

УДК 159.9.07

## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МОТИВАЦИИ И ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*И.Р. Калимуллина*

### Аннотация

В статье рассматривается проблема смысловой детерминации психических состояний в спортивной деятельности. Показана специфика смысловой детерминации психических состояний в стрессовых (соревнования) и повседневных (тренировка) условиях жизнедеятельности спортсменов. Установлено, что специфические ситуации соревнования и тренировки (выступающие в качестве внешних причин), «преломляясь», опосредуясь мотивационными образованиями (выступающими в качестве внутренних условий), актуализируют особенные психические состояния, необходимые для эффективного функционирования субъекта.

**Ключевые слова:** смысловая детерминация, мотивация, психические состояния, спортивная деятельность.

---

Спортивная деятельность протекает в сложных экстремальных условиях соревнований, характеризуется тренировочными нагрузками на уровне предельных возможностей человеческого организма. Необычные по интенсивности и длительности физические и психические напряжения обусловлены особенностями спортивной деятельности: спецификой ее предмета, состязательно-соревновательной направленностью, необходимостью постоянного совершенствования спортивных достижений. Направленность на достижение всё лучшего результата в спорте высших достижений всегда сопровождается серьезными психофизическими перегрузками.

Неслучайно спортивная деятельность рассматривается рядом специалистов как модель деятельности по постоянному преодолению критических ситуаций (Б.А. Вяткин, Е.П. Ильин, В.П. Марищук и др.). В этом плане особую актуальность приобретают исследования особенностей и динамики протекания, а также механизмов возникновения психических состояний у спортсменов в различных условиях их профессиональной деятельности.

Рассмотрение психических состояний как самостоятельной психологической категории берет свое начало в работах Н.Д. Левитова [1]. Психические состояния являются предметом исследования таких отечественных специалистов, как В.А. Ганзен, Е.П. Ильин, А.Б. Леонова, В.И. Медведев, А.О. Прохоров и др. В отечественной психологии спорта психические состояния исследовали Г.М. Гагаева, Ф. Генов, Ю.Я. Киселев, Ю.Ю. Палайма, А.Ц. Пуни, П.А. Рудик,

О.А. Черникова и др. При этом в спортивной психологии наибольшее внимание уделяется «отрицательным эмоциональным состояниям» (растерянности, гневу, неуверенности, огорчению, «предстартовой лихорадке», «стартовой апатии» и т. д.), преодоление которых, по мнению многих исследователей, является условием эффективной и продуктивной деятельности, психической надежности, критерием «готовности» спортсмена к достижению максимального для себя результата ([2–4] и др.). Выделяются и специфически «спортивные» психические состояния: «состояние психической готовности спортсмена к соревнованиям», «боевая готовность», «мобилизационная готовность», характеризующие оптимальный уровень подготовленности спортсмена к психофизическим нагрузкам спортивно-соревновательной деятельности и достижению результата в соревнованиях ([3, 5] и др.). Предлагаются комплексные методы диагностики психических состояний, разрабатываются методы регуляции и саморегуляции состояний.

В соответствии с позициями А.О. Прохорова [6], тренировочно-соревновательная деятельность представляется в виде ряда «ситуаций», в которых возникают психические состояния разной модальности, сложности, интенсивности. Поскольку продуктивность деятельности во многом определяется адекватностью психических состояний, знание механизмов их детерминации необходимо в целях повышения эффективности любой деятельности, в том числе спортивной. В этом контексте особую значимость представляют исследования взаимосвязей мотивации и психических состояний.

Известно, что возникающие в спортивной деятельности мотивы побуждают, организуют и направляют поведение спортсмена, выступая, таким образом, необходимым условием целенаправленного, успешного и эффективного функционирования. Проблеме спортивной мотивации были посвящены работы таких специалистов психологии спорта, как В. Гошек, Е.Г. Знаменская, Н.Л. Ильина, Е.А. Калинин, И.Г. Келишев, Ю.Дж. Кретти, Ю.Ю. Палайма, Р.А. Пилюян, А.В. Шаболтас и др. Были выделены мотивы спортивной деятельности с учетом квалификационного уровня мастерства, предложены методики диагностики, разрабатываются методы формирования спортивной мотивации. В отечественной психологии спорта в рамках представлений о мотивах достижения как стремления к успеху и избегания неудач проводились исследования преобладающих мотивов достижения у спортсменов, сопоставлялись уровни мотивации в предсоревновательный период (А.Ц. Пуни, Е.А. Калинин, Ю.Ю. Палайма), выяснялись возможности спорта как средства оптимизации мотивационной структуры личности. Было доказано, что, определяя направленность деятельности и величину усилий, развиваемых субъектом при ее выполнении, мотивы организуют всю систему психических процессов и состояний, формирующихся, развертывающихся в ходе спортивной деятельности. До настоящего времени взаимоотношения мотивации и психических состояний рассматривались в основном в контексте изучения «потребностных состояний» либо активационных характеристик психических состояний. Исследовались зависимости отдельных компонентов психического состояния спортсменов (преимущественно поведенческих и когнитивных) от особенностей их мотивационной сферы. Отсутствие обобщенных и теоретически обоснованных представлений о взаимосвязи

