

# МОТИВАЦИОННО-ФРУСТРАЦИОННЫЕ ФАКТОРЫ СПОРТИВНОЙ УСПЕШНОСТИ



*Мельников В.М. –  
д. п.н., профессор СГУ*



*Юров И.А. –  
старший преподаватель  
кафедры психологии и  
дефектологии СГУ*

**Ключевые слова:** мотивация, фрустрация, квалификация, гендер, толерантность, защитные механизмы.

**Keywords:** motivation, frustration, qualification, gender, tolerance, protective mechanisms.

**Резюме.** В статье рассматриваются принципы и особенности применения психической саморегуляции в детском спорте.

**Summary.** In article key personal characteristics – motivation and frustration taking into account qualification, gender and age differentiation are considered.

В спортивной психологии весьма актуальным является проблема изучения индивидуально– психологических особенностей спортсменов в оптимальном возрасте для достижения высокого результата в спорте. Спортсмены одного возраста, тренируясь по одним и тем программам у одного и того же тренера, достигают различных результатов. Причиной этого являются различные факторы, в том числе и индивидуально-психологические особенности спортсменов.

За основу описание личности спортсменов нами взята концепция комплексного подхода к пониманию человека известного психолога Б.Г.Ананьева [1]. Он отмечал, что полный набор характеристик человека – необходимое условие понимания его индивидуальности. Ананьев особенно подчеркивал необходимость изучения ключевых характеристик действующего и активного человека, а именно фрустрированности и мотивации, которые могут тормозить успешность деятельности, но и могут при психологической подготовке способствовать достижению высокого жизненного результата.

Эмпирическую базу исследования составили результаты диагностики пловцов высокой спортивной квалификации 17-20 лет (оптимальном возрасте для достижения высокого спортивного результата), в условиях учебно-тренировочных сборов в г. Сочи с учетом ква-

лификационной и гендерной дифференциации. В экспериментах приняло участие 70 человек: 35 мужчин (17 мастеров спорта и мастеров спорта международного класса – «мастера» (успешные); 18 – перворазрядников и кандидатов в мастера спорта – «немастера» (менее успешные) и 35 женщин (18 «мастеров» (успешные) и 17 «немастеров» (менее успешные).

Типы и направленность реакции фрустрации исследовались с помощью теста С.Розенцвейга, мотивация – модифицированного теста Б.Кретти [8]. Анализ межгрупповых данных был проведен с помощью критерия Стьюдента.

Особенности фрустрации спортсменов-пловцов. Полученные нами данные по направленности и типам фрустрации представлены в табл. 1.

Из таблицы видно, что между мастерами и немастерами, мужчинами и женщинами установлены различия по типу и направленности фрустрации пловцов. Более успешные мужчины реже подчеркивают наличие препятствий, более акцентированы на разрешение ситуации (различия статистически достоверны на 5% уровне значимости), чаще пытаются защитить себя по сравнению с менее успешными мужчинами.

По направленности реакций у мужчин-мастеров больше внешнеобвинительных и самообвинительных, гораздо меньше безоб-

Таблица 1

**Показатели направленности и фрустрации пловцов**

| Испытуемые | Мастера |     |      |     | Немастера |      |      |      | Достоверность различий |      |      |      |
|------------|---------|-----|------|-----|-----------|------|------|------|------------------------|------|------|------|
|            | М       |     | Ж    |     | М         |      | Ж    |      | М                      |      | Ж    |      |
| Показатели | М       | Ж   | М    | Ж   | М         | Ж    | М    | Ж    | t                      | p    | t    | p    |
| O-D        | 30,5    | 1,9 | 30,2 | 2,7 | 36,9      | 2,7  | 38,0 | 2,37 | 2,36                   | 0,05 | 2,27 | 0,05 |
| E-D        | 48,0    | 4,9 | 49,6 | 4,6 | 47,0      | 4,4  | 47,2 | 5,58 | –                      | –    | –    | –    |
| N-P        | 21,4    | 2,9 | 20,0 | 2,4 | 16,0      | 1,7  | 15,1 | 2,34 | 2,11                   | 0,05 | 2,18 | 0,05 |
| E          | 47,4    | 3,6 | 39,8 | 2,3 | 41,3      | 3,9  | 37,0 | 2,9  | 2,58                   | 0,05 | –    | –    |
| I          | 28,0    | 2,7 | 27,0 | 2,2 | 16,0      | 3,0  | 19,0 | 2,23 | 2,7                    | 0,05 | 2,5  | 0,05 |
| M          | 24,5    | 2,0 | 33,0 | 3,7 | 42,8      | 4,85 | 44,0 | 4,26 | 2,82                   | 0,05 | 2,64 | 0,05 |

**Примечание.** по типу реакций: O-D – препятственно-доминантные; E-D – самозащитные; N-P – разрешающие; по направлению реакции: E – внешнеобвинительные; I – самообвинительные; M – безобвинительные.

