

Ю.И. Панфилов, А.Ю. Рочняк

## СОСТОЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА-БАСКЕТБОЛИСТА

*В статье рассмотрен процесс подготовки спортсмена к соревновательной деятельности через достижение его оптимального психического состояния посредством механизма саморегуляции. Процесс саморегуляции психических состояний рассматривается как двусторонний характер: устранение негативных для соревновательной деятельности психических состояний и достижение оптимального психического состояния. Авторы излагают показатели оптимального психического состояния спортсмена-баскетболиста.*

*Сложность достижения оптимального психического состояния обуславливается несколькими моментами. В статье поддерживается 3-компонентная структура оптимального психического состояния. Вместе с тем, поскольку мы рассматриваем оптимальное психическое состояние в прикладном плане, с учетом особенностей игровой деятельности баскетболиста выдвигается идея необходимости уточнения его компонентов. В связи с этим предлагается физический, мыслительный и эмоциональный компоненты оптимального психического состояния спортсмена заменить соответственно на: деятельный, мыслительно-анализаторный и эмоционально-сотруднический.*

**Ключевые слова:** состояние психической готовности спортсмена к соревнованиям, оптимальное психическое состояние спортсмена-баскетболиста, саморегуляция личности, структура процесса саморегуляции психических состояний, соревновательная деятельность, структурные компоненты и показатели оптимального психического состояния, эффективность деятельности спортсмена.

**Постановка проблемы и ее актуальность.** Эффективность деятельности спортсмена, успешность результатов его выступлений на соревнованиях определяется не только уровнем знаний, умений и навыков, которыми он обладает, не только уровнем его физического развития, но и психическим состоянием, которое предшествует его деятельности и сопровождает ее [2]. Саморегуляция психического состояния спортсмена - необходимое условие проявления его максимального потенциала.

Современный спорт высших достижений становится все более профессиональным, требования к спортсменам значительно возрастают. Стабильное проявление своих качеств на высоком уровне в соревновательной деятельности является обязательным условием материального и духовного благополучия для каждого профессионального спортсмена-баскетболиста.

В связи с этим проблема достижения спортсменами оптимального психического состояния в условиях соревновательной деятельности (в дальнейшем оптимальное психическое состояние) становится все более актуальной, поскольку без этого становится невозможным достижение стабильности высоких результатов, что в свою очередь является причиной несостоятельности спортсменов.

**Анализ исследований и публикаций** по данному вопросу позволяет сделать вывод, что многих ученых-специалистов в области спорта интересует рассматриваемая проблема. Особое внимание ей было уделено в работах А.В. Алексеева, А.Ц. Пуни, П.А. Рудика, Ф. Генова, Ю.А. Кисилева.

© Ю.И. Панфилов, А.Ю. Рочняк, 2015

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ФАХІВЦЯ

Анализ их работ показывает, что четкой и однозначной трактовки понятия и понимания оптимального психического состояния спортсменов в спортивной литературе не существует. Характеризуя данную категорию в своих работах, авторы используют определения “мобилизационная готовность”, “состояние психической готовности спортсмена к соревнованиям”, “боевая готовность”.

Так, П.А. Рудик термином “боевая готовность” описывает состояние спортсмена, когда его внимание сосредоточено на предстоящем соревновании, процессы восприятия и мышления обострены, а эмоции имеют стеническую окраску, способствующую успешному проявлению себя в соревновательной деятельности [6].

Ф. Генов обозначает оптимальное психическое состояние понятием “мобилизационная готовность”, считая, что оно проявляется в максимальной мобилизации всех сил и возможностей спортсмена для достижения положительных результатов и которое должно предшествовать и сопровождать соревновательную деятельность спортсмена [4].

Понятие “состояние психической готовности спортсмена к соревнованиям” было использовано А.Ц. Пуни. Он трактует его как сложное, целостное проявление личности, наделяя его такими характеристиками: трезвой уверенностью спортсмена, стремлением бороться до конца, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, помехоустойчивостью, способностью управлять собой, своим поведением и эмоциями в изменяющихся условиях соревновательной деятельности [5].

Анализируя данную проблему, А.В. Алексеев трактует предсоревновательное состояние как состояние оптимальной боевой готовности, определяет его как наилучшее психофизическое состояние, находясь в котором спортсмен начинает показывать свои самые высокие результаты и выступает наиболее успешным образом [1]. Он выделяет три специфических структурных компонента данного состояния, которые, слагаясь в единое целое, обеспечивают реализацию максимального потенциала организма спортсмена через ощущение им уверенности в своих силах, прилива энергии, осознания полного контроля своих действий, понимания ситуации, в которой он находится.

