

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ И ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ

В.Ф. СОПОВ, ВНИИФК

Аннотация.

В статье обсуждается понятие психического состояния и его использования в психологической подготовке спортсменов. Дана классификация психических состояний в спорте. Приводится модель возникновения психических состояний спортсмена. Обоснована методика формирования состояний, отвечающих текущим задачам спортивной деятельности и предотвращения нежелательных изменений в психике.

Введение

Неразработанность проблемы психического состояния как в отношении теоретических основ, так и в плане прикладного применения не снижает остроты интереса к данной категории психического.

Являясь компонентом психики, психическое состояние находится с ней в диалектическом взаимодействии как часть с целым. Если психика – это система взаимосвязанных друг с другом психических компонентов, то психическое состояние – это специфическое, характерное для определенного *актуального отрезка деятельности* соотношение и взаимодействие этих компонентов на определенный период времени, выступающее как временно возникшая функциональная система, направленная на достижение определенного результата.

Психическое состояние – это всегда «конкретная деятельность» с конкретной целью.

Учитывая, что основной задачей психологической подготовки профессионала является формирование состо-

яния психической готовности к реализации освоенного навыка, в напряженных видах деятельности (в психологии спорта, военной, авиакосмической, политической, чрезвычайных ситуаций и т.п.), изучению психических состояний уделяется особое внимание, т.к. они являются мишенью для воздействия методами психической регуляции.

Максимальная успешность в этих видах деятельности возможна при достижении субъектом определенного уровня (оптимального) профессионально-важных психических состояний и именно на том отрезке деятельности, который актуален в данный период времени. Эта особенность позволяет отнести эти виды деятельности к особой группе – требующей постоянной тренировки, а в деятельности выделить *специфические актуальные отрезки* [26]. В спортивной деятельности ими являются: *обучение, тренировка, восстановление и рекреация, подготовка к соревнованию, соревнование, осознание результата (послесоревнование)*.

Психическое состояние – это переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам актуального отрезка деятельности.

Все виды психических состояний классифицируются по определенным признакам – по влиянию на показатели спортивной деятельности, по механизму формирования реакций, по внешним и внутренним проявлениям, по доминированию в том или ином актуальном отрезке спортивной деятельности.

Психические состояния различаются:

- по характеру причин возникновения (личностные – например, неврозы и ситуативные – психическое напряжение);

- по уровню развития (глубокие – страсть и поверхностные – настроение);

- по направленности реакций (положительные – вдохновение и отрицательные – апатия);

- по уровню осознанности (сознательные – интерес и неосознаваемые – тревога);

- по длительности проявления: *длительные (неделя–месяц)* – депрессия, одиночество, опустошенность; *текущие (день–неделя)* – спокойствие, заинтересованность, лень, торможение; *оперативные (секунды–минуты)* – злость, страх, удивление;

- по допустимости или недопустимости с точки зрения достижения результата.

Состояния могут классифицироваться по доминирующему в структуре уровню состояния:

- по величине возбуждения ЦНС (психическая напряженность, стресс, предстартовое возбуждение, монотония);

- по характеру переживания отношения к значимому событию (депрессия, тревога, сосредоточенность, восторг);

- по характеру реализуемой двигательной деятельности (болевого финишного синдрома, психосоматический срыв, оптимальное боевое состояние).

Опираясь на основной принцип современной научной психологии – принцип психофизиологического единства и методологический принцип признания неразрывной взаимосвязи психики и деятельности, основным принципом включения в избранную нами в данной статье классификацию конкретного психического состояния можно считать *принцип актуальности для субъекта того отрезка деятельности (и содержания его предмета), в котором данное состояние субъектом переживается* [9].

Актуальность отрезка спортивной деятельности и содержания его предмета выражается в плотности семантического пространства (т.е. в количестве слов и оттенков, которыми спортсмен может описать переживаемое им состояние), а также в яркости выбранных образов. Например: в длительных состояниях семантическая плотность выше, что увеличивает их неоднозначность, а в оперативных – ниже, но зато выбранные образы очень ярки и точны, что делает оперативное состояние *моносостоянием* (Прохоров А.О., 2002) и облегчает тренеру постановку диагноза и выбора метода воздействия на спортсмена.

