

СТРУКТУРА ТА ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ БАСКЕТБОЛІСТІВ

У статті розглянуто структуру психічних станів, яка ґрунтується на загальноприйнятому в психології спорту трикомпонентному підході, що враховує особливості змагальної діяльності баскетболістів і характеризує ті основні аспекти стану, які визначають ефективність їхньої діяльності. Також розглянуто особливості динаміки психічного стану баскетболістів, які зумовлюють ефективність діяльності, виходячи з виділення психічної напруженості в якості одного з ключових аспектів стану. Компоненти психічного стану і їх показники розглядаються з позиції нелінійності, де кожному з розглянутих показників притаманні певні межі оптимуму, а також крайні полюси прояву. Розкрито особливості психічних станів баскетболістів, які були виділені з урахуванням специфіки баскетболу.

Ключові слова: психічний стан, структура, компоненти, динаміка, баскетболіст, напруженість.

Постановка проблеми. У сучасному світі баскетбол є не просто видом спорту, він став соціокультурним явищем, що охоплює великі пласти населення. Сьогодні баскетболом займаються в будь-якому віці представники різних соціальних груп.

У багатьох дослідженнях, які торкаються питань психологічної підготовки в спорті, підкреслюється важливість психічних станів для спортсменів і їх діяльності. У баскетболі психічний стан є одним із детермінантів якості діяльності спортсменів. Це пов'язано з характером виконуваних дій, ефективність яких залежить не тільки від фізичних якостей спортсмена, але і таких параметрів, як зібраність, зосередженість, активність, рішучість, налаштованість і т. д.

Однак сьогодні у психології спорту недостатньо уваги приділяється дослідженню психічних станів баскетболістів. Існують окремі роботи, присвячені деяким аспектам даної проблеми, проте ще залишаються невивченими безліч окремих питань, пов'язаних із психічними станами баскетболістів, зокрема не існує їх чіткої структури, котра б урахувала особливості ігрової діяльності в баскетболі. Також мало досліджень динаміки психічних станів, що не дозволяє розкрити особливості протікання процесів зміни психічних станів із часом під впливом спортивної діяльності.

Психічний стан – складний для вивчення психологічний феномен, що зумовлюється як його природою, так і відсутністю повноцінної методологічної бази для його вивчення.

Основоположником вивчення психічних станів як окремої категорії вважається М.Д. Левітов. Психічний стан, на його думку, – це «цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідність протікання психічних процесів залежно від відображуваних предме-

тів і явищ дійсності, попереднього стану і психічних властивостей особистості» [1].

Дослідники феномену психічного стану (М.Д. Левітов, О.О. Прохоров, Е.С. Рибнікова, Ю.Є. Сосновнікова) одним із основних моментів, які ускладнюють вивчення цього феномену, називають його багатокомпонентний характер [1–4]. Тому розгляд структури даного феномену з виділенням компонентів є однією з задач дослідження психічних станів.

Питання психічних станів у спортивній психології залишаються найбільш вивченими у сфері управління передстартовим станом спортсмена. М.Д. Левітов виділяє роботи О.А. Чернікова («Стартова лихоманка»), Я.Б. Лехтман («Аналіз стартового стану»), А.Ц. Пуні («До психологічної характеристики передстартового стану»), В.В. Васильєвої («Про передстартовий стан») [1].

У загальній та спортивній психології прийнято використовувати трикомпонентну структуру психічного стану, яка складається з: фізичного (тілесно-поведінкового) компонента; емоційного (енергетичного) та когнітивного (розумового) [2].

В.Ф. Сопов, посилаючись на П.К. Анохіна, виділяє три рівні, яких дотримується більшість спортивних психологів, аналізуючи психічні стани: психічне збудження (емоції, тривога), вегетативне порушення (енергетика) і руховий навик (психомоторика). Сам автор наводить тривимірну модель психічного стану, виділяючи такі виміри: активація, регуляція рухів, мотивація [5].

У динаміці психічних станів виділяють три стадії протікання: початок, розвиток, завершення. Одним із найважливіших аспектів психічних станів, які зумовлюють ефективність діяльності баскетболіста, як і будь-якого іншого спортсмена, є психічна напруженість. Як пише С.Г. Башкін, «оптимальний рівень психічної діяльності знач-

ною мірою зумовлений динамікою психічних станів і, зокрема, генезисом і особливостями прояву психічної напруженості або стресу». Специфіка психічної напруженості визначається: індивідуальними особливостями, ситуативними факторами і факторами підготовленості [6].

