

Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев

**САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА  
КАК СУБЪЕКТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

Монография

Москва

**ОНТО**   
 **ПРИНТ**  
СДЕЛАНО - СКАЗАНО

2014

УДК 796.01:159.9

ББК 88.4

У51

*Рекомендовано к изданию Ученым Советом  
Педагогического института физической культуры и спорта  
государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего профессионального образования  
Московского городского педагогического университета  
(ПИФКиС ГБОУ ВПО МГПУ)*

**Рецензенты:**

Неверкович Сергей Дмитриевич, доктор педагогических наук, профессор, академик РАО, заведующий кафедрой педагогики Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма;

Горская Галина Борисовна, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой психологии Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма;

Нургалеев Владимир Султанович, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма.

**Уляева Л. Г.**

У51

Самореализация личности спортсмена как субъекта двигательной активности : монография / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев; под общ. ред. Л.Г. Уляевой. — М. : Издатель Мархотин П. Ю., 2014. — 144 с.

ISBN 978-5-00038-177-9

В монографии концептуально рассмотрены проблемы самореализации личности спортсмена как субъекта двигательной активности. Большое внимание уделено теоретико-методологическому обоснованию проблемы самореализации личности спортсмена, мотивации спортивной деятельности в контексте самореализации личности. Представлены результаты как теоретических исследований, так и экспериментальной работы по изучению компонентов самореализации

Монография предназначена для студентов, магистрантов, аспирантов и профессорско-преподавательского состава вузов физической культуры, спортсменов, тренеров, психологов и других специалистов, связанных с системой подготовки спортсменов.

**ISBN 978-5-00038-177-9**

УДК 796.01:159.9

ББК 88.4

© Уляева Л.Г., 1.2, 1.3; 2.1, 2.2, 2.3., 2.4., 2.5, 2.6., 2.7, 2.8,2.9;  
3.1, 3.2., 3.3, 3.4., 3.5., 3.6., 3.7., 3.8., 3.9, 3.10, 2014

© Уляева Г.Г., 2.1, 2.2; 3.1, 3.2., 3.3., 3.4., 3.5, 2014

© Раднагуруев Б.Б., 2.1, 2.2, 2.9; 3.1, 3.3, 3.4, 2014

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	стр. 5
ГЛАВА 1. СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА.....	12
1.1. Двигательная активность как фактор интегративного развития психической сферы человека.....	12
1.2. Специфика двигательной активности человека в экстремальных условиях спортивной деятельности.....	19
Резюме.....	30
Список использованной литературы по главе 1.....	31
ГЛАВА 2 НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	33
2.1. Проблема самореализации личности спортсмена как субъекта двигательной активности .....	33
2.2. Самореализация – ключевой фактор развития и становления здоровой личности спортсмена.....	37
2.3. Проблема самосознания и физического Я.....	39
2.3.1. Я-физическое в структуре самосознания.....	39
2.3.2. Телесный имидж как социально-психологический феномен....	45
2.3.3. Методы оценки сформированности образа Я-физического у занимающихся таэквондо.....	51
2.3.4. Особенности проявления Я-физического в спортивной деятельности (на примере таэквондо).....	55
2.4. Особенности самоотношения у молодёжи, занимающейся восточными единоборствами (ушу по шаолиньской системе).....	56
2.5. Проблема самооценки в спортивной деятельности.....	61
2.6. Самооценка как фактор готовности к соревновательной деятельности борцов в греко-римской борьбе.....	66
2.7. Гендерный фактор в психологической подготовке высококвалифицированных боксеров.....	69
2.8. Парциальное доминирование и двигательная одаренность в спортивной психологии (психофизиологические аспекты).....	73
2.9. Интенсивность и устойчивость внимания в процессе спортивной деятельности (на примере борцов греко-римского стиля)....	77
Резюме.....	80
Список использованной литературы по главе 2.....	81

ГЛАВА 3. МОТИВАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КОНТЕКСТЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ.....	86
3.1. Мотивация спортивной деятельности в интегративном развитии психики человека.....	86
3.2. Организация мотивационного процесса и условия формирования мотивации.....	92
3.3. Управление формированием спортивной мотивации.....	102
3.4. Особенности мотивации и самоорганизации в экстремальном спорте.....	104
3.5. Особенности мотивации в процессе занятий единоборствами (на примере таэквон-до).....	115
3.6. Особенности ценностной направленности личности спортсменов- боксеров.....	119
3.7. Специфика ценностных ориентаций личности, занимающейся восточными боевыми искусствами.....	124
3.8. Эмоциональная направленность личности, занимающейся ушу по шаолиньской системе.....	126
3.9. Мотивационная направленность женщин в экстремальной спортивной деятельности (на примере бокса и футбола).....	130
3.10. Анализ мотивационно-смыслового компонента в структуре самореализации юных футболистов.....	133
Резюме.....	137
Список использованной литературы по главе 3.....	138
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	141

## ВВЕДЕНИЕ

### **Актуальность проблемы исследования.**

Проблема самореализации личности являлась междисциплинарной проблемой, имеющей философские корни, но только с недавнего времени обрела статус психологической проблемы. Интерес к феномену самореализации личности спортсмена обусловлен интеграцией знаний о человеке и рассмотрении ее различных сторон в физкультурно-спортивной деятельности. В отношении проблемы самореализации накоплен достаточно обширный и разносторонний материал. Впервые термин «самореализация» (self-realisation) приводится в словаре по философии и психологии, изданном в 1902 г. в Лондоне: «Самореализация – осуществление возможностей развития Я». Такое определение соответствует доктрине, согласно которой высшим конечным результатом развития является самореализация или самоосуществление.

С тех пор было сформулировано множество определений понятия, но в последние годы исследовательский интерес к проблеме самореализации личности резко возрос. Изучение самореализации в спорте предполагает системное видение объекта исследования и отвечает тенденции целостного познания человека (Б.Г. Ананьев, 1968; В.Г. Асеев; В.С. Мерлин, 1986).

Изучение самореализации человека как субъекта деятельности в настоящее время становится все более актуальной (К.А. Абульханова-Славская, М.Р. Гинзбург, А.А. Реан, Д.И. Фельдштейн, П.М. Якобсон и др.). Исследователей привлекает вопрос о самореализации в спортивной деятельности, особенно в рамках спорта высших достижений (Г.Б. Горская, 1999).

Вместе с тем, целый ряд вопросов остается дискуссионным. Например, не получило еще однозначного истолкования понятие самореализация, нет единого понимания в отношении механизмов формирования самореализации человека и особенностей ее развития в процессе психологического сопровождения спортивной деятельности. Отмечая неоднозначность и противоречивость подходов в отношении феномена самореализации, и объясняя данный факт сложностью и многоплановостью самого исследуемого явления, вместе с тем, можно говорить о том, что в имеющихся работах акцент в основном делается на изучение самореализации как объекта познания. В связи с этим особое внимание исследователями уделяется изучению основных структурных составляющих самореализации как потребности в двигательной деятельности, мотивации к занятиям спортом. Недостаточно внимания уделено рассмотрению самореализации с позиции физкультурно-оздоровительной деятельности и ее результата. Рассмотрение механизмов формирования самореализации на примере физической культуры и спорта может помочь созданию научно-обоснованной системы психологического сопровождения.

Спортивная деятельность достаточно хорошо изучена в настоящее время с позиции теории спорта, тренировочной и соревновательной деятельности (Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, В.П. Филин, Е.И. Иванченко и др.). В общих

чертах весь многолетний путь в спорте представляется как процесс, подразделяющийся на три основные стадии:

- 1) базовая спортивная подготовка, проводимая в массовом спорте в большинстве случаев с формированием потенциальных резервов для дальнейшего продвижения к высшим достижениям;

- 2) деятельность в спорте высших достижений;

- 3) спортивная деятельность после ухода из спорта высших достижений.

Однако, не менее важной проблемой является рассмотрение физкультурно-спортивной деятельности как основы для формирования личности. Ее рассмотрению были посвящены труды спортивных психологов (П.А. Рудик, А.Ц. Пуни, Ю.Я. Киселев и др.) и педагогов (В.В. Белоусова, С.Д. Неверкович и др.). Спорт выступает как вид деятельности спортсмена, в котором формируется его личность. Однако влияние этой деятельности может быть как положительным, так и отрицательным. Поэтому изучая эти закономерности, можно способствовать положительным изменениям и сглаживать негативное влияние спорта на формирование личности спортсмена. Спортивная деятельность может изучаться также с позиции самореализации личности, которая объективно проявляется в спортивных достижениях, уровень которых выступает условием субъективной удовлетворенности.

При изучении субъекта спортивной деятельности большое внимание уделялось изучению различных уровней индивидуальности, среди которых свойства нервной системы и темперамента, эмоционально-волевая и потребностно-мотивационная сфера, черты характера, способности и др., а также опосредующие звенья индивидуальности, в качестве которых рассматриваются различные стили, например, стиль деятельности, общения, активности (В.С. Мерлин, 1986; Б.А. Вяткин, 1992, 2000, 2005; А.А. Волочков, 2002; Г.Д. Горбунов, Л.Я. Дорфман, 1995–2004; Т.В. Евтух, Е.А. Силина, 2003; А.Г. Исмаилова; Е.А. Силина, М.Р. Шукин, 1999; М.Р. Шукин, 1995, 1999, 2000; Т.М. Хрусталева, 2004; А.И. Шебетенко, 2001). Говоря о развитии индивидуальности человека, представляется необходимым дальнейшее развитие психологического знания в отношении его самореализации.

Разрабатываются различные аспекты проблемы самореализации, предметом экспериментального изучения, как правило, являются отдельные стороны самосознания в детском и школьном возрасте: образ своего внешнего вида (А.А. Бодалев, Р. Мейли); самоопределение и самооценка уровня интеллекта, эмоционального состояния, личностных свойств (Л.И. Божович, А.В. Петровский, Л.И. Липкин, Е.И. Савонько, В.Ф. Сафин, В. Вольф, К. Хатли, С. Куперсмит и др.); саморегуляция (В.И. Моросанова, О.А. Конопкин, В.И. Степанский, В.С. Юркевич, Г.С. Никифоров и др.). Однако, исследованию механизмов самореализации в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности уделено недостаточно внимания.

В этой связи важными характеристиками личности выступают самосознание и самооценка, которые служат в роли регулятора деятельности, обеспечивая наилучшую адаптацию к постоянно меняющимся условиям жизни являются. Самооценка может оказывать как прямое, так и косвенное влияние

на успешность спортивной деятельности человека. Косвенное заключается в том, что самооценка может способствовать развитию различных деформаций личности, которые, в свою очередь, и препятствуют достижению результатов в спорте. Поэтому оказывая влияние на самооценку, можно предупредить появление этих деформаций. Также снижению адаптационных возможностей организма способствует невротизация и эмоциональное выгорание, которые приводят к истощению и к отклонению в поведении спортсмена, а это подрывает психическое здоровье, и ни о каких победах, достижениях в спорте уже не может быть и речи. Выявление самооценки спортсмена может помочь найти пути повышения успешности спортивной деятельности.

Также не меньшую значимость для самореализации личности спортсмена имеет мотивация, которая рассматривается как важнейшая составляющая личности и основной структурный элемент деятельности (В.Г. Асеев, Б.Ф. Ломов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.). На примере спорта изучены различные аспекты мотивации (Е.П. Ильин, Г.Д. Бабушкин и др.), выделены ее виды, рассмотрены особенности на различных этапах спортивной деятельности и др. Тем не менее, мало внимания уделено специфике ее формирования в различных видах спорта и в связи с быстро меняющейся социальной ситуацией в стране. На сегодняшний день первостепенное значение со стороны государства придается обеспечению здоровья нации, посредством физической культуры и спорта. Бурное развитие информационных технологий все больше притягивает современную молодежь, у которой формируются различного рода зависимости – теле, компьютерная и др., что вызывает отток из спортивных секций. Поэтому нахождение новых путей повышения мотивации детей к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью может помочь решить эту сложную задачу.

Анализ состояния изучаемой проблемы выявил наличие ряда **противоречий между:**

- требованиями современного спорта, который постоянно обогащается новыми видами, во многом различающимися по характеру двигательной активности, и необходимостью варьирования различных форм и условий двигательной активности для полноценной самореализации личности, обеспечивающие высокие показатели здоровья;

- важностью формирования мотивационной сферы личности для достижения результативности деятельности и недостаточным вниманием к изучению динамики спортивной мотивации во взаимосвязи с возрастными особенностями (ведущей деятельностью, кризисом и др.), выбором условий двигательной активности (массового спорта, высших достижений, профессионального и экстремального) и форм (спортивно-развлекательной, спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной).

- пониманием значимости психологического сопровождения в подготовке спортсменов различного уровня мастерства и отсутствием системы психологического сопровождения, основанной на учете специфики самореализации личности в избранном виде спорта и направленной на ее развитие в различных условиях двигательной активности;

– требованиями к повышению результативности деятельности в условиях спорта высших достижений и значимостью гармоничного развития личности спортсмена в условиях физкультурно-спортивной деятельности, сформированной готовностью к самостоятельному решению возникающих проблем, потребностью в проявлении двигательной активности;

– пониманием сущности самореализации спортсмена как совокупности потребностей и мотивов, проявляемых в спорте и возможностями различных путей ее реализации в системе психологического сопровождения, а также разработке диагностического инструментария для экспресс-тестирования;

– повышенным вниманием к изучению проблемы самореализации в спорте высших достижений и недостаточным вниманием к ее проявлению и развитию в условиях массового и экстремального спорта;

– разработкой психологических основ учета свойств нервной системы и темперамента спортсмена, индивидуального стиля деятельности и стиля саморегуляции поведения и отсутствием практических рекомендаций спортсмену, тренеру, родителю, психологу по развитию когнитивной, мотивационной, волевой и эмоциональной сферы личности спортсмена как форм проявления его самореализации.

**Объект исследования:** концепция самореализация личности в спортивной деятельности.

**Предмет исследования:** самореализация личности в процессе психологического сопровождения спортивной деятельности.

**Цель исследования:** обосновать систему, разработать и реализовать концепцию самореализация личности в процессе психологического сопровождения в спортивной деятельности.

**Научная гипотеза исследования** состоит в предположении, что система самореализации личности как субъекта спортивной деятельности зависит от форм и условий реализации двигательной активности; эффективное психологическое сопровождение возможно в рамках целостной концепции, реализующей системный подход и метод моделирования, который обеспечит познание развития и прогнозирование реальных возможностей спортсмена.

Проблема исследования самореализации личности спортсмена как субъекта двигательной активности, рассматривалась на философском, общенаучном и конкретно-научном уровнях.

На философском уровне использовался диалектико-материалистический подход к анализу процессов и явлений окружающего мира, общие принципы теории познания, единство науки и практики. Среди законов диалектики рассматривались: закон взаимного перехода количественных и качественных изменений который показывает, как осуществляются связи и происходит формирование самореализации личности спортсмена, каков их механизм; закон единства и борьбы противоположностей выявляет источник развития и связей всех природных, социальных и духовных объектов, самореализация спортсмена рассматривается как определенная целостность со своими противоположностями, устанавливаются различия между субъектами спортивной деятельности. Закон отрицания характеризует направление и форму развития



самореализации спортсмена и физкультурника в процессе психологического сопровождения, поступательность и преемственность, относительную повторяемость определенных моментов.

На общенаучном уровне исследования были использованы основные положения системного подхода (В.А. Ганзен, 1984; Б.Ф. Ломов, 1984 и др.), согласно которому самореализация спортсмена рассматривалась как целостное многоуровневое явление, включающее множество взаимосвязанных компонентов. Системообразующим фактором выступает спортивная мотивация, механизмом обратной связи – результат. Личностный и деятельностный подходы (Б.Г. Ананьев, 1968; В.А. Сластенин, 2000; С.Л. Рубинштейн, 1989 и др.) позволили охарактеризовать психологическое сопровождение как важную движущую силу развития личности и становления самореализации спортсмена, изучив ее проявление в динамике и взаимосвязи с формами и условиями проявления двигательной активности. Установление специфики и содержания двигательной активности, ее структуры, своеобразия целей, мотивов, способов и результатов, внешних и внутренних условий, необходимо для выделения критериев оценки развития самореализации спортсмена, отражающих потенциал психического здоровья.

На конкретно-научном уровне в основу было положено:

- учение о самоотношении и самореализации личности (Е.Е. Вахромов, А.Д. Ишков, Е.Н. Князева, Л.А. Коростелева, А. Маслоу, Р. Мэй, Г. Олпорт, Р.С. Пантлеев, К. Роджерс, В. Франкл и др.), в том числе в процессе психологической подготовки к соревновательной деятельности (И.П. Волков, Г.Д. Горбунов, Т.Т. Джамгаров, В.Л. Марищук, А.Ц. Пуни, А.В. Родионов, Н.А. Худадов и др.);

- учение о мотивационной направленности активности личности (А.Г. Асеев, Р.С. Вайсман, В.К. Вилюнас, В. Грабал, Б.И. Додонов и др.), в том числе ориентированной на двигательную активность (М.Я. Виленский, Р.М. Загайнов, Р.А. Пилоян и др.);

- концепция физического образования (П.Ф. Лесгафт), основные положения теории спорта и физической культуры (Е.И. Иванченко, В.Н. Кряж, Л.П. Матвеев, С.Д. Неверкович, В.Н. Платонов, В.П. Филин и др.);

- модели психологического сопровождения спортивной деятельности (Р.М. Загайнов, Ю.Я. Киселев, А.В. Родионов, Г.В. Ложкин, В.Г. Сивицкий и др.).

В качестве основополагающей выступает теория мотивационной регуляции поведения личности В.Г. Асеева (1986), поскольку данная концепция позволяет проводить качественный и количественный анализ значимости побуждений, непосредственно регулирующих деятельность личности и поведение в целом, что особенно актуально для физкультурно-спортивной деятельности. Представляется возможным дальнейшее изучение психологических факторов самореализации личности спортсменов не только высокого класса (Г.Б. Горская, 1999), но и занимающихся различными формами физической культуры.

Во все времена представления человека о самом себе (образ Я), о его ответственности или несответствии эталонам-стереотипам, оказывало и оказывает влияние на личность, на стиль поведения. В связи с идеями гуманизации спорта появились новые требования к образу Я в спортивной деятельности (И.М. Быховская, 1997; Л.В. Жаров, 1988; В.Г. Подорога, 1989 и др.). По устоявшимся взглядам и сложившимся традициям подготовки спортсменов общее отношение к самому себе было ориентировано на завоевание мировых рекордов, достижение победы любыми путями. От представлений о гармоничном развитии, свойственным древней Греции, Риму и другим культурам (В.Л. Круткин, 1993) в спорте постепенно пришли к подчеркнутому развитию физических функций. Во многих видах деятельности биологически обусловленная телесность становится объектом специального тренинга (культуризм, шейпинг, восточные единоборства и т.д.). При этом целенаправленное формирование телесных характеристик на основе принятых форм, ценностей, норм, идеалов, образцов является существенным фактором имиджа современного человека во многих профессиях.

Необходимость исследования проблемы образа Я в спортивной деятельности вызвана отсутствием в психологическом сопровождении конкретного содержания и методов психического развития, включающих преобразования, обусловленные формированием и встраиванием элементов образа Я (самоотношения и Я-физического) в структуру личности. Анализ учебно-методической литературы психологического и спортивно-педагогического характера показал недостаточность теоретического материала, отражающего иерархию и динамику структурных элементов образа Я: самоотношения и Я-физического, а также возможность их включения в состав конкретной спортивной деятельности.

Принцип активности в отечественной психологии, согласно субъектно-деятельностному подходу, постулирует приоритет внутреннего над внешним, когда процесс взаимодействия субъекта с миром выглядит как действие внешних факторов через внутренне обусловленные закономерности (А.К. Абульханова-Славская, В.А. Барабанщиков, А.В. Брушлинский, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий, С.Л. Рубинштейн и др.). Активность проявляется в таких формах, как деятельность или поведение, а ее исходным компонентом, имеющим побудительную силу, является мотивация. Именно с точки зрения мотивации можно говорить о нацеленности личности на формирование активности в деятельности (Е.П. Ильин, Ж. Нюттен). В этой связи в последние годы особый интерес представляют исследования особенностей субъекта, действующего в условиях такого вида активности, как двигательная. Двигательная активность определяется выраженной мотивационной направленностью; высоким уровнем требований к совершенству двигательных навыков при выполнении такого рода деятельности; высоким уровнем требований к личностным качествам и психическим состояниям, адекватным условиям, в которых действует человек. Двигательная активность играет особую роль в системе самореализации человека как целостности, в формировании его устойчивости, адаптивности к внешним

изменениям, сохранении и укреплении психического и физического здоровья, инициации внутреннего потенциала на достижение жизненно важных целей и жизнедеятельности.

Адаптация к условиям двигательной деятельности вызывает изменения во внутреннем мире личности; изменения содержания двигательной деятельности находят определенный отклик в человеке как целостности, влекут за собой переход в более устойчивое психическое состояние, меняют уровень его активности, что приводит к качественно новому состоянию, способствуя тем самым системной организации его психики. На пути к достижению значимых целей, независимо от того, занимается ли человек двигательной деятельностью для укрепления психического и физического здоровья или занимается спортом профессионально.

Современный уровень развития спорта характеризуется высокими, а порой и чрезмерными нагрузками. Однако в психологическом плане большее внимание уделено изучению гиподинамии и ее негативного влияния на психику, формированию потребности в движении (Е.П. Ильин, 2001). Недостаточно освещено влияние чрезмерных нагрузок – гиперкинезии как проявление двигательной активности, способной привести к нарушению функций организма или отдельных его систем, что особенно важно для самореализации личности и обеспечения ее психического здоровья.

Все это составляет методологические предпосылки, на которых возможно построение современных теоретических основ системы самореализации личности в различных формах и условиях физкультурно-спортивной деятельности.

# ГЛАВА 1

## СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 1.1. Двигательная активность как фактор интегративного развития психической сферы человека <sup>1,2,3</sup>

Двигательная активность в жизни человека является фактором активной биологической стимуляции, фактором совершенствования механизмов адаптации, фактором не только физического, но и психического развития. Все многообразные потребности человека подразделяются на три относительно самостоятельные группы: материально-биологические, социальные и духовные. Активная двигательная деятельность может служить удовлетворению всех трех групп потребностей. Например, процесс выполнения упражнений уже сам по себе удовлетворяет биологическую потребность в двигательной активности, повышая уровень развития физических качеств.

Условием определения понятия «активность» в психологическом значении является разграничение процессов осуществления деятельности и процессов движения самой деятельности. К процессам осуществления деятельности относятся моменты движения, входящие в состав мотивационных, целевых и операциональных единиц деятельности на данном уровне ее развития и необходимых переходов между ними. Собственно активность, в отличие от процессов осуществления деятельности, образует моменты прогрессивного движения самой деятельности – ее становления, развития и видоизменения [14].

Существуют два основных подхода к определению категории активности человека. Первый подход можно определить как деятельностный или личностно-деятельностный в более поздних интерпретациях; второй – как субъектно-деятельностный. Согласно первому подходу деятельность понимается шире активности. Активность рассматривается как движущая сила деятельности, как процесс или как качество личности. Согласно второму подходу активность рассматривается шире деятельности. Деятельность – специфический вид человеческой активности (А.В. Брушлинский). Активность обеспечивает человеку относительную независимость от внешних воз-

---

<sup>1</sup>Уляева, Л.Г. Двигательная активность как психологический феномен / Л.Г. Уляева // *Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы науч.-практ. конф. с Международным участием, 21 февраля 2013.* – М., 2013. – С. 297–300.

<sup>2</sup>Уляева, Л.Г. Двигательная активность как фактор интегративного развития психической сферы человека / Л.Г. Уляева, Н.В. Москвина // *Интегративная психология: практические методы нового поколения: материалы Международной практ. конф.* – М., 2009. – С. 103–106.

<sup>3</sup>Уляева, Л.Г. Двигательная активность как условие интегративного развития телесной культуры человека / Л.Г. Уляева // *Телесность как социокультурный феномен: опыт междисциплинарного анализа: тез. докл. Международной науч.-практ. конф., 28–29 апреля.* – М., 2009. – С. 113–114.

действий. Сущность активности объясняется ее способностью к самоорганизации, саморазвитию и самоопределению под влиянием внешних обстоятельств и внутренних возможностей.

Произвольная активность (в широком смысле этого слова) направлена на достижение результата, а процессы саморегуляции – на обеспечение психическими средствами самого процесса его получения.

Внутренней организации активности соответствует ее внешняя организация, называемая поведением, в которой также выделяют три основных слоя. Иначе говоря, мотивационные, целевые, инструментальные отношения индивида проявляются вовне деятельностью, действиями, операциями, которые и составляют внешнюю организацию активности. В сочетании с внутренними проявлениями активности и ответными воздействиями среды они образуют гибкую динамическую систему. Кроме очевидной зависимости внешних проявлений активности от ее внутренних образующих была обнаружена обратная зависимость «внутреннего» от «внешнего». Она обусловлена феноменами опредмечивания потребностей, апробирования цели действием и функциональной фиксированности [14].

Когда рассматриваются такие формы психической активности, как деятельность или поведение, то ее основные структурные компоненты суть мотивы, действия, операции, навыки, поступки, намерения и т.д. [5, 9, 10, 14, 17, 29].