В основу предлагаемой нами классификации положены результаты научно-практической работы с высококвалифицированными профессионалами в различных напряженных видах деятельности [10, 17, 24, 26, 29] и со спортсменами высокой квалификации [1, 2, 7, 12, 13, 20], в том числе выполненные нами [23, 24, 25, 26, 27]. Анализа литературы по проблемам психических состояний как в спорте, так и в смежных областях [3, 4, 5, 6, 14, 15, 25], подвергнутые психологическому доминантному анализу [19].

Целью данной работы является разработка классификации психических состояний спортивной деятельности в виде модели процесса их формирования, в заключительной фазе которого они начинают доминировать как профессионально важные психические состояния, обеспечивающие результативность актуального отрезка спортивной деятельности.

В исследовании решались следующие *задачи*: исследовать теоретическое пространство «психические состояния» в литературе, посвященной различным видам напряженной деятельности, подвергнув их психологическому доминантному анализу, исследуя взаимосвязь с актуальными отрезками деятельности; построить гипотетическую модель формирования психических состояний в виде динамического перехода от функциональных образований психической деятельности к профессионально важным состояниям субъекта в актуальных отрезках деятельности; дать феноменологическое описание (в т.ч. и впервые) ряда психических состояний мало изученных в спортивной деятельности.

Примененный в работе *метод* психологического доминантного анализа различных моделей и классификаций психических [19], позволил исследовать их как психические явления в контексте целостных доминирующих актов деятельности и их относительно самостоятельных систем.

Так как психические состояния проявляются только на основе целостных актов деятельности, их классификация возможна только при выделении актуальных отрезков деятельности.

Каждый из этих отрезков деятельности имеет свои задачи и в них реализуются преобладающие мотивы (потребности) профессиональной деятельности. Высшими из них являются потребность быть личностью, нравственная и эстетическая потребность, потребность смысла жизни, потребность в подготовленности и преодолении [9].

Формирование психических состояний и их классификация

Осуществляя деятельность на каждом из *актуальных отрезков*, спортсмен, в зависимости от степени *адаптации* к тренировочной нагрузке, определенным образом реагирует, переживая те или иные состояния. В его мозговых структурах происходит фиксация: а) впечатлений

от состояний; б) обозначающих эти состояния слов; в) формирующихся понятий о состояниях.

Появляющиеся функциональные образования интегрируются, объединяясь ассоциативными временными связями, закрепляя определенное значение за словом обозначающим состояние.

Например, СЛОВО: стресс;

ПОНЯТИЕ: состояние чрезмерной психической напряженности и дезорганизованности поведения и деятельности;

ЗНАЧЕНИЕ: «...когда я тревожусь за жизнь, здоровье, успех, благополучие»;

РЕАКЦИЯ: учащение ЧСС, гиперреакции.

В начальной стадии эти реакции практически не осознаваемы и не переживаемы спортсменом в силу их кратковременности, но могут наблюдаться со стороны и могут быть систематизированы (рис. 1).

К таким *преобладающим кратковременным реакциям* (рис. 1, в) можно отнести реакции *тормозного типа, возбужденного типа, аномального типа* (Ушаков Г.А., 1987), появление которых будет обусловлено как *ситуационными (психогенными)* так и *конституционными (генетическими)* факторами формирования состояния (рис. 1, б).

По мере закрепления характера реакций на определенную деятельность и их осознания спортсменом начинают проявляться *доминантные психические состояния*. В каждом актуальном отрезке деятельности наблюдается своя динамика доминантных состояний: от крайне положительных до крайне отрицательных. Она происходит под влиянием тренировочной и соревновательной нагрузки. В обратном направлении изменение динамики состояний происходит под влиянием психолого-педагогического воздействия и восстановления (рис. 1, г).