винительных реакций (различия статистически достоверны на 5% уровне значимости) по сравнению с мужчинами-немастерами.

Женщины-мастера по сравнению с женщинами-немастерами реже подчеркивают наличие препятствий, более акцентированы на разрешение ситуации (различия статистически достоверны на 5% уровне значимости), чаще пытаются защитить себя.

По направленности реакций у женщин-мастеров больше самообвинительных, меньше безобвинительных реакций (различия статистически достоверны на 5% и 1% уровнях значимости), больше внешнеобвинительных реакций по сравнению с женщинами-немастерами.

Мужчины и женщины почти одинаково подчеркивают наличие препятствий, женщины немного более пытаются защитить себя, но мужчины более акцентированы на выход и разрешение ситуации, однако все различия статистически недостоверны.

По направленности реакций фрустрации у мужчин больше внешнеобвинительных, меньше самообвинительных и безобвинительных реакций (все различия достоверны на 5% уровне значимости).

Общий профиль реакций фрустрированности у мужчин-мастеров по типу E-D > O-D > N-P, по направленности E > I > M. Профиль у женщин-мастеров по типу E-D > O-D > N-P, по направленности E > M > I. Профиль фрустрированности у немастеров – мужчин и женщин – одинаков и имеет вид: по типу E-D > O-D > N-P, по направленности M > E > I.

Профили, полученные в нашей работе, несколько отличаются от профилей, полученных К.Д.Шафранской и Н.В.Тарабриной на группе инженеров, летчиков гражданской авиации, студентов – физиков и психологов. Мужчины-пловцы (без квалификационной

дифференциации) чаще подчеркивают наличие препятствий, чаще пытаются защитить себя, но в меньшей степени акцентированы на разрешение ситуации по сравнению с инженерами, летчиками, студентами – физиками и психологами. По направленности реакций мужчины-пловцы дают меньше внешнеобвинительных и самообвинительных реакций, но больше безобвинительных реакций. Такая же картина и у женщин-пловцов [12].

Однако иное сравнение профилей мастеров – мужчин и женщин. Мужчины-мастера чаще подчеркивают наличие препятствий, чаще пытаются защитить себя и почти одинаково количество реакций с неспортсменами на выход из затруднительного положения, меньше дают внешнеобвинительных, больше самообвинительных реакций. Такая же картина и у женщин-мастеров.

Различие в типах и направленности фрустрированности между спортсменами-пловцами высокой квалификации и неспортсменами объясняется, на наш взгляд тем, что спортивная деятельность, ее специфика наложила соответствующий отпечаток на проявление фрустрации у спортсменов, длительное время занимающихся плаванием, видом спорта, который хотя и не относится к видам с тесным физическим контактом, но, однако же, формирующим защитные механизмы на воздействие стресс-факторов или препятствий. Чем адекватнее и разнообразнее сформированные защитные механизмы у спортсменов, тем оптимальнее они реагируют на фрустрирующие ситуации, будь-то соревнования, сильный соперник, усталость, негативное влияние зрителей и т.п. и тем дольше они сохраняют свое психическое здоровье и долголетие в спорте.