Во многих психологических и педагогических исследованиях выделены различные стороны активности. Тем не менее, нельзя не отметить недостаточную разработанность концептуальных положений, определяющих сущность активности личности, ее структуру, механизмы реализации, типологию, что предусматривает применение системного подхода при их изучении.

Что касается двигательной активности, которая в данном случае исследуется с позиций психологии спорта, то центральной проблемой является взаимосвязь двух компонентов: разработки основ подготовки к экстремальной соревновательной деятельности и формирования личности. В первом случае речь идет о формировании готовности к экстремальной спортивной деятельности. Готовность является одним из основных компонентов структуры активности: состояние готовности, как и «активное отношение» личности к предстоящей экстремальной деятельности значимо субъективно.

Если формирование состояния готовности в специфической деятельности в данном случае по существу составляет цель всех исследований, то формирование личности, объективно готовой к такой деятельности, является собственным содержанием психологической подготовки. В этом не только диалектичность их взаимосвязи, но и важнейшее условие системного исследования.

Двигательная активность – это разновидность человеческой активности, которая направлена субъектом этой активности на самого себя, на совершенствование своих физических и психических качеств, двигательных действий. Она реализуется преимущественно в рамках физической культуры или спортивной деятельности [7, 8, 12, 16, 22, 23].

Основная цель деятельности в сфере физической культуры – физическое и психическое совершенство, то есть достижение гармонии в процессе развития личности путем систематических занятий и специальной физической нагрузки. Эффективность и систематичность занятий проявляется в определенном уровне развития физических качеств и двигательных навыков.

Наличие у человека потребности в физической культуре создает у него соответствующую избирательную активность, но еще ничего не говорит о том, что предпримет человек для удовлетворения этой потребности. Требуется наличие цели и потребность в двигательной деятельности; функциональные потребности (потребностями в действии) требуют для своего удовлетворения определенных внешних условий.

В сфере физического воспитания многое зависит от уровня развития мышечно-суставной чувствительности. Ее специфика состоит в том, что координация движений, названная И.М. Сеченовым «темным чувством», осуществляется на основании параметров движения, его промежуточных и итоговых результатов и образа двигательного акта, выведенного из прошлого опыта и цели действия. Доведение движений до высочайшего автоматизма, обеспечение высокой степени целесообразности, становление уверенности, доверия человека к своей двигательной сфере – одна из серьезнейших задач, решаемых тренером, преподавателем физической культуры совместно с воспитанниками.

Спорт, особенно спорт высших достижений, имеет свою специфику по отношению к двигательной деятельности в рамках физической культуры, не связанной со стремлением достигнуть вершин мастерства. Прежде всего, спорт – это деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду активности, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества.

Высокие достижения в современном спорте, в отличие от физической культуры и так называемого массового спорта, достигаются путем больших физических и психических напряжений, на фоне постоянной тренировочной работы с большим объемом и высокой интенсивностью общих и специальных упражнений.

Безусловно, стремление заниматься двигательной деятельностью, проверить свой физический и психический потенциал включается в мотив деятельности и сторонника физической культуры, и спортсмена высокого класса. Но ведущий мотив у последнего – достижение успеха, который социально обусловлен и осознается как выполнение общественной задачи.

В спорте высших достижений, в отличие от физической культуры и массового спорта, стремление к физическим движениям, двигательной активности как бы отступает на второй план. Именно от содержательных характеристик личности спортсмена зависит успешность его выступлений на соревнованиях и уровень подготовки к ним. Но отсутствие представления о роли личности в общей профессиональной «картине видения» у специалистов приводит к тому, что упор при подготовке спортсменов делается на эффективность функционирования соматических проявлений, а не на формирова-

ние необходимых личностных качеств. Этим и определяются порой срывы в выступлениях на соревнованиях.

Поэтому акцент современных исследований смещается в сторону личности спортсмена как высшей инстанции управления не только психическими процессами, но и психофизиологическими функциями и, следовательно, раскрытие структуры личности, ее направленность составляет основное содержание современной науки о двигательной активности человека в рамках спортивной деятельности.

Двигательная активность в жизни человека является одним из ведущих факторов активной биологической стимуляции, фактором совершенствования механизмов адаптации и ключевым условием интегративного развития человека.

В современных условиях все более важное значение приобретает формирование такого отношения к различным формам двигательной активности, которое соответствует идеалам и ценностям гуманизма, нормам здорового образа жизни, нравственной, эстетической, телесной и экологической культуры в их гуманистической интерпретации (В.И. Столяров, И.М. Быховская, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Г.А. Хрусталева и др.).

Методический подход к построению системы средств самоорганизации человека с целью развития телесной культуры основывается на следующих принципах. Первый принцип существенно повышает актуальность интегрального человековедения как комплексной науки, призванной способствовать росту целостного (духовно-душевно-телесного) понимания человека. Второй – предьявляет к специалистам (спортивным психологам, тренерам, учителям физической культуры, врачам и т.д.), работающим преимущественно с телесными функциями человека повышенные требования, напоминая, что они должны учитывать специфику психических и духовных явлений, свойственных человеку, ибо телесные упражнения и проблемы не исчерпывают всего богатства и глубины человеческого бытия [30, 31].

Тело – инструмент жизни на земле, все высшие духовные функции имеют телесное носительство. Чем лучше целостное состояние, в котором находится тело, тем легче им управлять как инструментом, тем выше качество жизни человека. Двигательная активность поддерживает тело и психику в тонусе, обеспечивает интенсивность всех процессов, а главное – готовность получать и выполнять управляющие команды, то есть проживать жизнь, получать опыт, а значит, развиваться, поскольку в самоорганизующихся системах процессы функционирования и развития тождественны. Отсутствие активности, лень тормозит развитие.

Методические подходы к построению системы средств самоорганизации человека с целью формирования здорового образа жизни основывается на следующих предпосылках (А.С. Галицкий, 2003). Индивидуальные особенности человеческой психики хотя и являются «нижними этажами» индивидуальности (так же, как и вообще телесные особенности, являющиеся «грубой» частью человеческого существа), не могут быть игнорируемы психологами, педагогами, тренерами, руководителями и лицами, осуществляющими духов-

ное руководство, при психодиагностических и психокоррекционных процедурах (аутогенная тренировка, гипноз и т.п.). Специалисты – спортивные психологи, тренеры, учителя физической культуры, врачи – работающие преимущественно с телесными функциями человека и с индивидуальными свойствами его психики – должны учитывать специфику психических и духовных явлений, свойственных человеку. Первый принцип существенно повышает актуальность интегрального человековедения как комплексной науки, призванной способствовать росту целостного (духовно-душевно-телесного) понимания человека. Второй – предъявляет к специалистам, работающим с людьми, повышенные требования, напоминая, что телесные упражнения и проблемы не исчерпывают всего богатства и глубины человеческого бытия.

Одно из таких направлений реализуется на базе принципов гуманистической педагогики и психологии, где личность человека есть высшая социальная ценность, а индивид превращается из объекта социально-педагогического воздействия педагога в субъект активной творческой деятельности (Н.А. Алексеев, 1997; М.Я. Виленский, 1994). При этом абсолютной ценностью является сама личность в её самобытности и целостности. Если традиционная педагогика связывает педагогическое средство с набором каких-либо мероприятий, предполагая при этом некое внешнее воздействие на ученика, то педагогика личности рассматривает развитие личности как событийный процесс (Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов, 2000).

Современные представления психологов и педагогов в области физического воспитания обуславливают направленность на перестройку его системы и на выбор новых направлений его совершенствования. В последнее десятилетие значительно расширилась проблематика изучения возможности применения средств физической культуры в оздоровительных целях (В.К. Бальсевич, И.М. Быховская, Л.И. Лубышева и др.). Двигательная активность в рамках современных спортивно-развлекательных комплексов, функционирующих в большинстве городов нашей страны, может быть использована для решения широкого круга педагогических задач, для целостного позитивного воздействия на весь комплекс физических и духовных способностей людей, их взаимоотношения между собой, для формирования и развития человеческой культуры.

Хорошо известно, что одним из эффективных средств поддержания (формирования) психологического здоровья человека является физическая деятельность, моторная активность. В наибольшей степени это относится к юному поколению, у которого психика наиболее чувствительна к различным воздействиям, как положительного, так и отрицательного свойства. Понятие «гипокинезия» включает ограничение количества и объема движений, обусловленное определенным образом жизни и особенностями деятельности (А.Г. Сухарев). В таких случаях отсутствие двигательной активности не заменить ничем.

Индивидуальный объем двигательной активности складывается в процессе жизнедеятельности под влиянием среды, при этом генетический компонент предопределяет не сам объем активности, а определенную предрас-



положенность к какой-либо величине активности. Следовательно, наиболее вероятно, что наследуется только предпосылка для развития двигательной активности в определенных пределах «нормы реакции» (Н.М. Ледовская, 1976). Это соответствует современным взглядам на значение природных факторов для индивидуального поведения (Е.В. Романина, 1990). Отсюда следует, что объем двигательной активности – величина индивидуальная, складывающаяся под влиянием генетической программы и среды.

Как известно, человек постоянно нуждается в определенном оптимуме двигательной активности. Она проявляется в основном в так называемой «привычной» двигательной активности, то есть деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Установлено, что минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12-16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880-3840 ккал.

В экономически развитых странах за последние 100 лет удельный вес мышечной работы как генератора энергии, используемой человеком, сократился почти в 200 раз, что привело к снижению энергозатрат на мышечную деятельность. Поэтому для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности современному человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350-500 ккал в сутки (или 2000-3000 ккал в неделю). По последним данным, в настоящее время только 20 % населения экономически развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической тренировкой, обеспечивающей необходимый минимум энергозатрат, у остальных 80% суточный расход энергии значительно ниже уровня, необходимого для поддержания стабильного здоровья.

Таким образом, у большей части современного населения экономически развитых стран возникла реальная опасность развития гипокинезии. Такой синдром представляет собой комплекс функциональных и органических изменений и болезненных симптомов, развивающихся в результате рассогласования деятельности отдельных систем и организма в целом (Д.Л. Беленов, 2004; В.В. Власов, 1994; А.Г. Лукьяненко, 2002; P. Nourbaksh, 2004).

В современном обществе востребован здоровый, социально адаптированный и активный человек, который способен обеспечить себе, своим близким более высокий материальный уровень. И все же, чаще всего на здоровый образ жизни человека вдохновляют болезни, жизненные кризисы. Кардинально изменить положение вещей может целенаправленная работа, проводимая уже в рамках общеобразовательной школы. Именно там нужно формировать «здоровые» общественные стереотипы, например, моду на здоровье (Н.М. Амосов, 1998; О.С. Васильева, Е.Н. Журавлева, 1999).

Показатели здоровья являются наиболее объективными и надежными критериями благоприятного или неблагоприятного влияния факторов внешней среды. Резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности людей – результат сложившейся социально-экономической нестабильности, приведшей к появлению новых проблем (смена идеологии, неопределенность правовых и моральных критериев, межэтнические конфликты, безгра-

ботица, миграция, криминализация общества, наркомания и ранняя проституция и т.д.) (Л.И. Губарева и др., 2003).

Если в отношении физического здоровья взгляды специалистов уже достаточно категорично сформировались, то в отношении психологического здоровья есть определенные разночтения, поэтому необходимо предпослать некоторые характеристики этого явления. Психологическое здоровье можно описать как систему, включающую положительные самоотношения и отношения к другим людям, личностную рефлексии и потребности в саморазвитии. Психически здоровой личностью можно назвать человека в целом адаптированного к среде без ущерба для здоровья физического, имеющего стремление и возможности для творческого преобразования как среды, так и самого себя (О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев, И.М. Первушина, 2001).

Таким образом, совершенствование жизненных навыков, связанных с сохранением здоровья индивида, должно пониматься широко – не только как освоение конкретных умений и навыков, но как формирование стратегий поведения, в рамках которых отрабатывается связь мотива, установки, навыка как такового, связанного с преодолением ситуации фрустрации, риска и др.

Еще один интеграционный смысл двигательной активности – активизация дыхания, через которое активизируется вся психическая деятельность (F. Alexander, M. Feldenkrais, A. Lowen, W. Reich, I. Rolf). Следующий важный фактор – снятие мышечного напряжения. В случае негативных впечатлений опыта частью ситуации является определенный рисунок мышечного напряжения: повышается тонус разгибателей в случае агрессии или в случае защиты, голосовые, мимические мышцы также испытывают стимуляцию (В.Ю. Баскаков). Эти остаточные напряжения блокируют естественное движение, нарушают целостность мышечных реакций, дезинтегрируют тело. При физической нагрузке происходит снятие, разрядка мышечного напряжения, то есть интеграция тела.

В настоящее время сложились целые направления в психотерапии и психокоррекции, которые в качестве инструментария используют движения тела: телесно-ориентированные психотехнологии (В.Н. Никитин), танцевально-двигательная терапия (А.Е. Гиршон), биоэнергетическая стимуляция тела (А.Лоуэн), холистический и синтетический массаж (М. Джордж), кинезиология и другие.

Двигательные психотехнологии можно сгруппировать по основным целям:

- 1) снятие мышечного напряжения и устранение его причин;
- 2) улучшение взаимодействия частей тела;
- 3) развитие произвольных и непроизвольных движений;
- 4) гармонизация тела и психики.

В этой связи, важнейшей задачей интегративной психологии становится поиск путей создания для субъекта деятельности такой личностно-развивающей ситуации, которая представляла бы собой особый пространственно-временной континуум человеческого бытия, целостную систему условий, «запускающую» механизм личностного развития активной личности.

При этом, согласно концепции В.К. Бальсевича, формулируется доктрина, которая отвечает, в первую очередь, принципам адекватной системности, предусматривающей управляемость процесса формирования всесторонне развитой, гармоничной, целостной, активной личности, способной проявить себя в разных сферах деятельности.

## **1.2. Специфика двигательной активности человека в экстремальных условиях спортивной деятельности**<sup>4,5</sup>

Экстремальный спорт – обобщенное название новых популярных видов спорта, которые связаны со скоростью, высотой, глубиной, различного рода опасностями и великолепной зрелищностью. В основе этого спорта лежит фактор экстрима, вызывающего выброс адреналина в кровь.

Если следовать определению словаря иностранных слов (X-treme), то экстремальный – это крайний, необычный по трудности и сложности. Следовательно, экстремальный спорт – это предельный или необычный по сложности и риску спорт. Он изначально связан со смертельным риском и большим травматизмом, это попытка перейти за физический и эмоциональный предел возможностей человека.

В рамках традиций отечественной психологии, рассматривающей психику в контексте теории отражения, и с опорой на достижения современной нейронауки. Н.И. Чуприковой было предложено следующее развернутое определение психики: «Психика – это специфическая функция специализированного органа живого существа – нервной системы и мозга, – обеспечивающая отражение им мира, в котором живет, состояние его собственного тела, а также процессов и результатов взаимодействия живого существа с миром и регуляции на этой основе его поведения и (применительно к человеку) деятельности»[33].

На основе базового системообразующего понятия о психике, как ответ на вопрос, что должно быть отражено в психике, чтобы поведение и деятельность были успешными, было предложено рассматривать развитую психику взрослого человека, как сложную (целостную) функциональную систему в терминах П.К. Анохина [1].

В ней Н.И. Чуприкова [33] выделила семь основных крупных подсистем:

1) познавательная подсистема отражения предметной объективной действительности, существующей в данный момент времени и в данном пространстве (ощущение, восприятие);

2) познавательная подсистема, предвосхищающая события, которые могут произойти в будущем, и воссоздающая события, которые имеют или ме-

---

<sup>4</sup>Уляева, Л.Г. *Специфика двигательной активности человека в экстремальных условиях спортивной деятельности* / Л.Г. Уляева, А.В. Родионов, А.В. Уваров // *Материалы международной научно-практической конференции*. – М.: ВНИИФК, 2009.

<sup>5</sup>Уляева, Л.Г. *Системное изучение особенностей психики в экстремальных условиях спортивной деятельности* / Л.Г. Уляева // *Вестник университета (ГУУ)*. – 2009. – №24. – С. 104–107.

сто в пространстве за пределами наличной в данный момент ситуации (антиципация, экстраполяция, опережающее отражение, воображение). Развитая форма взаимодействий первой и второй подсистем лежат в основе процессов мышления;

3) подсистема потребностей и мотивов, отражающая нужды организма и человека как биосоциального существа;

4) подсистема эмоций и чувств, отражающая в непосредственной чувственной форме значение для организма и личности тех или иных внешних факторов, собственных внутренних состояний и результатов взаимодействия живого существа с миром;

5) подсистема речи и вербальной коммуникации, необходимая для использования сведений о том, как отражается мир в психике других людей, для передачи им сведений о содержании своей собственной психики и для взаимной регуляции на этой основе поведения и деятельности;

6) подсистема памяти, необходимая для использования сведений о результатах отражения действительности, о процессах и результатах поведения и деятельности, имевших место в прошлом опыте;

7) подсистема интеграционно-регулирующая, необходимая для согласования синтеза и интеграции процессов отображения, поступающих от отдельных подсистем психики, и выработки на этой основе планов и программ поведения, заканчивающихся выходом команд к исполнительным органам, а также команд, регулирующих в интересах целостной системы работу ее отдельных подсистем.

По мнению Н.И. Чуприковой (2008) функциональная система психической регуляции поведения и деятельности должна включать еще одну (восьмую) подсистему – физиологическую подсистему энергетического и трофико-метаболического обеспечения ее психической деятельности (активационно-энергетическую). Близкие взгляды развивались Л.М. Веккером (1974) и Е.Н. Соколовым (2004).

Источником запуска целостной функциональной системы психики в конкретных обстоятельствах жизни человека может выступить понятие «вызова», предложенного историком А.Дж. Тойнби и адаптированного применительно к психологической науке Н.И. Чуприковой. Экстремальные условия спортивной деятельности постоянно «бросают вызов» спортсмену, тренеру, спортивному психологу или сами участники процесса активно создают условия, провоцирующие действительность «бросать» им тот или иной вызов, а у некоторых спортсменов и тренеров, спортивных психологов это может быть характерной чертой их поведения.

Деятельность в спорте высших достижений неизменно становится экстремальной. «Экстремальность создают следующие условия деятельности: условия, которые задаются «природой» (например, необходимость преодолеть значительное утомление второй стороной, действующей с антагонистическими намерениями (видах спорта «на выносливость»); условия, создаваемые противоборства, например, в спортивных играх и единоборствах) – деятельность здесь представляет собой борьбу с реальным противником и про-

является в оперативных решениях, в волевых, психических процессах, связанных с преодолением противника и собственного негативного состояния» [25, 26, 27].

Процесс психической адаптации к экстремальным условиям спортивной деятельности во многом определяется психической нагрузкой. Немецкий спортивный психолог Р. Kunath называет психической нагрузкой процесс работы, содержащей в себе психические механизмы регуляции поведения спортсмена в связи с экстремальными требованиями, возникающими в ходе тренировок и соревнований. При этом спортсмен способен регулировать психофизиологическое равновесие лишь на более высоком уровне или с помощью подключения запасных функциональных систем [35].

Системы соревнований и тренировки являются многофакторным явлением, где компоненты, с одной стороны, имеют свое специфическое функциональное назначение (например, система тренировки по сути «обслуживает» систему соревнований), а с другой стороны, они достаточно строго логически взаимосвязаны. Не менее важными являются системы факторов, повышающих эффективность функционирования двух этих основных систем, т.е. факторов, которые обеспечивают физическую и психическую дееспособность спортсмена.

Физическая и психическая дееспособность во многом определяется степенью психической напряженности, которую испытывает спортсмен. В этом отношении спорт специфичен тем, что без выраженной психической напряженности, без стресса невозможна полноценная адаптация к нагрузкам, как невозможен и высокий уровень тренированности спортсмена [3, 4].

Напряженность в спорте высших достижений может быть двух видов: не только эмоциональной, но и операционной. Операционная напряженность возникает вследствие сложности выполняемой работы, эмоциональная – в результате действия отрицательных эмоциогенных раздражителей.

Мерой надежности любой системы сохранять свою структуру и функциональные особенности при воздействии внешних факторов служит устойчивость, а мерой сопротивления внутренним изменениям в системе является стабильность [6, 19, 20, 21]. Психологическая надежность спортсмена – это потенциальные резервы, обеспечивающие «стабильную эффективность» его выступлений.

Общими для всех видов спорта оказались следующие факторы надежности: соревновательный и социометрический статус, соревновательная эмоциональная устойчивость, саморегуляция, психическая устойчивость, тревожность, экстра-интроверсия, устойчивость и распределение внимания, оперативная и зрительная память [18].

При изучении особенностей спортивной деятельности предметом специального анализа становится долговременная психическая адаптация к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Как «система» в данном случае выступает психика спортсмена, а как «приспосабливающееся поведение» – закономерные изменения в психике, которые являются следствием воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок и направлены на повышение

ние их переносимости, что в итоге детерминирует повышение эффективности спортивной деятельности. Поскольку эти изменения (динамика психических процессов и состояний) происходят в ответ на нагрузки, можно говорить о «реактивности психики».

Реактивность психики спортсмена можно рассматривать как общий адаптационный синдром, определяющийся характером тренировочных и соревновательных нагрузок в данном виде спорта. Составляющими такого синдрома будут изменения структурных и динамических характеристик психических процессов и состояний, а также целостная реакция психики спортсменов на воздействия нагрузок [30, 31]. Прежде всего, речь идет о проблеме формирования состояния готовности спортсмена к активной деятельности в экстремальных условиях.

Общепринято, что в состоянии психической готовности системообразующим фактором является первый признак – обоснованная уверенность в своих силах. Спортивными практиками замечено, что лучший результат достигается при 67% оптимальной уверенности в достижении реальной цели и при 33% уверенности в достижении идеальной цели у спортсменов со спортивно-деловой (лично-значимой) мотивацией (О.В. Дашкевич, В.А. Зобков, Г.В. Цыганов, 1988).

Каждый актуальный отрезок спортивной деятельности имеет свой предмет деятельности и в условиях соревнования фиксация спортсмена на результате, а не на средствах его достижения становится барьером успешности выступления. Спортсмены же с лично-престижной мотивацией при завышенной самооценке достоверно завышают показатели оптимальной уверенности и – наоборот [28].

Реальная цель – тот минимальный результат, достижение которого еще способно вызвать чувство удовлетворения; идеальная цель – максимальный результат при наиболее благоприятном стечении обстоятельств [11].

В основе анализа, психологических механизмов взаимосвязи показателей подготовленности спортсменов должны быть принципы, являющиеся логическим следствием теории функциональных систем П.К. Анохина [1]:

- принцип обратной афферентации, обеспечивающий непрерывную информацию через каналы связи в центр о состояниях и сдвигах основных структур организма;

- принцип системогенеза – формирование и опережающее развитие психофункциональных систем, обеспечивающих двигательную деятельность;

- принцип гетерохронности и гармоничности – на каждом этапе подготовки совершенствуются те психические и личностные качества, которые значимы именно для этого этапа, а их возможности адекватны его требованиям;

- принцип компенсации нарушенных функций: 1) быстрота нарастания защитных приспособлений обгоняет нарастание факторов, отклоняющих жизненно важные постоянные функции психики; 2) защитные приспособления психических функций включаются в определенной последовательности:

от более гибких до наиболее инертных и наименее экономичных в физиологическом отношении;

– принцип минимизации: в состоянии тренированности улучшаются те психические функции, которые обеспечивают максимальную эффективность двигательной деятельности, и ухудшаются не значимые для нее. Организующую роль в этом феномене играет функция внимания;

– принцип синергичности: в процессе подготовки психологические и функциональные показатели, необходимые для конкретных двигательных действий, изменяются однонаправленно, приводя к системному характеру этих сдвигов.

При оценке подготовленности спортсмена и эффективности психолого-педагогических воздействий Т.П. Королеевой [8] выделены более прогностичные показатели, которые более устойчиво сохраняют свою индивидуальность и обычно мало изменяются под влиянием тренировочных и соревновательных нагрузок. К ним относятся:

1) точность специализированных восприятий, которые обуславливают надежность и устойчивость регуляции двигательной деятельности;

2) потенциал развития, выражающийся в показателях:

– психической работоспособности – поддержании необходимого уровня функционирования психических процессов и состояний в заданный промежуток времени;

– помехоустойчивости – определенном индивидуальном сочетании психических и личностных качеств, обеспечивающих улучшение эффективности деятельности по мере усложнения условий. При этом помехоустойчивость снижается по мере улучшения различительной чувствительности параметров движения (Б.Б. Коссов, 1976). По мнению А.В. Родионова, «...чем тоньше чувствует спортсмен каждое свое движение, тем сильнее на него действуют различного рода помехи, а значит, такой «чувствительный» спортсмен весьма вероятно, будет менее надежным. Однако у спортсменов экстракласса такая чрезмерная чувствительность, как правило, компенсируется «бойцовскими» качествами» [25, с. 74].