В данной модели представлены достаточно изученные и описанные доминантные психические состояния. Однако наша практическая работа, анализ симптоматической литературы по проблемам психических, функциональных, пограничных и особых состояний показала необходимость использовать в качестве объектов для психической регуляции знания о целом ряде мало изученных состояний.

Феноменологическое описание некоторых из них представляет самостоятельный интерес как для теоретиков, так и для практикующих психологов.

Гиперпрозеция («рассекатель» – лат.) – болезненное усиление внимания на происходящих в процессе тренировки сдвигах в организме.

Профессионал прислушивается к работе сердца, легких, печени, следит за работой систем выделения, состоянием ЦНС и постепенно начинает испытывать все большую тревогу за состояние здоровья, не доверяя тренеру, инструктору, врачу, со временем приобретает ипохондрическую фиксацию на проблемах здоровья.

Одной из проблем таких людей становится желание добиться результата, не достигая больших степеней утомления.

Психомоторная perseverация – навязчивое желание продолжать движения или невозможность сразу прекратить движение, не имеющее смысла.

При значительном утомлении это состояние часто профессионалом просто не осознается и после указаний тренера, с которым он полностью соглашается, снова начинает ненужное движение. При развитии данного состояния тренировка, а тем более совершенствование навыка, теряет всякий смысл и должны быть немедленно прекращены или заменены на более эмоциональный вид нагрузки.

Атараксия («невозмутимость» – греч.) – состояние невозмутимости и душевного покоя при полной адаптации к предъявляемой нагрузке. Данное состояние обычно длится довольно долго и устраивает самого тренирующегося и его тренера. Опасность длительного пребывания в данном состоянии заключается в появлении равнодушия и нежелание переходить к более жестким видам нагрузки, т.к. они вызывают физический и психологический дискомфорт.

Прострация (лат.) – полная физическая и нервно-психическая расслабленность после сильного переутомления или нервного потрясения. Данное состояние возникает редко и, как правило, после нагрузок, где наблюдалось выраженное переживание «болевого финишного синдрома».

Профессионал болезненно переживает состояние прострации при частом его повторении, если им не понят главный смысл тренировки – достижение глубоких степеней утомления как индикатора эффективности тренировочных упражнений.

Оптимальное боевое состояние (ОБС)

Состояние, характеризующееся оптимальным уровнем активации мозга, вегетативной нервной системой и психомоторным контролем. Исходя из этой структуры, в ОБС принято выделять [1] три специфические компонента:

– *физический* – это совокупность чисто физических качеств и соответствующих им ощущений в организме (сила, гибкость, легкость, расслабленность, чувство свободного, глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т.д.). Эти ощущения специфичны для разных видов деятельности (чувство воды, дорожки, оружия, транспортного средства и т.д.);

– *эмоциональный* – для данной деятельности уровень эмоционального возбуждения и направленности эмоций и чувств;

– *мыслительный* – это четкая программа действий в условиях конкретной ситуации реализации, полная сосредоточенность на ее выполнении.

Слагаясь в единое целое, эти три компонента обеспечивают реализацию резервов организма профессионала, через переживание им полной уверенности в своих

