

UDK 796.853.23

## ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ (НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНОЇ БОРотьБИ)

Георгій КОРОБЕЙНИКОВ, Каріне МАЗМАНЯН, Лілія КОНЯЄВА,  
Галина РОССОХА, Катерина МЕДВИДЧУК

*Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту*

**Анотація:** вивчалися особливості мотивації та психофізіологічного стану спортсменів-диноборців високої кваліфікації (на прикладі дзюдо). Встановлено, що прагнення до успіху або уникнення невдачі можуть сполучатись між собою з перевагою одного з них або у рівному співвідношенні. Існуюча перевага може бути як на високому, так і на низькому рівні виразності обох мотивацій. Виявлено, що різне співвідношення рівнів мотивації досягнення успіху й мотивації до уникнення невдачі викликає різні психофізіологічні стани. Найбільш оптимальним є рівне співвідношення високих рівнів мотивації досягнення та уникнення невдачі.

**Ключові слова:** мотивація досягнення, мотивація уникнення невдачі, психофізіологічний стан, мотиваційне напруження, спортсмени високої кваліфікації

**Постановка проблеми:** Проблема мотивації й мотивів поведінки та діяльності розглядається як одна із ключових областей сучасної психології спорту. Специфіка спорту пов'язана у найвищій мотивації, яка дозволяє піддавати себе багаторічним щоденним фізичним і психічним навантаженням з метою досягнення перемоги на змаганнях [16].

Дослідженням оптимуму сили мотивації, що найбільше сприяє високій результативності діяльності, величина якого залежить від індивідуальності спортсменів і складності розв'язуваних ними завдань; ролі зовнішньої та внутрішньої мотивації, оптимуму сили мотивації, мотиваційного клімату, особливостей впливу рівня домагань на спортивний результат присвячена значна кількість наукових праць [4,8].

Але до теперішнього часу не склалося єдиної точки зору щодо особливостей співвідношення різних рівнів мотивації до досягнення успіху та мотивації до уникнення невдачі в зв'язок з психофізіологічним станом спортсмена, що має важливе теоретичне та практичне значення у підготовці та психологічному супроводі спортсменів високої кваліфікації. Тому окреслена проблема є актуальним питанням сучасного етапу розвитку спортивної науки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій:** Спортивна діяльність, як і будь-яка інша, характеризується мотивацією. Мотивація визначається як спонукальний стан особистості спортсмена, що формується в результаті співвіднесення спортсменом своїх потреб і можливостей із предметом спортивної діяльності, що служить основою для постановки й здійснення цілей, спрямованих на досягнення максимально можливого у певний момент спортивного результату [9].

Мотивація в спорті припускає наявність факторів і процесів, що спонукають спортсменів до дії або бездіяльності в різних ситуаціях. Найважливіша роль мотивації полягає в можливості здійснення «керованого тренування» і формування поведінки спортсменів за допомогою використання структурних компонентів мотивації.

Різні автори по-різному дивляться на співвідношення між прагненням до успіху й уникнення невдачі. Одні вважають, що це взаємовиключні полюси по шкалі «мотиву досягнення» і якщо людина орієнтована на успіх, то вона не відчуває страху перед невдачею (і навпаки, якщо особистість орієнтована на уникнення невдачі, то в неї слабко виражене прагнення до успіху). Згідно з Аткінсоном й Мак-Клелландом [14, 15] мотив

досягнення складається із двох протилежних мотиваційних тенденцій – із прагнення до успіху й запобігання невдачі. Інші доводять, що чітко виражене прагнення до успіху цілком може сполучатися з не менш сильним страхом невдачі, особливо якщо воно зв'язано для суб'єкта з якими-небудь важкими наслідками. У силу того, що тенденція наближення й тенденція уникнення є взаємопротилежними й, у той же час, незалежними характеристиками, останні можуть бути представлені не як дихотомічна шкала, а як ортогональні осі, і в такій системі координат, як фазова площина, можливо відобразити ступінь взаємозумовленості цих форм поведінки [7].

Тому мова йде про сполучення прагнення до успіху або уникнення невдачі з перевагою одного з них або у рівному співвідношенні. Існуюча перевага може бути як на високому, так і на низькому рівні виразності обох мотивацій.