К этим компонентам он относит:

- физический компонент – совокупность чисто физических качеств и соответствующих им ощущений в организме (ощущение силы, бодрости, гибкости, легкости, расслабленности, ритмичность дыхания, хорошая работа сердца и т.д.);
- эмоциональный компонент – оптимальный уровень эмоционального возбуждения и направленности эмоций и чувств;
- когнитивный компонент – полная сосредоточенность спортсмена на соревнованиях и четкое осознание программы предстоящих действий [1].

Несмотря на значительную разработанность проблемы оптимального психического состояния спортсменов в литературе, недостаточно изученным остается прикладное и практическое применение ее результатов. Так, на практике во многих командах психологической подготовке баскетболистов, в сравнении с технико-тактической и физической подготовкой, уделяется недостаточное внимание, что сказывается на качестве деятельности спортсменов.

**Основная часть.** Экстремальные условия, которые предшествуют и сопровождают соревновательную деятельность спортсменов-баскетболистов, оказывают значительное воздействие на психическое состояние соревнующихся. В таких условиях средств психопрофилактики, применяемых психологами команды либо тренерами, зачастую оказывается недостаточно для достижения оптимального психического

состояния каждого отдельного игрока. Поэтому подобное состояние конкретного спортсмена во многом определяется степенью владения им возможностями саморегуляции.

Термин “саморегуляция” состоит из двух частей – “само” и “регуляция”. В толковом словаре Д.Н. Ушакова “само”, как часть слова, указывает на то, что действие направлено на само себя, оно совершается собственными средствами, без посторонней помощи. “Регуляция” в современном толковом словаре русского языка Т.Ф. Ефремовой обозначает действие, направленное на приведение в необходимое для работы состояние, добываясь правильного взаимодействия, слаженности отдельных частей.

Таким образом, саморегуляцию психических состояний в спорте можно определить как внутреннюю самостоятельную работу спортсмена, направленную на приведение психического состояния к необходимому в данных условиях уровню. Из этого следует, что устранение негативных для избранной деятельности психических состояний является лишь частью процесса саморегуляции психических состояний. Поэтому следует говорить о двустороннем характере процесса саморегуляции, составными которого являются два взаимодополняющих процесса: устранение негативных состояний и достижение оптимального психического состояния.

Успешность процесса саморегуляции психических состояний во многом определяется степенью правильности предшествующего процесса – самоанализа, поскольку этот процесс определяет направление и степень конкретных приемов и методов саморегуляции.

Таким образом, в общем виде процесс саморегуляции психических состояний можно изобразить следующим образом (рис. 1):



Рис. 1. Общая структура процесса саморегуляции психических состояний

В данной статье оптимальное психическое состояние спортсмена-баскетболиста рассматривается нами как такое, которое обеспечивает не только наиболее успешное и уверенное выступление игрока в динамичных условиях соревновательной деятельности, но и наивысшую возможную степень полезности для командной игры.

Сложность достижения оптимального психического состояния обуславливается несколькими моментами.

Во-первых, подобное состояние для каждого отдельного игрока имеет свои особенности, то есть является индивидуальным. Нет общего, стандартного для всех оптимального состояния. Есть лишь определенные составляющие, оптимальные показатели которых каждый спортсмен-баскетболист должен определить для себя. Поэтому достижение оптимального психического состояния – это результат многолетнего труда самого спортсмена.

Во-вторых, достигнув оптимального психического состояния перед игрой, спортсмену необходимо удерживать его на протяжении всей соревновательной дея-

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ФАХІВЦЯ

тельности и контролировать отдельные составляющие, что в условиях соперничества и борьбы на площадке становится сложной задачей.

В баскетболе можно выделить следующие составляющие оптимального психического состояния:

- максимальная концентрация на игре;
- распределенность и быстрое переключение внимания;
- активность, готовность к действиям;
- готовность выполнить действие с максимальным усилием;
- стенические эмоции;
- нацеленность на сотрудничество;
- обостренность процессов восприятия и мышления;
- готовность к жесткой игре;
- азартность, желание играть;
- контроль за собственной и командной игрой.

Основным компонентом оптимального психического состояния, на наш взгляд, является максимальное проявление свойства внимания – концентрации на игре и на том, что игроку необходимо выполнять. Этот компонент – основа для всех остальных, поскольку только при достаточной концентрации на игре игрок способен контролировать и корректировать недостатки остальных компонентов.

Важную роль играет также способность концентрировать все свои мысли только на игре, что помогает баскетболисту преодолевать всевозможные помехи, свойственные игровой деятельности в баскетболе: влияние зрителей, спорные судейские свистки, недоброжелательность соперника, ошибки своих партнеров и т.д.