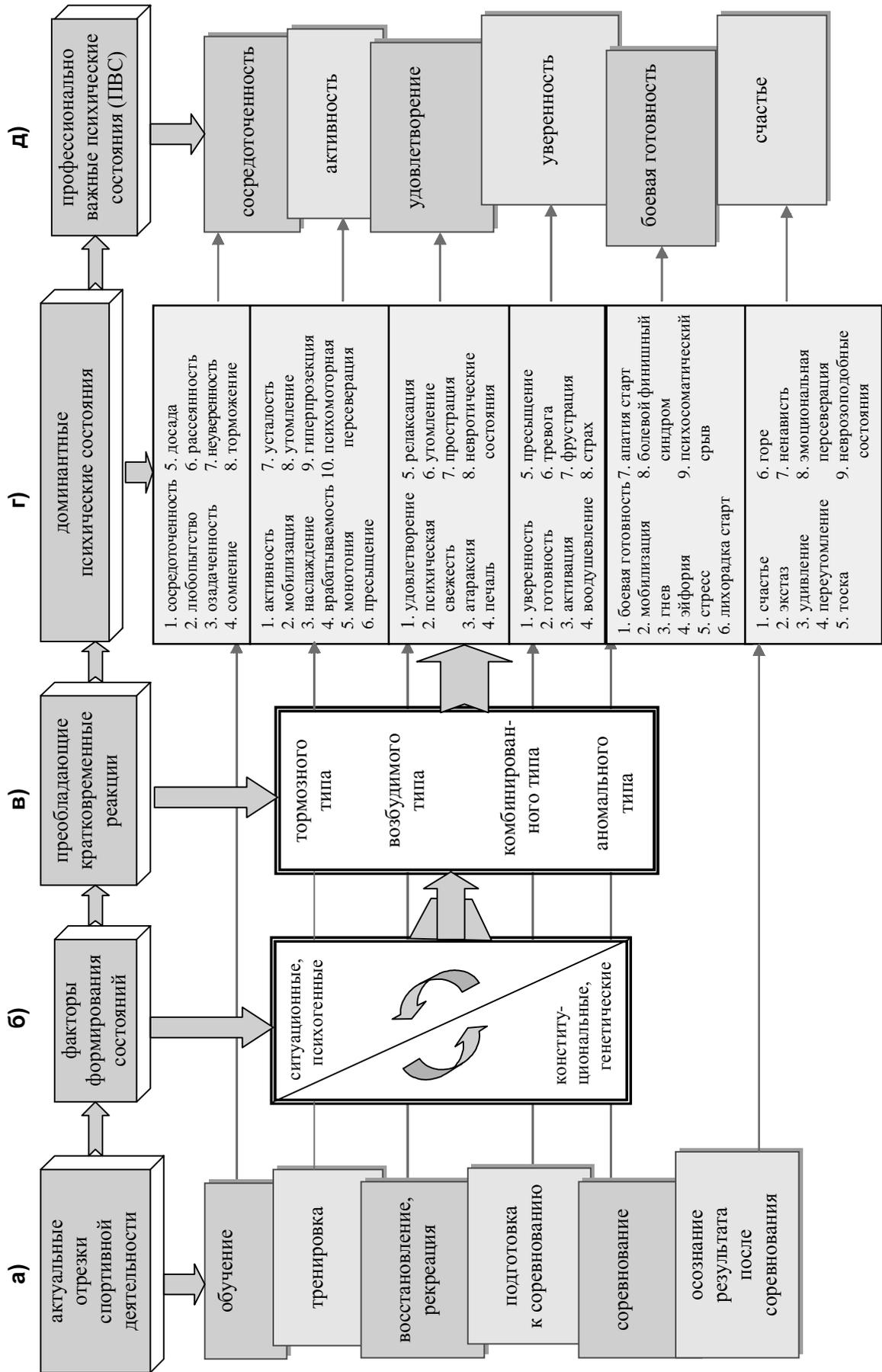


Рис. 1. Классификация психических состояний в спортивной деятельности

силах, ощущение прилива энергии, осознание полного контроля за своими действиями, понимания ситуации, в которой он находится.

Болевой финишный синдром (БФС) – интенсивное переживание комплекса ощущений физиологического (одеревенение конечностей, боль в мышцах, спазмы желудка, горла, тошнота, потеря сознания) и психологического (равнодушие, апатия, опустошение, мысли об отдыхе на дистанции или в процессе длительной работы, жалость к себе, страх боли и даже смерти) свойства, возникающие на финишной части напряженной профессиональной деятельности (и в первую очередь в спортивной), причем не только на соревнованиях, но и в тренировке.