Мета статті – дослідження структури та особливостей психічних станів баскетболістів.

Виклад основного матеріалу. Ми пропонуємо трикомпонентну структуру психічного стану баскетболістів, що враховує особливості їх змагальної діяльності і характеризує ті основні аспекти стану, які визначають ефективність діяльності баскетболістів (табл. 1).

На наш погляд, недоліком сучасного уявлення про психічні стани у спортивній діяльності

Таблиця 1

Структура психічного стану баскетболістів

Компоненти психічного стану		
<i>Емоційно-вольовий</i>	<i>Перцептивний</i>	<i>Когнітивний</i>
Показники, які характеризують виділені компоненти		
психічна напруга	концентрація уваги	розумова активність
настрій	просторово-часове сприйняття	зосередженість на грі
ініціативність	сприйняття тренера	швидкість прийняття рішення

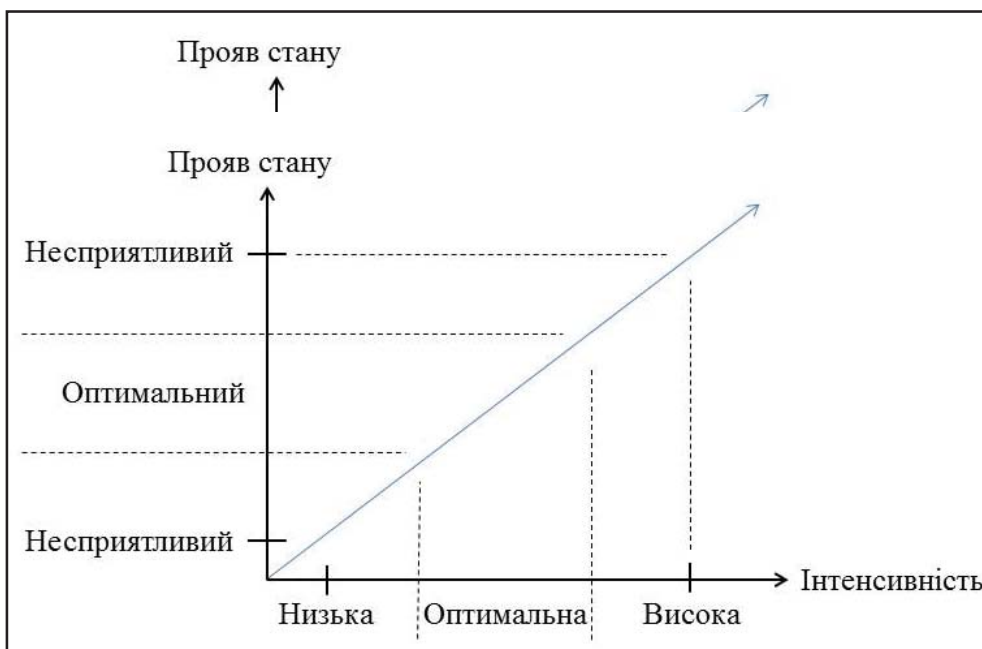


Рис. 1. Поширена модель оцінки психічного стану

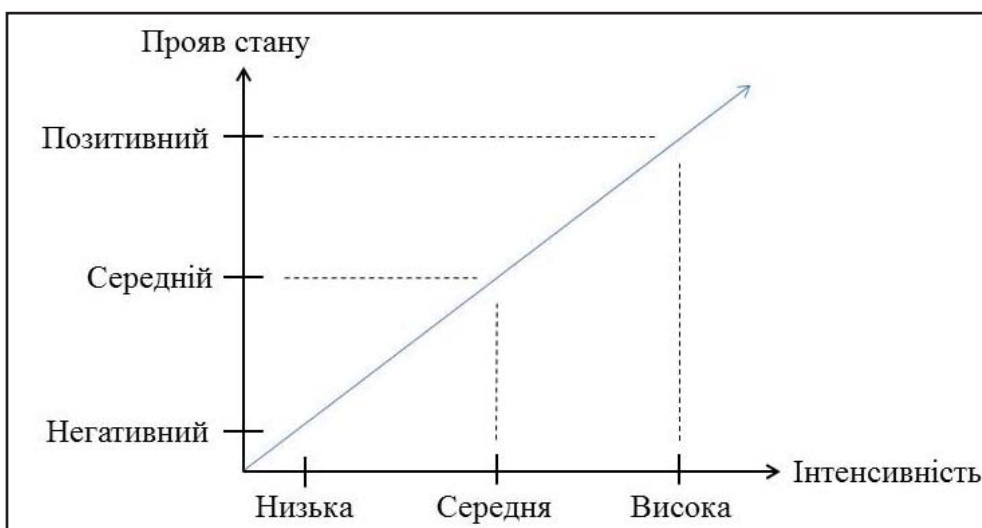


Рис. 2. Модель прояву показників психічного стану баскетболістів

є виділення 2 форм прояву компонентів психічного стану: негативної і позитивної (наприклад, виділення таких показників психічного стану, як: пасивність – активність, впевненість – невпевненість і т. п.).

Якщо відштовхуватися від методик оцінки психічного стану, то переважно вони мають лінійний характер і описують психічний стан від низького, негативного рівня, до високого, позитивного (рис. 1).

Модель оцінки психічного стану, яка, на наш погляд, є більш практичною і доцільною щодо

діяльності баскетболістів, повинна базуватися на нелінійному уявленні про прояв показників їхнього психічного стану (рис. 2).

Найбільш ефективний результат досягається баскетболістами, коли значення показників прояву психічних станів не є занадто високими або низькими. Найбільша ефективність досягається за усереднених значень показників психічного стану.

Тому ми робимо висновок, що кожному з виділених нами показників притаманні певні межі оптимальності, а також крайні форми прояву. Однак ми визнаємо, що оптимальні межі показ-

Таблиця 2

Прояв показників психічних станів баскетболістів

Низький рівень прояву показника	Оптимальність	Високий рівень прояву показника
Психічна напруженість		
Апатія, відсутність бажання, байдуже ставлення до майбутньої діяльності, відсутність ознак будь-яких емоцій. Незацікавленість у заходах, неучасть у виконанні спільних завдань, небажання змінювати себе і свої вчинки.	Бажання і мотивація до досягнення мети, прагнення до енергійних дій, почуття задоволення від самої діяльності. Корисна тривожність. Позитивне ставлення баскетболіста до наявної психічної напруженості.	Надмірна і неадекватна активність з поспішними рішеннями, великою кількістю помилкових дій, нездатністю зосередитися на розв'язуваній задачі, зовнішня метушливість, яка іноді супроводжується бравадою, показною сміливістю.
Настрій		