– психической устойчивости – интегративном свойстве личности, обеспечивающего успешность достижения цели в сложных стрессогенных условиях деятельности;

– психической надежности – вероятности проявления психической работоспособности и психической устойчивости в экстремальных условиях деятельности. Поскольку мерой надежности любой системы сохранять свою структуру и функциональные особенности при воздействии внешних факторов служит устойчивость, а мерой сопротивления внутренним изменениям в системе является стабильность (Н.Ф. Реймерс, 1990), введение какой-либо новой составляющей в оценку надежности снижает ее показатель, а требование «приуроченности» достижения уровня надежности к определенному сроку – существенно его варьирует. Спортсмен не может быть постоянно надежным, поскольку ему приходится корректировать технику, тактику, т.е.

временно терять прежний уровень совершенства при переходе к новой ступени спортивного мастерства.

Специальными исследованиями установлено, что особенно выраженные функциональные сдвиги в динамике показателей квалифицированных спортсменов обусловлены в большей степени не внешними условиями соревнований, а психической готовностью к соревновательной нагрузке, личностными особенностями спортсмена и значимостью для него соревновательных результатов [34].

В целом можно заключить, что традиционно выделяемые индивидуальные личностные особенности спортсменов представляют собой устойчивые индивидуальные особенности всех основных подсистем функциональной системы психики, которые осуществляют отражение действительности и регуляцию на этой основе поведение и деятельность в экстремальных условиях.

С позиций системного подхода А.Н. Леонтьев рассматривал цель деятельности есть системообразующий фактор, который формируется на основе мотивации деятельности [9]. Поэтому мотивационно-целевой уровень считается центральным компонентом системы произвольной регуляции деятельности спортсмена (А.Ц. Пуни, 1980; W.E. Warren, 1983).

Произвольная регуляция как компонент готовности (информационно-оценочный, интеллектуальный, рефлексивный) связан с процессом интеллектуальной переработки спортсменом своего собственного опыта или определенных фактов с точки зрения их личностной значимости и сведений об условиях деятельности для формирования ее программы [13]. Система произвольной психической регуляции представлена двумя уровнями, которые обусловлены особенностями конституции мозга – эмоциональный и коррекционно-исполнительный или психомоторный компоненты [32].

Действия в экстремальных условиях – это идеальность в проблемной ситуации. А как показали исследования О.К. Тихомирова (1984), эффективно решают проблемные ситуации лица с высокоразвитыми механизмами интеллектуального уровня антиципации. Эффекты субсенсорного (неосознаваемого) уровня антиципации обнаруживаются уже в нервно-мышечных настройках, обеспечивающих опережающую регуляцию движений, что как бы освобождает сознание для решения более важных технических задач. В коре больших полушарий головного мозга происходит преднастройка активности специфических ритмов ЭЭГ на темп, ритм предстоящего движения или на выполнение антиципирующей реакции (Е.Б. Сологуб, 1983).

Особенности протекания антиципирующих реакций зависят от степени подвижности и баланса нервных процессов. В коротких временных интервалах – меньше 1 секунды – антиципирующая реакция отражает первосигнальный уровень приспособления ко времени (уровень непосредственно переживаемого), а в более длительных интервалах времени – второсигнальный (уровень представляемого). Разновидностью перцептивной антиципации является реакция на движущийся объект (РДО), более часто применяемая в психодиагностике спортсменов, чем реакция рецепторной антиципации. Здесь преждевременные реакции наблюдаются у спортсменов, имеющих преобладание



процесса возбуждения, а запаздывающие – у неуравновешенных по торможению. При этом обе общих тенденции реакций спортсменов – склонность к медлительности или торопливости – наблюдаются и в процессе упражняемости (например, на 10-й день тренировки), хотя вследствие улучшения тренированности степень ошибки несколько уменьшается (К.К. Платонов, 1980).

Известно, что любое движение начинается с программы в центральной нервной системе, выработанной предшествующей тренировкой и сохраняющейся в памяти в виде «моторных следов». В то же время, несмотря на наличие таких алгоритмов при решении двигательной задачи человек не выходит на стационарный (стереотипный) режим даже в стандартной ситуации. Это происходит вследствие неоднозначности связи между мотивом, целью и способом действия: одна и та же цель может реализоваться разными способами, что, так или иначе, проявляется в процессе принятия решения [10, 11].

Обобщая вышеизложенное можно заключить, что целостная расширенная функциональная система психики как идеальная концептуальная модель процессуально-динамической психической регуляции поведения и деятельности может стать полезным инструментом для системного изучения психики в экстремальных условиях спортивной деятельности и обеспечить ее успешность. Активность является важным фактором функционирования и развития человека. Она выступает в качестве одного из основных условий, определяющих внутреннюю потребность к эффективному освоению внешней действительности, к самореализации и самовыражению относительно внешнего мира.

Двигательная деятельность в экстремальных условиях, которые характерны для спорта высших достижений, сопровождается проявлениями разных уровней активности, причем ярко выраженную специфику имеет двигательная активность, качественные и количественные характеристики которой представляют собой интеграцию взаимодействия генетической программы развития индивида, его мотивационных установок и заданных программ деятельности.

Двигательная активность определяется, прежде всего, спецификой мотивов, которые проецируются на все стороны жизни человека и ориентируют на высокие достижения во многих сферах жизнедеятельности человека; высоким уровнем требований к совершенству двигательных навыков, обеспечивающих ментальную и моторную эффективность спортивной деятельности; высоким уровнем требований к психическим состояниям, адекватным условиям двигательной деятельности.

Направленность и объем двигательной активности – величина индивидуальная, складывающаяся под влиянием взаимодействия биологических задатков и средового влияния. Для большинства индивидов, активно занимающихся двигательной деятельностью характерны определенные установки поведения и деятельности, типичные эмоционально-волевые особенности личности (высокий волевой контроль, уверенность в себе, высокий самоконтроль, устойчивая мотивация активной деятельности), а также доминантность и высокий уровень психовегетативной активности. Для них характерны

также качества, определяющие эффективность принятия и реализации решений (быстрота реакции, интенсивность, устойчивость и переключение внимания, быстрота оперативного мышления). В социальном плане их в основном характеризует высокая фрустрационная толерантность, которая проявляется как в повседневной жизни, так и в двигательной деятельности.

Двигательная активность представляет собой целостное психологическое образование и является фактором целенаправленного развития здоровой в физическом и психическом отношении личности. Устойчивость личности по отношению к фрустрирующим воздействиям различных условий жизнедеятельности определяется готовностью к преодолению негативных средовых влияний, что в значительной степени определяется целенаправленной двигательной активностью, которая играет особую роль в экстремальных условиях спортивной деятельности.

В данном случае ведущую роль играет целевая основа активности, связанная с превосхождением результата спортивной деятельности. Механизмы активности, проявляющиеся непосредственно перед стартом, характеризуются высокой избирательностью и направленностью и определяются отношением спортсмена к предстоящей борьбе: целями и конкретными задачами, оценкой соперника и самооценкой. Еще более, избирательны механизмы установки непосредственно в процессе соревновательной борьбы. Здесь имеет место непровольная активность, а также активность, направленная на реализацию физического, интеллектуального и волевого потенциала спортсмена. Здесь речь идет об инструментальной основе активности.

«Инструментальная» сторона личности спортсмена определяется инвариантными основаниями, типичными для индивидуальной организации внешней и внутренней активности, которые представляют собой процессы психической саморегуляции произвольной активности (В.И. Моросанова). Индивидуальный стиль саморегуляции характеризует типичные для индивидуальности спортсмена способы саморегуляции произвольной активности и опосредствует влияние инструментальных качеств спортсмена на соревновательный результат.

Непосредственно в процессе спортивной деятельности соревновательный результат может не совпадать с предсоревновательными установками, в таком случае имеет место неадаптивная активность, которая способствует выходу за пределы требований ситуации в конкретных условиях.

Изучая психологию успеха и неудачи спортсмена Н.А. Батулин (1988) успешность соревновательной деятельности рассматривал как «... интегральную оценку собственного результата, которая зависит от того, равен или выше (ниже) достигнутый результат уровня личной цели того, что ожидал или хотел достичь человек» [2, с. 10].

Индивидуально-типичные особенности спортсменов, различающихся по характеру проявления нейродинамических и психодинамических свойств, определяют особенности поведения в экстремальных условиях тренировочной и соревновательной деятельности, а также динамику актуального психи-

ческого состояния. Комплекс таких проявлений определяет динамику психологической подготовленности спортсменов.

Специфика актуального состояния определяется двумя факторами: уровнем активизации и особенностями позитивных или негативных чувств спортсмена. Степень активизации зависит от мобилизации энергетических ресурсов, что проявляется в физиологических параметрах, а эмоциональные чувства во многом обусловлены оценкой спортсменом положительного или отрицательного влияния своего состояния на соревновательный результат. В данном случае особую роль играют самооценки.

В процессе подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям у спортсменов могут возникать различные неблагоприятные психические состояния, в частности чрезмерная психическая напряженность, преждевременное психическое утомление. Однако при оптимальном планировании и реализации спортивных нагрузок, адекватные тренировочные упражнения способствуют совершенствованию психических качеств, необходимых для успешного выступления в соревнованиях. Умение преодолевать воздействие отрицательных психогенных факторов на тренировках повышает психическую устойчивость спортсмена и позволяет успешно противостоять этим факторам и на соревнованиях.

Устойчивое и неустойчивое психические состояния индивида в двигательной деятельности различаются тем, что психофизиологические процессы в первом случае характеризуются уравновешенностью, расслабленностью, эмоциональной устойчивостью, подвижностью нервных процессов, нормальной частотой сердечных сокращений (нормокардия), парасимпатической регуляцией вегетативного гомеостаза. Это придает информационно-энергетической составляющей двигательной активности оптимальный статус реагирования на внешние и внутренние стимулы. Возможность системы поддерживать на высоком уровне гомеостаз организма обеспечивает сохранение психосоматического здоровья человека. На социальном уровне влияние информационно-энергетических процессов отражается адекватностью поведения, что способствует дальнейшему его прогнозированию как в ситуации покоя, так и в экстремальных ситуациях.

В процессе двигательной активности спортсменов устойчивые и неустойчивые состояния различаются не только длительностью, но и многовариантностью возможных путей развития в зависимости от воздействия управляющего параметра, в качестве которого выступает спортивная деятельность в двух ее разновидностях: тренировочной и соревновательной. При изменении системы подготовки, на различных ее этапах управляющие параметры, как правило, не меняются, качественные изменения при этом связаны с ситуацией подготовки к главному соревнованию года. В этом случае любые тренировочные воздействия получают новую смысловую окраску и связаны с подведением спортсмена к «пику» тренированности.

Различия в динамике психических состояний спортсменов в основном определяются особенностями интегральной индивидуальности как большой саморегулируемой и самоорганизующейся системы, состоящей из разнопо-

рядковых подсистем действительности. Относительная замкнутость каждой подсистемы обеспечивает ее относительную автономность от других подсистем и тем самым достаточное количество степеней свободы в реакциях большой системы на многообразные внешние воздействия. Самоорганизация индивида в этом случае обеспечивается нелинейным характером взаимоотношений нейродинамических, психодинамических и социально-психологических свойств. Если первые в основном определяют индивидуальный стиль активности, то вторые – установочные механизмы самоорганизации при подготовке к ответственной экстремальной деятельности.

В результате исследования двигательной активности были установлены следующие закономерности:

- компонентами структурного единства двигательной активности являются: мотивационный, операциональный и результативный; они находятся в тесных функциональных взаимосвязях;

- двигательная активность обладает широким спектром взаимосвязей с индивидуально-психологическими свойствами.

Наиболее распространенными являются прямые связи с общей активностью, общительностью, интроверсией; обратные зависимости с невротизмом, психотизмом, депрессией и психической неустойчивостью. В интеллектуальной и коммуникативной сферах темперамента компоненты двигательной активности находятся в прямой зависимости с эргичностью, пластичностью и скоростью и в обратной – с эмоциональностью. Выявлены положительные корреляции с властным типом межличностных отношений и отрицательные – с покорным. При этом наиболее активное участие в образовании взаимосвязей принимает результативный компонент двигательной активности:

- положение двигательной активности в системе индивидуально-психологических свойств определяет две ее функции: 1) развивающую, способствующую реализации интеллектуального и моторного потенциала личности в процессе ее саморазвития, и 2) регулятивную, осуществляющую контроль поведения и деятельности;

- уровень развития двигательной активности оказывает существенное влияние на широту и специфичность ее взаимосвязей с индивидуально-психологическими свойствами. Это свидетельствует о создании такой формы взаимодействия между компонентами системы, которая является наиболее благоприятной для получения запрограммированного результата;

- развитие двигательной активности представляет собой непрерывное количественно-качественное изменение, то есть переход с более низкого уровня на более высокий, а также от более простой организации к более сложной.

Таким образом, показателями самореализации спортсменов в процессе двигательной активности в экстремальных условиях спортивной деятельности можно считать:

- 1) мотивационную сферу, которую еще А.Ц. Пуни [24] относил к характеристикам продуктивности самореализации спортсмена;

2) индивидуальный стиль деятельности, сформированный в соответствии с нейродинамическими и психодинамическими особенностями спортсмена;

3) адекватную оценку спортсменом ситуации, предшествующей экстремальной деятельности, куда входят оценка соперника, самооценка и адекватное прогнозирование процесса развертывания соревновательной деятельности;

4) соответствующий периоду подготовки уровень развития перцептивно-психомоторных и когнитивных качеств и психофизиологической работоспособности спортсмена с различным социально-психологическим статусом;

5) своевременно сформированную и адекватную установку на предстоящую деятельность;

6) способность достигать максимального уровня («пика») тренированности в необходимый момент времени;

7) толерантность к стрессовым воздействиям и саморегуляцию психических состояний в процессе соревновательной деятельности.

Были выделены специфические особенности экстремального спорта.

Во-первых, это спорт, изначально связанный со смертельным риском и большим травматизмом. Конечно, если мыслить глобально, то любой спорт может привести к фатальному исходу или травме. Но ни бег, ни шахматы не относят к экстремальному спорту, потому что риск, который там присутствует: ничтожно мал; скорее всего не зависит от особенностей самого спорта; не контролируем человеком, как и все непредвиденные обстоятельства. В экстремальном же спорте человек осознанно подвергает себя смертельной опасности. Хотя при этом, рискуя осознанно, он с помощью современного оборудования, снаряжения, страховки старается максимально обезопасить себя.

Во-вторых, экстремальный спорт – это перешагивание за физический и эмоциональный предел возможностей человека. Инстинкт самосохранения, старательно оберегая человека, выстраивает для него этот предел, а экстремальщики с упорством его преодолевают.

В-третьих, экстремальный спорт предельно обостряет все шесть чувств человека (зрение, обоняние, осязание, слух, вкус, интуицию). Именно от концентрации всех чувств зачастую зависит исход тренировок и соревнований.

В-четвертых, экстремальные виды спорта в большинстве своем крайне дороги. Это связано с необходимостью обеспечить безопасность спортсмена.

В-пятых, занятие экстремальным спортом приносит ни с чем, или мало с чем, сравнимый восторг и чувство удовлетворения.

Пока не существует единой классификации экстремальных видов спорта и с полным основанием к этому списку можно добавить бобслей и скелетон, так как он соответствует всем признакам экстремального вида спорта.

## Резюме

Определение путей самореализации личности спортсмена возможно при обращении к категории деятельности. Психологический анализ спортивной деятельности как сложного, многомерного и многоуровневого, динамически развивающегося явления позволяет рассматривать ее как важную движущую силу развития личности, способствующую ее самореализации.

Анализ психологических исследований в области спортивной деятельности позволил убедиться в том, что эта проблема сложна и требует глубокого осмысления, не укладывающегося в рамки изучения отдельных аспектов.

Процесс двигательной активности оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Эффект воздействия специальных двигательных технологий на психику человека может быть самым разным (здесь многое зависит от типа личности и ее установок на тот или иной вид физической активности), что и выражается в достаточно большом разнообразии двигательных форм коррекции психики человека. Именно поэтому двигательная активность может рассматриваться как один из ведущих факторов интегративного развития и коррекции психической сферы человека.

Важным направлением исследований является определение подхода к системному изучению психики в экстремальных условиях спортивной деятельности, который основывается на теории отражения и теории целостной функциональной системы психики. Выделены специфические особенности экстремального спорта, знание которых позволит научно обоснованно решать практические вопросы по самореализации личности спортсмена.

## Список использованной литературы по главе 1

1. Анохин, П.К. Системные механизмы высшей нервной деятельности: Избранные труды / П.К. Анохин. – М.: Наука, 1979. – 454 с.
2. Батурич, Н.А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности: учеб. пособие / Н.А. Батурич; ОГИФК. – Омск, 1988. – 50 с.
3. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.
4. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика физического воспитания и спорта / Г.Д. Горбунов: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. – СПб., 1994. – 58 с.
5. Давыдов, В.В. Нерешенные проблемы теории деятельности / В.В. Давыдов // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13. – № 2. – С. 3–13.
6. Данилина, Л.Н. Проблема психической надежности в спорте: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л.Н. Данилина, В.А. Плахтиенко; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 56 с.
7. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. «Физическое воспитание и спорт»: в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: Четыре четверти, 1996. – Ч.1. – 132 с.
8. Королева, Т.П. Психологический контроль в процессе генезиса специальных способностей в системе подготовки спортивного резерва / Т.П. Королева: автореф. дисс. ... д-ра психол. наук. – СПб., 2005. – 48 с.
9. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
10. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – М.: Наука, 1984. – 444 с.
11. Ломов, Б.Ф. Системность в психологии / под ред. В.А. Бараншикова [и др.]. – М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 384 с.
12. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
13. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие для ст-ов пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / В.Л. Маришук [и др.]. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.
14. Петровский, А.В. Основы теоретической психологии / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: ИНФРА, 1998. – 528 с.
15. Пилюн, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюн. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
16. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
17. Платонов, К.К. Система психологии и теория отражения / К.К. Платонов. – М.: Наука, 1982. – 309 с.
18. Плахтиенко, В.А. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
19. Проблема комплексной интегральной оценки для управления спортивной деятельностью / Е.А. Грозин [и др.] // Спорт – науке, наука – спорту:

Тез. докл. Всесоюз. конф., Новосибирск, 20–24 авг. 1984 г. / Акад. наук СССР. Сиб. отделение. – Новосибирск, 1984.

20. Психографический анализ спортивной деятельности и классификация психических качеств, определяющих уровень выступлений спортсменов на соревнованиях: метод. рекомендации / сост. М.В. Ермолаева, Н.А. Худадов; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физической культуры. – М., 1983. – 20 с.

21. Психология и современный спорт // Междунар. сб. науч. работ по психологии спорта; сост.: А.В. Родионов, Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.

22. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: сл.-справ. / сост. Е.Н. Сурков; под ред. В.У. Агеевца. – М.: Физкультура, образование, наука, 1996. – 450 с.

23. Психология спортивной деятельности: сб. ст. / науч. ред. П.А. Жоров и др. – Казань: Изд-во Каз. ун-та, 1985. – 216 с.

24. Пуни, А.Ц. Психологические аспекты спорта в современном обществе / А.Ц.Пуни // Спорт в современном обществе. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 188–189.

25. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.

26. Родионов, А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. – Махачкала: Юпитер, 2002. – 160 с.

27. Родионов, А.В. Психология детско-юношеского спорта / А.В. Родионов, В.А. Родионов. М.: Физическая культура, 2013. 278 с.

28. Спортивная психология / под ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова А.В., Сивицкого. М.: Юрайт, 2014. 367 с.

29. Суходольский, Г.В. Основы психологической теории деятельности / Г.Д.Суходольский. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1988. – 168 с.

30. Уваров, Е.А. Активность в единой сущности человека / Е.А. Уваров. – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2004. – 115 с.

31. Уваров, Е.А. Самоорганизация индивидуальности человека: от гипотезы к теории / Е.А.Уваров. – Тамбов, Першина, 2005. – 170 с.

32. Худадов, Н.А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук / Н.А. Худадов. – М., 1997. – 121 с.

33. Чуприкова, Н.И. Как вывести психологию внимания из теоретического тупика / Н.И. Чуприкова // Вопросы психологии. – 2008. – № 5. – С. 13–30.

34. Harris, B.Z, Hurriss D.V. Learning to hang loose, The Athlete's Guide to Sports Psychology: Mental Skills for Physical People, New York, Leisure Press, 1984. – P. 33–34.

35. Kunath, P. Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfahigkeit der Sporttribenden als Gegenstand der Sportpsychologie // Motivation, Emotion, Stress. – Academia Verlag, Deutschland, 1993. – P. 7–20.



## ГЛАВА 2

# НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 2.1. Проблема самореализации личности спортсмена как субъекта двигательной активности<sup>6,7</sup>

В последние годы, как в зарубежной, так и отечественной психологии резко возрос исследовательский интерес к проблеме самореализации личности. Самореализация личности – наиболее полное выявление личностью своих индивидуальных и профессиональных возможностей. Усиление внимания к этой проблеме связано с пониманием ее определяющей роли в развитии личности, предъявлением более высоких требований к таким качествам человека, как способность к саморазвитию и самосовершенствованию, что продиктовано в России социально-экономическими условиями.

В связи с рассматриваемой проблемой в исследованиях спортивных психологов нашли свое отражение: философско-психологическая концепция С.Л.Рубинштейна [53], в которой важно место отводится самосознанию; концепция человекознания Б.Г. Ананьева [1], психология отношений В.Н. Мясищева [37], теория установки Д.Н. Узнадзе [45, 71], концепция динамической функциональной структуры личности К.К. Платонова [41] и др.

Анализ литературы показывает, что, несмотря на признание актуальности психологических исследований спортивной деятельности, проблема самореализации личности в спортивной психологии изучалась в основном применительно к высококвалифицированным спортсменам, при отсутствии должного внимания к ней при подготовке юных спортсменов, что позволяет еще раз признать настоящее исследование актуальным.

Несмотря на то, что понятие самореализации (self-realisation) впервые появилось в начале XX века, на рубеже XXI века анализ современных подходов к проблеме самореализации позволяет заключить, что в психологической науке отсутствует единое понимание данного феномена.

Решение проблемы самореализации соотносится с реализацией своего потенциала и ее актуальность справедливо отмечает Д.А.Леонтьев: «... любой уважающий себя человек обязан к этому стремиться. Не стремиться к самореализации – это дурной тон, почти за гранью приличия» [28, с. 157].

---

<sup>6</sup>Уляева, Г.Г. Проблема самореализации личности спортсмена как субъекта двигательной активности / Г.Г. Уляева, Л.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев // Спортивный психолог – 2014. – №3.

<sup>7</sup>Уляева, Г.Г. Психологическое обеспечение самореализации личности в спортивно-игровой деятельности / Г.Г. Уляева // Итоговый сборник материалов Всероссийской науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы организации подготовки и участия спортсменов спортивных сборных команд России в Играх XXXI Олимпиады 2016 года в Рио-де-Жанейро (Бразилия)». – М., 2013. – С.80–86.

Повышение интереса к исследованию проблемы самореализации можно проследить по увеличивающемуся числу диссертационных работ и публикаций: Л.А. Анцыферова (1973-1991); Д.А. Леонтьев (1987-2011); Е.Ф. Рыбалко (1988, 1999); Г.Б. Горская (1999-2004); С.И. Кудинов (1999-2007); О.М. Румянцева (2000); Л.А. Коростылева (1996-2005); Э.В. Галажинский (2002); Е.Е. Вахромов (2002); О.В. Питерская (2002); А.И. Крупнов (2004-2007); М.С. Иванов, М.С. Яницкий (2004); А.Б. Косарева (2010); Е.А. Денисова (2010); В.А. Здоренко, Л.А. Небытова (2011); В.Э. Бушманова (2012); Г.Г. Уляева, Л.Г. Уляева (2013) и др.

Анализ работ показал, что некоторые из авторов рассматривают самореализацию личности как процесс, потребность, свойство, условие достижения цели. Другие авторы, проводя научные исследования, останавливаются на определенных детерминантах как движущих силах (потребность, ценности, активность, характер, склонности, способности, задатки и др.), что подтверждается проведенным анализом работ по самореализации группой исследователей Л.В. Куликовым, М.С. Дмитриевой, М.Ю. Долиной [24]. Ими было показано, что самореализация исследуется как цель, средство, процесс, состояние, результат и итог. Самореализация как цель рассматривается в связи с самоактуализацией человека. Как состояние – в связи с вопросом удовлетворенности самореализацией. Результатом самореализации может быть наличие свойств, способных к самоосуществлению личности, при этом результат оценивается по критерию успеха-неуспеха. Самореализация как итог рассматривается в исследованиях направленных на осмысление временных отрезков жизненного пути (например, период ранней и средней зрелости).

Исследуя процесс самореализации, отечественные психологи обращают внимание на активность личности, ее субъектную позицию в деятельности, считая, что она является ключевой. Феномен самореализации личности Л.А. Коростылева [22] определяет как синоним реализации своих возможностей и самоактуализации, осуществление возможностей развития «Я» посредством собственных усилий, совместного творчества и совместной деятельности с другими людьми.

В западной психологии, отмечает Л.И. Анцыферова, «...в теориях личности, построенных на основе психоаналитической практики (А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, К. Юнг, В. Франкл, К. Хорни и др.), понятие «субъект» занимает одно из центральных мест. Оно обозначает способности человека быть иницилирующим началом, первопричиной своих взаимодействий с миром, с обществом; быть творцом своей жизни; создавать условия своего развития; преодолевать деформации собственной личности и т.д.» [2, с. 29-30]. В своих исследованиях она дает обоснование использования субъектно-деятельностного подхода при рассмотрении вопросов самореализации.