Это состояние впервые выделено нами в результате анализа субъективных переживаний и рефлексии выдающихся атлетов во многих видах спорта – В. Сальникова, П. Болотникова, Е. Гришина, В. Иванова, П. Снелла, Л. Вирена, А. Схенка, В. Куца, М. Спитца, В. Парфеновича, В. Смирнова, С. Мастерковой и ряда др., а также специальных экспериментов с применением гипноза для осознания причин страхов.

О значимости переживания болевого финишного синдрома для тренирующихся, свидетельствует факт значительно более тяжелого описания переживаний на тренировке, сделанного через 4 ч после ее окончания методом ретроспективного анализа психических состояний (по зонам интенсивности), нежели зафиксированное в ходе тренировки.

Значительную опасность для спортсмена представляет возникающий в этой ситуации «рефлекс отказа». Его может провоцировать любой привычный элемент напряженной спортивной (профессиональной) деятельности (определенное место, поведение тренера, свои ощущения, подпороговое воздействие).

Психосоматический срыв – состояние дезинтеграции во взаимодействиях между психикой и соматическими функциями, нарушающее управление двигательным аппаратом и проявляющееся на пике психического и физического напряжения в деятельности. Наиболее частым пусковым механизмом является преждевременная мысль о достигнутой победе, результате, на которую организм немедленно откликается переключением функциональной системы «работа» на функциональную систему «отдых».

Одним из методов осознания этой негативной причины является применение гипноза. В проведенных нами экспериментах спортсмены моделировали содержание сознания в ходе соревновательной борьбы по метрам дистанции и при приближении к точке появления мысли о достижении результата испытывали сильнейшее напряжение – конфликт осознания. Даже в состоянии гип-

нотического транса им не хотелось признавать свою вину. Но это происходило. Причина устанавливалась и устранялась. Таким же образом устанавливались причины «рефлекса отказа» при переживании «болевого финишного синдрома».

Экстаз – состояние крайней степени восторга, сопровождающееся большими энергозатратами, нежелательное на промежуточных этапах деятельности. Иногда оно может привести к травмам из-за неосторожности и неумеренного выражения восторга. Экстаз может быть отнесен к особым состояниям сознания, т.к. степень осознанности своих действий здесь минимальна.

Эмоциональная персеверация – сохранение эмоции после того, как вызвавшая их причина перестала действовать, а переживание продолжается без объективной потребности.

Проявление этого состояния и его причины сходны с состоянием психомоторной персеверации. Но происходят без внешнего выражения и действия.

Крайне положительные доминантные психические состояния называются *профессионально важными состояниями (ПВС)*, т.к. они обеспечивают максимальную успешность спортсмена при выполнении им задач актуальных отрезков спортивной деятельности (рис. 1, д).

Типичные доминирующие признаки этих состояний устанавливаются в первую очередь путем анализа мотивационных компонентов структуры состояния соответствующих актуальных отрезков и актов деятельности, уровня их осознанности, интенсивности переживания.

Содержание доминантного психического состояния позволяет тренеру, педагогу, психологу, работающему со спортсменом, осмысленно посмотреть на возможные причины возникновения данного состояния и на методы собственного воздействия, целенаправленно планировать тренировочные и психологические воздействия для *изменения сознания* спортсмена в необходимом направлении [7, 10, 20, 23, 24].

Таким образом, динамика психического состояния является одной из важнейших его характеристик. Именно она и обуславливает то обилие оттенков переживаний, влияющих на результаты деятельности, позволяет выделить целый ряд психических состояний, требующих классификации.

Классификация на основании системного подхода позволяет установить закономерность перехода одного состояния в другое, взаимодействие их в динамике в связи с генетическими факторами, в тесной связи с актуальными отрезками деятельности. Данный подход позволяет располагать конкретными сведениями об условиях, в которых протекает деятельность спортсмена, и прогнозировать ее успешность.

