

На правах рукописи

Калимуллина Иниза Рафаиловна



**ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ НА ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ  
СПОРТСМЕНОВ В ТРЕНИРОВОЧНО–СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ  
ПРОЦЕССЕ**

Специальность 19.00.01 – общая психология, психология личности, история  
психологии

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

Казань - 2008

Работа выполнена на кафедре общей психологии факультета психологии  
государственного образовательного учреждения  
высшего профессионального образования  
«Казанский государственный университет им. В. И. Ульянова – Ленина»

**Научный руководитель:** доктор психологических наук, профессор,  
зав.кафедрой общей психологии Казанского  
государственного университета (г. Казань)  
*Прохоров Александр Октябрьнович*

**Официальные оппоненты:** доктор психологических наук, профессор  
кафедры психологии труда и предпринима-  
тельства психологического факультета Ин-  
ститута экономики, управления и права  
(г. Казань)  
*Фукин Анатолий Иванович*

кандидат психологических наук, доцент,  
зав.кафедрой психологии Института педаго-  
гики и психологии Татарского государст-  
венного гуманитарно-педагогического уни-  
верситета (г. Казань)  
*Фахрутдинова Лилия Раифовна*

**Ведущая организация:** Национальный государственный универси-  
тет физической культуры, спорта и здоровья  
имени П. Ф. Лесгафта (г. Санкт-Петербург)

Защита состоится 14 октября 2008 года в 9 часов на заседании диссертаци-  
онного совета Д 212. 081. 22 по защите диссертаций на соискание ученой  
степени доктора психологических наук при Казанском государственном уни-  
верситете по адресу: 420008, г. Казань, ул. Кремлевская, 18, физический кор-  
пус, аудитория 506.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке им. Н. И. Ло-  
бачевского Казанского государственного университета по адресу: 420008, ул.  
Кремлевская, 35.

Автореферат разослан «10» сентября 2008 года.

Ученый секретарь диссертационного совета  
кандидат психологических наук, доцент



Габдреева Г. Ш.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность темы исследования.** 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.

Не случайно 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, получило свое начало в работах Н.Д.Левитова (1964). 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 (О.А.Черникова, 1937; А.Ц.Пуни, 1949; Ю.Ю.Палайма, 1965 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 (А.Ц.Пуни, 1949; Ф.Генов, 1966; П.А.Рудик, 1976 и др.).

Предлагаются комплексные методы диагностики психических состояний, разрабатываются методы регуляции и саморегуляции состояний.

В соответствии с позициями А. О. Прохорова (1991), 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 неудачи, 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 деятельно-

сти, в частности – спортивной, определило исследование этой взаимосвязи в качестве *проблемы* диссертационного исследования.

**Цель исследования:** выявление взаимосвязей между мотивацией и психическими состояниями спортсменов различной квалификации в тренировочных (повседневных) и соревновательных (особо напряженных) условиях спортивной деятельности.

**Объект исследования** – мотивация в спортивной деятельности.

**Предмет исследования** – влияние мотивации на психические состояния в различных по психофизическому напряжению ситуациях спортивной деятельности.

**Гипотеза исследования:**

- 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 соответствие с целью и выдвинутыми предположениями, решались следующие теоретические и эмпирические *задачи исследования:*

1. На основе анализа отечественной и зарубежной литературы рассмотреть состояние проблемы выявления взаимосвязи мотивации и психических состояний субъектов спортивной деятельности и создать необходимое теоретическое обоснование для предпринятого исследования.

2. Выявить динамику и качественную специфику психических состояний спортсменов различной квалификации в ситуациях интенсивной тренировочной и собственной соревновательной деятельности.

3. Выявить специфику мотивационной сферы личности спортсменов различной квалификации в ситуациях интенсивной тренировочной и собственной соревновательной деятельности.

4. Исследовать характер влияния мотивационных образований личности на психические состояния спортсменов различной квалификации в тренировочно-соревновательном процессе.

***Методологические и теоретические основы исследования.***

Методологической основой работы явились принципиальные положения современной психологии, определяющие направление психологических исследований и теоретическое обоснование полученных знаний. Это представления: о системном подходе к процессу получения эмпирического знания, согласно которому психическое, как целое, должно рассматриваться в единстве процессов, состояний и свойств (Б.Ф.Ломов); о необходимости при интерпретации результатов опираться на данные не только количественного, но и структурного анализов (Б.Г.Ананьев и др.).