Відповідно до дослідження Степанського [12], найбільш оптимальним є рівне співвідношення мотивації досягнення успіху й мотивації уникнення невдачі. Згідно з даними Степанського, для успіху в діяльності необхідна перевага мотиву прагнення до успіху над мотивом уникнення невдачі в сполученні з високим рівнем регуляції діяльності, тобто психофізіологічними можливостями досліджуваного. Березін [1] досліджував мотивацію у зв'язку із проблемою її впливу на ефективність психічної й психофізіологічної адаптації в ситуаціях адаптаційної напруженості.

**Метою роботи** є дослідження особливостей співвідношення різних рівнів мотивації досягнення успіху та мотивації уникнення невдач у спортсменів високої кваліфікації.

Згідно з метою, основним **завданням** було дослідження індивідуальних особливостей мотиваційної сфери спортсменів високої кваліфікації та визначення зв'язку мотиваційної сфери з компонентами психофізіологічного стану.

**Методи дослідження:** У дослідженні брали участь 27 спортсменів високого класу, членів збірних команд України з вільної боротьби та дзюдо, спортивної кваліфікації майстер спорту міжнародного класу (МСМК) та заслужений майстер спорту (ЗМС). Серед них 8 жінок та 19 чоловіків, віком 19-30 років. Дослідження проводилось у рамках етапного контролю на базі Державного науково-дослідного інституту фізичної культури й спорту та безпосередньо на навчально-тренувальних зборах.

Рівні мотивації досягнення успіху та мотивації уникнення невдачі вимірювались за допомогою методик Елерса [10].

Комплексна оцінка психофізіологічного стану складалася з визначення нейродинамічних функцій спортсмена та реактивності системи регуляції ритму серця [5]. За результатами проведених досліджень визначався інтегральний показник за п'ятибальною шкалою (середня сума балів за всіма показниками) по кожному з компонентів психофізіологічного стану спортсменів.

Для оцінки когнітивної компоненти застосовувався метод аналізу латентних періодів простої та складної зорово-моторної реакції за допомогою спеціальної комп'ютерної методики „Діагност-1”.

Оцінки нейрогуморальних механізмів регуляції фізіологічних функцій і адаптаційних реакцій цілісного організму, які застосовувались для визначення регуляторної компоненти психофізіологічного стану, були отримані за допомогою неінвазивного методу аналізу ВСР під час обстежень спортсменів. З цією метою використовувалась комп'ютерна система „Кардіо+”.

Статистичне опрацювання експериментального матеріалу здійснювалося за допомогою пакета комп'ютерних програм математичної статистики Statistica 6 (StatSoft).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Обстежувані спортсмени були розділені на 3 групи залежно від сполучення отриманих у ході тестування рівнів мотивації до досягнення успіху та уникнення невдачі. Слід зауважити, що у групі обстежуваних спортсменів не було виявлено осіб з низьким рівнем мотивації до досягнення успіху:

1. До першої групи увійшли особи із однаково високим рівнем мотивації до досягнення успіху та високим рівнем мотивації до уникнення невдачі ( $n=9$ );

2. Другу групу склали спортсмени в яких виявились середні рівні мотивації до досягнення та мотивації до уникнення невдачі із незначним переважанням мотивації до уникнення невдач ( $n=9$ );

3. У третю групу увійшли досліджувані з високим рівнем мотивації до досягнення успіху й низьким рівнем мотивації до уникнення невдач ( $n=9$ ).

При порівнянні нейродинамічних показників у спортсменів-однборців з різним сполученням рівнів мотивацій виявлено вірогідно нижчі показники латентних періодів простої і складної зорово-моторних реакції та достовірно менша кількість помилок у першій групі досліджуваних. Так як латентні періоди часу реакції є інформативними показниками діяльності функціональних систем мозку [3], а за помилковими реакціями можна судити про діяльність систем уваги і оперативної пам'яті [6], що в певній мірі характеризує актуальний стан психічних пізнавальних процесів, то можна говорити про більшу швидкість та якість переробки інформації у спортсменів із сполученням однаково високих рівнів мотивації до досягнення успіху та мотивації до уникнення невдачі.