мотивации и психических состояний субъектов деятельности, в частности спортивной, определило исследование этой взаимосвязи в качестве проблемы нашего исследования.

Целью нашего исследования было выявление взаимосвязей между мотивацией и психическими состояниями спортсменов различной квалификации в тренировочных (повседневных) и соревновательных (особо напряженных) условиях спортивной деятельности.

В качестве гипотез нашего исследования выступили следующие предположения:

- мотивационные образования (как устойчивые психические образования) обуславливают специфику психических состояний, возникающих в особо напряженных (соревнование) и обычных (тренировка) ситуациях спортивной деятельности;
- интенсивность взаимосвязи психических состояний и мотивационной направленности на достижение зависит от характера актуальных ситуаций профессиональной жизнедеятельности;
- существуют различия в характере взаимосвязи мотивационных образований с характеристиками психических состояний у спортсменов различной квалификации.

В качестве методов психологической диагностики использовались: опросник «Рельеф психического состояния личности» (автор А.О. Прохоров), методика «Мотивация достижения успеха» («МДУ», предложена Т. Элерсом), опросник «МАС» (автор М. Кубышкина), методика «Мотивация к избеганию неудач» (предложена Т. Элерсом), методика «Мотивы занятий спортом» (автор А.В. Шаболтас), факторный личностный опросник Р. Кеттелла, метод семантического дифференциала (психосемантическая диагностика скрытой мотивации, методика И.Л. Соломина).

Эмпирическую базу нашего исследования составили результаты диагностики высококвалифицированных спортсменов обоих полов в возрасте 16–21 год (16 человек), которые сравнивались с диагностическими данными спортсменов-разрядников (16–22 года; 15 человек). Кроме того, в исследовании участвовали спортсмены массовых разрядов (легкая атлетика и спортивная гимнастика) в возрасте 15–19 лет (27 человек). Общий объем исследуемой выборки составил 58 человек. Исследование проводилось в различных спортивных обществах города Казани. Группа высококвалифицированных спортсменов: спортсмены-фехтовальщики (шпажисты) РСДЮШОР – Республиканской специализированной детско-юношеской школы Олимпийского резерва по фехтованию (возрастная группа – от 16 до 21 года, разряд – КМС – МС – МСМК). Исследование проводилось в период усиленных тренировок и ответственных соревнований (всероссийские турниры и международные соревнования). Вторая группа – группа спортсменов-разрядников: спортсмены-легкоатлеты (бегуны) ДЮСШ – Детско-юношеской спортивной школы «Локомотив» (возрастная группа от 16 до 22 лет, разряд – III взрослый, II взрослый и I взрослый). Исследование проводилось в период межсезонья, которое характеризуется отсутствием официальных квалификационных соревнований, но наличием сборов, усиленных тренировок, а также дружеских (неофициальных) состязаний.

Данные проведенного нами исследования показывают, что в *тренировочной ситуации* в группах как высококвалифицированных спортсменов, так и спортсменов-разрядников наиболее типичными оказались состояния среднего (оптимального) и высокого энергетического уровня. В основном это положительно окрашенные состояния. Тренировочная ситуация является для спортсменов необходимо подготовительной и содержательно позитивной, что обуславливает возникновение таких состояний, как «заинтересованность», «бодность», «радость», «удовлетворенность» и др.

В *тренировочной ситуации* в группе высококвалифицированных спортсменов психические состояния отличаются выраженностью, прежде всего, показателей психических процессов: повышается четкость и ясность представлений, легкость запоминания и воспроизведения информации, легкость в образовании новых ассоциаций. На уровне физиологических реакций происходят повышение двигательной активности, увеличение скорости и энергичности движений. Поведение становится более активным, уверенным и открытым. В *тренировочной ситуации* группы спортсменов-разрядников психические состояния отличаются выраженностью, прежде всего, показателей психических процессов и переживаний: восприятие четкое и осознанное, появляется чувство восторга, веселости и радости. Поведение становится более активным, открытым, последовательным.