Теоретическая база исследования построена с учетом общеметодологических принципов детерминизма, системности, развития (Б.Г.Ананьев, А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн); принципа единства сознания и деятельности (С.Л.Рубинштейн); основных положений субъектно-деятельностного подхода к исследованию личности человека (С.Л.Рубинштейн, А.В.Брушлинский, К.А.Абульханова-Славская).

Теоретической основой исследования являются также

- теории мотивации, раскрывающие побудительную и смыслообразующую функции мотивов (Е.П.Ильин, А.Н.Леонтьев, Х.Хекхаузен).
- концепция психических состояний личности А.О.Прохорова, согласно которой психические состояния обеспечивают максимальную готовность субъекта к совершению деятельности.

***Методы исследования*** включали в себя: теоретический анализ проблемы, методы сбора эмпирического материала (тестирование, метод семантического дифференциала), методы обработки и анализа статистических связей и различий (методы описательной статистики, метод сравнения средних значений с использованием критерия Стьюдента для зависимых и независимых выборок, корреляционный анализ, дисперсионный анализ, кластерный анализ).

***Надежность и достоверность*** результатов обеспечивалась методологическим подходом, адекватным предмету и задачам исследования; выбором психодиагностических методик, соответствующих цели, предмету и задачам исследования; использованием современных математико-статистического мето-

дов для обработки эмпирических данных; подтверждением результатами эмпирического исследования теоретических положений работы.

***Научная новизна исследования.***

Показана специфика психических состояний спортсменов в различных по напряженности ситуациях спортивной деятельности. Установлено, что независимо от квалификации спортсменов в *тренировочной ситуации* преимущественно возникают деятельностные, эмоциональные состояния и состояния общения повышенного и среднего (оптимального) уровня психической активности, а в *соревновательной ситуации*-деятельностные, эмоциональные состояния отрицательной модальности и состояния общения повышенной и средней (оптимальной) психической активности. Выявлен характер взаимосвязей между показателями мотивационных образований личности и психических состояний спортсменов различной квалификации в отличных ситуациях спортивной деятельности: показано, что специфика взаимосвязей психических состояний и мотивации определяется актуальной ситуацией спортивной деятельности (тренировочной или соревновательной), специфическими особенностями вида спорта и уровнем квалификационного мастерства спортсменов.

***Теоретическая значимость*** исследования заключается в том, что его результаты осуществляют вклад в понимание отношений между психическими состояниями и их мотивационными детерминантами. Связь мотивационных образований личности с психическими состояниями спортсменов разной квалификации в различных по психофизическому напряжению ситуациях спортивной деятельности, обнаруженная в исследовании, раскрывает новые стороны психологических механизмов возникновения психических состояний.

***Практическая значимость*** исследования определяется возможностью использования результатов в практической деятельности специалистов, сопровождающих спортсменов в тренировочно–соревновательном процессе (психологов–консультантов, спортивных психологов, педагогов и др.). Данные исследования могут быть положены в основу организации и оптимизации тренировочно–соревновательного процесса.

***Апробация результатов исследования.*** Основные положения и результаты диссертационного исследования докладывались и обсуждались на Межуниверситетской научно–практической конференции «Формирование культуры здоровья студентов: проблемы и перспективы» (Казань, 2005), на Республиканской психологической школе «Психические состояния» (Казань, 2007, 2008).

Обсуждение работы проходило на методологических семинарах и заседаниях кафедры общей психологии, кафедры психологии личности, кафедры психологии кризисных и экстремальных ситуаций Казанского государственного университета (2004, 2005, 2006, 2007, 2008). Результаты диссертационного исследования, сопровождаемые рекомендательными заключениями, были представлены тренерскому составу РСДЮШОР по фехтованию г. Казани (2006) и ДЮСШ по легкой атлетике «Локомотив» г. Казани (2006). Основные положения диссертации изложены в 9 публикациях.

*Эмпирическую базу исследования* составили результаты диагностики высококвалифицированных спортсменов обоего пола 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.

***Положения, выносимые на защиту:***

1. Каждый из периодов спортивного цикла, в силу своей содержательной направленности, обладая особой, качественной спецификой, характеризуется рядом «ситуаций», детерминирующих своеобразие возникновения и протекания психических состояний. Тренировочная и соревновательная ситуации спортивной деятельности характеризуются особыми задачами, различными по объему и качеству психофизическими нагрузками.