Субъекта собственной активности Д.А. Леонтьев [27] относит к человеку рефлексивному, в отличие от естественного человека как пассивного, управляемого и предсказуемого. Прибегая к метафоре «пунктирный» человек, он объясняет, что реализация человеческого потенциала происходит лишь в некоторые промежутки жизни, в то время как в другие человек в

большей или в меньшей степени находится под давлением или управлением. При этом возможности человека никогда не воплощаются сами, это происходит только в деятельности.

Ключевое значение двигательной активности и субъектной позиции личности придают и при исследовании самореализации спортсмена. Опираясь на научную позицию А.Ц. Пуни [47, 48, 49], определяющего личность спортсмена как человека действующего, Г.Б. Горская предлагает концепцию деятельной личности. Основой концепции является: рассмотрение деятельности личности в реальном жизненном контексте. Г.Б. Горская [16], считает, что полнота самореализации зависит от степени мобилизованности ресурсов спортсмена, с этой точки зрения приобретает актуальность исследования субъективной картины жизни в большом спорте.

Е.А. Уваров [66] самореализацию личности в спорте видит как самореализацию субъекта двигательной деятельности, что обеспечивает его позитивную идентичность как интеллектуальное моторно-совершенное целое. В процессе исследования также были установлены значимые различия в структуре субъекта двигательной деятельности при разных уровнях мотивации достижения успеха и избегания неудач. Взаимодействие компонентов одного из видов мотивации, например, мотивации достижения, определяет пути самореализации как одного из системообразующих факторов личности.

Важную роль в исследовании самореализации играют критерии, благодаря которым осуществляется сравнительный анализ достигнутых результатов. На основании исследований в области самореализации личности Л.И. Анцыферовой [2] были предложены критерии – удовлетворенность и полезность (продуктивность) применительно к личности и обществу. При этом, удовлетворенность, относится к субъективным условиям, продуктивность – к объективным. Эти критерии являются показателями успеха человека.

Удовлетворенность самореализацией, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая часть жизни, были также исследованы Д.А. Леонтьевым [27]. Продуктивный аспект в самореализации личности был выделен и Э.В. Галажинским [13], наравне с личностным, процессуальным и деятельностным, посредством которых личность реализует себя.

Одним из основных вопросов в самореализации является исследования направленности личности. В спортивной психологии данный вопрос изучался в большинстве случаев безотносительно самореализации личности, т.к. процесс самореализации личности спортсмена обусловлен не только направленностью, нейродинамическими и личностными качествами, но и со спецификой спортивной деятельности, психологического сопровождения в различных формах и условиях двигательной активности [67].

Самореализация в спорте – это реализация своего потенциала в процессе достижения практических (спортивных) результатов на основе совершенствования и выражения себя в значимом деле. В структуру самореализации юного спортсмена предложено включить следующие *компоненты*: смысловой, мотивационный, эмоциональный, психофизиологический, рефлексивный (В.Э. Бушманова, 2012). Содержание каждого компонента основывается

на научных материалах ведущих психологов. Так, например, содержание смыслового компонента – А.Г. Асмолова, Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева, В.А. Петровского, В. Франкла; мотивационного – А.Н. Леонтьева, А. Маслоу, Ю.М. Орлова, Б.А. Сосновского; эмоционального – Л.И. Божович, Л.С. Выготского, И.С. Кона, Д.И. Фельдштейна, Д.Б. Эльконина; психофизиологического – Е.П. Ильина, К. Шипоша; рефлексивного – Ю.М. Орлова, С.Д. Неверковича, Д.И. Фельдштейна, Д.Б. Эльконина и др.

В целом, *процесс самореализации* – это протяженный по времени континуум реализации своего потенциала от нейтральной (негативной) сферы в позитивную. Этот процесс носит гетерохромный (отдельные компоненты психической сферы различаются по времени), но гомогенный характер, т.е. позитивная динамика одних компонентов влечет за собой позитивную динамику других, что создает единую структуру процесса самореализации.

Фундаментом самореализации являются результаты постоянного самосовершенствования личности. Самосовершенствование мы рассматриваем как процесс осознанного и управляемого развития, в котором в субъективных интересах личности формируются и развиваются ее качества и способности, происходит целенаправленное улучшение личности самой себя на основе потребности саморазвития, т.е. движения к росту.

Выделяется специально компонент структуры личности, как бы надстраивающийся над остальными, – система самоуправления, собственно «Я» спортсмена. Этот компонент относится к самосознанию личности и осуществляет саморегуляцию и самоконтроль поведения и деятельности. Именно он определяет формирование самоутверждения спортсмена в процессе его развития и спортивной подготовки. Самоутверждение, как и уверенность спортсмена в себе является одним из важных ментальных состояний, как до, так и во время соревнования.

Самоутверждение, которое R.S. Vealey называет спортивной уверенностью, является доверием спортсмена к своей силе к успеху. Отсутствие уровня высокой уверенности в выполнении высокоэффективных действий ухудшает ожидание успеха, при этом затрачивается много усилий на выполнение собственных обязанностей, и неприятных эмоций, которые уменьшают приятную сосредоточенность. Спортсмены уверены в том, что из двух объектов: один из них – их сила, а другой – относительно хороший шанс для успеха.

Проблема самореализации личности рассматривалась известными психологами гуманистического направления: А. Маслоу, К. Роджерсом, В. Франклом, Э. Фроммом и др. В последние десятилетия исследуется отечественными психологами: Л.И. Анцыферовой, Э.В. Галажинским, Г.Б. Горской, Д.А. Леонтьевым, Е.А. Уваровым и др., что позволяет рассматривать личность спортсмена в процессе самореализации как деятельную, осознающую смысл и реализующую свои способности и возможности, постоянно совершенствующуюся для достижения результатов. Самореализация спортсмена как субъекта двигательной активности – это реализация своего потенциала в процессе достижения результатов на основе совершенствования и выражения себя в значимой деятельности.

## 2.2. Самореализация – ключевой фактор развития и становления здоровой личности спортсмена<sup>8</sup>

Гуманистическая психология исходит из положения, что в человеке изначально заложена позитивная схема его личностного развития, сама психологическая природа человека постоянно движет его в направлении личностного роста, творчества, конгруэнтности. Как писал К. Роджерс (1994), «необходим специальный механизм, для того, чтобы потенциальные возможности начали действовать актуально и способствовали развитию личности». Таким механизмом с точки зрения представителей гуманистического направления (Э. Фромм, Г. Оллпорт, К. Роджерс, В. Франкл, Дж. Келли, Р. Мэй, В. Сатир) является самореализация [71].

Важной концепцией в этом направлении является концепция становления. Человек никогда не статичен, он всегда находится в процессе изменений, развития, становления. Как свободное существо человек ответствен за реализацию как можно большего числа возможного; человек может жить действительно подлинной жизнью, только если он выполняет это условие. Люди, отказывающиеся от становления, отказываются расти; они отрицают, что в них самих заложены все возможности человеческого существования.

Рост, самоактуализацию, стремление к здоровью, поиски идентичности и автономности, жажду прекрасного (и другие способы выражения стремления «наверх») сейчас нужно принять безоговорочно как широко распространенную и, возможно, универсальную тенденцию» (А. Маслоу, 1997).

А. Маслоу был убежден, что мы не можем понять психическое заболевание, пока мы не поймем психическое здоровье. Он решительно настаивал на изучении самоактуализации психологически здоровых людей как основы для более универсальной психологии. В гуманистической психологии считается, что самоусовершенствование является основной темой жизни человека, которую нельзя выявить, изучая только людей с нарушениями психики.

Но могут возникнуть препятствия на пути к самоактуализации: страх успеха, социальные стереотипы, давление окружения, потребность в безопасности. Процесс роста требует как способствующего, помогающего окружения, так и готовности человека к риску, неудаче, возможной ошибке и разочарованию. Реализация высшей потребности, потребности в самоактуализации требует также от человека открытости новым идеям и опыту (М.А. Гулина, А. Маслоу, Л. Хьел, Д. Зиглер).

В рамках концепции становления работал также Г. Оллпорт. Он полагал, что созревание человека – это непрерывный, продолжающийся всю жизнь процесс становления. Он видел также качественную разницу между зрелой личностью и незрелой, или невротической личностью. Поведение зрелых

---

<sup>8</sup>Уляева, Л.Г. Самореализация – ключевой фактор развития и становления здоровой личности спортсмена / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев // Рудиковские чтения: материалы IX Международной науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта; Москва, 27–28 мая 2013 г. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма; редкол.: А.Н.Блеер [и др.]. – Москва, 2013. – С 37–39.

субъектов функционально автономно и мотивировано осознанными процессами. Напротив, поведение незрелых лиц преимущественно направляется неосознанными мотивами, исходящими из переживаний детства. Г. Олпорт отмечал, что психологически зрелый человек характеризуется следующими чертами: имеет широкие границы «Я», способен к теплым социальным отношениям, обладает цельной жизненной философией, а также демонстрирует эмоциональную неозабоченность и самопрятие, реалистическое восприятие, опыт и притязания, способность к самопознанию и чувство юмора [71].

Стремление к личностному росту и развитию присуще природе человека в виде потенциальной возможности, которая при определенных условиях может начать реализовываться актуально. «Полноценно функционирующий» – это термин, используемый К. Роджерсом, для обозначения людей, которые используют свои способности и таланты, реализуют свой потенциал и движутся к полному познанию себя и сферы своих переживаний. Автор установил пять основных личностных характеристик, общих для полноценно функционирующих людей.

Во-первых, это открытость к переживанию, которая характеризуется способностью слушать себя, чувствовать всю сферу висцеральных, сенсорных, эмоциональных и когнитивных переживаний в себе, не испытывая угрозы. Человек, обладающий таким качеством, тонко осознает свои самые глубокие мысли и чувства, не пытается их подавить и часто действует в соответствии с ними.

Во-вторых, экзистенциальный образ жизни или тенденция жить полно и насыщенно в каждый момент существования, так чтобы каждое переживание воспринималось как свежее и уникальное. То, чем человек является или каким он будет в следующий момент, проистекает из данного момента, независимо от прежних ожиданий.

Третьей отличительной чертой полноценно функционирующего человека является то, что К. Роджерс назвал организмическим доверием, которое означает способность человека принимать во внимание свои внутренние ощущения и рассматривать их как основу для выбора поведения. Четвертой характеристикой является эмпирическая свобода, которая относится к внутреннему чувству. Единственный, кто отвечает за мои собственные действия и их последствия – это я сам. И, наконец, пятая характеристика – креативность.

В последние десятилетия проблема самореализации личности активно исследуется отечественными психологами: Л.И. Анцыферовой, Э.В. Галажинским, Г.Б. Горской, Д.А. Леонтьевым, Е.А. Уваровым и др., что позволяет рассматривать личность в процессе самореализации как деятельную, осознающую смысл и реализующую свои способности и возможности, постоянно совершенствующуюся для достижения определенных результатов.

Таким образом, с позиции гуманистической психологии самореализация выступает ключевым фактором развития и становления здоровой личности. Все перечисленные характеристики самореализации личности наиболее ярко проявляются в различных формах, видах и условиях спортивной активности.

## 2.3. Проблема самосознания и физического Я

### 2.3.1. Я-физическое в структуре самосознания<sup>9</sup>

Я-физическое, являясь продуктом самосознания, представляет собой один из компонентов Я-концепции человека. В свою очередь, Я-концепция (различение Я и не Я) входит в структуру сознания (наряду с сознанием, целеполаганием и отношением).

Необходимость гуманизации образа человека, который обеднен и упрощен практической реализацией биологически ориентированных теорий, привела к возникновению психологических представлений о формировании Я-концепции. Я-концепция – это совокупность всех представлений индивида о себе, а описательную составляющую Я-концепции называют Образом Я.

Я-концепция, как правило, рассматривается в трех подструктурах: когнитивной (качества, способности, внешность, самосознание), эмоциональной (самоуважение, себялюбие, самоуважение) и оценочно-волевой (самооценка, уровень притязаний).

Каждая из названных выше подструктур (в нашем случае – самосознание) может быть аналитически рассмотрена в целом ряде модальностей: Я-реальное, Я-идеальное, Я-динамическое, Я-перспективное, Я-фантастическое, Я-зеркальное, Я-физическое.

Зарубежная психология имеет богатую историю исследования самосознания личности. Для обозначения самосознания зарубежными психологами используются различные названия («Я», «самость», «Я-концепция», «образ Я» и др.), близкие к друг другу по смыслу, хотя и не идентичные.

Согласно классическому психоанализу (З. Фрейд) «Я» является одним из структурных компонентов психики человека («Оно», «Я», «Сверх-Я»). В Я-концепции З. Фрейда самосознание как бы находится на службе бессознательных влечений, импульсов и его активность всецело определяется существованием сферы этих импульсов, влечений. Находясь под постоянным давлением неосознанных сексуальных влечений, с одной стороны, и требований реальности, с другой, самосознание выступает в качестве приспособления человека к окружающему миру. Эту функцию самосознание выполняет при помощи особых механизмов психологической защиты: одни импульсы оно подавляет (механизм вытеснения), другим дает проявиться в социально приемлемых формах (механизмы рационализации, проекции, сублимации и т.п.), третьи позволяют сознательно отождествиться с объектами любви (механизм идентификации), но в любом случае возникают отклонения, скрывающие от сознания конкретного человека истинную природу психических явлений.

Ученики и последователи З. Фрейда (К. Юнг и К. Хорни и др.) по-новому пытались определить движущие силы психического развития человека, дополнить и дифференцировать внутреннюю структуру сознания, вводя

---

<sup>9</sup>Уляева, Л.Г. Я – физическое в структуре самосознания / Л.Г. Уляева // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – Т. 3. – М.: Физкультура, образование и наука, 1998. – С.130–135.

для этого новые понятия. Общим для этих исследований является представление о неизбежности возникновения отклонений в самосознании при столкновении личности с окружающим миром.

Психоаналитический подход к выяснению природы самосознания и к анализу отдельных его проявлений в разных вариантах сохраняет достаточно сильные позиции в современной психологии. Об этом свидетельствует, например, швейцарский психолог Р. Мейли, который рассматривая современное состояние проблемы самосознания в психологии, отметил, во-первых, что это проблема как самостоятельная, теоретическая проблема психологии «растворяется» в изучении мелких вопросов, имеющих частное значение; во-вторых, заметна тенденция преувеличения чисто внутренних врожденных факторов в развитии самосознания и оценке обусловленности его социальными влияниями, собственной практической деятельностью, в которой формируются и проявляется самосознание.

Иной подход к рассмотрению самосознания характерен для представителей гуманистического направления в психологии. К. Роджерс, говоря о самосознании, оперирует понятиями Я-концепции, под которым понимает сложную структурированную картину, существующую в сознании индивида как самостоятельная фигура и фон и включающая как собственно Я, так и отношения, в которые оно может вступить, а также позитивные и негативные ценности, связанные с воспринимаемыми качествами и отношениями «Я» в прошлом, настоящем и будущем.

Р. Бернс [4] предложил более дифференцированную структуру Я-концепции. Полагая, что содержанием Я-концепции является система установок, направленных на себя, основными структурными компонентами Я-концепции он считает следующие установки: когнитивную, эмоциональную и поведенческую.

Так же неоднозначны представления зарубежных исследователей о факторах, определяющих формирование самосознания. Представители психоаналитического подхода процесс формирования самосознания сводят к биологически обусловленным предпосылкам, где образ Я рассматривается в тесном единстве телесными переживаниями (З. Фрейд). Авторы социального подхода основную роль в развитии самосознания отводят социальным факторам недооценивают активность самого субъекта (Г. Олпорт, Э. Эриксон). Исследователи, анализирувшие самосознание с позиций феноменологического подхода, особенно важным для развития самосознания считают то, как человек воспринимает самого себя в ходе социализации (Р. Бернс, К. Роджерс). В рамках генетического подхода процесс развития самосознания рассматривается в его тесной связи с развитием мышления, восприятия и познания ребенка (А. Валлон, Ж. Пиаже).

В отечественной психологии сложились собственные традиции исследования проблемы самосознания личности. И.М. Сеченов и В.М. Бехтерев определили природные предпосылки формирования самосознания. В исследованиях авторов, развивающих взгляды культурно-исторической детерминации психики человека, самосознание рассматривается как этап в развитии



сознания, подготовленный развитием речи и ростом произвольных движений, ростом самостоятельности и изменениями во взаимоотношениях с окружающими (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев). Данным взглядам созвучны теоретико-экспериментальные исследования В.С. Мерлина, П.Р. Чаматы, И.И. Чесноковой. Авторы показывают, что одним из факторов, определяющих развитие самосознания в раннем онтогенезе, является осознание ребенком своего Я-физического в результате манипулирования совместно со взрослыми. В сферу осознания Я-физического вовлекаются вначале отдельные органы чувств и части тела. Перцептивный и двигательный опыт ребенка при сопоставлении с действиями взрослого приводит его к оценке своих рефлекторных и моторных возможностей. Через синтез отдельных представлений у него возникает первичный образ собственного тела и способность владения им в форме произвольных движений, что также свидетельствует о моменте выделения ребенком себя из того пространства, в котором он находится.

Под самосознанием понимается процесс познания человеком самого себя, в результате которого образуется представление о себе в качестве субъекта действий и переживаний (образ Я) и складывается эмоционально-ценностное отношение к себе. Теоретической основой экспериментальных исследований самосознания, его структурной организации, понимания источников развития выступают методологические принципы личностного подхода, единства сознания и деятельности, принцип развития и другие.

Самосознание представляет собой сложное психическое образование, состоящее из структурных составляющих, однако относительно содержания и функций составляющих мнения исследователей не всегда совпадают. Большинство авторов выделяет в самосознании два основных компонента: когнитивный и эмоциональный (М.И. Лисина, Д.В. Ольшанский, В.В. Столин, И.И. Чеснокова). В когнитивном компоненте как результат самопознания выступает система знаний личности о себе, а в эмоциональном как результат самоотношения, – устойчивое обобщенное отношение личности к себе. Некоторые авторы, не ограничиваясь выделением в самосознании когнитивной и эмоциональной компоненты, добавляют к последним саморегуляцию (И.И. Чеснокова), волевую компоненту (П.Р. Чамата), функционально-поведенческую (А.М. Прихожан).

По мнению И.С. Кона, образ Я – это не просто психическое отражение в форме представлений или понятий, но социальная установка, отношение личности к самой себе. Он (образ Я) является, как и любая установка трехкомпонентным: когнитивным (познание себя), эмоциональным (оценка своих качеств); поведенческим (практическое отношение к себе).

И.И. Чеснокова [72] в структуре самосознания выделяет: самопознание, эмоционально-ценностное отношение к себе и саморегулирование поведения личности. Как видно выделенные поведения личности фактически совпадают со структурой самосознания, намеченной И.С. Коном.

А.Г. Спиркин дает следующую трактовку термина самосознания: «Самосознание – это осознание и оценка человеком своих действий их результа-

тов, мыслей, чувств, морального облика и интересов, идеалов и мотивов поведения, целостная оценка самого себя и своего места в жизни».

Отечественная исследовательская традиция изучения самосознания и его структуры получила свое продолжение в экспериментальных исследованиях В.С. Мерлина, В.С. Мухиной, В.В. Столин и др., результатом которых явилось выдвижение оригинальных концепций структуры самосознания.

В.С. Мерлин [35] выделил в структуре самосознания четыре главных компонента, которые он предлагает рассматривать также как фазы его развития: сознание тождественности, зачатки которого возникают уже в 11-месячном возрасте; сознание «Я» как активного начала, как субъекта деятельности, которое появляется в 2-3 года, выражается формулой «Я сам...»; осознание своих психических свойств, которое приходит в результате обобщения данных самонаблюдения и поэтому предполагает достаточное развитое абстрактное мышление; социально-нравственную самооценку, способность к которой формируется в подростковом и юношеском возрасте на основе накопленного опыта.

Согласно концепции В.С. Мухиной [36], структурными единицами самосознания являются ценностные ориентации, которые формируются на различных этапах онтогенеза и наполняют структурные звенья самопознания. Структура самосознания включает в себя: 1) ориентацию на признание своей внутренней психической сущности и внешних физических данных; 2) ориентацию на признание своего имени; 3) ориентацию на социальное признание; 4) ориентацию на физические, психические и социальные признаки определенного пола; 5) ориентацию на значимые ценности в прошлом, настоящем и будущем; 6) ориентацию на основе права в обществе; 7) ориентацию на долг перед людьми. В отличие от универсальной структуры сознания, ее содержательное наполнение индивидуально для каждого человека. Самосознание как психологическая структура, представляет собой единство звеньев, развивающихся по определенным закономерностям [36].

Наиболее последовательная уровневая концепция самосознания сформулирована В.В. Столиным [63]. Он относит самопознание и самоотношения, выделенные в самосознании другими авторами, к «горизонтальному строению самосознания» и вводит понятие «вертикального строения самосознания». В соответствии с тремя видами активности В.В. Столин назвал три уровня в развитии самосознания: организменный, индивидуальный, личностный. На уровне организма активность субъекта определена системой организм-среда, имеет, прежде всего, двигательный характер и вызывается потребностями в самосохранении, нормальном функционировании, физическом благополучии. В недрах этой активности формируется «схема тела» и ли Я-образ организма – итог всех процессов, отражающих состояние внутренних органов, мышц и активации организма в целом. На уровне социального индивида активность человека подчинена принадлежности к общности. Она регулируется нормами, правилами, обычаями и т.д. Я-образ облегчает человеку ориентацию в системе этих активностей за счет формирования в нем системы самоидентичностей: половой, возрастной, социально-психологической (эт-

нической, модообразование) и т.д. На уровне личности активность субъекта называется прежде всего потребностью в саморегуляции и основой Я-образа становится дифференцирующая составляющая, направленная на выделение личности из социума, и обеспечивающая ее самоактуализацию.

Проведенный анализ зарубежной и отечественной литературы показал неоднозначность представлений авторов о факторах, определяющих формирование самосознания, его психической сущности. В рамках анализируемых подходов был сделан существенный шаг в развитии представлений о природе самосознания. Было показано, что источники и движущие силы развития самосознания не могут быть сведены ни к исключительно биологическому, ни к социальному опыту. Несмотря на разные теоретико-методологические подходы к интерпретации процесса возникновения и развития самосознания опыт, связанный с самовосприятием и «переживанием» человеком собственного тела, всеми названными авторами рассматривается как важная характеристика и условие формирования самосознания.

В исследованиях самосознания М.О. Мдивани, включающих Я-физическое в теоретическую схему, существует два типа отношений между Я-физическим и общей Я-концепцией [32].

Первый тип отношений, выделяемый нами в так называемых «функциональных схемах», предполагает существование многих частных аспектов самосознания в ряду которых находится и Я-физическое. Наиболее показательным примером может служить схема Р. Бернса [4]. Он представляет Я-концепцию в виде иерархической структуры на вершине которой располагается глобальная Я-концепция, включающая все возможные грани индивидуального самосознания. Далее, вслед за Джеймсом, он выделяет элементы Я-концепции: Я-сознающее и Я-объект. Понимая Я-концепцию, как совокупность установок на себя, Бернс выделяет в них два компонента: самооценка или принятие себя, связанное с Я-сознающим, и образ Я, связанный с Я-объект. В установках, направленных на себя, Бернс выделяет три модальности: реальное Я-установки, связанные с тем как индивид воспринимает свои актуальные способности, роли и т.д.; зеркальное Я-установки, Я-перспективное. И самую нижнюю ступень иерархии Бернс выделяет следующие аспекты Я-концепции: Я-социальное, Я-духовное, а также Я-физическое. Однако специфика Я-физического раскрыта Р. Бернсом слабее остальных элементов структуры. Тем не менее, такая специфика есть. Телесность, в отличие от эмоциональности, духовности, социального статуса и т. д., является материальным объектом и тем самым доступна непосредственному чувственному восприятию.

Второй тип отношений существует в так называемых «генетических схемах», предполагает существование Я-физического на ранних этапах онтогенеза, как предпосылку и базис формирования самосознания (Э. Эриксон, В.В. Столин). Причем его дальнейшая роль в общей структуре самосознания или вообще опускается или, в лучшем случае, признается, что Я-физическое – сложный биосоциальный комплекс. Однако Я-физическое такое же личностное образование, как Я-духовное, Я-социальное и Я в ином модальном

смысле. Представление, что существующее на ранних этапах онтогенеза Я-физическое ограничивается социализацией индивида (социальной детерминацией) и не становится самодетерминированным в результате опосредствования Я-концепцией (самосознание, Я-физическое) нам представляется не столь очевидным.

Формирующееся в процессе развития самосознание оказывает влияние на представление о своем телесном облике. Из этого следует, что формирование физического Я продолжается в процессе развития человека, имеет большое значение для адаптации к окружающей действительности, приобретая значительные половые и возрастные особенности. На это указывают результаты исследований физического образа “Я” [19, 29, 43, 58 и др.].