Понимание того, что только при достаточной концентрации игрок может проявить свой потенциал, позволяет ему сосредоточить все мысли и энергию лишь на игровых действиях. Поэтому этот компонент оптимального психического состояния пронизывает все остальные, являясь системообразующим. Распространенной ошибкой среди молодых спортсменов является то, что они зависимы от многих внешних факторов, реагируют на лишние раздражители, тем самым теряя концентрацию на игре.

Относительно непосредственно игровых действий важной составляющей оптимального психического состояния является распределенность и быстрое переключение внимания. Этот компонент отвечает за одновременный контроль нескольких действий. Игровая обстановка в баскетболе насыщена огромным количеством одновременно выполняемых действий игроками на площадке, за которыми спортсменам необходимо следить и в зависимости от этого корректировать свои действия.

Важным компонентом оптимального психического состояния является активность, которая состоит прежде всего в умении максимально полезно проявлять свои положительные качества на площадке в каждом игровом эпизоде, в желании брать на себя инициативу, не расслабляясь при совершении удачных индивидуальных действиях и не расстраиваясь, если выполняемые действия не приносят желаемого результата.

Поскольку в баскетболе все пять членов команды должны активно участвовать в игре, то каждому из них в любой момент необходимо быть готовым выполнить действие с максимальным усилием.

Среди компонентов оптимального психического состояния важное место принадлежит эмоциональной составляющей. Это обусловлено особенностью самой игры, в которой присутствует большое количество раздражителей, а также особенностями соревновательной деятельности, которые способны вызывать различные отрицатель-

ные эмоции. Наличие же у спортсмена стенических эмоций способствует более продуктивной работоспособности.

В баскетболе выигрывают не отдельные игроки, а команда и тренер. Поэтому результат в игре определяется степенью взаимопонимания и взаимодействия всех членов команды между собой и тренером. Полезными считаются те игроки, которые нацелены на сотрудничество.

Так как баскетбол – высокодинамичная игра с постоянной и быстрой сменой игровой обстановки, от игроков требуется обостренность процессов восприятия и мышления.

Неотъемлемой составляющей современного баскетбола является контакт игроков. Для игр высокого уровня контакт между соперниками характеризуется как весьма жесткий. Это обуславливает необходимость в каждой игре быть готовым к жесткости.

Казалось бы, азартность и желание играть должны быть присущи каждому участвующему в соревнованиях по баскетболу спортсмену и такой компонент в оптимальном психическом состоянии может показаться очевидным. Однако на практике существует тенденция, когда спортсмену-баскетболисту в тренировочном процессе либо в неофициальных встречах присуще большее желание и азарт, нежели в официальных играх. Это приводит к снижению результатов.

На основании проведенного исследования 3-компонентная структура оптимального психического состояния А.В. Алексева, на наш взгляд, является наиболее приемлемой. Вместе с тем, поскольку мы рассматриваем оптимальное психическое состояние в прикладном плане, с учетом особенностей игровой деятельности баскетболиста, необходимо уточнение его компонентов. В связи с этим мы предлагаем физический, мыслительный и эмоциональный компоненты оптимального психического состояния спортсмена заменить соответственно на деятельный, мыслительно-анализаторный и эмоционально-сотруднический. Схематическое отображение структуры представлено на рис. 2.



Рис. 2. Структура оптимального психического состояния спортсмена-баскетболиста

Деятельный компонент включает все аспекты оптимального психического состояния, которые связаны с выполняемыми действиями на площадке. Мыслительно-анализаторный компонент объединяет аспекты оптимального психического состояния, которые связаны с мыслительной работой, особенностями внимания и степенью работы анализаторов. Эмоционально-сотруднический компонент охватывает взаимодополняющие стороны оптимального психического состояния – индивидуально-эмоциональную и сотруднический компонент, детерминированный командной игрой. Объединение этих сторон – закономерно, поскольку стенические эмоции и желание играть способствуют стремлению спортсмена взаимодействовать с партнерами, и наоборот: от качества сотрудничества зависит характер эмоционального состояния спортсмена.

**Выводы.** Процесс саморегуляции психических состояний имеет двусторонний характер, поскольку его составными частями являются два взаимодополняющих процесса: устранение негативных для соревновательной деятельности психических состояний и достижение оптимального психического состояния.

Оптимальное психическое состояние достигается благодаря максимальной концентрации спортсмена-баскетболиста на выполнении задач в гармоничном соединении 3-х компонентов – деятельного, мыслительно-анализаторного и эмоционально-сотруднического. Результатом этого является уверенность игрока в себе, чувство легкости, желание проявить инициативу, осознание полного контроля над собой и окружающей ситуацией и т.д.