2. Объективные условия тренировочной ситуации (направленность на процесс, последовательное возрастание психофизических нагрузок и др.), благодаря доминирующей направленности высококвалифицированных спортсменов на более высокий уровень физического развития и самоутверждения, детерминируют возникновение положительных состояний повышенного и среднего (оптимального) уровня психической активности. Объективные условия тренировочной ситуации за счет доминирующей направленности спортсменов-разрядников на соперничество и социальное самоутверждение, обуславливают возникновение положительных состояний повышенного и среднего (оптимального) уровня психической активности.

3. Объективные условия соревновательной ситуации (направленность на результат, последовательное возрастание уровня конкуренции, социальная и личностная значимость и др.), благодаря доминирующей направленности высо-

коквалифицированных спортсменов на соперничество, детерминируют возникновение отрицательных состояний повышенной и средней (оптимальной) психической активности. Объективные условия соревновательной ситуации опосредованно определяющие направленность спортсменов–разрядников на более высокий уровень физического развития и самоутверждения, детерминируют возникновение отрицательных состояний повышенной и средней (оптимальной) психической активности.

4. Параметры психического состояния (характеристики психических процессов, физиологических реакций, переживания и поведения) 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.

*Структура диссертационной работы* отражает логику исследования и состоит из введения, двух глав, заключения, библиографии и приложений, в которых содержатся материалы эмпирического исследования, графики, рисунки и таблицы. Библиография состоит из 141 наименования, из них 8 на английском языке. Основное содержание работы изложено на 143 страницах.

#### ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

**Во введении** обосновывается актуальность исследуемой проблемы, сформулированы цель, гипотеза, задачи и положения, выносимые на защиту, показана научная новизна и практическая значимость работы, описывается ее исследовательская база и методическое обеспечение.

**Первая глава «Теоретические аспекты проблемы взаимосвязи мотивации и психических состояний субъектов спортивной деятельности»** содержит три параграфа. В *первом параграфе* рассматриваются психологические характеристики спортивной деятельности. На основе анализа литературы выявляются и раскрываются специфические особенности спортивной деятельности (соревнование – как необходимое условие существования и развития спортивной деятельности; роль психофизических нагрузок в тренировочно–соревновательных условиях спортивной деятельности; спортивное достижение – как специфический продукт (результат) спортивной деятельности).

Во *втором параграфе* представлен анализ проблемы психических состояний спортсменов. Раскрываются понятие, структура и функции психиче-

ских состояний, их роль в формировании эффективного функционирования субъекта; анализируются детерминанты психических состояний; рассматриваются особенности возникновения, протекания и качественного своеобразия психических состояний в тренировочно-соревновательном процессе спортивной деятельности.

Отмечается, что систематическое изучение психических состояний в психологии, началось с У.Джемса, который трактовал психологию как науку, занимающуюся «описанием и истолкованием состояний сознания». Рассмотрение психических состояний, как самостоятельной психологической категории, получило свое начало в работах Н.Д.Левитова (1964). И, если В.Н.Мясищев (1960) рассматривал психические состояния как общий функциональный уровень (тонус), на фоне которого развиваются психические процессы, то Н.Д.Левитов определял психическое состояние как целостную характеристику психической деятельности и поведения за определенный период времени.

В дальнейшем, проблема психических состояний разрабатывалась в основном специальными психологическими дисциплинами: военной, инженерной, медицинской, педагогической, спортивной и др. Выявлены особенности регуляции состояний (Г.Ш.Габдреева, 1981; Л.Г.Дикая, 1984; А.О.Прохоров, 1991 и др.); имеются данные о влиянии психического состояния на успешность выполнения деятельности, эффективность процессов восприятия, функций памяти, речевой деятельности (Н.Л.Карпова, 1998; А.Б.Леонова, 1984; В.И.Медведев, 1973 и др.); большое количество работ выполнено в русле проблемы эмоциональных состояний (Л.М. Аболин, 1987; Е.П.Ильин, 2001; А.Ц.Пуни, 1967; О.А.Черникова, 1980 и др.); ряд работ посвящен изучению смысловой детерминации психических состояний (Е.М.Алексеева, 2004; А.О.Прохоров, 2004 и др.).