Слід відзначити, що між другою та третьою групами не було виявлено достовірних відмінностей. Але можна відмітити, що недостовірно більший коефіцієнт варіації складної зорово-моторної реакції в третій групі обстежуваних спортсменів говорить, про нестабільність системи, яка забезпечує даний вид діяльності [6].

Аналіз розбіжностей значень параметрів вегетативної регуляції ритму серця в групах спортсменів з різними рівнями мотивації виявив достовірно більше напруження вегетативної регуляції ритму серця в 3 групі, порівняно з групою спортсменів з приблизно однаковими значеннями рівнів мотивації до досягнення та уникнення.

Зростання напруження механізмів регуляції ритму серця в спортсменів 3 та 2 груп спроводжується зниженням рівня функціонального стану нервової системи, за рахунок зменшення симпатичного тону та послаблення впливу парасимпатичної нервової системи на синусовий вузол серця. На це вказують достовірні різниці між значеннями моди та коефіцієнтом варіації RR-інтервалів (для обстежуваних 3 групи).

Для спортсменів 1 групи характерним є високий рівень психофізіологічного стану, так як в 2 та 3 групах спортсменів спостерігається достовірно зниження рівня психофізіологічного стану.

**Кореляційний аналіз** між значеннями рівнів мотивації до уникнення невдачі і досягнення успіху та індексом психофізіологічного стану виявив *прямий* зв'язок між мотивацією до уникнення невдач та показниками, які характеризують напруження систем вегетативної регуляції серцевого ритму (моду та коефіцієнтом варіації RR-інтервалів ( $r = 0,59$ ;  $0,54$  відповідно;  $p < 0,05$ )), значенням індексу психофізіологічного стану.

**Зворотній** кореляційний зв'язок виявлено між мотивацією до уникнення невдачі та частотою простої та складної зорово-моторної реакції ( $r = -0,55$  і  $-0,45$  відповідно;  $p < 0,05$ ), кількістю помилок у складній зорово-моторній реакції ( $r = -0,45$ ;  $p < 0,05$ ), індексом напруження Баєвського. ( $r = -0,52$ ;  $p < 0,05$ )

Отримані результати свідчать про пряму залежність між мотивацією до уникнення невдач та показниками, які характеризують особливості когнітивних (нейродинамічні показники), та регуляторних (вегетативні показників регуляції ритму серця) процесів, що дозволяє припустити наявність у спортсменів 1 групи високого рівня психофізіологічного стану завдяки більш економній діяльності серцево-судинної системи.

В даному випадку мотивація до уникнення невдач є фактором формування когнітивно-регуляторної системи забезпечення діяльності (рис. 1), а результатом цієї діяльності психофізіологічний стан спортсмена. Отже можна зробити висновок, що мотивація до уникнення невдач є фактором, який регулює психофізіологічний стан спортсмена.

Людина, яка має установку на досягнення постійно переживає бажання та вольове напруження, яке повинне відобразитися на її психофізіологічному стані. Можна говорити, що при високому рівні мотивації до досягнення високий рівень мотивації до уникнення невдач забезпечує зниження рівня напруженості регуляторних систем організму та

забезпечує оптимальний психофізіологічний стан спортсменів-однборців, що може розглядатись як ефект тренуваності висококваліфікованих спортсменів.