В *соревновательной ситуации* в группах высококвалифицированных спортсменов и спортсменов-разрядников наиболее типичными оказались состояния высокого энергетического уровня. В основном это отрицательно, негативно окрашенные состояния. Соревновательная ситуация является для высококвалифицированных спортсменов и спортсменов-разрядников потенциально стрессово-мобилизационной, что, обуславливает возникновение таких состояний, как «волнение», «возбуждение», «злость», «страх», «раздражение» и др.

В *соревновательной ситуации* в группе высококвалифицированных спортсменов психические состояния характеризуются выраженностью, прежде всего, показателей шкалы переживаний: переживания отличаются значительной активной и бодрой окраской. На уровне физиологических реакций происходит повышение двигательной активности, сопровождающееся покраснением кожи лица, рук, шеи и значительным мышечным напряжением. Поведение становится более активным, но в то же время и более напряженным, импульсивным. В *соревновательной ситуации* в группе спортсменов-разрядников психические состояния характеризуются выраженностью, прежде всего, показателей шкалы переживаний: повышаются их раскованность и раскрепощенность. На уровне физиологических реакций происходит повышение двигательной активности, сопровождающееся покраснением кожи лица, рук и шеи и изменением температуры тела.

Полученные результаты показывают, что тренировочная и соревновательная ситуации содержательно однородны для спортсменов различной квалификации, то есть вне зависимости от уровня мастерства решаемые спортсменами задачи тренировочной и соревновательной ситуаций одинаковы. «Содержательное подобие» тренировочных и соревновательных условий, в свою очередь, определяет возникновение схожих психических состояний независимо от уровня квалификации спортсменов.

Достоверные различия были обнаружены по параметрам психических состояний у спортсменов сходной классификации в отличных ситуациях: в группе высококвалифицированных спортсменов отличия были выявлены для показателей «психические процессы», «переживания» и «поведение», а в группе спортсменов-разрядников – для показателей «психические процессы» и «переживания». В группе высококвалифицированных спортсменов в ситуации «тренировка» более выражены, чем в ситуации «соревнование», такие характеристики психических состояний, как четкость и осознанность восприятия ( $p \leq 0.05$ ), память ( $p \leq 0.01$ ), воображение ( $p \leq 0.01$ ), эмоциональные процессы ( $p \leq 0.05$ ), скованность – раскованность переживаний ( $p \leq 0.05$ ), необдуманность – продуманность ( $p \leq 0.05$ ), расслабленность – напряженность ( $p \leq 0.05$ ), закрытость – открытость поведения ( $p \leq 0.001$ ). В группе спортсменов-разрядников в ситуации «тренировка» более выражены, чем в ситуации «соревнование», такие показатели психических состояний, как эмоциональные процессы ( $p \leq 0.05$ ), переживания (тоскливость – веселость) ( $p \leq 0.01$ ).

Достоверные отличия были обнаружены в мотивационной структуре спортсменов различной квалификации: в группе высококвалифицированных спортсменов имеет большую выраженность социально-эмоциональный мотив ( $p \leq 0.05$ ), в группе спортсменов-разрядников – рационально-волевой (рекреационный) мотив ( $p \leq 0.05$ ). Высококвалифицированные спортсмены в большей степени проявляют стремление к участию в спортивных событиях в силу их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности; спортсмены-разрядники в большей степени посредством спорта стремятся компенсировать дефицит двигательной активности. На уровне тенденции (при стандартном значении критерия  $t = 2.050$  с  $p \leq 0.05$ ) было обнаружено отличие по мотивационной направленности на достижение цели ( $-2.006$ ): у высококвалифицированных спортсменов мотив достижения успеха выражен сильнее, чем у спортсменов средней квалификации. Таким образом, вполне закономерно заключить, что высококвалифицированные спортсмены в большей степени направлены на достижение успеха, чем спортсмены средней квалификации.