Зневіра, розлад, небажання виконувати будь-що. Відсутність бажання отримувати задоволення від діяльності.	Позитивне ставлення до ігрової діяльності, партнерів по команді, тренера, що сприяє досягненню позитивного результату.	Дуже веселий, радісний, безтурботний настрій, «дурний» нестримний сміх.
Ініціативність		
Бездіяльність, байдужість і безініціативність, залежність особистої активності від інших («як всі, так і я»).	Активність у вирішенні завдань, в умовах діяльності і в діях партнерів. Захопленість процесом гри.	Гіперактивність, безцільна рухова активність, неспокійні рухи. Надмірна зацікавленість в особистому результаті, навіть якщо це суперечить загальнокомандним завданням.
Концентрація уваги		
Неуважність, нездатність довго утримувати увагу на чому-небудь, відволікання на щось стороннє, повна неорганізованість діяльності.	Здатність зберігати зосередженість уваги на релевантних чинниках оточення. Здатність швидко змінювати поле уваги.	Неуважність, яка характеризується великою інтенсивністю уваги і тривалим утримуванням на чомусь одному.
Просторово-часове сприйняття		
Загальмованість сприйняття руху м'яча, партнерів і суперників, несвоечасність і неадекватність дій у відповідь.	Здатність правильно визначати положення зовнішніх об'єктів у просторі і часі, відчувати тривалість часу та простору.	Сильна зацікненість на зовнішніх об'єктах, що може відвернути увагу від виконання поставлених завдань на гру.
Сприйняття тренера		
Відсутність контакту з тренером та зворотного зв'язку.	Сприйняття слів тренера, своєчасна реакція на зауваження тренера, вміння зрозуміти, що тренер вимагає. Поеднання вказівок тренера з особистою оцінкою ситуації в даний момент.	Надмірна націленість на сприйняття тренера, що проявляється, як наслідок, у зменшенні активності та ініціативності і нездатності самостійно прийняти складні рішення
Розумові процеси		
Розумові процеси мають сповільнений характер, загальмованість обробки інформації, довга реакція.	Баскетболіст мислить швидко, перемикання між розумовими процесами відбувається швидко, але зберігається «порядок у голові».	Кількість розумових процесів більша за норму, їх інтенсивність висока, складно зосередитися на якійсь одній. Потік думок занадто високий.
Зосередженість на грі		
Переважання думок, що не стосуються спортивної діяльності, відсутність будь-якого плану діяльності у грі.	Велика частина когнітивної активності спрямована на змагальну діяльність, осмислення бажаних дій.	Всі думки тільки про спортивно-ігрову діяльність, але значна їх кількість має більш емоційний характер, внаслідок чого зростає занепокоєння.
Швидкість прийняття рішень		
Запізненість дій у відповідь на дії суперника, відстоювання під час гри.	Миттєві прийняття рішень на основі інформації, яка надходить ззовні.	Метушливість, бажання і спроби прийняття рішень, які випереджають ситуацію.