В отечественной психологии спорта проблема психических состояний рассматривалась, в основном, в двух аспектах: как «отрицательное» эмоциональное состояние, вызванное, чаще всего, предстартовой ситуацией и оказывающее негативное влияние на достижение спортсменом спортивного результата (А.Ц.Пуни, О.А.Черникова и др.); как состояние готовности к соревнованию, характеризующее оптимальный уровень подготовленности (физической, технической, тактической, психической) к достижению максимального для спортсмена результата (А.Ц.Пуни, П.А.Рудик и др.). Особо отмечается (А.Ц.Пуни, Ю.Я.Киселев, Ю.Ю.Палайма и др.), что на различных этапах пред-

соревновательной подготовки, в зависимости от преимущественного использования тех или иных тренировочных средств, меняется не структура деятельности, а состояние, которое испытывают спортсмены. Оно существенным образом влияет на тренированность и нередко проявляется в результативности соревнований.

В *третьем параграфе* раскрывается влияние мотивации на психические состояния и другие характеристики психической деятельности. Прежде всего, рассматриваются основные подходы к проблеме мотивации в психологии (В.Г.Асеев, Дж.Аткинсон, Л.И.Божович, В.К.Вилюнас, А.Н.Леонтьев, М.Ш.Магомед-Эминов, Г.Мюрей, С.Л.Рубинштейн, Х.Хекхаузен, П.М.Якобсон и др.); описываются особенности и раскрываются содержательные характеристики мотивов в тренировочно-соревновательном процессе спортивной деятельности; анализируются имеющиеся в научной литературе факты и гипотезы о взаимосвязях мотивационных образований и психических состояний.

Побуждающие спортивную деятельность мотивы организуют и направляют поведение спортсмена, выступая, таким образом, необходимым условием целенаправленного, успешного и эффективного функционирования. Проблема мотивации чрезвычайно актуальна для спорта высших достижений, ведь вопрос о мотивах – есть, по сути, вопрос о добровольном и увлеченном выполнении спортивной деятельности, какой бы сложной и напряженной для субъекта она не являлась.

Проблеме изучения спортивной мотивации посвящен ряд работ (В.А.Зобков, 1982; В.Л.Марищук, 1983; Р.А.Пилюян, 1984; Г.Д.Горбунов, 1986; Г.Б.Горская, 1994 и др.), в которых авторами представлены, в основном, результаты констатирующих исследований. Рассматриваются особенности формирования и протекания спортивной мотивации в зависимости от спортивной специализации и квалификации. Были выделены мотивы спортивной деятельности с учетом квалификационного уровня мастерства (И.Г.Келишев (1977); Б.Д.Кретти (1978); Р.А.Пилюян (1984); А.В.Шаболтас (1998); Е.П.Ильин (2000) и др.), предложены методики диагностики и др.. Особое внимание в психологии спорта уделяется мотивации достижения и избегания неудач, влиянию последних на эффективность, результативность, надежность спортивной деятельности (Н.А.Батурин, Е.П.Ильин, М.Ванек, В.Гошек и др.).

Показано, что мотивационные образования личности, определяя направленность деятельности и величину усилий, развиваемых субъектом при ее вы-

полнении, влияют на психическую активность, организуют всю систему психических процессов и состояний, формирующихся, развертывающихся в ходе деятельности.

Отмечается, что, несмотря на очевидность зависимости эффективности спортивной деятельности от уровня мотивации, с одной стороны, и психического состояния – с другой, а также бесспорность взаимосвязи этих характеристик, практически никем из исследователей не затрагивается проблема мотивационной обусловленности психического состояния (как целостной характеристики) в тренировочных и соревновательных условиях спортивной деятельности.

**Вторая глава «Исследование влияния мотивации на психические состояния в тренировочном и соревновательном процессах спортивной деятельности»** состоит из трех параграфов. В *первом параграфе* описываются организация и методы исследования; дается характеристика выборки, обосновывается выбор методик эмпирического исследования; излагается стратегия его организации; излагаются, анализируются и обобщаются результаты.

Исследование проводилось в различных спортивных обществах города Казани. В нем принимало участие 58 человек. 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 (16 человек – 14 девушек и 2 юношей)). 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 года; разряд – III взрослый-I взрослый (15 человек – 10 девушек и 5 юношей)). Исследование проводилось в период межсезонья (характеризуется отсутствием официальных квалификационных соревнований, но с наличием сборов, усиленных тренировок, а также дружеских (неофициальных) состязаний).

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).

Во *втором параграфе* представлены материалы изучения мотивации и психических состояний спортсменов различной квалификации в тренировочном и соревновательном процессах спортивной деятельности.