Данные психосемантической диагностики скрытой мотивации показывают, что высококвалифицированные спортсмены считают наиболее важными для себя близкие межличностные отношения (семья, друзья), процесс занятия спортом и удовлетворение познавательных мотивов (максимальные значения по фактору «Ценность»: «8 – Интересное занятие» (6.50), «30 – Мои друзья» (6.50), «10 – Моя секция» (6.33), «14 – Занятия спортом» (6.33), «18 – Моя семья» (6.33), «19 – Мое свободное время» (6.33)). Минимальные оценки по данному фактору показали понятия, относящиеся к группе источников стресса: «7 – Неудача» (2.67), «16 – Неприятности» (2.67), «20 – Угроза» (2.83), «29 – Болезнь/травмы» (2.17), что вполне очевидно. Данные результатов кластерного анализа показали, что занятие спортом рассматривается высококвалифицированными спортсменами как профессиональное увлечение. Возможность удовлетворения своих базовых потребностей и реализацию стремления к достижению успеха обследуемые спортсмены видят, прежде всего, в соревновательной деятельности. Настоящее воспринимается ими как вполне интересное и увлекательное.

Данные психосемантической диагностики скрытой мотивации показывают, что спортсмены-разрядники считают наиболее важными для себя близкие межличностные отношения (семья, друзья), занятие спортом и удовлетворение познавательных мотивов (максимальные значения по фактору «Ценность»: «1 – Достижение успеха» (5.83), «5 – Мое будущее» (5.83), «6 – Мое увлечение» (5.83), «8 – Интересное занятие» (5.83), «10 – Моя секция» (5.83), «14 – Занятия спортом» (5.83), «30 – Мои друзья» (5.83)). Минимальные оценки по данному фактору показали понятия, относящиеся к группе источников стресса: «7 – Неудача» (2.67), «16 – Неприятности» (2.67), «20 – Угроза» (2.83) и др. Данные результатов кластерного анализа показали, что спортсмены-разрядники видят возможность реализовать потребность достижения успеха, прежде всего, посредством тренировочной деятельности. Настоящее воспринимается ими как вполне интересное и увлекательное, будущее – как возможность реализации своих ожиданий, надежд, планов или намерений.

В структуре показателей группы высококвалифицированных спортсменов наблюдаются достоверные корреляционные связи между параметрами психического состояния, мотивационными образованиями и личностными характеристиками.

Стремление к соперничеству (показатель 6) выступает в качестве доминирующей направленности, определяющей активность высококвалифицированных спортсменов в *соревновательной ситуации*. Параметры психического состояния (прежде всего, его когнитивная (1) и физиологическая (2) составляющие) в соревновательной ситуации в группе высококвалифицированных спортсменов имеют прямую взаимосвязь со стремлением к соперничеству (на уровне достоверности  $p \leq 0.01$  и  $p \leq 0.05$  соответственно). Сосредоточенность, уверенность в себе, концентрация на четком выполнении тактических приемов и т. д. позволяют спортсмену лучше настроиться на предстоящее противостояние и добиться наилучшего для себя результата.

Мотив физического самоутверждения (11) выступает в качестве доминирующей направленности активности в группе спортсменов-разрядников в соревновательной ситуации. Параметры психического состояния (прежде всего, его поведенческая составляющая (4)) в соревновательной ситуации в группе спортсменов-разрядников имеют прямую взаимосвязь с мотивом физического самоутверждения ( $p \leq 0.05$ ): направленность на физическое развитие и самоутверждение обуславливает устойчивое и уверенное поведение.

Мотив физического самоутверждения (11) выступает в качестве доминирующей направленности активности высококвалифицированных спортсменов в *тренировочной ситуации*. Мотив физического самоутверждения обнаруживает отрицательные взаимосвязи с поведенческими составляющими (4;  $p \leq 0.05$ ) психического состояния. Деятельность фехтовальщика в бою (как тренировочном, так и соревновательном) отличается скоротечностью и стремительной сменой событий, непрерывным контролем действий противника. Вполне очевидно, что необходимость тренировки точности двигательных действий будет порождать колебания состояния, проявляющиеся, прежде всего, на поведенческом уровне.

В группе спортсменов-разрядников в тренировочной ситуации наибольшее количество взаимосвязей с параметрами психических состояний обнаружили: стремление к соперничеству (6) и мотив социального самоутверждения (10). Параметры психического состояния (прежде всего, его когнитивная составляющая (1) и физиологические реакции (2)) в тренировочной ситуации в группе спортсменов-разрядников показывают прямую взаимосвязь со стремлением к соперничеству (6;  $p \leq 0.01$  и  $p \leq 0.05$  соответственно). Положительно коррелирует с мотивом социального самоутверждения поведенческая составляющая психического состояния (4;  $p \leq 0.05$ ).