ника можуть значно відрізнятись у різних баскетболістів, що пов'язано з їх індивідуальними особливостями.

Оптимальний рівень прояву показників, наведений у табл. 2, справедливий стосовно психічного стану перед змаганням та безпосередньо під час ігрової діяльності.

Багато досліджень вказують на те, що тільки на тлі психічної напруженості можлива максимально ефективна спортивна діяльність. Спортсмени неминує стикаються з факторами стресу під час тренувань і змагань, проте психічна напруженість у цьому разі не повинна перевищувати оптимальний рівень, який відповідає такому поняттю, як евстресс, і не переходити в стан дистресу [3].

Таким чином, ключовим аспектом психічного стану, динаміка якого визначає ефективність діяльності баскетболіста, можна вважати психічну напруженість. Інтенсивність такої напруженості може коливатися в певних межах залежно від характеру діяльності. Наприклад, під час розминки, на заміні, під час виконання штрафних кидків баскетболіст не повинен відчувати та перебувати в стані такої ж напруженості, як під час безпосередньо активних ігрових дій. Однак ця інтенсивність напруженості не повинна падати занадто низько, оскільки одразу після таких «моментів спокою» продовжується активна ігрова діяльність.

Опираючись на велику кількість проведених спостережень, ми визначили таку закономірність. Якщо в перерві між половинами зустрічі команда на розминці занадто спокійно і неемоційно виконує завдання, то третя чверть виявляється для неї провальною. Можна говорити про те, що у гравців падає психічна напруженість, і на початку третьої чверті вони не здатні підняти цю напруженість до необхідного рівня. З іншого боку, необхідно впливати на напруженість, дещо знижуючи її у «моменти спокою», оскільки в іншому разі гравцям може не вистачити психічних сил на кінцівку зустрічі.

Особливості психічних станів у будь-якому виді діяльності зумовлюються специфікою даної діяльності. Можна виділити такі основні компоненти в специфіці баскетболу: 1) інтегративний характер діяльності, що проявляється в необхідності поєднувати фізичні якості, функціональні і розумові здібності, риси характеру й емоції; 2) висока динамічність самої гри; 3) висока вимогливість до характеру сприйняття обстановки; 4) переважання високорослих спортсменів; 5) висока вимогливість до концентрації. Можна виділити ще багато особливостей баскетболу, але ми зупинилися на тих, які визначають особливості психічних станів саме баскетболістів.

Оскільки характер ігрової діяльності в баскетболі має інтегративний характер, різні компоненти стану взаємопов'язані між собою і взаємозумов-

люються. Так, наприклад, такий компонент психічного стану, як збудженість, корелює з таким компонентом, як зосередженість. Якщо спортсмен надмірно збуджений і його бажання перевищує оптимальний рівень, це неминує погіршує ступінь зосередженості на діяльності. Тобто кожен компонент психічного стану впливає певним чином на інші і має перебувати на певному оптимальному рівні.

Мінливість психічних станів. Наслідком динамічності баскетболу, зміни інтенсивності діяльності протягом гри і чергуванням успішних моментів із невдачами є часте чергування і зміни психічних станів та їх інтенсивності.

Залежність від психічних процесів сприйняття й обробки інформації. Характер і ступінь прояву певних психічних станів багато в чому залежать від готовності і націленості гравця сприймати необхідну інформацію з навколишнього оточення і відповідним чином на неї реагувати.