Образ физического Я является по существу комплексом всех представлений человека о своем теле. Во многих видах деятельности биологически обусловленная телесность становится объектом заметного модообразования. При этом целенаправленное формирование телесных характеристик на основе принятых ценностей, норм, идеалов, образов – это одна из основных проблем имиджа современного человека во многих видах профессий.

Мы солидарны с И.М. Быховской, что: «Подобно дефициту культурологического осмысления человеческой телесности, ее места и значения в пространстве социума, неразработанность вопросов, связанных с телом, физическим Я, отмечается в изучении вопросов личности, индивида, в частности, в рамках Я-концепции» [9, 10].

Сама Я-концепция, как отмечает С. Фишер, возникла в связи с необходимостью гуманизации образа человека, который был обеднен и упрощен практической реализацией биологически ориентированных теорий. Особое значение приобретает социокультурная опосредованность восприятия тела на уровне эмоционально-ценностного отношения. «Аффективный компонент образа внешности характеризует эмоционально-ценностное отношение к отдельным телесным качествам» [58].

Опосредованность характера восприятия тела не только в качестве индивидуальных, но и культурно-исторических условий, накладывающих свой отпечаток как на сам субъект восприятия, так и на процесс рефлексии телесности, делает этот феномен существенным и чрезвычайно интересным для психологического анализа. Даже на самом общем уровне восприятия тела отношение к нему разных культур (национальных, религиозных и т.п.) задают несовпадающие между собой парадигмы формирования физического образа Я. Для одних культур это лишь «шум», «фон», для других все, связанное с телом, является важнейшей информацией о человеке и мире. Представляется необходимым соотнесение психологического анализа телесности (в структуре самосознания) с динамикой культурно-исторического процесса.

Физическое Я субъекта, являясь базой для зарождения самосознания на ранних этапах онтогенеза, развивается вместе с развитием самосознания, образуя сложный биосоциальный комплекс. Образ физического Я складывается на основе различных источников:

- во-первых, это индивидуальный опыт, который приобрел субъект в результате функционирования собственного тела как физического объекта;
- во-вторых, это оценки социального окружения, воспринимаемые им в процессе общения;
- в-третьих, это культурные стереотипы и эталоны физического развития, усваиваемые в системе отношений субъекта и социума.

### 2.3.2. Телесный имидж как социально-психологический феномен <sup>10</sup>

«Телесный имидж» или целенаправленно формируемый образа тела является ключевым и самым употребляемым понятием в исследовании проблемы телесности, в котором выделяют три главных подхода.

Первый представлен работами, в которых образ тела рассматривается как результат активности определенных нейронных систем, а его исследование сводится к изучению различных физиологических структур мозга. В этом случае понятие «образ тела» часто отождествляют с понятием «схема тела», которое было предложено Боньером в 1893 г., и активно использовалось в работах Хэда (1920). Она означает пластичную модель собственного тела, которую каждый строит, исходя из соматических ощущений. Схема тела обеспечивает регулировку положения частей тела, контроль и коррекцию двигательного акта в зависимости от внешних условий.

Второй подход рассматривает образ тела как результат психического отражения, как определенную умственную картину своего собственного тела. Внутри данного подхода происходит смешение нескольких понятий. Дж. Чанплин (1974) считает образ тела синонимом «концепции тела». По мнению Д. Беннета (1960), концепция тела» лишь один аспект образа тела, другим является «восприятие тела». В отличие от «восприятия тела» (зрительная картина тела) «концепция тела» в большей степени подвержена влиянию мотивационных факторов.

Представители третьего подхода рассматривают образ тела как сложное комплексное единство восприятия, установок, оценок, представлений, связанных и с телесной внешностью и с функциями тела. Такой взгляд на образ тела в настоящее время наиболее распространен.

В теоретической конструкции Р. Шонца (1981) образ тела представлен на четырех уровнях: «схема тела», «телесное Я», «телесное представление» и «концепция тела». Восприятие тела как объекта в пространстве – фундаментальный уровень телесного переживания. Схема тела обеспечивает представление о локализации стимулов на поверхности тела, об ориентации тела в пространстве и положении частей тела относительно друг друга, простое гедонистическое различие между болью и удовольствием. Схема тела стабильна и нарушается только при таких глубоких воздействиях, как повреждение

---

<sup>10</sup> Уляева, Л.Г. Телесный имидж как социально-психологический феномен личности / Л.Г. Уляева, В.М. Рогов // *Имиджология – 2006: актуальные проблемы социального имиджмейкинга: Материалы IV Международного симпозиума по имиджологии.* – М.: РИЦ АИМ, 2006. – С. 317–322.

мозга, нарушение иннервации и действия фармакологических препаратов. Схема тела служит в качестве эталона для сравнения поступающей информации с тем, что должно быть, а это облегчает организацию движений. А специфическая функция схемы тела: обеспечение адаптации личности к условиям внешнего мира.

По мнению А.А. Налчаджян (1988), схема тела или телесный Я-образ является важной для каждой личности подструктурой самосознания, которая, к тому же, активно защищается от фрустрирующих воздействий. Этот уровень образа тела определяет телесную самоидентичность.

Как правило, представления человека о своем теле непрерывно развиваются. Одновременно тело и его функции могут иметь несколько обозначений. На этом уровне замечаются элементы других уровней образа тела.

Концепция тела – формальное знание о теле, которое выражается с помощью общепринятых символов. Этот тип осознания тела полностью соединяется с рациональным пониманием и служит регулятором поведения, направленного на поддержание здоровья и борьбу с болезнями [57, 58, 59].

В.В. Столин, И.С. Кон, В.А. Ядов, И.И. Чеснокова и др. предлагают рассмотреть психическое отражения телесного опыта на трех уровнях.

Схема тела – в самосознании интерпретируются сведения о собственном организме, поступающие от проприорецепции и кинестезии. В структуре уровня строения самосознания уровень организма обеспечивает потребность в самосохранении, в нормальном функционировании, физическом благополучии и самочувствии. Схему тела можно назвать телесным Я-образом личности. Он является базисом, на котором разворачивается дальнейшее развитие Я-концепции. Исходя из такого понимания, схема тела и самочувствие «встроены непосредственно в психическую структуры организма» и являются полноценными «блоками или подструктурами Я-концепции». Схема тела является относительно устойчивой подструктурой Я-концепции, ситуативно выражающейся в сходных (в основных чертах) Я-образах.

Согласно представлениям Н.А. Бернштейна [5], одним из ключевых моментов двигательной активности является знание организма о состоянии периферического двигательного аппарата. Без этих знаний (сенсорной информации) команды из центральных звеньев нервной системы о производстве движений оказываются принципиально неэффективными. На основе информации о положении тела и его частей в пространстве (проприорецепция) и состоянии движения органов (кинестезия) формируется схема тела.

Образ тела – результат психического отражения собственного тела, как определенная умственная картина физического Я. В нем выражена самооценка физического Я личностью, самооценка в которой преломляется также отношение окружающих. Под влиянием этого образа и удовлетворенности им, формируется такое образование, как принятие себя. В структуре уровня строения самосознания – уровень социального индивида – активность человека подчинена потребности в принадлежности к общности, в признании этой общностью.

Концепция тела – отражает ценность тела как такового, служит регуля-

тором поведения, направленного на поддержание здоровья и борьбу с болезнями, отражает существующие в обществе социокультурные эталоны и зависит от сложившегося Образа тела.

Образ тела и концепция тела тесно взаимосвязаны, но выражают два уровня психологической реальности – образ тела – это физический аспект реального Я, а концепция тела – физический аспект идеального, желаемого Я. Физическое Я как социальный феномен обладает рядом особенностей, которые выражаются критериями внешней привлекательности. Физическая красота телесного Я проявляется в двух планах: внешнем и внутреннем. Внешняя (телесная) организация – это все то, что характеризует формы и типы телосложения. Но даже при совершенной телесной организации человек может и не обладать необходимыми функциональными возможностями для освоения многообразия эстетических явлений. Вот почему необходима и внутренняя красота физической организации человека. Она выражается в крепком здоровье, богатстве физических возможностей и рациональности движений.

Формальные стороны красоты физического облика человека: стройность, подтянутость, симметричность, пропорциональность, гармоничность (каждая из этих сторон, взятая изолированно, не представляет собой эстетической ценности). Комплексность проявления всех этих сторон представлена в правильной осанке. В функциональном плане к важным сторонам красоты относят: точность, легкость, свободу, согласованность и ритмичность.

Совокупность поступков и манер создает поведение, которое определяет характер общения людей между собой во всех областях жизнедеятельности и проявляется в сложной системе конкретных человеческих действиях. Если рассматривать поведение с философских позиций, то можно заметить, что содержательная его сторона обладает нравственным значением, а формальная в ее относительной самостоятельности – эстетическим. Именно формальная сторона несет информацию о способности человека воспринимать, переживать и оценивать красоту человеческих проявлений, которые свидетельствуют о внутренней форме поступка, то есть о согласованности, соразмерности, структурной связи всего его содержательных компонентов (красивый поступок) и о внешней форме поведения (так называемый этикет).

В.Н. Панферов (1974) указывает, что внешность есть совокупность анатомических, функциональных и социальных признаков человека доступных конкретно-чувственному отражению. К анатомическим признакам относятся; скелетно-мышечная структура лица и тела; к функциональным – различного рода выразительные движения человеческого лица и тела (мимика, пантомимика, голос, речь); к социальным – элементы оформления внешности в виде одежды, косметики, украшений. Важнейшим компонентом в структуре внешнего облика является лицо.

В.А. Лабунская в соавт. (1999) все признаки или элементы внешности человека подразделяют на три категории: устойчивые, среднеустойчивые и неустойчивые. К среднеустойчивым элементам внешности относятся одежда, косметика, украшения и прическа. Одежда и украшения являются оформлением фигуры человека, а прическа используется для оформления лица и все-

го внешнего облика. Они легче всего, по сравнению с другими элементами внешности, поддаются различным трансформациям и поэтому, чаще всего являются основой создания имиджа социальной половой роли (устойчивые компоненты внешности человека можно радикально изменить лишь с помощью пластической хирургии – физиогномика, индивидуально-конституциональные характеристики человека, а неустойчивые компоненты являются настолько спонтанными и неосознаваемыми, что трудно поддаются контролю – экспрессивные, выразительные движения).

В.М. Волькенштейн (1931) определяет красоту как целесообразное и сложное представление, ее критериями выступают плавность, постепенность перехода, соразмерность, упорядоченность, точность пропорций, гибкость, форма. По мнению В.Н. Никитина (2000), красота тела функционально обусловлена. Текучее, пластичное тело красиво не только в относительно статической позе, но и в движении. Телесная пластичность – целесообразная, осознанная, мышечно подкрепленная деятельность – выступает как символ гармонии, психической целостности, физического здоровья. Выразительные движения являются внешним выражением субъективного внутреннего мира, объективным показателем, который сигнализирует о сложнейших, порою едва уловимых сдвигах в психическом состоянии человека.

Тело имеет психофизиологические полюса по А.С. Шмарьяну, (1940): а) видимое физическое обличие (корпоратуру) с качествами живого макропредмета, исходную точку отсчета и ориентир для разметки трехмерной среды, моторный образ всех механических перемещений; б) внутренние органы, сигнализирующие о себе различными импульсами «органического чувства» – источник и опыт энергии бессознательного, того, что ускользает от разметки в логике конечных предметов.

По мнению Г. Дюрвиля (1993), красота и здоровье (по телу и по духу) – это две стороны одной и той же медали, точнее, красота – это внешняя сторона медали, а здоровье – это внутреннее ее содержание. В.Н. Панферов (1982) также говорит о том, что красота и здоровье тесно связаны друг с другом. Здоровье – то фундамент, на котором происходит всестороннее совершенствование человеческой личности: создание красивых форм тела, выработка твердого характера, сильной воли, гармоничное развитие всех физических и духовных сил. Идеал красоты обычно совпадает с идеалом здоровья. По мнению академика В.П. Петленко (1996), здоровье почти всегда отождествляется с телесной красотой. Согласно С.Л. Рубинштейну (1989), Г.С. Никифорову, И.Н. Гуревичу(2000) и другим авторам, телесное бытие человека отражено в органическом самочувствии, тоне жизнедеятельности, т.е. с состоянием здоровья. Сама же потребность в здоровье как жизненная ценность во многом обуславливает субъективную оценку здоровья.

В.Н. Панферов добавляет, что красота движений, характеризующаяся, прежде всего целесообразностью, легкостью и выразительностью, а также ритмичностью и своеобразной художественной законченностью, свойственна хорошему развитому человеческому телу. Движение оживляет и как бы одухотворяет его, заставляя «играть» все линии фигуры, ярко выражает разнообразие



разные чувства и создает гармонию духа и тела, которая возвышает и облагораживает человека. Красота человека заключается не только в его здоровом виде, пропорциональном сложении и хорошем мышечном развитии. Внешность человека, выражение его лица и характер движений, каждый жест должен быть осмыслен. Это значит, что фигура подлинно красивых людей выражает не только их физическое состояние, но и психику, богатство их духовного мира, волевые и моральные качества.

В.Н. Никитин (2000) показывает, что телесная работоспособность включает в себя пять независимых факторов: подвижность, сила, выносливость, скорость, координация.

В работах по теории физического воспитания показано, что обеспечение внутренней красоты физической организации человека основывается на степени развития основных физических качеств: гибкость, выносливости, силы, быстроты, ловкости. Воспитание физических качеств содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к внешним факторам воздействия, повышению адаптивных свойств организма. Под физическими качествами понимают определенные социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. Каждое физическое качество имеет свои особенности и составляющие.

В структуре «Эмпирического Я» У. Джемса (1991), телесная организация представляет существенный компонент физической личности, а некоторые части тела могут быть названы нашими. За телесной организацией следует одежда. «Все мы имеет бессознательное влечение охранять наши тела, облекать их в платья, снабженные украшениями...».

Е.А. Петровой и Н.А. Коробцовой (Сестры Сорины, 1999, 2000) развивают мысли У. Джемса о физической личности. Внешний облик, фигура, одежда, манеры, жесты – «визитная карточка» личности, которая не отделена от внутреннего мира личности. Костюм – это «Я-концепция», которую носят на себе. Одежда становится языком личности, на основе которого считывается информация о поле, возрасте, социальном положении, профессии, принадлежности к определенной группе, о характере, вкусе, взглядах и многих других особенностях человека. Язык личности начинает «работать» как язык общения, невольно информируя окружающих о внутренних качествах человека. Для женщин, по их мнению, одежда – это поле самореализации, даже при наличии других возможностей: семьи, любимого мужчины, интересной работы. Если женщина становится абсолютно равнодушной к одежде – это чаще временное отношение и показатель определенных проблем.

Одежда, «вторая кожа» служит самохарактеристикой и оценкой себя и других. При этом женская одежда имеет другие функции, чем мужская, и оценивается по другим критериям. Эстетические критерии в одежде тесно связаны с физическими идеалами (параметры роста, формы, веса). В них манифестируются коллективные потребности и требования, – которые эпоха, культура и общество предъявляют мужчине и женщине, от природы редко

отвечающим идеалу (И.В. Грошев 1998-2000). А.А. Налчаджян (1988) утверждает, что одежду и образуемый с ее помощью образ телесного Я можно считать защитно-психическим образованием. Люди, по-видимому, начали одеваться вследствие приобретения самосознания, а разнообразие одежд, помимо других причин (статус, половая принадлежность, возраст, эстетические требования и т.п.), обусловлено ухищрением психологической самозащиты, потребностью в различных масках.

Современные психологические представления об образе тела были разработаны В. Шонфельдом, который пытался соединить биологический подход и психоаналитический. В результате он определяет структуру образа тела следующим образом: 1) актуальное субъективное восприятие тела, как внешности, так и способности к функционированию; 2) интериоризированные психологические факторы, являющиеся результатом собственного эмоционального опыта индивида, так же как и искажения концепции тела, проявляющиеся в соматических иллюзиях; 3) социологические факторы, связанные с тем, так родители и общество реагируют на индивида; 4) идеальный образ тела, заключающийся в установках по отношению к телу, в свою очередь, связанных соощущениями, восприятиями, сравнениями и идентификациями собственного тела с телами других людей.

В анализе отечественных работ формирование рефлексивного отношения (представления Я) рассматривается через выделяемые социально-психологические источники самовосприятия: восприятие себя через соотнесение (идентификацию, различение) себя с другими – субъект-субъектная идентификация; восприятие себя через восприятие себя другими; восприятие себя через наблюдения собственных внутренних состояний (интроспекция); восприятие себя через результаты собственной деятельности; непосредственное восприятие собственного внешнего облика.

Как видно из вышеперечисленных социально-психологических феноменов личности телесный имидж представляет собой двойственный процесс:

- с одной стороны – это влияние социума, которое выражается в суждениях, мнениях, представлениях, стереотипах, эталонах;
- с другой стороны – это самостоятельное осмысление и дифференцированно-избирательная работа на основе собственных критериев.

Современное общество «разбирает» тело для разных целей: мускульную силу и психомоторную сноровку для производства материальных благ, умственную энергию – для духовных ценностей, либидо – для продолжения народонаселения, из голосовых движений создается речь, из жестов – мимика и пантомимика, внешняя фактура изображается на картинах, снимках, кино- и телекадрах. В этой связи человеку трудно использовать «мудрость тела» и находить свою физическую самость.

### 2.3.3. Методы оценки сформированности образа Я-физического у занимающихся таэквондо<sup>11</sup>

Среди факторов, обуславливающих формирование механизмов саморегуляции, одно из центральных мест принадлежит физическому образу Я [9], детерминирующему направление и уровень активности субъекта, динамику его личностных качеств.

Анализ спортивной практики показывает, что вопросу сформированности образа Я-физического уделяется недостаточное внимание, недооценивается его роль как механизма произвольной саморегуляции деятельности спортсмена.

Можно предположить, что повышение эффективности спортивного совершенствования зависит и от сформированности образа физического Я.

Исходя из структурно-функционального анализа, мы использовали модель образа Я-физического, состоящую из трех структурных единиц: когнитивно-оценочной; эмоционально-эстетической; операциональной [78].

Я-физическое – это реально существующий психический механизм развития человека, который на системном уровне осуществляет саморегуляцию, саморазвитие, самодвижение, самореализацию. Этот механизм имеет свою специфику по отношению к любому другому аспекту самосознания (Я-духовное, Я-социальное и т.д. Имеется отчетливо упрощенное отношение к Я-физическому, сводимое к формированию схемы тела. «В процессе жизнедеятельности у организма формируется некоторое стабильное психическое образование – образ самого себя (схема тела), позволяющий ему более адекватно и эффективно действовать» [63, с. 24].

На наш взгляд построение и динамика образа Я-физического теснейшим образом связана со спецификой конкретной деятельности (иерархии деятельностей [26]) в которой участвует субъект. Спортивная деятельность вообще (и конкретный вид спорта в частности) служат источником формирования образа Я-физического в соответствии с канонами данного вида деятельности, в соответствии с его мотивами, целями и условиями. В данной работе мы использовали возможность изучения Я-физического в таэквондо (ТКД).

К примеру, в ТКД 80% повседневных тренировок посвящены технике выполнения движений. Образ Я-физического, данный в представлениях и восприятии, отличается, прежде всего, отчетливостью и точностью психического отражения, степенью осознанности. Восприятие Я-физического, как любое восприятие более точно, конкретно, но и, одновременно, не отличается возможностью учета множества различных факторов, его составляющих. Представление шире и более емко, хотя и менее конкретно. В этом смысле Я-физическое человека должно как ключ к замку подходить как к его двигательным способностям (физическим качествам), так и к его телесности [42].

---

<sup>11</sup> Уляева, Л.Г. *Методы оценки сформированности образа Я-физического у занимающихся таэквон-до* / Л.Г. Уляева // Юбилейный сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК, посвященный к 80-летию академии. – М.: Физкультура, образование и наука, 1998. – С. 192–197.

Очевидно, что регулярные занятия ТКД будут накладывать отпечаток на представления о своих телесных особенностях [68]. Положение в социальной группе и особенности межличностных взаимодействий очевидно также будут сказываться на таких структурных единицах как эмоциональная и операциональная. К субъективным причинам, от которых зависит формирование Я-физического, можно отнести прежде всего когнитивные и личностные особенности индивида.

При анализе группы методов, направленных на изучение уровня сформированности Я-физического, в соответствии с задачами исследования Я-физического в ТКД было установлено следующее. Существующие в зарубежной и отечественной психологии основные методы и технические приемы исследования образа тела и его отдельных аспектов можно *классифицировать* на основании методического принципа, который положен в основу того или иного приема. В соответствии с этим основанием различают: 1 – объективные тесты, аппаратурные методики; 2 – стандартизированные самоотчеты; 3 – проективные методы, 4 – диалогические (интерактивные) методы.

*В первую группу* входят методики, в которых возможно правильное выполнение задания. К ним следует отнести: методы изучения схемы тела и методы исследования точности самовосприятия. Особенность данных методов заключается в том, что представления о схеме и образе тела испытуемого создаются на основании его действий, прямых оценок и описаний определенных параметров своего тела.

При определении содержания понятия «схема тела» большинство отечественных и зарубежных авторов сводятся во мнении, что схема тела – это прижизненно формирующаяся структура, которая позволяет субъекту представить в любой момент и в любых условиях продолжение различных частей своего тела и ощутить их принадлежность к одному целому [12, 53, 59, 65, 72, 77 и др.].

Исследования, направленные на изучение точности восприятия своего тела, основаны на использовании различных аппаратурных методик – зеркал с меняющейся кривизной, подвижных рамок, искажений фотографии, теле-, видеотехники и т.п.

Для исследования представления о размерах собственного тела созданы ряд методик: «точечная», разработанная Ф. Аскевольдом [цит. по 43], «специальная методика», разработанная А.Н. Дорожевым [19], «функциональная оценка» (специальная экспериментальная процедура), разработанная М.О. Мдивани [32].

Для исследования образа Я-физического и самооценки в структуре аффективного компонента многими авторами использовалась методика Дембо-Рубинштейн [57]. Е.Т. Соколова дополнила эту методику проективными шкалами: «красивая – некрасивая внешность», «хорошая – плохая фигура», «общительность – замкнутость», «уважение к себе», «ценность в глазах других». Оценка по шкалам должна проводиться с позиции Я-в настоящем, Я-в будущем, Я-глазами других.

Для анализа самооценки А.Н. Дорожевец [19] включил шкалы: «краси-

вая фигура», «изящность» и др. Кроме самооценки исследовались различные «ожидаемые», «ретроспективные», «прогнозируемые» оценки. Сравнение результатов по вышеназванным шкалам позволили у испытуемого определить степень удовлетворенности своим физическим Я.

М.О. Мдивани, исследуя структуру образа физического Я, также использовала вышеназванную методику Дембо-Рубинштейн для измерения социального и идеального компонента о своих размерах. Для этого в бланк были добавлены еще две вертикальные линии, обозначенные как «высокий-низкий» и «толстый-худой», что соответствует вертикальным и горизонтальным размерам тела [32].

Методику исследования самоотношения (МИС) разработал С.Р. Пантелеев [40], которую охарактеризовал, как «компактную стандартизированную методику, которая позволяет сравнительно быстро, и в то же время достаточно полно и обоснованно выявлять специфику самоотношения испытуемых, и были бы пригодны для эффективного применения, как в исследовательских, так и в практических целях».

*Во вторую группу методов* входят: тесты-опросники, шкаловые техники, свободные самоописания с последующей контент-аналитической обработкой. Общим для данной группы методик исследования образа Я-физического является использование вербальных способностей испытуемого, а также обращение к его мышлению, воображению, памяти.

Одним из первых экспериментально исследовать образ Я-физического с помощью опросника попытался С. Холл [цит. по 43]. Он использовал простую анкету, которая включала несколько вопросов для выяснения частей тела, которые ребенок осознает в первую очередь. Далее исследования в данном направлении продолжил американский психолог С. Фишер [75] предложил «опросник телесного фокуса», состоящий из 108 пунктов, который позволил ему оценить индивидуальный способ распределения внимания на различных зонах тела.

Для определения связи между эмоционально-ценностным отношением внешности различными переменными Я-концепции используются чаще всего шкалирование, предложенное С. Журардом и Р. Секордом [76] («шкала отношения к телу», «шкала самоотношения»). В первой испытуемые должны оценить по семибалльной шкале «нравится-не нравится» 46 частей и качеств собственного тела. Суммарный показатель удовлетворенности собой, полученный с помощью второй методики испытуемые оценивают такие понятия, как «нос», «ноги» или «цвет глаз» и т.д., то во второй речь идет о силе «воли», «уровне достижений», «популярности» и т.п.

К методам свободного самоописания относится предложенная В.Н. Куницыной методика описания собственной внешности или «словесный автопортрет»[25].

*Третью группу методов* составили проективные методы. Традиционно для исследования образа Я-физического используются два известных проективных метода: метод рисования человека, для отражения определенных аспектов чувств, установок, представлений, и тест чернильных пятен Роршаха

(например, оригинальный метод, предложенный С. Фишером и С. Кливлендом [75], который был направлен на установления степени четкости и определенности границ образа тела). Кроме того, для исследования отдельных элементов образа Я-физического (голоса, внешности) используются рефрактивные техники, являющиеся одной из разновидностей проективных методов. Например, испытуемым предъявлялись тайком от них сделанные фотографии их собственных рук, лиц в профиль, записей голоса или образцов почерка.