В тренировочной и соревновательной ситуациях параметры психического состояния (психические процессы, физиологические реакции, переживания и поведение) в группах как высококвалифицированных спортсменов, так и спортсменов-разрядников демонстрируют обратную взаимосвязь с мотивом избегания неудачи. Направленность спортсмена на избегание неудач характеризуется неуверенным, необдуманным и импульсивным поведением, скованностью, вялостью и напряженностью, снижением активности волевых процессов.

Результаты исследования позволяют констатировать, что тренировочная и соревновательная ситуации содержательно однородны для спортсменов различной квалификации. Вне зависимости от уровня мастерства решаемые спортсменами задачи тренировочной и соревновательной ситуаций одинаковы, что, в свою очередь, определяет подобие в характере взаимосвязей мотивации и психических состояний в указанных ситуациях спортивной деятельности.

В заключение сделаем следующие выводы.

1. Выявлены взаимосвязи отдельных составляющих мотивационной сферы личности (стремление к соперничеству, мотивация достижения и др.) и психических состояний (различной модальности, интенсивности и др.), возникающих у спортсменов разной квалификации в различных по напряжению ситуациях профессиональной (спортивной) деятельности.

2. Обнаружено, что в условиях спортивной тренировки мотивационная направленность *высококвалифицированных спортсменов* к физическому самоутверждению обуславливает возникновение психических состояний высокого и среднего (оптимального) уровня психической активности. В условиях спортивного соревнования мотивационная направленность высококвалифицированных спортсменов к соперничеству обуславливает возникновение психических состояний повышенной и средней (оптимальной) психической активности отрицательной модальности. Переживаемые состояния отличаются содержательно и структурно в показателях психических процессов и поведения.

3. В условиях спортивной тренировки мотивационная направленность спортсменов-разрядников к соперничеству и социальному самоутверждению обуславливает возникновение психических состояний повышенного и среднего (оптимального) уровня психической активности. В условиях спортивного соревнования мотивационная направленность спортсменов-разрядников к более высокому физическому развитию и самоутверждению детерминирует возникновение психических состояний повышенной и средней (оптимальной) психической активности отрицательной модальности. Психические состояния отличаются содержательно и структурно в характеристиках переживания.

4. Установлено, что показатели психического состояния (психические процессы, физиологические реакции, переживание и поведение) в группах как высококвалифицированных спортсменов, так и спортсменов-разрядников демонстрируют обратную зависимость с мотивом избегания неудачи. Направленность спортсмена на избегание неудач характеризуется неуверенным, необдуманным и импульсивным поведением, скованностью, вялостью и напряженностью, снижением активности волевых процессов.

### Summary

*I.R. Kalimoullina. Interaction of Motivation and Mental Conditions in Sports Activity.*

The article considers the problem of semantic determination of mental conditions in sports activity. Specifics of semantic determination of mental conditions in stressful (competitions) and daily (training) conditions of sportsmen's life are shown. Specific situations of competition and training (serving as external reasons), "refracting" and being mediated by motivational formations (serving as internal conditions), are stated to activate particular mental conditions necessary for effective functioning of the subject.

**Key words:** semantic determination, motivation, mental conditions, sports activity.

### Литература

1. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.
2. Палайма Ю.Ю. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в спорте // Психол. подготовка спортсмена. – М.: ФиС, 1965. – С. 35–42.
3. Пуни А.Ц. О состоянии психической готовности спортсмена к соревнованию // Теория и практика физической культуры и спорта. – 1967. – № 4. – С. 27–30.
4. Черникова О.А. Стартовая лихорадка // Теория и практика физической культуры. – 1937. – Т. 1, № 3. – С. 268–274.
5. Генов Ф. Проблема мобилизационной готовности (на материале спорта): Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1969. – 51 с.
6. Прохоров А.О. Смысловая детерминация психических состояний // Психология психических состояний: Сб. ст. / Под ред. А.О. Прохорова. – Казань: Центр иннова. техн., 2004. – Вып. 5. – С. 11–28.

Поступила в редакцию  
27.02.09

---

**Калимуллина Иниза Рафаиловна** – кандидат психологических наук, ассистент кафедры психологии личности Казанского государственного университета.

E-mail: [Iniza.Kalimoullina@ksu.ru](mailto:Iniza.Kalimoullina@ksu.ru)