Вплив особливості ростових показників. Особливо дана специфіка впливає на баскетболістів у юному віці. В одних можуть переважати психічні стани, пов'язані з сором'язливістю, невпевненістю, в інших, навпаки, з надмірною впевненістю, відчуттям унікальності.

Висока вимогливість до зосередженості. У баскетболі ігрові моменти чергуються дуже швидко, й ефективність діяльності баскетболістів у кожен такий момент може вплинути на результат зустрічі (особливо в кінці гри). Тому одним із найважливіших компонентів психічного стану баскетболіста є зосередженість. Для професійних баскетболістів це є невід'ємною якістю особистості.

Врахування цих особливостей є необхідною умовою ефективної психологічної підготовки баскетболістів, особливо під час навчання методам і вдосконаленню механізмів саморегуляції психічних станів.

Висновки. 1. Психічні стани, як складне психологічне явище, мають багатокомпонентний склад, що відзначається багатьма дослідниками даного феномену психіки людини.

2. У спортивній психології прийнято використовувати трикомпонентну структуру психічного стану, виділяючи такі компоненти: фізичний (тілесно-поведінковий); емоційний (енергетичний); когнітивний (розумовий).

3. З огляду на особливості змагальної діяльності баскетболістів, ми пропонуємо структуру їхнього психічного стану, що складається з трьох компонентів: емоційно-поведінкового, перцептивного і когнітивного.

4. Психічна напруженість, як невід'ємний аспект психічного стану, є одним із визначальних чинників успішності в спортивній діяльності. Динаміка цього аспекту найчастіше визначає переможця у зустрічі двох команд із баскетболу.

5. Для більш ефективного навчання методам саморегуляції баскетболістів необхідно врахувати особливості психічних станів даної групи, які залежать від специфіки їхньої спортивної діяльності.

6. Ключовими особливостями баскетболу, які зумовлюють особливості психічних станів, є: інтегративний характер діяльності; висока динамічність самої гри; висока вимогливість до характеру сприйняття обстановки; переважання спортсменів високого зросту; висока вимогливість до концентрації.

Література:

1. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964. 344 с.
2. Прохоров А.О., Габдреева Г.Ш. Практикум по психологии состояний: учеб. пособ. / под ред. проф. А.О. Прохорова. СПб: Речь, 2004. 480 с.
3. Рыбникова Е.С. К проблеме дифференциации психических и эмоциональных состояний. Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2010. № 1. С. 123–126.
4. Сосновикова Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. Горький: Изд-во Горьковского института, 1975. 118 с.
5. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод. пособ. М., 2010. 116 с.
6. Башкин С.Г. Динамика психических состояний в тренировке и соревновании как фактор управления деятельностью высококвалифицированных баскетболистов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. М., 1975. 22 с.

Рочняк А. Ю. Структура и особенности психических состояний баскетболистов

В статье рассмотрена структура психических состояний, основанная на общепринятом в психологии спорта трехкомпонентном подходе, учитывающем особенности соревновательной деятельности баскетболистов и характеризующем те основные аспекты состояний, которые определяют эффективность их деятельности. Также рассмотрены особенности динамики психического состояния баскетболистов, которые обуславливают эффективность деятельности, исходя из выделения психической напряженности в качестве одного из ключевых аспектов состояния. Компоненты психического состояния и их показатели рассматриваются с позиции нелинейности, где каждому из рассмотренных показателей присущи определенные пределы оптимума, а также крайние полюса проявления. Раскрыты особенности психических состояний баскетболистов, которые были выделены с учетом специфики баскетбола.

Ключевые слова: психическое состояние, структура, компоненты, динамика, баскетболист, напряженность.

Rochniak A. Yu. Structure and features of basketball players' mental states

The article considers with the structure of mental states based on the three-component approach, generally accepted in the psychology of sport, which takes into account the characteristics of the competitive activity of basketball players and characterizes those basic aspects of states that determine the effectiveness of their activities. Also considered are the features of the basketball players' mental state dynamics, which determine the effectiveness of the activity, based on the mental tension as one of the key aspects of the mental state. The components of the mental state and their indicators are considered from the position of nonlinearity, where to each of the considered indicators there are certain limits of the optimum, and also extreme poles of manifestation. Also features of basketball players' mental states which have been allocated on the basis specificity of basketball are opened.

Key words: mental state, structure, components, dynamics, basketball player, tension.