Данные 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», «бодрость», «радость», «удовлетворенность» и др.

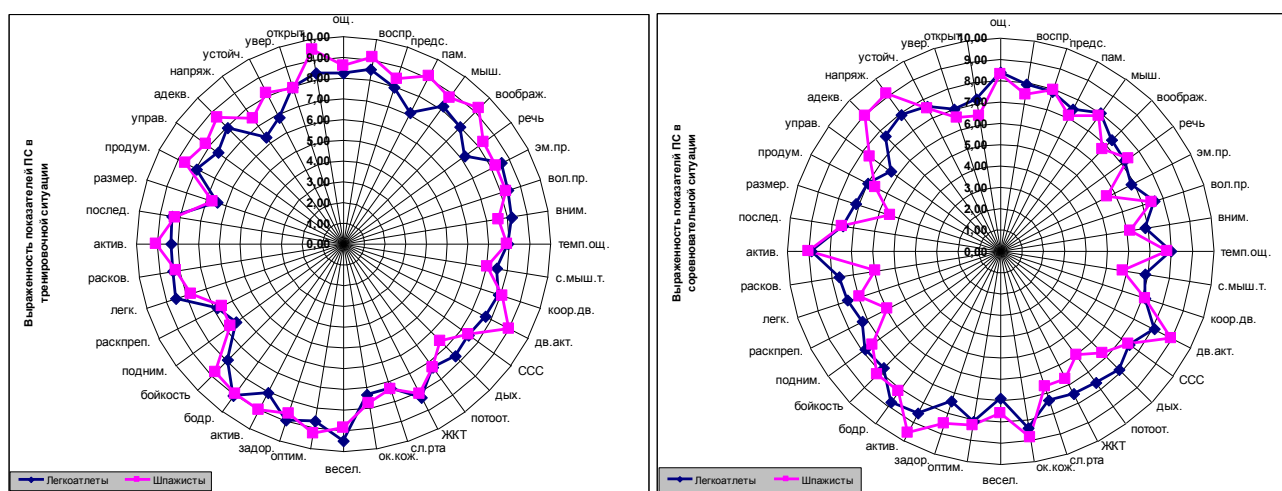


Рисунок 1

### Рельефы психических состояний спортсменов в тренировочной и соревновательной ситуациях

**Условные обозначения:** 1 – 10 – характеристики психических процессов; 11 – 20 – физиологических реакций; 21 – 30 – переживаний; 31 – 40 – характеристики поведения.

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 происходит повышение двигательной активности, увеличении скорости и энергичности движений. Поведение становится более активным, уверенным и открытым (рис. 1).

В тренировочной ситуации психические состояния группы спортсменов–разрядников 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 группе как высококвалифицированных спортсменов, так 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 (рис. 1). В соревновательной ситуации в группе спортсменов–разрядников психические состояния характеризуются выраженностью, прежде всего, показателей шкалы переживаний: повышается раскованность и раскрепощенность переживаний. На уровне физиологических реакций происходит повышение двигательной активности, сопровождающееся покраснением кожи лица, рук и шеи и изменений в температурных ощущениях.

Полученные результаты показывают, что тренировочная и соревновательная ситуации – содержательно однородны для спортсменов различной квалификации, т.е. 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.

Таблица 1

Средние значения исследуемых показателей и данные сравнительного анализа состояния в тренировочной и соревновательной ситуациях

Наименование показателя	Средние значения в группе		
	ФЕХТОВАНИЕ		
	Тренировка	t-критерий Стьюдента	Соревнование
<b>ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ</b>	85,25	P=0,001***	72,06
Четкость, осознанность восприятия	9,0625	P=0,05*	7,4375
Память	9,0625	P=0,01**	7,125
Воображение	9,1875	P=0,01**	6,75
Эмоциональные процессы	8,25	P=0,05*	5,625
<b>ПЕРЕЖИВАНИЯ</b>	82,13		76,50
Скованность – Раскованность	8,125	P=0,05*	5,9375
<b>ПОВЕДЕНИЕ</b>	81,88		74,69
Необдуманность – Продуманность	8,5625	P=0,05*	6,5625
Расслабленность – Напряженность	7,4375	P=0,05*	9,125
Закрытость – Открытость	9,4375	P=0,001***	6,4375
Наименование показателя	Средние значения в группе		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		
	Тренировка	t-критерий Стьюдента	Соревнование
<b>ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ</b>	80,07		75,53
Эмоциональные процессы	8,53	P=0,05*	6,87
<b>ПЕРЕЖИВАНИЯ</b>	81,80		77,73
Тоскливость - Веселость	9,46	P=0,01**	6,93

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» (табл. 1), а в группе спортсменов–разрядников для показателей - «психические процессы» и «переживания» (табл. 1). 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 ( $p \leq 0,01$ ).