Различные виды спорта и различные виды спортивной деятельности формируют необхо-

Таблица 2

**Количественная характеристика мотивации пловцов**

| П. оп | Мастера |          |      |          | Немастера |          |      |          | Достоверность различий |      |      |      |
|-------|---------|----------|------|----------|-----------|----------|------|----------|------------------------|------|------|------|
|       | М       |          | Ж    |          | М         |          | Ж    |          | М                      |      | Ж    |      |
| №     | М       | $\sigma$ | М    | $\sigma$ | М         | $\sigma$ | М    | $\sigma$ | t                      | p    | t    | p    |
| 1     | 6,0     | 0,79     | 5,0  | 2,65     | 7,0       | 1,45     | 6,0  | 2,03     | –                      | –    | –    | –    |
| 2     | 7,0     | 0,86     | 6,0  | 2,08     | 7,8       | 1,1      | 7,0  | 1,87     | –                      | –    | –    | –    |
| 3     | 8,0     | 1,06     | 7,0  | 1,88     | 7,0       | 2,12     | 6,0  | 2,74     | –                      | –    | –    | –    |
| 4     | 8,0     | 1,12     | 7,0  | 1,84     | 6,0       | 2,3      | 5,0  | 2,34     | 2,16                   | 0,05 | 2,25 | 0,05 |
| 5     | 5,0     | 1,9      | 5,0  | 1,88     | 7,0       | 1,7      | 7,0  | 1,9      | 2,1                    | 0,05 | 2,35 | 0,05 |
| 6     | 8,0     | 1,06     | 8,0  | 1,24     | 6,1       | 2,14     | 6,0  | 1,92     | 2,33                   | 0,05 | 2,42 | 0,05 |
| 7     | 7,0     | 1,62     | 7,0  | 1,88     | 6,1       | 2,0      | 6,0  | 2,15     | –                      | –    | –    | –    |
| 8     | 5,0     | 1,9      | 6,0  | 2,3      | 5,0       | 1,6      | 6,0  | 2,34     | –                      | –    | –    | –    |
| 9     | 8,0     | 1,06     | 8,0  | 1,4      | 6,0       | 1,97     | 7,0  | 2,23     | 2,2                    | 0,05 | –    | –    |
| 10    | 7,0     | 1,46     | 6,0  | 2,3      | 6,0       | 1,97     | 5,0  | 2,32     | –                      | –    | –    | –    |
| 11    | 8,0     | 1,27     | 7,0  | 0,84     | 7,0       | 1,16     | 5,0  | 2,23     | –                      | –    | –    | –    |
| 12    | 5,0     | 2,03     | 6,0  | 0,88     | 5,0       | 1,97     | 6,0  | 1,06     | –                      | –    | –    | –    |
| 13    | 8,0     | 1,41     | 8,0  | 0,97     | 6,0       | 2,4      | 6,0  | 2,0      | 2,28                   | 0,05 | 2,5  | 0,05 |
| 14    | 7,0     | 1,46     | 6,0  | 0,84     | 7,0       | 1,95     | 6,0  | 2,37     | –                      | –    | –    | –    |
| 15    | 8,0     | 1,27     | 8,0  | 0,92     | 7,0       | 2,06     | 7,0  | 2,55     | –                      | –    | –    | –    |
| 16    | 8,0     | 1,27     | 8,0  | 1,03     | 7,0       | 0,84     | 7,0  | 1,27     | –                      | –    | –    | –    |
| 17    | 5,0     | 2,34     | 5,0  | 2,65     | 6,0       | 2,49     | 6,0  | 2,87     | –                      | –    | –    | –    |
| 18    | 7,0     | 1,87     | 7,0  | 2,11     | 6,5       | 1,76     | 6,5  | 1,94     | –                      | –    | –    | –    |
| М     | 6,93    |          | 6,66 |          | 6,41      |          | 6,09 |          |                        |      |      |      |

димые реакции на фрустрирующие ситуации. Иллюстрацией этого могут служить данные, полученные Ю.Л.Ханиным на группе футболистов, у которых преобладающими оказались реакции на защите своего «Я» и на достижение результата или на выход из затруднительного положения, а также внешнеобвинительные реакции, гораздо меньше выражены самообвинительные и безобвинительные реакции [11]. Пловцы же чаще подчеркивают наличие препятствий, реже пытаются защитить себя меньше акцентированы на достижение результатов, меньше дают внешнеобвинительных, но больше самообвинительных реакций по сравнению с футболистами.

Анализ фрустрированности показывает, что у мастеров сформированы активные формы защитных механизмов, а у немастеров преобладают пассивные защитные механизмы на воздействия стресс-факторов или препятствий. Толерантность у мастеров – это и есть сформированные, прежде всего, активные защитные механизмы на воздействия различных неблагоприятных факторов или препятствий [13].

Мотивация спортсменов-пловцов. Мотивации в спорте придается большое значение. Однако исследователи пользуются различными методиками, чаще всего визуальными наблюдениями за спортивной деятельностью, так что сравнивать полученные данные очень трудно

[7]. Исследования, проведенные в рамках модели выбора Дж. Аткинсона, ограничены только двумя тенденциями – добиваться успеха и избегать неудачи, что, на наш взгляд, суживает проблему мотивации в спорте [16]. Недостаточно работ, проанализировавших структуру мотивации стандартизированными методиками, в частности тестом Б.Кретти представителей различных видов спорта в наиболее оптимальном для достижения высоких результатов возрасте с учетом критериев спортивного мастерства и половых различий [8]. Такая попытка представлена в настоящей работе.