Литература

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М., 2003.
2. Банков М. О психосоматическом срыве // Психическая саморегуляция. – Алма-Ата, 1973.
3. Богданов В.А. Системологическое моделирование личности в социальной психологии. – Л., 1987.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М., 1984.



5. *Вильюнас В.К.* Психология эмоциональных явлений. – М., 1976.
6. *Ганзен В.А.* Системное описание в психологии. – Л., 1984.
7. *Гиссен Л.Д.* Время стрессов. – М. 1990.
8. *Ильин Е.П.* Теория функциональной системы и психофизиологического состояния // Теория функциональных систем в физиологии и психологии. – М., 1978.
9. *Каверин С.Б.* Психологическая классификация потребностей // Вопросы психологии. – № 5. – 1987.
10. *Каташинский Н.В., Сопов В.Ф.* Рефлективная саморегуляция стресса в экстремальных условиях контр-аварийной подготовки военных водителей // Спортивный психолог. – № 2. – 2004.
11. *Куликов Л.В.* Психология настроения. – Л.: СПбГУ, 1997.
12. *Киселев Ю.Я.* Победы! – М., 2003.
13. *Киселев Ю.Я., Сопов В.Ф., Дубенюк В.* Комплексный контроль за психическим состоянием спортсменов // Педагогический контроль в системе подготовки спортсменов. – Л., 1985.
14. *Левитов Н.Д.* О психических состояниях человека. – М., 1964.
15. *Леонова А.Б.* Психодиагностика функциональных состояний человека. – М., 1984.
16. *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1977.
17. *Платонов К.К.* Психология летного труда. – М., 1960.
18. *Прохоров А.О.* Семантические пространства психических состояний. – М., 2002.
19. *Рейнвальд Н.И.* Психология личности. – М., 1987.
20. *Родионов А.В.* Практическая психология физического воспитания и спорта. – М., 2002.
21. *Симонов П. В.* Эмоциональный мозг. – М., 1981.
22. Стресс и тревога в спорте. – М., 1983.
23. *Сопов В.Ф.* Оценка эффекта мотивационно-ориентированной психорегуляции // Проблема многолетней психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов. – Алма-Ата, 1987.
24. *Сопов В.Ф.* Психологическая подготовка к достижению максимального спортивного результата. – Самара: СГПУ, 1999.
25. *Сопов В.Ф.* Трехмерная функциональная модель психического состояния спортсмена // Теория и практика физической культуры. – № 2. – 1993.
26. *Сопов В.Ф.* «Социально-психологические учения» к деятельности в экстремальных ситуациях чиновников госслужбы и муниципального управления: рекреативный подход // В кн. Социальная психология XXI столетия. Т. 3. – Ярославль, 2002.
27. *Сопов В.Ф.* Актуальные отрезки спортивной деятельности как детерминанты возникновения психических состояний // Спортивный психолог. – № 2. – 2004.
28. *Ушаков Г.К.* Пограничные нервно-психические расстройства. – М., 1987.
29. *Шадриков В.Д.* Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. – М., 1982.

К сведению читателей

Научно-методический журнал «Вестник спортивной науки» можно заказать или приобрести по адресу:

105064, Москва, ул. Казакова, 18, издательство «Советский спорт».

Тел.: (095) 267-94-35, 267-95-90; e-mail: sovsport@mail.tascom.ru

или

105005, Москва, Елизаветинский пер., 10, ВНИИФК, Центр развития и информационно-аналитического обеспечения спорта, 4 этаж, ком. 402, 403;

Тел.: (095) 261-58-19, 261-96-73

К сведению авторов

Материалы для публикации в «Вестнике спортивной науки» представляются в печатном виде (1 экземпляр, через 1,5 интервала; поля слева 3 см, справа, сверху и снизу – 2 см), на диске и в электронном виде (формат Word for Windows) по адресу: 105005, Москва, Елизаветинский пер., 10, ВНИИФК, Центр развития и информационно-аналитического обеспечения спорта.

Тел. (095) 261-21-64; e-mail: info@vniifk.ru