Таблица 2

Средние значения исследуемых показателей и данные сравнительного анализа мотивации в тренировочной и соревновательной ситуациях

№	Наименование показателя	Средние значения в группе		
		Фехтование	t–критерий Стьюдента	Легкая атлетика
1.	Социально–эмоциональный мотив (СЭ)	13,75	P=0,05*	9,07
2.	Рационально–волевой (рекреационный) мотив (РВ)	0,50	P=0,05*	4,33
3.	Достижение цели	23,06	Тенденция (при фактическом значении критерия t = 2,006)	20,13

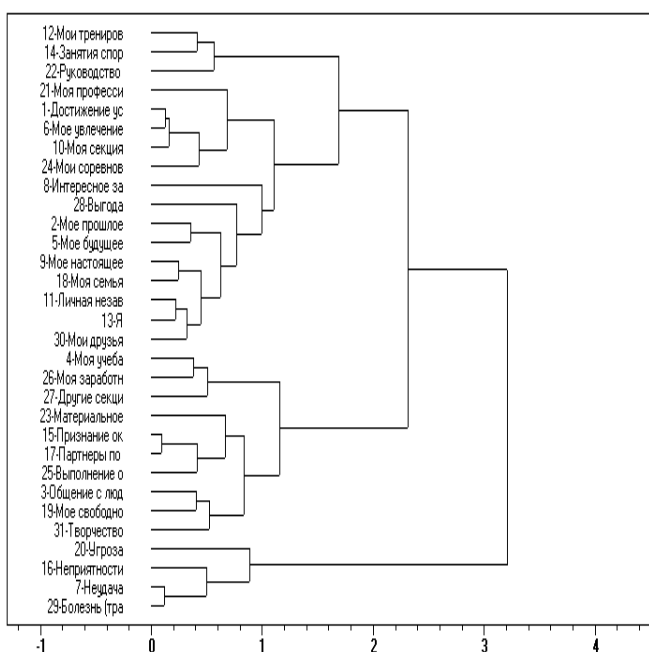
Достоверные отличия были обнаружены в мотивационной структуре спортсменов различной квалификации (табл. 2): в группе высококвалифицированных спортсменов имеет большую выраженность социально–эмоциональный мотив ( $p \leq 0,05$ ), в группе спортсменов–разрядников - рационально–волевой (рекреационный) мотив ( $p \leq 0,05$ ). 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, представленные в виде дендрограммы, показали, что занятие спортом рассматривается высококвалифицированными спортсменами как профессиональное увлечение. Возможность удовлетворения своих базовых потребностей и реализацию стремления достижения успеха обследуемые спортсмены видят, прежде всего, в соревновательной деятельности. Настоящее воспринимается ими как вполне интересное и увлекательное (рис. 2).

Дендограмма (фехтование)



Дендограмма (легкая атлетика)

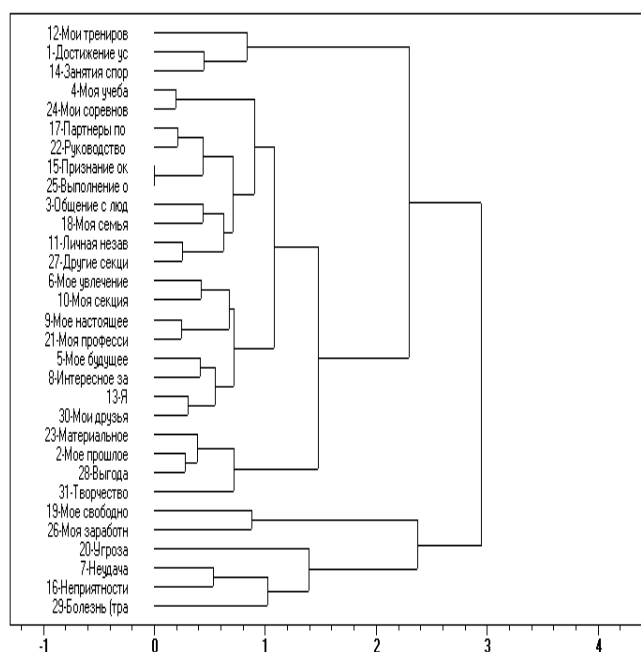


Рисунок 2

Данные результатов психосемантической диагностики скрытой мотивации в виде дендограмм

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 показали, что спортсмены–разрядники видят возможность реализовать потребность достижения успеха посредством, прежде всего, тренировочной деятельности. Настоящее воспринимается ими как вполне интересное и увлекательное; будущее – как возможность реализации своих ожиданий, надежд, планов или намерений (рис. 2).