В табл. 2 представлены величины мотивов по всем группам испытуемых. Испытуемые должны были дать оценку по 18 пунктам. Минимальная оценка каждого пункта равна 1 баллу (данное положение мало помогает в достижении высокого результата в спорте), максимальная оценка каждого пункта равна 10 баллам (данное положение много помогает в достижении высокого результата в спорте).

Как видно из таблицы, оценок меньше пяти не оказалось ни в одной группе испытуемых, т. е. испытуемые из предложенного списка вопросов не обнаружили ни одного суждения, суть которого не помогала бы в спортивной деятельности. Среднее значение оценок у мужчин-мастеров составила 6,93, у мужчин-немастеров – 6,41, у женщин-мастеров – 6,66, у женщин-немастеров – 6,09, у мужчин – 6,65, у

женщин – 6,35, у мастеров – 6,8, у немастеров – 6,25. Это свидетельствует о том, что набор мотиваций в тесте значим для испытуемых в нашей выборке пловцов высокой спортивной квалификации. Анализ оценок показывает, что у мастеров-профессионалов 10 оценок превышает, 4 равны и 4 меньше оценок немастеров.

Восемь оценок мужчин превышают оценки женщин, 6 оценок равны, 4 меньше, чем у женщин. Следовательно, перечисленные в тесте мотивы имеют более важное значение для мастеров – мужчин и женщин, а также для мужчин по сравнению с немастерами – мужчинами и женщинами, а также женщинами. И по показателям мотивации установлены различия у спортсменов-пловцов по критериям спортивной и половой дифференциации.

Из таблицы видно, что между мужчинами-мастерами и немастерами обнаружено 5 статистически достоверных различий на 5% уровне значимости по 4, 5, 6, 9 и 13 пунктам. Самыми различающимися сравниваемые группы оказались пункты в порядке убывания: 6, 13, 9, 4, 5. Т.е. потребность иметь красивую фигуру, рельефные мышцы больше характеризует мужчин-мастеров, у них более выражены потребности в общении, установлении личных контактов, удовлетворении эстетических потребностей, желании соревноваться с товарищами по команде, с самим собой, но менее – в желании укрепить свое здоровье, развить физические качества, чем мужчинам-немастерам.

Между женщинами-мастерами и немастерами обнаружено 4 статистически достоверные различия на 5% уровне значимости по 4, 5, 6 и 13 вопросам теста. Самыми значимыми в порядке убывания оказались пункты: 13,6, 5,4. Основное, что отличает женщин-мастеров – это более выраженная потребность в общении, установлении личных контактов, иметь красивую фигуру, рельефные мышцы, соревноваться с товарищами по команде, с самим собой, но менее выраженная – потребность укрепить свое здоровье, развить физические качества, чем женщинам-немастеров.

По значимости в порядке предпочтения у мужчин оказались вопросы 6,13, 9, 4, 5, у женщин – 13, 6,5,4.

В результате анализа полученных данных было установлено, что к занятиям плаванием побуждает не один мотив, а целый комплекс одновременно взаимодействующих мотивов. Поэтому, на наш взгляд, модель выбора Дж. Аткинсона, определяемая двумя тенденциями

– добиваться успеха и избегать неудачи, не исчерпывает всей информации о мотивах деятельности спортсменов-пловцов [14]. Более того, в исследовании установлено, что большое значение в спортивной деятельности имеют и биологические, и психологические, и социальные мотивы, выделенные в вопросах теста. Они представлены во всех группах испытуемых. Однако степень их выраженности неодинакова. Так, у мужчин-мастеров большое значение имеют биологические (3,4,6 пункты), психологические (9 и 11 пункты) и социальные мотивы (13, 15 и 16 пункты), которые находятся в зоне много помогающих в спортивной деятельности. У женщин-мастеров большее значение имеют биологические (6 пункт), психологические (9 пункт) и социальные мотивы (13,15 и 16 пункты). У немастеров – мужчин и женщин – нет оценок мотивации, которые много помогают (8–10) в спортивной деятельности, а есть оценки мотивации, которые средне помогают в спорте.