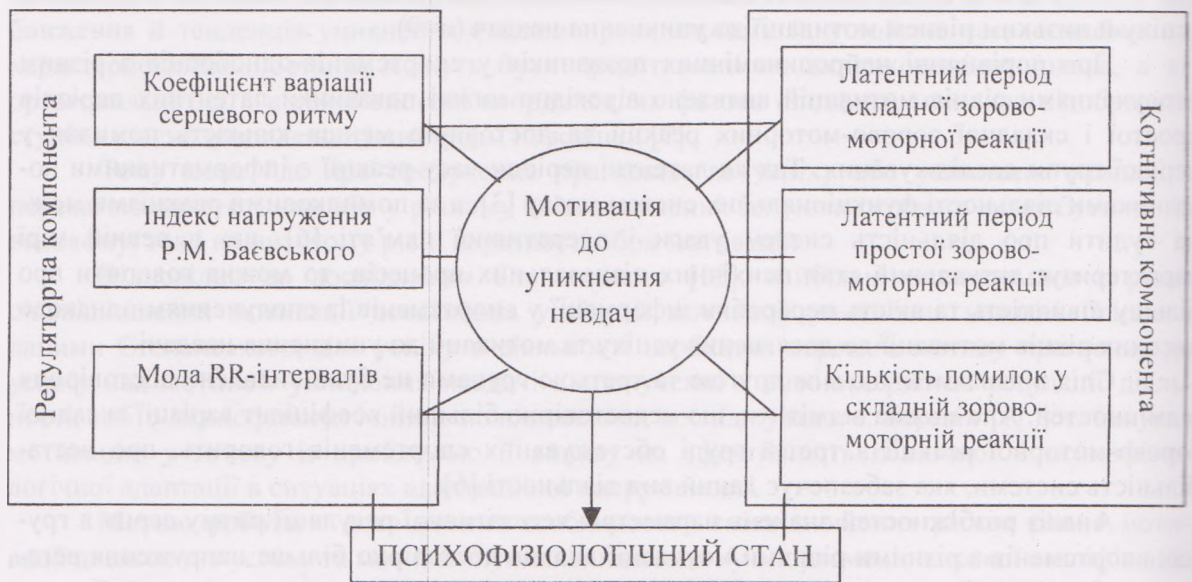


Рис 1. Модель когнітивно-регуляторної функціональної системи забезпечення діяльності

Надмірна мотивація досягнення в деяких випадках стає гальмом на шляху до діяльності, що розуміється як постановка цілей та швидке прийняття рішення. Це відбувається у екстремальних ситуаціях, зокрема на змаганнях. Чим вище рівень мотивації досягнення, вважає Богоявленська [2], тим більшою мірою знижується рівень інтелектуальної активності в ситуації суперництва.

Можна відмітити, що ефективність діяльності та оптимальність психофізіологічного стану визначається не тільки високим рівнем мотивацій на досягнення успіху або уникнення невдачі, а їх співвідношенням.

Блок мотивації виконує в структурі спортивної діяльності такі функції [11]:

- є пусковим механізмом діяльності;
- підтримує необхідний рівень активності в процесі тренувальної й змагальної діяльності;
- регулює зміст активності, використання різноманітних засобів діяльності для досягнення бажаних результатів.

За дослідженнями Шиленкова [13] мотивацію до досягнення успіху та мотивацію до уникнення невдач можна порівняти із атакуючою та захисною стратегією. У зв'язку з цим можна припустити, що для спортсменів із сполученням високих рівнів мотивації до досягнення успіху та мотивації до уникнення невдач властива не тільки атакуюча стратегія під час ведення бою, але й ефективна захисна. Це підтверджується отриманими нами даними – показники швидкості та якості переробки інформації в спортсменів першої групи є кращими порівняно із іншими групами, що свідчить про більші можливості для адекватної оцінки ситуації та швидкого прийняття рішення без значного напруження регуляторних систем організму – а отже зберігаючи високий психофізіологічний стан під час тренувань та змагальної діяльності.

### Висновки

1. Розвиток тільки лише мотивації до досягнення успіху веде до напруження регуляторних систем і не завжди адекватної ситуації стратегії поведінки. Сполучення високих рівнів як мотивації досягнення так і мотивації уникнення забезпечує лабільність у

поведінці людини та забезпечує високий рівень психофізіологічного стану в групі обстежених спортсменів.

2. Різне сполучення рівнів мотивації до досягнення успіху та мотивації до уникнення невдачі спричинює різні психофізіологічні стани.

3. Найбільш оптимальним є рівне співвідношення високих рівнів мотивації до досягнення та уникнення невдач.