В *третьем параграфе* излагаются результаты исследования влияния мотивации на психические состояния спортсменов в тренировочно-соревновательном процессе спортивной деятельности. Описываются и анализируются выявленные в ходе проведенного исследования мотивационные детерминанты психических состояний.

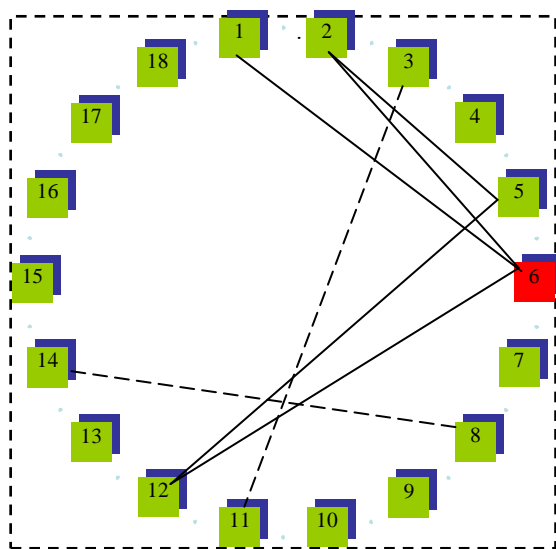
На данном этапе исследования при обработке эмпирических данных был осуществлен корреляционный анализ, позволивший исследовать характер взаимосвязей мотивационных образований и параметров психических состояний. Результаты корреляционного анализа представлены на рисунках 3, 4.

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

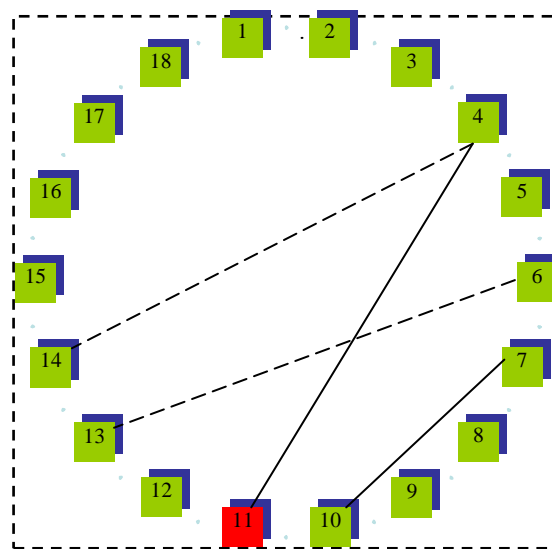
Стремление к соперничеству (показатель 6) выступает в качестве доминирующей направленности, определяющей активность высококвалифицированных спортсменов в *соревновательной ситуации*. Параметры психического состояния (прежде всего, его когнитивная (1) и физиологическая (2) составляющие) в соревновательной 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 имеет прямую взаимосвязь с мотивом физического

самоутверждения ( $p \leq 0,05$ ): направленность на физическое развитие и самоутверждение обуславливает устойчивое и уверенное поведение.



Корреляционные взаимосвязи исследуемых казателей (группа высококвалифицированных спортсменов – соревновательная ситуация)



Корреляционные взаимосвязи исследуемых казателей (группа спортсменов–разрядников – соревновательная ситуация)

### Рисунок 3

#### Корреляционные взаимосвязи исследуемых показателей

**Условные обозначения:** обозначение показателей приведено списком ниже;

прямые взаимосвязи —————

обратные взаимосвязи - - - - -

Список исследуемых показателей:

1 Психические процессы

2 Физиологические реакции

3 Переживания

4 Поведение

5 Мотивация к успеху

6 Стремление к соперничеству

7 Достижение цели

8 Мотив избегания неудач

9 Мотив эмоционального удовольствия

10 Мотив социального самоутверждения

11 Мотив физического самоутверждения

12 Социально – эмоциональный мотив

13 Социально – моральный мотив

14 Мотив достижения успеха в спорте

15 Спортивно – познавательный мотив

16 Рационально – волевой (рекреационный) мотив

17 Мотив подготовки к профессиональной деятельности

18 Гражданско-патриотический мотив

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



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, необдуманым 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, это, в свою очередь, определяет подобие в характере взаимосвязей мотивации и психических состояний в указанных ситуациях спортивной деятельности.