*В четвертую группу методов* входят беседа, интервью, диагностические игры, коррекционные телесно-ориентированные техники, включающие в себя диагностические приемы.

К телесно-ориентированным техникам, акцентирующим внимание исключительно на строение и особенностях функционирования тела относятся метод Ф.М. Александера, метод структурной интеграции и метод М. Фельденкрайса [65]. Все перечисленные методы «учат тело действовать легко, естественно, предпочитают расслабление, стараются научить человека уменьшить напряжения в теле, рассматривая тело и ум как одно целое, в котором изменения на любом уровне воздействуют на остальные части».

В отечественной психологии телесно-ориентированный метод психологической коррекции (психомассаж) разработала В.С. Мухина [36]. Важным достоинством, по мнению автора является возможность в процессе коррекционной работы осуществлять диагностику сформированности образа тела и других структурных звеньев.

Таким образом, при отборе методик необходимо учитывать следующее:

- 1) выбранные методы должны быть адекватны предмету исследования и рабочей модели образа физического Я (трехкомпонентная модель);
- 2) структурно-функциональные особенности образа Я-физического должны быть определены по отношению к конкретному виду деятельности (ТКД);
- 3) необходимо предусмотреть возможность оценки динамики образа Я физического (Я-реальное, Я-фантастическое, Я-идеальное, Я-перспективное) [35].

Для проведения исследования по формированию Я-физического у занимающихся ТКД были выбраны следующие методики:

- познавательные-оценочные – методика Куницыной по описанию собственной внешности;
- эмоционально-эстетические – МИС (С.Р. Пантелеев);
- операциональные – для оценки сформированности операциональной компоненты Я-физического у занимающихся можно использовать результаты выполнения «тылей» (заданий на технику исполнения приемов ТКД), т.е. применить метод экспертных оценок и использовать самооценку самого таэквондиста.

### 2.3.4. Особенности проявления Я-физического в спортивной деятельности (на примере таэквондо)<sup>12, 13</sup>

По нашим данным связь между личностными характеристиками и образом тела весьма наглядно проявляется в занятиях спортом.

На примере такван-до (ТКД) опишем выявленные особенности.

Особый научный и практический интерес представляет проблема Я-физического у подростков занимающихся ТКД, которую вряд ли можно отнести к числу достаточно изученных с позиций психологии. Актуальность данной проблемы в подростковом возрасте, как периоде интенсивного формирования самосознания, и определила выбор темы настоящего исследования.

В подростковом возрасте начинается новый этап физического развития, в это время интенсивно развивается телесная и психическая сферы. Улучшается точность воспроизведения движений и моторная память. Рост тела, изменение лица и внешности, прирост в физической силе, половое созревание не может не накладывать отпечаток на образ телесного Я. Можно предположить, что физиологическая перестройка накладывается отпечаток не только на структуру Я-физического, но и других компонентов самосознания (Я-реального, Я-идеального, Я-социально-идеального).

Наиболее ярко особенности стадийного развития личности подростка прослеживается через изменение структуры самосознания, находящихся в неразрывном единстве трех сторон: когнитивной (самопознание), эмоциональной (отношение к себе), и регулятивной, интегральным продуктом которых выступает образ “Я” [70].

Исходя из этого, учитывая высокую значимость внешности в подростковом возрасте, мы вправе предположить, что регулярные занятия ТКД вызовут определенные изменения в Я-физическом и самооценке подростка. Вместе с тем необходимо уточнить те факторы (“внешние” и “внутренние”), которые будут способствовать позитивным изменениям в сфере самосознания.

Возникает вопрос о психологических механизмах формирования у подростков позитивного самоотношения и Я-физического. Мы предполагаем, что определенные индивидуальные личностные особенности подростка в связи с занятием ТКД, его положение в социальной группе, особенности межличностных взаимодействий, успешность спортивной деятельности будут способствовать адекватному развитию самосознания.

Зафиксированные в культуре нормы и стереотипы поведения относительно прав и обязанностей занимающихся ТКД, создают ориентиры, позволяющие подростку соотнести свой образ тела с условиями той или иной деятельности. В связи с этим актуальными становятся задачи разработки адекватного Я-физического с учетом возраста, физической подготовленностью

---

<sup>12</sup>Уляева, Л.Г. *Образ физического Я как мотив занятий спортом (на материале таэквондо)* / Л.Г. Уляева, А.Л. Попов // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академики. – Т. 1. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. – С. 121–123.

<sup>13</sup>Уляева, Л.Г. *Я-физическое в таэквон-до* / Л.Г. Уляева // *Управление психомоторной деятельностью человека*. – М.: ВНИИФК, 1997. – С. 26–27.

подростков, для которых динамика представления о своем физическом Я может служить фактором повышения активности в освоении культуры ТКД.

Апробация комплекса методик, подобранных нами с учетом контингента занимающихся в школе ТКД при подростковом клубе “Стрела” г. Москвы, показывала перспективность их использования для диагностики уровня сформированности образа Я-физического. В свою очередь это позволило получить необходимый материал для разработки рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса в ТКД.

Занятия ТКД способствуют развитию телесной и психической сфер. В ТКД каждый может получить то, что ему нужно: поправить здоровье, научиться самообороне, освоить философские основы ТКД, воспитать сильное тело и дух. Этические нормы поведения ТКД отражены в пяти принципах: Учивость, Терпение, Непокколебимый дух, Самоконтроль, Честность. ТКД, помимо своей боевой эффективности, обладает притягательной силой именно благодаря соединению высоких морально-этических устремлений и достижений культуры телесного развития.

Проведенный опрос показал, что за время занятий ТКД на протяжении трех лет у занимающихся улучшилось здоровье, желание заниматься, уверенность в себе, физические кондиции и внешность. Очевидны: собранность, целеустремленность, уважительное отношение к учителю. Значительно изменилась осанка, исчезла былая неловкость движений, появилась удовлетворенность своим внешним обликом. Таким образом, зафиксированные в культуре ТКД мотивы, нормы и стереотипы поведения в ходе совместной деятельности учителя и учеников становятся предпосылками успешного решения ряда проблем мотивации, включая и образ физического Я в качестве одного из мотивов. В ходе исследования удалось выяснить, что при формировании личности Я-физическое служит опосредующим звеном между системой подготовки в ТКД и динамикой самооценки личности.

#### **2.4. Особенности самоотношения у молодёжи, занимающейся восточными единоборствами (ушу по шаолиньской системе)<sup>14</sup>**

В последние годы происходит активное взаимовлияние различных субкультур, под воздействием которых происходят заметные трансформации в формировании ценностных ориентации спортсменов. Активные процессы культурного взаимодействия отмечаются и в сфере спорта, где развернувшийся диалог Россия-Восток усилил тенденции влияния восточной культуры в различных общественных сферах, в том числе, в сфере физической культуры и спорта.

Одним из проявлений такой тенденции является повышенный интерес молодёжи к восточным культурам: а именно, к образу жизнедеятельности, специфике восточного менталитета, особенностям ценностных установок, правил и отношений между людьми. Чаще всего реализация такого интереса осуществляется через изучение восточных боевых искусств, которые значительно обога-

---

<sup>14</sup>Уляева, Л.Г. Особенности самоотношения молодежи занимающейся ушу по шаолиньской системе // Л.Г. Уляева, В.М. Рогов // Спортивный психолог. – №1 (25). – 2012. – С. 76–81.



щают не только спортивную практику, но и внутренний мир личности.

Достаточно длительный опыт работы авторов в Центре изучения традиционного боевого искусства Шаолинского монастыря даёт основания считать, что ассимиляция восточных боевых искусств в российскую культурную традицию оказывает действенное влияние не только на спортивное совершенствование мастерства, но и как вид духовной практики, оказывает большое влияние на формирование ценностных ориентации занимающихся, определяющих их жизнедеятельность и поведение [51].

Распространение восточных боевых искусств в российской культурной традиции – это не только вид спортивного совершенствования личности, но и разновидность духовной практики, которая оказывает большое влияние на формирование ценностных ориентации молодежи, базовой культуры их личности, культуры самоопределения, понимание самооценности человеческой жизни.

#### ***Методы и организация исследования.***

В течение ряда лет нами проводились исследования в молодёжных группах, занимающихся ушу, на предмет выявления гендерных различий по показателям самооотношения. Диагностика самооотношения осуществлялась в период с 2006 по 2009 годы на основе методик МИС Р.С. Панталева «Цель-Средство-Результат» (ЦСР) и личностного опросника Кеттелла.

#### ***Результаты исследования и их обсуждение.***

Было установлено, что количество женщин, занимающихся восточными единоборствами, стало заметно больше, чем мужчин: 60-70% состава групп составляли женщины разных возрастных категорий, преимущественно молодежи. Мужчины составляли примерно 25-30%, причем все они были в возрасте от 20 до 36 лет, т.е. также относились к категории молодежи. Таким образом, выявление гендерных различий проводилось на примерно одинаковой численности молодых мужчин и женщин, занимающихся единоборствами (140 человек). На рисунке 1 представлены результаты тестирования по методике Р.С. Панталева.

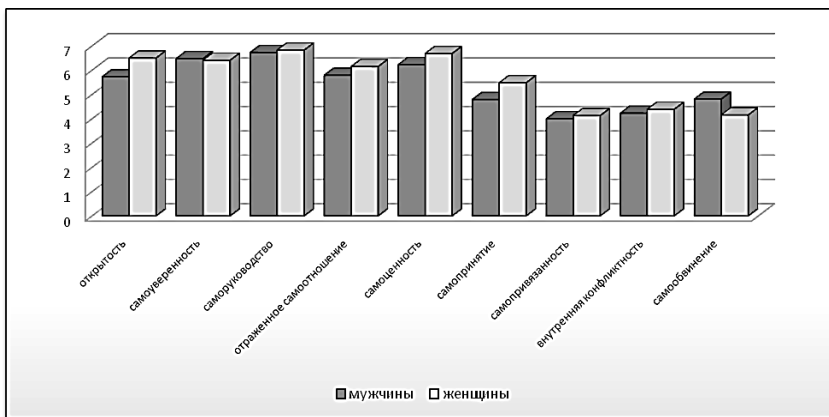


Рис. 1. Гендерные различия, выявленные по методике Р.С. Панталева

Анализ результатов, полученных по методике Р.С. Панталева (МИС), позволяет дать следующую их интерпретацию:

- наблюдаются заметные различия по показателям (критерий Манна–Уитни): *открытость* ( $p = 0,003$ ), *самопринятие* ( $p = 0,024$ ), *самообвинение* ( $p = 0,043$ );
- уровень *открытости* у женщин, занимающихся единоборствами значимо выше, чем у мужчин, также занимающихся единоборствами;
- уровень *самопринятия* у женщин, занимающихся единоборствами, выше, чем у мужчин, занимающихся теми же единоборствами;
- уровень *самообвинения* у женщин, занимающихся единоборствами, ниже, чем у мужчин, занимающихся теми же единоборствами.

Таким образом, было установлено, что самоотношение у женщин, занимающихся единоборствами, более позитивное, чем у мужчин.

Анализ результатов, полученных по методике ЦСР (рисунок 2), позволяет установить, что значимые различия гендерного характера обнаружены не были, хотя можно отметить, что все показатели находятся в среднем диапазоне, который в данной методике считается наиболее приемлемым.

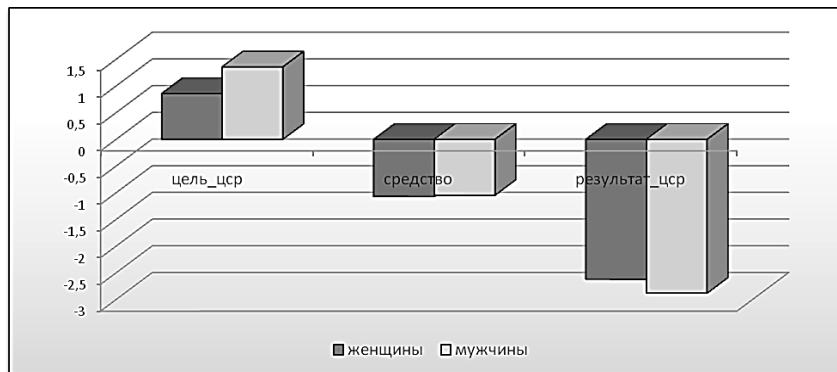


Рис. 2. Гендерные различия, выявленные по методике «Цель-Средства-Результат»

Анализ результатов, полученных по методике Кеттелла (рисунок 3), позволил отметить выявленные различия по фактору М (*мечтательность*) по критерию Манна-Уитни ( $p = 0,023$ ). Эти различия можно интерпретировать следующим образом: женщины, занимающиеся единоборствами, значимо более склонны к проявлению мечтательности, нежели мужчины, занимающиеся теми же видами спорта. Фактор М представляет собой характеристику, связанную с углубленностью человека в себя, интересом и склонностью к занятиям наукой, развитым воображением. В данном случае мужчины предстают более практичными, реалистичными, склонными большей степени верить в фактам, нежели воображению и абстрактным представлениям.

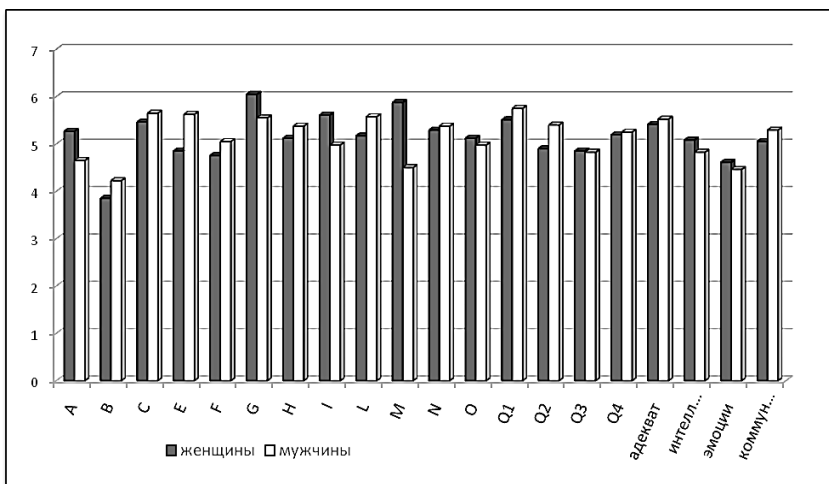


Рис. 3. Гендерные различия, выявленные по опроснику Кеттелла

По остальным факторам сводная выборка по этому периоду (2006-2009 гг.) значимо не различается.

При исследовании возрастных особенностей занимающихся ушу по методике Р.С. Пантеева (МИС) значимых связей выявить не удалось.

Анализ результатов исследования по методике ЦСР (с учётом произведённого расчёта корреляции Спирмена) показал, наличие значимых связей параметров самооценки с возрастом по показателям «средство» ( $r = -0,259$ ,  $\alpha < 0,05$ ) и «результат» ( $r = 0,278$ ,  $\alpha < 0,05$ ).

Данные взаимосвязи можно интерпретировать следующим образом: чем выше возраст занимающихся единоборствами, тем меньшим количеством способов обладает человек (по его оценке), чаще встречаются трудности в выборе имеющихся средств для достижения поставленных целей. Поведение у таких занимающихся – менее спонтанное, возможно, это обусловлено дефицитом (реальным или кажущимся) средств для самовыражения. По мере взросления занимающихся ушу, их оценка достигнутых ими результатов становится более сдержанной, в ряде случаев она находится на грани недооценки.

Анализ результатов исследования по методике Кеттэлла (с учётом произведённого расчёта корреляции Спирмена) показал наличие значимых взаимосвязей возраста занимающихся с факторами А ( $r = -0,274$ ,  $\alpha < 0,05$ ), С ( $r = -0,25$ ,  $\alpha < 0,05$ ), Е ( $r = -0,263$ ,  $\alpha < 0,05$ ), F ( $r = -0,28$ ,  $\alpha < 0,05$ ), Н ( $r = -0,235$ ,  $\alpha < 0,05$ ), I ( $r = -0,277$ ,  $\alpha < 0,05$ ), М ( $r = -0,232$ ,  $\alpha < 0,05$ ), Q2 ( $r = 0,278$ ,  $\alpha < 0,05$ ), эмоционально-волевые особенности ( $r = -0,282$ ,  $\alpha < 0,05$ ).

Полученные взаимосвязи можно интерпретировать описать следующим образом: чем выше возраст занимающиеся в центре, тем более закрытыми в плане опыта они являются. Они более замкнуты, менее эмоционально стабильны, более податливы и подвержены мнению других людей, более озабочены и задум-

чивы, более застенчивы и более тверды. Занимающиеся, отнесённые к данной категории готовы проявить себя самостоятельными, независимыми, и возможно даже циничными реалистами, практиками. Они характеризуются меньшей склонностью к проявлению чувств.

Помимо выявления гендерных и возрастных отличий, нами сделана попытка оценки динамики самооотношения молодых людей, занимающихся ушу с точки зрения *продолжительности* их занятий этим видом единоборств (мы обозначили этот показатель как «стаж занятий»). Мы рассмотрели две примерно одинаковые по составу группы занимающейся молодёжи со стажем занятий: а) 0 до 3 лет, б) 4 и более лет (рисунок 4).

По критерию Манна-Уитни есть значимые различия по показателям «самоценность» ( $p = 0,001$ ) и «самопринятие» ( $p = 0,004$ ), которые можно интерпретировать следующим образом: в процессе систематических длительных занятий ушу происходит снижение уровня самооценки и самопринятия у занимающихся. В зависимости от пола занимающегося могут происходить различные изменения в самооотношении (метод: двухфакторный ANOVA). В данном случае различия отражаются в показателях «саморуководство» ( $p = 0,047$ ) и «самопривязанность» ( $p = 0,023$ ). Например, с увеличением стажа занятий у женщин снижается уровень саморуководства и самопривязанности, в то время как у мужчин происходит обратный процесс, показатели растут.

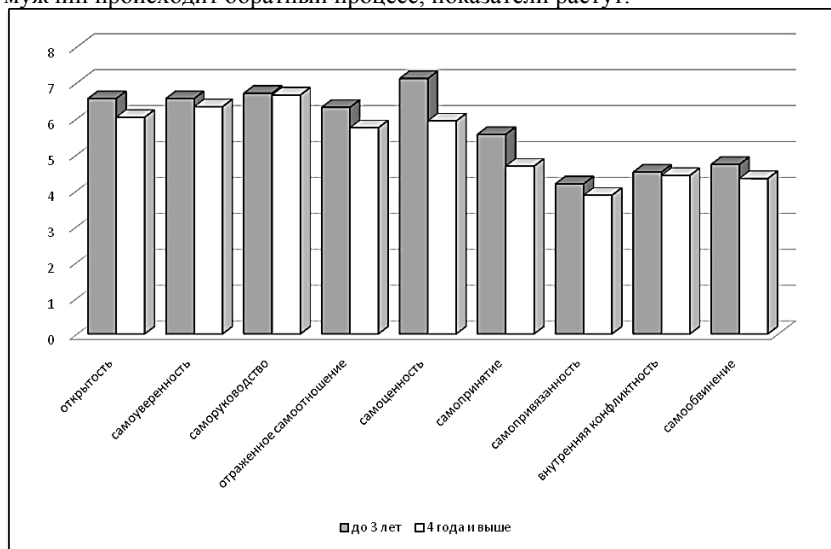


Рис. 4. Различия в самооотношении, выявленные по стажу занятий

По методике «ЦСР» значимых различий не выявлено.

Применение опросника Р.Кеттелла (16 PF) при использовании  $t$ -критерия, показал наличие значимым различий по факторам: А ( $t = 3,07$ ,  $p = 0,003$ ), С ( $t = 2,74$ ,  $p = 0,008$ ), Е ( $t = 2,41$ ,  $p = 0,019$ ), G ( $t = 3,03$ ,  $p = 0,003$ ), Н ( $t = 3,18$ ,  $p =$

0,002), Q1 ( $t = 2,28$ ,  $p = 0,026$ ), Q3 ( $t = 3,14$ ,  $p = 0,002$ ), интеллектуальные ( $t = 2,85$ ,  $p = 0,006$ ), коммуникативные ( $t = 3,55$ ,  $p = 0,001$ ) и эмоционально-волевые особенности личности ( $t = 2,81$ ,  $p = 0,006$ ).

В целом проведенные исследования показали, что более опытные единоборцы характеризуются большей замкнутостью и закрытостью опыту, они менее эмоционально устойчивые и более податливые, а также меньше придерживаются каких-либо моральных норм. Эта группа участников исследования характеризуется также большей застенчивостью и робостью, менее радикальны в своих действиях, но и менее дисциплинированы, не склоняются к самоконтролю. В целом, в этой группе наблюдаются более низкие показатели по интеллектуальным, коммуникативным и эмоционально-волевым показателям личности.

Следует отметить, что данные результаты похожи на результаты возрастных различий, поэтому мы провели анализ связи стажа и особенностей личности с учетом возрастных различий. При этом условия значимые различия были обнаружены по факторам С, G, H, Q1, Q3, а также итоговые показатели по всем сферам (интеллектуальная, коммуникативная, эмоционально-волевая).

### **Выводы.**

Таким образом, можно отметить, что сам по себе стаж связан с различиями именно в плане саморегуляции (эмоциональная устойчивость, нормативность, самоконтроль – эти показатели снижены), а также социальных контактов и поведения (характерны робость и консерватизм). Фактически нами установлен факт влияния практик единоборств на личностные характеристики молодёжи. Так, с ростом стажа занятий различными видами единоборств у занимающихся изменяются мотивы занятий и система ценностей. Снижается значимость таких ценностей, как самоутверждение за счёт других, спортивный результат, и увеличивается значимость этических ценностей, ценностей красоты, знаний, принятия других людей. Мнение многих экспертов таково, что агрессия, имеющая место на начальных этапах практики единоборств, связана с такими ценностями, как спортивный результат, победа на соревнованиях, непримиримость к недостаткам, стремление самоутвердиться за счёт других людей. По мере увеличения стажа занятий (5 лет и более) уровень агрессии снижается, т.к. происходят изменения в системе ценностей практикующих те или иные виды единоборств. Со стажем занятий акцент мотивации у молодёжи, занимающейся ушу, смещается на ценности физического и духовного совершенствования, возрастает уверенность в себе, расширяется кругозор.

## **2.5. Проблема самооценки в спортивной деятельности <sup>15</sup>**

Вопросы самосознания и самооценки в спортивной деятельности изучаются в связи с разработкой проблем психологии спорта. К одной из интенсивно разрабатываемых, в которой, так или иначе, поднимаются вопросы самооценки, относится проблема психической готовности спортсмена к дости-

---

<sup>15</sup>Уляева, Л.Г. Проблема самооценки в спортивной деятельности / Л.Г. Уляева, Д.В. Одинцов / Физическая культура и спорт в контексте общекультурного и нравственного воспитания студентов: труды IV Всероссийской науч.-практ. конф. – Ульяновск: УлГТУ, 2006. – С 208–213.

жению высоких результатов на ответственных соревнованиях как результат его психологической подготовки [14, 15, 33, 45, 47, 52, 55, 56, 60, 61, 62, 64, 69, 73, 74, 79, 80 и др.].

А.Ц. Пуни [47] рассматривает психическую готовность к соревнованиям как многокомпонентную, многоуровневую, многомерную структуру, включающую идейную, моральную, функциональную и специальную (физическую, техническую, теоретическую) готовность. Одним из ее компонентов является способность произвольно управлять своими действиями, мыслями, чувствами, поведением, что требует формирования адекватной и устойчивой самооценки, так как она позволяет более эффективно контролировать и управлять своими действиями, поведением и состояниями в процессе соревновательной деятельности. Следовательно, самооценка является одним из важных условий достижения высокого спортивного результата.

Многочисленные примеры показывают, что нередко спортсмены, достигая высокого уровня подготовленности, о чем свидетельствуют высокие результаты на тренировках и контрольных соревнованиях, а также данные медицинских, физиологических, биохимических и психологических показателей (прежде всего психических процессов и функций) на официальных соревнованиях показывают результаты ниже своих возможностей. Нередко это объясняется неправильным осознанием спортсменами своих возможностей, что является одной из основных причин их неудачных выступлений.

В спортивной психологии и педагогике недостаточно разработаны механизмы своевременной актуализации внутренних резервов организма и личности спортсмена, в которых важную роль играют механизмы формирования личностных особенностей, непосредственно связанных с самооценкой. К ним мы, прежде всего, относим формирование целеполагания, систем и мотивов, уровня притязаний, психических установок и др.

Ряд исследователей в области психологии спорта проблему самооценки изучали в связи с особенностями достижения высокой результативности деятельности и управления ею в конкретных видах спорта (В.В. Медведев, 1968; А.А. Лалаян, 1985; В.Н. Палий, 1986; О.М. Чикова, 1985; О.В. Шибаева, 1989; А.К. Морозов, 1999 и др.).

По мнению О.В. Дашкевича [18] для спорта особенно существенно, что самооценка проявляется в результативной стороне деятельности. Поэтому изучение закономерностей взаимодействия структурных элементов деятельности позволяет овладеть психологическим рычагом управления результативностью деятельности спортсмена.