В работе нашло подтверждение мнение ряда психологов, в частности Е.П.Ильина, Б.Кретти, Дж.Нюттена [6,8,9], о том, что наиболее сильной мотивация становится тогда, когда она исходит от самого спортсмена, обусловлена характером выполняемой задачи, биологическими и психологическими детерминантами и социальными поощрениями. В спортивной деятельности важно избегать пресыщения потребностей, ибо пресыщение может привести к снижению спортивных результатов, прекращению спортивной деятельности и преждевременному уходу из спорта. Важно уметь реструктурировать мотивы или заменять их так, чтобы задачи и пути достижения сформированной цели были адекватны возможностям спортсменов. Это согласуется с общими положениями и выводами А.Карстен и К.Левина с соавторами по проблеме насыщения [15].

Полученные в работе факты не противостоят литературным данным, в частности, результатам Л.Д. Гиссена, Г.Д.Горбунова, Р.М. Загайнова, Д. Джоунс, Г. Уотсон, Е.П.Ильина, Ю.Я.Киселева, Б.Кретти, Р.Уэйнберга и Д.Гоулда [2,3,4,5,7,8,10,14], и дополняют известные данные тем, что в нашем исследовании, в отличие от работ вышеназванных специалистов, мотивация изучалась у спортсменов наиболее оптимального возраста для достижения высокого спортивного результата, с одним спортивным стажем, занимающихся у одного тренера по общей

программе, одной спортивной специализации с учетом спортивной квалификации и половой дифференциации.

Установлено, что в процессе спортивной деятельности одни мотивы могут доминировать в начале спортивной карьеры, другие становятся ведущими в период совершенствования, третьи приобретают высокую значимость, когда спортсмен достигает высокой спортивной квалификации. Важно, чтобы мотивы соответствовали классу спортсмена, его возможностям и реальной деятельности. Мотивы могут переплетаться между собой, образуя динамические комплексы. Чем шире комплекс мотивов, действующих в данный период спортивной деятельности, тем более значимой, содержательной становится мотивация.

В спортивной деятельности возможны периоды (ипохондрические симптомы, перенапряжение, эмоциональное выгорание, переутомление, объективное снижение результатов из-за травм, отсутствие релаксации и т.п.), когда фрустрированность превышает эффективность деятельности мотивационных факторов. Но наиболее оптимальное состояние психологической готовности спортсменов, когда именно мотивационные компоненты нивелируют действия неблагоприятных воздействий.

Итак, в результате исследования были установлены различия между мастерами – успешными и немастерами-неуспешными по таким личностным характеристикам, как фрустрированность, толерантность, мотивация с учетом квалификационной и гендерной дифференциации.

### Литература.

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. М.: Наука, 1977. 380 с.
2. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Советский спорт, 2010. 160 с.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: Советский спорт, 2010. 310 с.
4. Джоунс Д., Уотсон Г. Использование психологических факторов для прогноза спортивных результатов / Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия // Сост. и общая редакция И.П.Волкова, Н.С.Цикуновой. М.: Советский спорт, 2005. С.222–230.
5. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. М.: Советский спорт, 2010. 232 с.
6. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2009. 352 с.
7. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 276 с.
8. Кретти Б. Дж. Психические свойства и черты личности спортсменов / Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия // Сост. и общая редакция И.П.Волкова, Н.С.Цикуновой. М.: Советский спорт, 2005. С.130–144.
9. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004. 608 с.
10. Уэйнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: Олимпийская литература, 2001. 335 с.
11. Ханин Ю.Л. Межличностные конфликты в спортивно-игровой деятельности / Теория и практика физической культуры. 1976. №7 С.11–14.
12. Шафранская К.Д. Эмоциональные характеристики и их структура / Психодиагностические методы в комплексном лонгитюдном исследовании студентов. Л.: ЛГУ, 1976. С.176–188.
13. Юров И.А. Психология успешности спортсмена-пловца. – Саарбрюккен (Германия): ЛАП, 2011. 239 с.
14. Atkinson J.W. An introduction to motivation. Princeton (New Jersey), 1965. 335 p.
15. Lewin K., Dembo T., Festinger L., Sears P. Level of aspiration. – In: Personality and behavior disorders / ed. Hunt J. – New York, 2 vol., the Ronald Press Company, 1944, vol. 1, p.333–379.
16. McClelland D., Atkinson J., Clark R., Lowell E. Achievement Motivation. New York: Appleton – Century Crofts, 1953, 384 p.