В **заключении** работы обобщены полученные результаты и представлены **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.

**Перспективные направления исследования** в рамках обозначенной темы диссертации видятся в: исследовании возрастной и гендерной специфики психических состояний в спортивной деятельности; исследовании обусловленности мотивационных образований психическими состояниями спортсменов различной квалификации и классификации в разных ситуациях спортивной деятельности (тренировочный, соревновательный, восстановительный периоды и др.); исследовании смысловой детерминации психических состояний спортсменов различного уровня мастерства.

Содержание диссертации отражено в **9 публикациях** автора:

**В изданиях, рекомендованных ВАК:**

1. Калимуллина И.Р. Особенности взаимосвязи психических состояний и мотивации в спортивной деятельности // Образование и саморазвитие / Под ред. Андреева В. И. - Казань: «Казанский государственный университет им. В.И.Ульянова-Ленина», 2007. - № 5 - С. 136-140 (0,31 п.л.).

**В других изданиях:**

2. Калимуллина И.Р. Смысловая детерминация психических состояний в спортивно – соревновательной деятельности // Формирование культуры здоровья студентов: проблемы и перспективы. Материалы Межуниверситетской научно–практической конференции – 17–18 ноября 2005 года. / Отв. Редактор В. Г. Двоеносов. – Казанский государственный университет им. В. И. Ульянова – Ленина, 2005. – С. 46–48 (0,19 п.л.).

3. Калимуллина И.Р. Смысловая детерминация психических состояний в спортивно–соревновательной деятельности // Личность в современных условиях. Сборник научных трудов. Выпуск 8. Материалы V межрегиональной научно–практической конференции «Проблемы развития личности». - Рязань: Информационные технологии, – 2005. – С. 43–45 (0,19 п.л.).

4. Калимуллина И.Р. Динамика показателей мотивационной сферы спортсменов–легкоатлетов в состояниях различной степени мобилизации психофизических ресурсов // Психология психических состояний: Сборник статей. Вып. 6 / Под ред. проф. Прохорова А. О.. - Казань: Казанский государственный университет им. В. И. Ульянова – Ленина, 2006. – С. 313–318 (0,38 п.л.).
5. Калимуллина И. Р. Психические состояния и мотивация в спортивной деятельности // Потенциал личности: комплексная проблема: Материалы Шестой Всерос. конф. 5 июня 2007 г. / Отв. ред. Уваров Е. А.; Федеральное агентство по образованию, Тамб. гос. ун-т им. Г. Р. Державина. - Тамбов: Изд – во ТГУ им. Г. Р. Державина, 2007. – С. 138–142 (0,31 п.л.).
6. Калимуллина И.Р. Взаимодействие психических состояний и мотивов в спортивной деятельности // Материалы IV Всероссийского съезда РПО. 18 – 21 сентября 2007 года: В 3 т. Т. 2 – Москва – Ростов–на–Дону: Изд – во «КРЕДО», 2007. – С. 176 (0,06 п.л.).
7. Калимуллина И.Р. Влияние мотивов на психические состояния спортсменов в тренировочно–соревновательном процессе // Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики. Материалы Третьей Всероссийской научно – практической конференции с международным участием / Под ред. С. В. Петрушина. Казань: ЗАО «Новое знание», 2007. – С. 104–108 (0,31 п.л.).
8. Калимуллина И.Р. Психические состояния и мотивация в спортивной деятельности // Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения – 2007» / Под. Ред. Л.А.Цветковой. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2007.- С. 84-86 (0,19 п.л.)
9. Калимуллина И.Р. Мотивация в структуре психического состояния спортсменов в различных по напряженности ситуациях спортивной деятельности // Психология и психофизиология кризисных и экстремальных ситуаций / Науч. ред. Л. М. Аболин. – Казань: Изд–во Казанск. гос. ун-та, 2008. – С. 153–166 (0,88 п.л.).