Наряду с самооценкой на результативность деятельности спортсмена решающее влияние оказывает содержание и уровень развития мотивов. В ряде работ указывается на теснейшую связь формирования мотивационной сферы спортсмена с самооценкой (В.К. Гербачевский, 1976; А.А. Захарова, 1993). При этом ряд авторов (Н.Г. Кулик, 1967; В. Гошек, М. Ванек, Б. Свобода, 1973; Д.Н. Узнадзе, 1982; Р.А. Пилюян, Г.П. Фураев, 1988; Ю.Д. Куликов, 1990) объективную самооценку ставят в один ряд с мотивами как необходимыми элементами реализации спортсменом своих возможно-

стей и регуляции своих действий при достижении высокой результативности деятельности. Точность прогнозирования соревновательных результатов и их достижение обеспечивается комплексом личностных качеств спортсмена (Л.С. Нерсесян, 1965; М.В. Санная, 1984; В.И. Степанский, 1981; Х. Хекхаузен, 1986) – мотивами, уровнем притязаний, адекватной самооценкой своих возможностей и высокими показателями уверенности в достижении поставленной цели.

Ряд авторов (Н.А. Батурин, 1984; О.В. Дашкевич, 1985; Э.В. Кузьмина, 1973; В.И. Степанский, 1981) оптимальную самооценку считают ведущим компонентом в управлении мотивацией. Наряду с другими аспектами Ю.Д. Куликов (1990) отмечает управление мотивацией должно базироваться «на оптимальной самооценке спортсмена, обуславливающей его преимущественную ориентацию на достижение успеха, а не на избегание неудач».

Иной точки зрения придерживается О.В. Дашкевич [18], по его мнению, мотив входит важнейшей составной частью в самооценку. На основании своих экспериментальных исследований он утверждает, что мотив и результат деятельности играют роль центрального звена в структуре самооценки. Мотив включает в себя модель запланированного результата. Результат действия благодаря обратной связи вносит коррекцию в мотивацию. «Взаимодействие мотива и результата определяет степень выраженности и направленности различных проявлений самооценки».

Результативность деятельности является следствием постоянно совершенствующего спортивного мастерства атлетов, которое характеризуется высоким уровнем физической, технической и тактической подготовки. Спортивное мастерство сопровождается развитием адекватной, устойчивой и в то же время динамичной самооценки спортсменом своих физических качеств, точности техники, эффективности тактических приемов (М.В. Санная, 1984).

Исследования особенностей самооценки спортивного мастерства гимнасток (О.В. Пашкевич, 1972) показала, что высокий уровень самооценки исполнительского мастерства наблюдается только у высококвалифицированных гимнасток. Они отличаются высоким уровнем самооценки целостных упражнений и гимнастических связок, а так же своих возможностей в дальнейшем совершенствовать спортивное мастерство. Однако самооценка качества исполнения отдельных элементов у большинства гимнасток, даже высококвалифицированных, находится на низком или среднем уровне. Видимо, в целенаправленном формировании этих самооценок заложены дополнительные резервы для совершенствования исполнительского мастерства.

В играх и единоборствах процесс самопознания и формирования самооценки усложняется необходимостью правильно оценить не только свои возможности, но и соотнести их с возможностями соперника. Эти знания о себе и о противнике отражаются в более или менее устойчивых самооценках и оценках и функционируют как некоторые образцы-эталоны, которые выполняют когнитивную и регуляторную функции в момент возникновения той или иной соревновательной ситуации (Ю.Я. Киселев, 1969; Л.В. Бороздина, 1986; С.В. Калмыков, 1994, Б.Б. Раднагуруев, 2002 и др.).

В деятельности волейболиста, как выявлено в исследовании О.В. Шибаевой (1990) для поддержания стабильности технико-тактического мастерства, от которой зависит и сохранение устойчивой и адекватной самооценки технико-тактических действий и качеств, а так же психологической устойчивости к воздействию сбивающих факторов в соревновательных условиях.

Спорт высших достижений требует повышенной активности человека, понимаемой как типичный для данной личности способ осуществления ее жизненных планов, целей, установок, потребностей (Ю.Я. Киселев, 1969; Л.В. Бороздина, 1985; А.А. Лалаян, 1985; А.А. Захарова, 1993 и др.). У спортсменов высокой квалификации процесс формирования активности и ее реализации идет непрерывно и нераздельно. Но в разные периоды их спортивной и психологической подготовки, по мнению В.Ф. Сопова, оно осуществляется по-разному. Проявление активности в эти периоды имеет свои показатели, среди которых важное место занимает самооценка и связанные с ней личностные образования. Формирование активности личности происходит при динамичном переходе с «низшего», наиболее просто реализуемого мероприятия психологической подготовки третьего уровня, на котором активность реализуется в общей направленности на себя и на других, в завышенности или заниженности самооценок, оценок, через второй наиболее значимый уровень, где активность проявляется в высоком уровне притязаний активной саморегуляции, общей удовлетворенности, к первому наиболее высокому уровню, на котором активность характеризуется развитой инициативностью, ответственностью. Приведенные материалы свидетельствуют о том, что самооценка оказывается в числе базовых показателей активности спортсмена, от степени сформированности которой на третьем уровне зависит положительные проявления активности на втором и первом.

Проблема самооценки в психологии спорта изучалась также и в связи с исследованиями стиля деятельности, в частности, стиля игры шахматиста (А.В. Григорова, К.Д. Абашидзе), применения в спорте метода самонаблюдения (Е.В. Романина), взаимоотношений в команде в системе тренер-спортсмен, спортсмен-спортсмен (Ю.А. Коломейцев), жизненного пути спортсмена (З.А. Шабарова). В работах последнего направления получены данные о самооценке как важном компоненте, включенном в ценностное, осмысление спортсменом основных периодов собственной жизни для преодоления психотравм, связанных с уходом спортсмена из «большого спорта». По данным А.А. Лалаяна (1985) многие спортсмены, правильно оценивая возможности своих соперников, часто ошибаются в оценке собственных сил. При этом следует подчеркнуть: чем выше класс спортсмена, тем в большей степени самооценка влияет на результат.

В целенаправленном формировании у спортсмена правильной, адекватной самооценки заложены значительные психологические резервы совершенствования его мастерства и повышения результативности деятельности. Как показали исследования немецкого психолога спорта В. Дойля систематическая коррекция самооценки пловцов со стороны тренера и психолога дало значительный положительный результат: повысился уровень требований



при прогнозировании пловцами своих результатов, более точной стала их самооценка различных сторон спортивного мастерства, улучшилась мобилизационная готовность, усилилась общественная мотивация, возросла уверенность в своих силах и возможностях, что в конечном итоге привело к повышению спортивных результатов.

Формирование самооценки как сложного, интегративного личностного образования происходит неравномерно, особенно в детском и юношеском возрасте, что проявляется в различной степени точности и адекватности оценки различных сторон своей деятельности. В сравнительном исследовании самооценки юных спортсменов и неспортсменов, проведенного Л.С. Солнцевой и А.П. Поварнициным (1989), были обнаружены значительные различия в их представлении о себе и самооценке. Спортсмены в меньшей степени переоценивают свои достижения в сфере учебы, общественной работы, труда, общения, но существенно переоценивают свои способности в спортивной деятельности, что находит отражение в их спортивных ориентирах, высоком уровне притязаний.

Оценивая уровень решения проблемы самооценки спортсменами своих личностных качеств, а также состояния готовности спортсменов к соревнованиям, полученных в результате педагогических и психологических исследований в спорте, можно сделать следующие выводы: во-первых, несмотря на значительное количество исследований по проблеме готовности спортсмена к соревновательной деятельности, ее самооценка изучалась чаще всего не как самостоятельная проблема, а как составная часть других психолого-педагогических проблем спорта, хотя, как механизм регуляции деятельности она несомненно имеет самостоятельное значение. Во-вторых, нет специальных исследований особенностей проявления самооценки у спортсменов различного уровня мастерства, за исключением исследования Н.А. Курилкина (1998) на примере женского волейбола. В-третьих, мало работ, в которых бы раскрывались взаимосвязи самооценок готовности к соревновательной деятельности и самооценок других сторон жизнедеятельности спортсмена.

Самооценка выступает как предпосылка развития спортсмена в спортивной деятельности. Самооценка сопровождает весь период становления, формирования и совершенствования спортсмена, являясь одним из важных средств достижения спортивного результата. Кроме того, самооценка находится в числе базовых показателей активности спортсмена, реализации его возможностей, влияет на уровень его притязаний.

Специфика понимания адекватности самооценки в спортивной деятельности состоит в том, что у спортсменов устойчиво наблюдается некоторое ее завышение. В интересах повышения эффективности подготовки спортсменов необходимо целенаправленно формировать у них умение более адекватно оценивать свою готовность к предстоящему соревнованию. На более ранних этапах необходимо давать начинающим спортсменам задания по самооценке точности выполнения конкретных физических упражнений, проявления отдельных физических качеств и степени совершенства техники движений.

## 2.6. Самооценка как фактор готовности к соревновательной деятельности борцов в греко-римской борьбе<sup>16</sup>

Возрастающая конкуренция на отечественных и мировых состязаниях предъявляют особые требования к состоянию регуляторных процессов, позволяющих личности выступать подлинным субъектом собственного поведения и деятельности. Являясь центральным личностным образованием, выполняющим регуляторные функции в становлении мотивационной, волевой, эмоциональной, нравственной сферы субъекта, самооценка имеет большое значение для формирования активной личности, ее готовности к преодолению всевозможных трудностей, в том числе в экстремальных условиях ответственных соревнований [14, 20, 47]. По мнению О.В. Дашкевича, для спорта особенно существенно то, что самооценка проявляется в результативной стороне деятельности. Поэтому изучение закономерностей взаимодействия структурных элементов деятельности позволяет овладеть психологическим рычагом управления результативностью спортсмена [18].

В исследованиях по подготовке спортсменов, в основном дается характеристика внешней двигательной стороны. Внутренние же – психические, интеллектуальные компоненты, образующие «человеческий фактор» освещаются, как правило, значительно меньше и чаще всего в отрыве от содержания процесса тренировки [6, 17, 73]. Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой, позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение, тревожность и т.д.). В процессе самооценивания спортсмен, с одной стороны, познает и оценивает реальную действительность, на которую направлена его деятельность, с другой – свои собственные качества и возможности, обеспечивающие выполнение этой деятельности.

В связи с вышеизложенным возникла необходимость изучения самооценки как фактора психической готовности борцов греко-римского стиля к соревновательной деятельности. Актуальность работы подчеркивается важностью увеличения активности психомоторных процессов спортсменов, саморегуляции психических состояний, создания успешного взаимодействия деятельности тренера и спортсмена – для повышения эффективности его выступлений в соревнованиях.

### **Методы и организация исследования.**

Для изучения влияния самооценки борцов греко-римского стиля на успешность соревновательной деятельности нами было спланировано и реализовано экспериментальное исследование. В нем приняли участие борцы греко-римского стиля 16-25 лет (40 чел.), этапа спортивного совершенствования

---

<sup>16</sup>Уляева, Л.Г. Самооценка как фактор готовности к соревновательной деятельности в греко-римской борьбе / Л.Г. Уляева, Д.В. Одинцов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №1. – С. 34–37.

(1 разряд и кандидаты в мастера спорта) – 20 человек, которые составили экспериментальную группу 2 (ЭГ2), и спортсмены этапа спортивного мастерства (мастера спорта и мастера спорта международного класса) – 20 человек – экспериментальная группа 1 (ЭГ1). Исследование проводилось на базе СДЮШОР №9 г. Липецка и на кафедре теории и методики спортивных единоборств РГУФКСИТ.

Для изучения особенностей самооценки испытуемых с разных сторон своей личности и деятельности использовались следующие опросные методики: определение субъективной самооценки уровня психической работоспособности (В.П. Некрасов, Н.А. Худатов, 1985); «14-ти факторный личностный опросник»; «тест-опросник для определения уровня самооценки»; методика Дембо-Рубинштейна. Также применялись инструментальные методики: пульсометрия (с помощью кардиотесторов Polar 100 и пальпаторным методом) – для регистрации сердечно-сосудистых психических реакций; треморометрия (статический тремор по Меде) – для выявления влияния психических реакций на мышечный тремор; корректурный тест «Кольца Ландольта». При статистической обработке полученных результатов использовались как параметрические, так и непараметрические методы. Вычислялся Т-критерий Стьюдента и Вилкоксона, коэффициент корреляции Браве-Пирсона, U-Манна-Уитни. На основе полученных данных были сделаны выводы об особенностях самооценки спортсменов различной квалификации, занимающихся греко-римской борьбой.

#### ***Результаты исследования и их обсуждение.***

Выделенные в результате анализа статистические факторы, описывающие структуру самооценки борцов, выглядит следующим образом.

1. Высота и устойчивость самооценки. По результатам, полученным по методике Дембо-Рубинштейн, были выделены шесть групп, к которым можно отнести испытуемых в зависимости от высоты их самооценки. Критерием отнесения к конкретной группе является локализация 2/3 оценок испытуемого в одном из трех основных секторов шкалы самооценки или смежных с ними. Для борцов греко-римского стиля ЭГ1 и ЭГ2 распределение самооценок по высоте выглядит соответственно следующим образом: высокие – 52,45% и 68, 51%; средневысокие – 22,95% и 12,96%; средние – нет и 1,85%; средне-низкие – 1,63% и нет; низкие – отсутствуют; лабильные – 22,95% и 16,66%. Устойчивость самооценки изучалась с помощью повторного применения методики с теми же испытуемыми через 2 недели. В результате было выявлено практически полное совпадение большинства самооценок по всем шкалам у испытуемых в первом и втором случаях. Различия высоты самооценок в первом и втором случаях не являются достоверно значимыми по Т-критерию Вилкоксона ( $p < 0,05$ ).

2. Адекватность самооценки. Адекватность общей самооценки определялась по совпадению 2/3 самооценок с экспертными оценками по отдельным шкалам. Выяснено, что большей части общих самооценок самооценок, отдельных профессионально важных качеств как ЭГ1, так и ЭГ2, свойственна неадекватность в сторону завышения. Данная неадекватность по нашим

предположениям отражается на процессе спортивной подготовки, адаптации и в конечном итоге на успешности выступлений на соревнованиях в целом.

3. Динамика психо-эмоциональных состояний. В естественном педагогическом эксперименте исследовались показатели эмоциональных состояний, как одного из значимых факторов психической готовности к соревновательной деятельности у борцов для сравнения с самооценкой спортсменов и оценки ее адекватности. Результаты исследования, анализ выступления борцов на соревнованиях и сравнение с самооценкой по тесту «тест–опросник для определения уровня самооценки» говорят о том, что наблюдается довольно высокая степень корреляции между данными показателями ( $r = 0,73$ ).

4. Уровень психической работоспособности. Оценка уровня психической работоспособности имеет немаловажное значение для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Нами применялась субъективная оценка уровня психической работоспособности борцов греко-римского стиля, проводимая до и после соревнований. Она определялась и классифицировалась нами по шести уровням и переводилась в соответствующие баллы по шестибальной шкале. После обработки результатов было видно, что статистически достоверных различий в уровне субъективной оценки психической работоспособности между борцами обеих групп до и после соревнований не обнаружено ( $p > 0,05$ ).

5. Анализ показателей самооценки готовности к соревнованиям. Для спортсменов высокой квалификации по сравнению со спортсменами низших разрядов характерны следующие особенности самооценки. Во-первых, высокий уровень развития самооценки связан с их спортивной деятельностью, о чем говорит преобладание адекватных самооценок готовности к успешному выступлению в соревновании, большое количество совпадений самооценок и экспертных оценок. Во-вторых, у борцов высокого уровня мастерства имеет место тенденция к переоценке своих личностных качеств, завышенный уровень притязаний, претензий на признание со стороны других, о чем говорит большое количество самооценок на завышенном уровне и уровне тенденции к завышению. В-третьих, общие завышенные претензии к удовлетворению притязаний, в том числе и материальных, связаны с высокими спортивными успехами, которые достигаются колоссальным трудом и напряжением, за что общество должно соответствующим образом вознаграждать.

### **Выводы.**

Предложенная в работе интерпретация подготовки борцов греко-римского стиля как деятельности дает возможность более широко и подробно раскрыть содержание подготовки, показать ведущую роль в ней психики спортсмена, полнее использовать его внутренние резервы для повышения уровня мастерства и работоспособности. Результаты работы могут быть использованы при диагностике и психокоррекции самооценки спортсменом своих личностных качеств, поведения, отношения и как результат – формирование адекватной самооценки готовности к соревновательной деятельности в процессе психологической подготовки борцов различного уровня мастерства к соревнованиям.

## 2.7. Гендерный фактор в психологической подготовке высококвалифицированных боксеров<sup>17</sup>

Спортивные и боевые единоборства в нашей стране начали приобретать всё большую популярность, как среди мужского, так и среди женского населения. Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные и психические, в первую очередь, волевые качества спортсмена. В этом виде спорта особые требования предъявляются к таким двигательным способностям, как «взрывная» сила, быстрота и реактивность, скоростно-силовая выносливость.

В былые времена, испокон веков, женщины боролись и дрались очень редко. В основном устраивались женские поединки в барах и ночных клубах, в основном для увеселения публики как неотъемлемый атрибут театрального представления. В основном этим видом спорта занимались только те женщины, которые принадлежали ко «дну общества». Позднее это увлечение распространилось среди женщин разных слоев общества. И на сегодняшний день мы видим, как женщины стремятся овладеть теми видами спорта, которые раньше считались исключительно мужскими (бокс, тяжелая атлетика, кикбоксинг и др.). Женщины уже наравне с мужчинами и боксируют, и дерутся, и борются, завоевывая чемпионские регалии в различных состязаниях.

В последние десятилетия интерес к женским единоборствам настолько возрос, что снято несколько фильмов («Женский бой», «Малышка на миллион»), целиком посвященных женщинам-бойцам и женщинам-воительницам.

В недавнем времени женский бокс был включен в календарь официальных соревнований АИБА (Международная ассоциация любительского бокса), а также в программу Олимпийских игр. Так женский бокс впервые вошел в программу Олимпийских игр, которые прошли в Лондоне в 2012 году. Согласно принятому решению, женщины соревновались в трех весовых категориях – до 51 кг, до 60 кг и до 75 кг. В итоге на Олимпийских играх в Лондоне сборная России сумела завоевать две серебряные награды в легком весе (до 60 кг.) Софьей Очигавой и в среднем весе (до 75 кг.) Н. Торлоповой.

Женщины-боксеры Сборной России не вышли в лидеры в данном виде спорта. Возможно, это связано с тем, что нашим спортсменкам не хватило именно ценностно-мотивационной направленности для достижения высоких спортивных результатов и тренеры не учли особенности гендерного фактора в психологической подготовке высококвалифицированных боксеров.

Следовательно, можем предположить, что усиление тренерами и самими спортсменками ценностно-мотивационной направленности личности с учетом гендерного роли в структуре психологической подготовки поможет им

---

<sup>17</sup>Уляева, Л.Г. Гендерный фактор в психологической подготовке высококвалифицированных боксеров / Л.Г. Уляева, Р.А. Султанова // Итоговый сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции: «Актуальные проблемы организации подготовки и участия спортсменов спортивных сборных команд России в Играх XXXI Олимпиады 2016 года в Рио-де-Жанейро (Бразилия)». – М., 2013. – С.103–109.

совместно достичь высоких спортивных результатов в боксе в Играх XXXI Олимпиады 2016 года в Рио-де-Жанейро (Бразилия).

Целью исследования выступило изучение гендерного фактора в психологической подготовке высококвалифицированных боксеров.

#### ***Организация и методы исследования.***

Исследование проводилось в спортивных клубах города Москвы и московской области «Вымпел», «Китек», СДЮСШОР по боксу МГФСО ДФК Москомспорта, дом физической культуры МГУПС, а также в высших учебных заведениях РГУФКСМиТ, МГАФК и МИФКИС. В исследовании приняли участие 44 боксера высокой квалификации (КМС, МС, ЗМС, МСМК) с равным соотношением полов (22×22). Выборку составили мужчины и женщины-боксеры 19-34 лет, попавшие под категорию «боксеры элиты».

Для изучения ценностно-мотивационной направленности боксеров, были применены такие стандартизированные методики как тест «Ценностные ориентации» (М. Рокич), «Мотивация к успеху» и «Мотивация к избеганию неудач» (Т. Элрс), «Степень готовности к риску» (Г. Шуберт), «Определение уровня притязаний» (В. Гербачевский), «Морфологический тест жизненных ценностей» (В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина), методика исследования «Мотивы спортивной деятельности» (Е.А. Калинин), «Шкала мотивационного состояния» (В.Ф. Сопов), «Изучение мотивов занятий спортом» (В.И. Тропников), «Незаконченные предложения» (Дж.М. Сакс и С. Леви). Для исследования гендерной роли боксеров была использована стандартизированная методика «Маскулинность-фемининность» С. Бэм.

#### ***Результаты исследования и их обсуждение.***

Ценностно-мотивационную направленность спортсменов можно определить как систему ценностно-мотивационных характеристик, складывающихся у спортсменов в условиях учебно-тренировочной и спортивной деятельности. Данная система обладает следующими признаками: целостностью, системностью, гибкостью и относительной устойчивостью, входящих в него частей. Она развивается, меняется при смене вида деятельности. На разных этапах профессионализации приобретает общие для той или иной группы специфические черты, отражающие особенности индивидуального развития.

Под гендерным фактором мы понимаем систему индивидуальных и групповых психических образов и переживаний, связанных с социокультурными представлениями о половой дифференциации в различных странах. Гендерный фактор может влиять на тренировочно-соревновательную деятельность спортсменов как позитивно, так и негативно. Еще одно определение *гендерного фактора* понимаемое нами как причина, движущая сила какого-либо процесса (в нашем случае ценностно-мотивационной направленности), определяющая его характер или отдельные его черты в зависимости от гендерной роли личности.

Именно гендерный фактор связан с тем, что существуют сложные индивидуальные и коллективные психические процессы, возникающие и развивающиеся под воздействием морфо-функциональной и физиологической предрасположенности, а также социокультурных представлений о половой

принадлежности и дифференциации. Гипотетически, переживание указанных процессов, отражается на уровнях организма (соматики) и психики. Считаем, что гендерный фактор играет особую роль в спортивной деятельности спортсменов, в частности в боксе.

Проблема ценностей, ценностных ориентаций, мотивов, мотивации в спортивной деятельности, в частности в боксе, исследована многими учеными. Однако проблема ценностно-мотивационной направленности боксеров с учетом роли гендерного фактора на сегодняшний день мало изучена, что и говорит об актуальности данного исследования.

Изучив факторные группы показателей ценностно-мотивационной направленности в мужской и женской группе боксеров высокой квалификации, мы представляем таблицу 1.

Таблица 1

Различия групп факторов ценностно-мотивационной направленности с учетом гендерного аспекта в боксе

Пол	Группы факторов ценностно-мотивационной направленности		
	Первый фактор	Второй фактор	Третий фактор
Мужчины	Ценностно-мотивационная направленность на духовное удовлетворение	Ценностно-мотивационная направленность лояльности (снисходительности) к недостаткам в себе и других	Ценностно-мотивационная направленность на материальное благо
Женщины	Ценностно-мотивационная направленность на намеченный уровень мобилизации усилий	Ценностно-мотивационная направленность на сферу увлечений	Ценностно-мотивационная направленность на повышение престижа и желания славы

Для женщин-боксеров высокой квалификации, первый фактор характеризуется *«Ценностно-мотивационной направленностью на намеченный уровень мобилизации усилий»*. С увеличением намеченного уровня мобилизации усилий у данных спортсменов усиливается ценностно-мотивационная направленность на получение высоких спортивных результатов, увеличивается личностная значимость результатам деятельности, выражена направленность на ожидаемый высокий уровень результатов деятельности, доминирует состязательный мотив, усиливается потребность в достижении. В этот период женщины высоко оценивают стаж занятий боксом, ориентированы на повышение уровня мастерства, что положительно сказывается на увеличении количества выигранных боев в соревнованиях разного уровня.

Для мужчин-боксеров высокой квалификации, первый фактор характеризуется *«Ценностно-мотивационной направленностью на духовное удовлетворение»*. С духовным удовлетворением у мужчин автоматически расширяются сферы их жизнедеятельности, это сферы обучения и образования, профессиональной и семейной жизни, физической и общественной активности. Ценным становится развитие себя, достижение, сохранение собственной

индивидуальности, высокое материальное положение, повышается внутренний мотив, мотив престижа и желания славы.

Для женщин-боксеров высокой квалификации, второй фактор характеризуется *«Ценностно-мотивационной направленностью на сферу увлечений»*. По мере роста сферы увлечений, женщины-боксеры автоматически расширяют и другие сферы своей жизнедеятельности (общественная и физическая активность, профессиональная жизнь, обучение и образование). В данный период повышаются ценности в активных социальных контактах, достижениях, собственном престиже, развитии себя, сохранении собственной индивидуальности, креативности, честности, высоком материальном положении, духовном удовлетворении и т.д. Улучшается уровень мастерства, что положительно коррелирует с количеством выигранных боев. Отношения в семье и с вышестоящими лицами улучшаются и стабилизируются.