### Список літератури

1. Березин Б.Ф. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988. – 267 с.
2. Богоявленская Д.Б. Метод исследования уровней интеллектуальной активности // Вопросы психологии. – 1971. – № 1. – С. 144-146.
3. Владимиров А.Д., Тимофеева Т.В. Модальные характеристики латеральной асимметрии (по данным измерения времени реакции) // Нейропсихологический анализ межполушарной асимметрии мозга. – М.: Наука, 1986. – С. 168-174.
4. Горская Г.Б. Психологическая теория спортивной деятельности: актуальные направления развития // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 5. – С. 53-56
5. Коробейников Г.В., Коняева Л.Д., Россоха Г.В., Медвидчук К.В., Вернидуб К.А., Забровольський А.І., Купченко О.М., Дрюков С.В. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів високої кваліфікації // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2014. – № 5. – С. 35-42.
6. Куценко Т.В., Філімонова Н.Б. Особливості функціонування підсистем обробки інформації при здійсненні помилкових реакцій людиною // Вісник черкаського університету. – Черкаси, 2007. – Вип. 105, серія біол. науки. – С. 55-61.
7. Ма Шуин Задачи психологической подготовки в структуре физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях // Материалы конференции «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях». – Харьков. – 2006. – № 4 – С. 124-130.
8. Перельгина Л.А, Самойлов Н.Г. Роль мотивации в повышении эффективности двигательной деятельности // Психология и педагогика Международной научно-практической конференции «Становление современной науки». – Белгород: Руснаучкнига. – 2006. – С. 27-32.
9. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях. (Словарь-справочник). – М.: ФОН, 1995 – 451 с.
10. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. – Самара: Бахрах, 1998. – 668 с.
11. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. / Под ред. В.И. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
12. Степанский В.И. Влияние мотивации достижения успеха и избегания неудачи на регуляцию деятельности // Вопросы психологии. – М.: 1981. – № 6. – С. 59-74.
13. Шилленков С.Н. Социально-психологическое обеспечение подготовки спортивно-игровых команд к соревнованиям: автореф. дисс... канд. – СПб, 1996. – 21 с.
14. Atkinson J.W. An Introduction to Motivation. – N.Y.: Van Nostrand Reinhold, 1964. – 357 с.
15. McClelland D.C. Assessing Human Motivation. – N.Y.: General Learning Press, 1971. – 663 p.
16. Peter McIntosh. Motivation of olympic athletes // Olympic Review. – 1982. – № 180. – С. 54-59.

## ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ МОТИВАЦИИ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ)

Георгий КОРОБЕЙНИКОВ, Каринэ МАЗМАНЯН, Лилия КОНЯЕВА,  
Галина РОССОХА, Катерина МЕДВИДЧУК

**Аннотация:** изучались особенности мотивации и психофизиологического состояния спортсменов-единоборцев высокой квалификации (на примере дзюдо). Установлено, что стремление к успеху или избеганию неудачи могут соединяться между собой с преобладанием одного из них или в равном соотношении. Существующее преимущество может быть как на высоком, так и на низком уровне выраженности обеих мотиваций. Выявлено, что разное соотношение уровней мотивации достижения успеха и мотивации к избеганию неудачи вызывает разные психофизиологические состояния. Наиболее оптимальным является равное соотношение высоких уровней мотивации достижения и избегания неудачи.

**Ключевые слова:** мотивация достижения, мотивация избегания неудачи, психофизиологическое состояние, спортсмены высокой квалификации, мотивационное напряжение.

## PARTICULAR CHARACTERISTICS OF MOTIVATION (ACHIEVEMENT MOTIVATION, MOTIVATION TO AVOID FAILURE) AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL CONDITION OF ELITE JUDO ATHLETES

Georgiy KOROBAYNIKOV, Karine MAZMANIAN, Liliya KONYAEVA,  
Galyna ROSSOKHA, Kateryna MEDVYDCHUK

*State Research Institute of Physical Culture and Sport*

**Abstract:** The particular characteristics of motivation (achievement motivation, motivation to avoid failure) and psychophysiological condition of elite judo athletes has been reviewed. Striving for achievement and striving for avoidance can combine with one another with prevalence or equal ratio of each kind of motivation. Different ratios between levels of achievement motivation and motivation to avoid failure cause diverse levels of psychophysiological condition in of elite athletes. An equal levels of both motivations has been proven to be optimal for high performance of elite athletes.

**Key words:** achievement motivation, motivation to avoid failure, psychophysiological state, high-performance athletes, motivational strain.