**Список литературы:** 1. *Алексеев А.В.* Себя преодолеть! / А.В. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с. 2. *Бундзен П.В.* Психодиагностика, психотехника и современная нейронаука: Диагностика и коррекция психических состояний у спортсменов / П.В. Бундзен // Сборник научных трудов. – Л.:ЛНИФК, 1989. – 113 с. 3. *Вяткин Б.А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура, 1981. – 112 с. 4. *Генов Ф.* Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф. Генов. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 244 с. 5. *Пуни А.Ц.* Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 115 с. 6. *Рудик П. А.* Психология: учебник для ин-тов физ. культуры / П. А. Рудик. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 462 с.

**Bibliography (transliterated):** 1. *Alekseev A.V.* Sebja preodolet'! / A.V. Alekseev. – M.: Fizkul'tura i sport, 1985. – 192 s. 2. *Bundzen P.V.* Psihodiagnostika, psihotehnika i sovremennaja nejronauka: Diagnostika i korrekciya psihicheskikh sostojanij u sportsmenov / P.V. Bundzen // Sbornik nauchnyh trudov. – L.:LNIFK, 1989. – 113 s. 3. *Vjatkin B.A.* Upravlenie psi-hicheskim stressom v sportivnyh sorevnovanijah / B.A. Vjatkin. – M.: Fizkul'tura, 1981. – 112 s. 4. *Genov F.* Psihologicheskie osobennosti mobilizacionnoj gotovnosti sportsmena / F. Genov. – M.: Fizkul'tura i sport, 1971. – 244 s. 5. *Puni A.C.* Psihologicheseskaja podgotovka k sorevnovanijam v sporte / A.C. Puni. – M.: Fizkul'tura i sport, 1969. – 115 s. 6. *Rudik P. A.* Psihologija: uchebnik dlja in-tov fiz. kul'tury / P. A. Rudik. – M.: Fizkul'tura i sport, 1964. – 462 s.

УДК 159.9:796.323.2

Ю.І. Панфілов, А.Ю. Рочняк

### СТАН ПСИХІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ В УМОВАХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА-БАСКЕТБОЛІСТА

*У статті розглянуто процес підготовки спортсмена до змагальної діяльності через досягнення його оптимального психічного стану за допомогою механізму саморегуляції. Процес саморегуляції психічних станів розглядається як процес, який має двосторонній характер: усунення негативних для змагальної діяльності психічних станів та досягнення оптимального психічного стану. Автори викладають показники оптимального психічного стану спортсмена-баскетболіста.*

*Складність досягнення оптимального психічного стану обумовлюється кількома моментами. У статті підтримується 3-компонентна структура оптимального психічного стану. Разом з тим, оскільки автори розглядають оптимальний психічний стан в прикладному плані, з урахуванням особливостей ігрової діяльності баскетболіста, висувається ідея необхідності уточнення його компонентів. У зв'язку з цим пропонується фізичний, розумовий і емоційний компоненти оптимального психічного стану спортсмена замінити відповідно на діяльний, мисленнєво-аналізаторський і емоційно-співробітницький.*

**Ключові слова:** стан психічної готовності спортсмена до змагань, оптимальний психічний стан спортсмена-баскетболіста, саморегуляція особистості, структура процесу саморегуляції психічних станів, змагальна діяльність, структурні компоненти та показники оптимального психічного стану, ефективність діяльності спортсмена.

UDC 159.9:796.323.2

Yu. Panfilov, A. Rochniak

### STATE MENTAL READINESS IN CONDITIONS OF COMPETITIVE ACTIVITY ATHLETE BASKETBALL PLAYER

*In article is observed the process of training of athlete for competitive activity through achievement of its optimum mental state by means of self-control mechanism. Process of self-control of mental states is considered as bilateral character: elimination of mental states, negative for competitive activity, and achievement of an optimum mental state. Authors describe indicators of optimum mental condition of athlete-basketball player.*

*Complexity of achievement of optimum mental state depends on several moments. In article the 3rd component structure of optimum mental state is observed. At the same time, taking into consideration optimum mental state in applied plan and its connection with features of basketball player's game activity the idea of necessity of its components specification is proposed. Also regarding to aims of research is offered to replace physical, cogitative and emotional components of optimum mental condition of athlete respectively on: active, cogitative-analytical and emotional-collaborative ones.*

**Keywords:** condition of mental readiness of athlete for competitions, optimum mental condition of athlete-basketball player, self-control of personality, structure of mental states self-control process, competitive activity, structural components and indicators of optimum mental state, efficiency of athlete's activity.

Стаття надійшла до редакційної колегії 9.06.2015