У мужчин-боксеров высокой квалификации, второй фактор характеризуется *«Ценностно-мотивационной направленностью лояльности (снисходительности) к недостаткам в себе и других»*. Чем больше мужчины-боксеры лояльны к недостаткам в себе и других, тем в меньшей степени ими ценятся жизнерадостность и общественное признание. В этот период жизни возрастает уровень притязаний в оценке своего потенциала, оценке уровня достигнутых результатов, закономерности получения результатов, ожидаемом высоком уровне результатов деятельности, волевым усилием и инициативности. Выявлено увеличение потребности в достижении, самосовершенствовании и борьбе. Ценным становится такая черта характера как ответственность, усиливаются мотивы в самоуважении, развитии характера и психических качеств, физическом совершенстве, эстетическом удовольствии и острых ощущениях.

Для женщин-боксеров высокой квалификации, третий фактор характеризуется *«Ценностно-мотивационной направленностью на повышение престижа и желания славы»*. С повышением престижа и желанием достичь славы, у женщин-боксеров высокой квалификации усиливается ценностно-мотивационная направленность на познание, общение, получение эстетического удовольствия и острых ощущений от занятия спортом, улучшение самочувствия и здоровья. Отмечается тенденция повышения коллективистской направленности, физического совершенства, приобретения полезных для жизни умений и знаний, развития характера и психических качеств. Высокоценными становятся собственная мудрость, любовь, активная деятельная жизнь и сохранение собственной индивидуальности, а также усиливается степень готовности к риску.

У мужчин-боксеров высокой квалификации, третий фактор характеризуется *«Ценностно-мотивационной направленностью на материальное благо»*. В этой группе, с увеличением и удовлетворением направленности в материальных благах, у мужчин-боксеров высокой квалификации улучшается самочувствие и здоровье. Усиливается ценностно-мотивационная направленность на физическое совершенствование, общение и коллективистскую направленность. Они стараются приобрести полезные для жизни умения и знания, по-



лучить эстетическое удовольствие и острые ощущения в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также направлены на приобретение престижа и желаний славы. Ценными в этот период становятся уверенность в себе, развитие, творчество, наличие хороших и верных друзей.

### **Выводы.**

Таким образом, изучив группы факторов в двух группах боксеров, можно сказать, что роль гендерного фактора в ценностно-мотивационной направленности высококвалифицированных боксеров высока, т.е. она различна. Из этого следует, что методика тренировки боксеров должна отличаться по критерию ценностно-мотивационной направленности. Соответственно, учебно-тренировочный процесс должен строиться с гендерного фактора боксеров, что в реальной практике часто не присутствует или присутствует не в достаточной степени. Особенно важным моментом является то, что тренеры должны акцентировать свое внимание на развитие системообразующего фактора, чтобы повысить другие факторные составляющие каждой группы боксеров, способствующие достижению желательных результатов спортивной деятельности, например, победы на соревнованиях без негативного, угрожающего влияния на психическое здоровье боксеров. Также степень сходства по факторам между боксерами свидетельствует: при переходе от одной группы воспитанников к другой или при совмещении двух групп в тренировочном процессе, тренер-наставник может ориентироваться на сходную (общую) ценностно-мотивационную направленность, немного корректируя и видоизменяя ее в зависимости от гендерной фактора боксеров.

Указанная типология, наглядно показывающие и доказывающие ее материалы, выступают достаточным теоретическим основанием для практической ориентации тренеров. Тренеры по боксу, используя данную типологию, имеют возможность выбрать наиболее явные в каждом типичном случае показатели и уже на этой основе произвести необходимую коррекцию тренировочного процесса конкретно по каждому своему спортсмену.

## **2.8. Парциальное доминирование и двигательная одаренность в спортивной психологии (психофизиологические аспекты)<sup>18</sup>**

Научные исследования последних лет свидетельствуют о развитии нового направления, которое можно обозначить как нейропсихологический подход к проблеме индивидуальных различий (В.А.Москвин, 1988, 2002; Е.Д.Хомская и соавт., 1997). Концепция А.Р. Лурия (1978) о парциальном доминировании зон мозга позволяет говорить о том, что нейропсихологические основы индивидуальных различий здоровых людей могут быть связаны с вариабельностью сочетаний парциального доминирования сенсорных и мо-

---

<sup>18</sup>Уляева, Л.Г. *Парциальное доминирование и двигательная одаренность в спортивной деятельности (психофизиологические аспекты) / Л.Г.Уляева, Н.В.Москвина, В.А.Москвин, А.Ц.Дашишмаева // Материалы 1-й Международной научно-практической конференции «Одаренность к спортивной и экстремальной деятельности».* – М.: Изд-во РГУФКСИТ, 2009.

торных признаков (что должно определять разный их вклад в процессы реализации высших психических функций). Было установлено, что у лиц с вариациями сочетаний признаков парциального доминирования моторных и сенсорных систем действительно выявляются определенные индивидуально-психологические особенности в виде разных стратегий обработки вербально-логической и зрительно-пространственной информации, различия в регуляторных процессах и в индивидуальных стилях эмоционального реагирования (В.А. Москвин, 2002).

Для изучения особенностей функциональных асимметрий человека в настоящее время широко используются методики А.Р. Лурия (1969), направленные на оценку «парциального левшества» (или парциального доминирования определенных зон мозга), а также пробы других авторов, включенные в «Карту латеральных признаков». Данная методика в настоящее время достаточно активно применяется для выявления латеральных особенностей человека. Исходя из системы измерений «рука-ухо-глаз» для праворуких испытуемых нами (В.А. Москвин, 1988, 2002) предложено было выделять 4 варианта индивидуальных профилей латеральности (ИПЛ), которые обозначаются следующим образом: ППП – праворукие с доминирующим правым ухом и глазом (унилатеральные правши), ППЛ – правши с правым доминантным ухом и левым ведущим глазом, ПЛП – праворукие с левым доминантным ухом и правым ведущим глазом, ПЛЛ – правши с сочетанием ведущего левого уха и глаза. Исходя из этой системы измерений, аналогичным образом можно описывать и латеральные профили леворуких (с учетом обратного знака асимметрии). Адекватность такого подхода была подтверждена нашими работами (В.А. Москвин, 1988, 2002).

А.Р. Лурия (2003), касаясь проблемы способностей и одаренности, говорил о наличии «плюс-симптомов» и «минус-симптомов» в функционировании психики. «Плюс-симптомы», например, в виде парциального доминирования зрительных зон правого полушария обеспечивают более быструю переработку зрительно-пространственной информации (с учетом специализации правого полушария для реализации данной функции). «Плюс-симптомы» в виде парциального доминирования височных (слуховых) зон правого полушария обеспечивают более быструю переработку музыкальной информации (мелодия, звуки), а при парциальном доминировании височных зон левого полушария происходит более качественная переработка слухоречевой информации. Таким образом, парциальное доминирование определенных зон мозга усиливает соответствующие функции этих зон, что имеет прямое отношение к проблеме одаренности, в том числе, и в сфере движения.

Учет особенностей функциональных асимметрий мозга (ФАМ) человека в спортивной деятельности имеет большое значение в плане выявления одаренности в определенных сферах психики, и в особенности – одаренности в двигательной сфере, что связано с парциальным доминированием лобных (двигательных) отделов мозга, в особенности его левой лобной доли. Известно, что воспитание спортсменов высокого класса часто ведется на уровне предельных физических и психических напряжений, что определяет углуб-

ление научных представлений о физиологических механизмах совершенствования функциональных резервов человеческого организма в процессе адаптации к возрастающим нагрузкам. Из этого следует, что у спортсменов высшей квалификации оптимальная адаптация наблюдается при использовании нагрузок, ориентированных на максимальное развитие генетически обусловленных индивидуальных задатков, при этом необходим учет всех аспектов спортивной одаренности человека. Данная проблема затрагивает научные интересы многих специалистов: спортивных физиологов, биомехаников, психологов, медиков, теоретиков и практиков физической культуры и спорта.

Надежность двигательных действий определяется морфогенетическими особенностями организма, обеспечивающими их устойчивость, и зависит от наличия необходимого уровня асимметрии при выполнении движения. Асимметрия движений позволяет снизить их неопределенность и увеличить устойчивость вследствие возможности выбора оптимального варианта структуры движения. В традиционных подходах к методике учебно-тренировочных занятий все еще недостаточно учитываются индивидуальные особенности спортсменов и их соответствие специфике требований избранного вида спорта, что отрицательно сказывается на подготовленности, физическом развитии и психологическом состоянии спортсмена.

Известно, что в ходе эволюции были сформированы особые специфические механизмы нервной системы, к которым можно отнести фундаментальные закономерности деятельности мозга человека - межполушарную асимметрию и межполушарное взаимодействие, которые в значительной степени детерминированы генетическими механизмами и в то же время находятся под влиянием социального, в том числе и спортивного опыта.

Проблема функциональных асимметрий в спортивной деятельности с каждым годом привлекает внимание все большего числа исследователей (Е.М. Бердичевская, 2004). Речь идет о выявлении связей между направленностью и степенью асимметрии со спортивной специализацией. Выделены основные факторы, влияющие на морфологическую и функциональную асимметрию: исходный генетически predetermined уровень асимметрии, вид спорта, квалификация, возраст занимающегося и стаж занятий. Для оценки указанной зависимости в свое время был предложен термин «специальная гармония». Однако до настоящего времени в решении вопросов о роли симметрии – асимметрии в спорте остается много противоречий. Они касаются практически всех аспектов – и теоретических, и прикладных. Единой точки зрения не существует, хотя большинство специалистов признают значимость учета оптимума асимметрии в строении и функциях организма спортсмена и пытаются применять эти знания в практической деятельности. Все еще нерешенными остаются вопросы о том, где этот «оптимум» и каковы конкретные стратегии «сглаживания» либо акцентуации асимметрии в отдельных видах спорта. Особое место занимает проблема спортивной ориентации и тренировки левшей. До настоящего времени основное внимание исследователей в большей степени привлекают моторные асимметрии, которые являются частным от интегрального понятия «индивидуальный профиль

асимметрии». Однако, по сути дела, они отражают специфику межполушарных взаимоотношений индивидуума и, в свою очередь, отражается на многих проявлениях его жизнедеятельности, и имеют, таким образом, большую значимость при учете индивидуальных профилей асимметрий в спортивной деятельности.

Работами В.А. Москвина было подтверждено, что существуют следующие причины, оказывающие влияние на латерализацию: генетические (или наследственные), патологические (в большей степени связанные с пре- и перинатальными поражениями мозга), вынужденные (вследствие утраты или дефекта периферического отдела анализатора или ведущей конечности) и функциональные, связанные с научением или особенностями сенсомоторной координации при выполнении определенных видов деятельности (В.А. Москвин, 2002). Таким образом, применительно к леворукости можно говорить о двух основных ее видах: наследственной (генетической) и патологической (вследствие пре- и перинатальных поражений мозга). Известно, что леворукость в ряде случаев носит компенсаторный характер (вследствие поражений и органической недостаточности левого полушария), что приводит к компенсаторному повышению активности правого полушария. Поэтому насыщенный научение леворуких праворукому письму приводит к большей нагрузке на левое полушарие и опасности еще большей его декомпенсации (Ajuariaguegra, 1970). Из спортивной психологии также известно, что попытки обучать юных спортсменов посредством усиления и тренировок неведущего органа (руки, ноги), т.е. без учета индивидуальных особенностей функциональных асимметрий, может приводить к отрицательным результатам (в плане задержек развития при формировании спортивного мастерства). Проблема леворукости имеет большое значение и в спортивной практике. Левый профиль асимметрии у борцов, боксеров, теннисистов, фехтовальщиков делает их крайне неудобными соперниками для чистых правшей (Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов, 2000). Феномен «леворукости» хорошо известен в спорте высших достижений, что требует отдельного рассмотрения.

Визуальная психофизиологическая диагностика индивидуальных особенностей может также быть использована для прогнозирования профессиональных возможностей (и двигательных особенностей) человека. Ранее нами была отмечена возможность опосредованной и ретроспективной нейропсихологической диагностики индивидуальных особенностей по историческим документам (с использованием описаний очевидцев, анализа фотоснимков, кинолент, видеозаписей и других материалов), которые могут достоверно отражать латеральные особенности человека (В.А. Москвин, 2002). Наиболее доступным и информативным в этом плане является показатель пробы А.Р. Лурия «перекрест рук» (ПППР). Установлено, что у праворуких мужчин правый ПППР отражает преобладание такого параметра как «эргичность», а левый – «эмоциональность» (В.А. Москвин, 1988, 2002), что связано с работами выдающегося отечественного психолога В.Д. Небылицина. Он в деятельности мозга выделял два основных комплекса – «лобно-ретикулярный» и

«лобно-лимбический», связанных, по нашим данным, с активностью левого и правого полушарий мозга соответственно (В.А. Москвин, 2002).

Если рассматривать творческие и двигательные особенности актеров с правыми ПППР с позиций эргичности, стеничности, то эта группа получит бесспорный приоритет. Успех этих людей в своей профессиональной деятельности связан, видимо, с тем, что профессия актера предъявляет к ним повышенные двигательные требования, а праволатеральные индивиды не только являются двигателью более активными, но и обладают более высокой способностью к произвольному ускорению такой активности (Е.Д. Хомская с соавт., 1997), что также имеет и практическое значение применительно к спортивной деятельности.

Полученные нами данные подтверждают положение о том, что праволатеральные индивиды являются более активными, что может быть обусловлено более тесными связями ретикулярной формации с левым полушарием. Эти факты свидетельствуют о возможности и обоснованности психофизиологической диагностики индивидуальных особенностей, в том числе, и двигательных способностей, то может быть использовано для диагностики и выявления двигателью-одаренных детей и подростков.

Е.М. Бердичевская (2009), анализируя междисциплинарную проблему функциональных асимметрий в спорте, отмечает, что назрела необходимость и целесообразность создания нового прикладного направления спортивной науки, имеющего собственный предмет изучения, общие и специфические понятия, методологические основы, условия и средства педагогического обеспечения системы физического воспитания и спортивной тренировки с учетом функциональных асимметрий мозга. Оно должно быть направлено на взаимодействие основных биологических, психофизиологических, социально-психологических характеристик спортсменов и на этой основе – на дифференцированное обучение с учетом индивидуальных особенностей функциональной специализации и взаимодействия зон мозга.

## **2.9. Интенсивность и устойчивость внимания в процессе спортивной деятельности (на примере борцов греко-римского стиля)<sup>19</sup>**

### ***Организация и методы исследования.***

Исследование интенсивности и устойчивости внимания проводилось с помощью корректурной пробы с кольцами Ландольдтана базе СДЮСШОР по греко-римской борьбе г. Москвы и на кафедре спортивных единоборств нашего университета. В исследовании приняли участие борцы греко-римского стиля 16-25 лет (21 чел.), этапа спортивного совершенствования (I спортивный разряд и КМС) – 12 человек, которые составили эксперимен-

---

<sup>19</sup>УляеваЛ.Г. Оценка интенсивности и устойчивости внимания у борцов в процессе спортивной деятельности / Л.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев, Д.В. Одинцов // Сборник материалов IX Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (26-28 июня 2013г.). – М. – С. 242–245.

тальную группу 2 и спортсмены этапа спортивного мастерства (МС) – 9 человек (экспериментальная группа 1).

### *Анализ и обсуждение результатов исследования.*

Анализ материалов, полученных в результате проведения трехминутных проб, в процессе учебно-тренировочной деятельности позволил разделить всех обследованных борцов на 4 группы: 1 группа - спортсмены, работавшие быстро, с незначительным количеством ошибок; 2 группа - спортсмены, работавшие быстро, с большим количеством ошибок; 3 группа - спортсмены, работавшие медленно, с незначительным количеством ошибок; 4 группа - спортсмены, работавшие медленно с большим количеством ошибок.

Из 142 проб, проведенных нами в ходе эксперимента, только в 19 случаях скорость просмотра текста была равномерной (27,1%), в 83 случаях (45,9%), наибольшая скорость работы была показана в первую минуту, в 31 случаях (35,4%) наиболее высокая скорость была показана к концу работы, в третью минуту тестирования, в 9 случаях (14,2%) самая высокая скорость работы сопутствовала середине тестирования.

Если в состоянии покоя наивысшая скорость работы чаще всего у спортсменов проявлялась к концу тестирования, в третью минуту (47,5% случаев), то в предсоревновательном состоянии самая высокая скорость работы значительно чаще наблюдалась в первую минуту (51,7%).

В среднем для всех испытуемых скорость просмотра корректурного текста в состоянии покоя составила 268 знака, а в предсоревновательном состоянии – 274 знака. Среднее количество ошибок в процессе тестирования на одного спортсмена составило 11,5 (в состоянии покоя), 7,0 - в нашем случае перед соревнованием.

Анализ характера ошибок позволяет сказать, что все они проявлялись в том, что обследуемые пропускали и не вычеркивали предусмотренных инструкции знаков. В 93,3% случаях испытуемые совершали ошибки и только в 6,7% случаях работали без ошибок.

В 44,6% случаях было совершено от 1 до 5 ошибок, в 1,7% случаях от 10 до 15 ошибок, в 5,7% случаях было сделано от 15 до 20 ошибок, в остальных случаях 10,9% было совершено большее количество ошибок.

Дальнейшее рассмотрение материала позволило вскрыть связь между уровнями психо-эмоциональной устойчивости и психической работоспособности количеством совершаемых ими ошибок. Спортсмены высокой квалификации, допускали в состоянии покоя 7,6 ошибок, а в предсоревновательном состоянии – 5,6 ошибок. Борцы низкой квалификации совершали в состоянии покоя в среднем 17,2 ошибки, а перед соревнованием – 9,1 ошибки.

В зависимости от характера распределения ошибок в корректурном тексте все испытуемые были разделены на 4 группы.

В 1 группу вошли спортсмены, допустившие наибольшее количество ошибок в первую минуту работы (16,1%). Во 2 группу вошли борцы, у которых количество ошибок постепенно нарастало к концу работы (21,4%). Третью группу спортсменов характеризовало более или менее равномерное рас-

пределение ошибок (12,5%). Четвертую группу спортсменов отличало кучевое (в виде вспышек) распределение ошибок (50% случаев).

Как в состоянии покоя (44,4%), так и в предсоревновательном состоянии (55,8%) наиболее типичным видом распределения ошибок явилось их кучевое расположение в тексте. В состоянии покоя преимущественное увеличение ошибок в начале и конце работы встречается примерно одинаково часто (20% случаев). В предсоревновательном состоянии ошибки в начале работы встречаются реже (в 12,2% случаев), в то время как чаще встречаются случаи увеличения количества ошибок к концу работы (в 22,4%). Распределение ошибок по минутам в состоянии покоя встречается в 15,6% случаев, а в предсоревновательном состоянии – в 9,6% случаев.

Таким образом, перед соревнованием обнаруживается некоторая тенденция к уменьшению ошибок в начале работы и увеличению их к концу.

Средний показатель устойчивости внимания для всех испытуемых в состоянии покоя составил 87,9%, а в предсоревновательном состоянии – 90,5%. Для спортсменов высокой квалификации характерна наиболее высокая устойчивость внимания (91,2% в покое и 93,9% – перед соревнованием), чем для борцов экспериментальной группы 2 (86,4% в покое, 87,8% – перед соревнованием).

#### ***Выводы:***

Анализ результатов исследования позволяет сказать следующее. Однонаправленные и статистически достоверные изменения показателей, характеризующие особенности внимания борцов греко-римского стиля перед соревнованием, объективно выявленные в исследовании свидетельствуют о том, что корректурный тест Ландольдта является надежным методом, с помощью которого представляется возможным вскрывать особенности интенсивности и устойчивости внимания у спортсменов, находящихся в различных психических состояниях.

Показатели устойчивости внимания, характеризующие степень стабильности протекания психических процессов, в среднем для всех обследованных спортсменов перед соревнованием значительно выше, чем в состоянии покоя. Предсоревновательные состояния спортсменов высокой квалификации отличаются более высокими показателями устойчивости внимания по сравнению со спортсменами низкой квалификации, что в нашем исследовании коррелирует ( $r=0,69$ ) с данными самооценочного теста («Тест-опросник для определения уровня самооценки»).

## Резюме

При проведении комплексных исследований личности спортсмена, в связи с изучением психологических основ успешности деятельности спортсмена, выявляется значимость анализа не только структуры, но и динамики личности. Личность спортсмена рассматривается как сложная динамическая система, от соотношения ее компонентов зависит эффективность соревновательной деятельности.

Важнейшим направлением в спортивной психологии является формирование личности юных спортсменов, особенности адаптации к спортивной деятельности, формирование идейной направленности личности отечественного спортсмена, что будет способствовать реализации накопленного потенциала спортсмена в соревновательной деятельности. Анализ психологических проблем, возникающих в процессе спортивной деятельности юных спортсменов, позволит найти пути их решения, что позволит сформировать гармоничную, психологически здоровую, успешную личность спортсмена.

Исследования в области самореализации, рассмотрение сути понятия «самореализация» способствует пониманию и объяснению процесса становления личности в качестве субъекта собственной жизнедеятельности.

Самореализация личности спортсмена как субъекта двигательной активности – это реализация своего потенциала в процессе достижения результатов на основе совершенствования и выражения себя в значимой деятельности. Одним из путей решения проблемы самореализации личности в спортивной деятельности может выступить рассмотрение ее структурных компонентов: смысло-жизненного, ценностно-мотивационного, эмоционально-волевого, психофизиологического, рефлексивного и на их основе создание концепций, моделей, технологий, программ психологического сопровождения развития спортсмена в различных формах и условиях двигательной активности.

Спортивная деятельность – сильно действенное средство воспитания личности. Из практики работы с юными спортсменами известно, что те из них, которые имели завышенное мнение о себе, о своих возможных достижениях нередко прекращали занятие в секции из-за противоречия между мнением коллектива и неадекватной самооценкой. Воспитание у юного спортсмена объективной самооценки влияет не только на результативность деятельности, но является одним из условий его нравственного воспитания. В работе со спортсменами очень важно знать возрастные особенности развития самооценки и уровня притязаний, учитывать влияние семьи и сверстников на процесс формирования этих характеристик. В целенаправленном формировании у спортсмена правильной, адекватности самооценки заложены значительные психологические резервы совершенствования его мастерства и повышения результативности деятельности.



## Список использованной литературы по главе 2

1. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г.Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
2. Анцыферова, Л.И. Психологическое содержание феномена «субъект» и границы субъектно-деятельностного подхода / Л.И. Анцыферова. // Проблема субъекта в психологической науке / отв. ред.: А.В. Брушлинский, М.И. Воловикова, В.Н. Дружинин. – М.: Академический проект, 2000. – С. 27–42.
3. Асмолов, А.Г. Личность как предмет психологического исследования / А.Г. Асмолов. – М.: МГУ, 1984. – 105 с.
4. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М.: Прогресс, 1986. – 420 с.
5. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн; под ред. О.Г. Газенко. – М.: Наука, 1990. – 494 с.
6. Блеер, А.Н. Средства и методы совершенствования соревновательной надежности борцов греко-римского стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Н. Блеер. – М., 1998. – 20 с.
7. Блудов, Ю.М. Личность в спорте: Очерки исследований психологии спортсмена / Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – М.: Советская Россия, 1987. – 160 с.
8. Бодалев, А.А. Восприятие и понимание человека человеком / А.А. Бодалев. – М.: МГУ, 1982. – 200 с.
9. Быховская, И.М. «Человек телесный» в социокультурном пространстве и времени / И.М. Быховская. – М., 1997. – 212 с.
10. Быховская, И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность / И.М. Быховская. – М.: ГЦОЛИФК, ОСРАН, 1993. – 179 с.
11. Волков, И.П. К 100-летию со дня рождения Авксентия Цезаревича Пуни / И.П. Волков, Г.Д. Горбунов, Н.Б. Стамбулова // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 11-12. – С. 2–6.
12. Выготский, Л.С. Проблема возрастной периодизации психического развития. // Вопросы психологии. – 1972. – №1. – С. 114–123.
13. Галажинский, Э.В. Системная детерминация самореализации личности: автореф. дисс. ... д-ра психол. наук. / Э.В. Галажинский; БГПУ. – Барнаул, 2002. – 43 с.
14. Горбунов, Г.Д. Практический психолог в спорте: лекция / Г.Д. Горбунов. – СПб.: СПбГАФК, 1995. – 25 с.
15. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта/ Г.Д. Горбунов.. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.
16. Горская, Г.Б. Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса (на материале спортивной деятельности): автореф. дисс. ... д-ра психол. наук / Г.Б. Горская; Кубанская академия физической культуры. – Краснодар, 1999. – 48 с.

17. Дахновский, В.С. Подготовка борцов высокого класса / В.С. Дахновский, С.С. Лещенко. – Киев: Здоровье, 1989. – 189 с.
18. Дашкевич, О.В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / О.В. Дашкевич. – М., 1985. – 36 с.
19. Дорожевец, А.Н. Искажение образа физического “Я” у больных с ожирением и нервной анорексией: автореф. дисс. канд. психол. наук / А.Н. Дорожевец. – М., 1986. – 18 с.
20. Захарова, А.В. Психология формирования самооценки / А.В. Захарова. – Минск, 1993. – 98 с.
21. Коломейцев, Ю.А. Социальная психология спорта: учеб.–метод. пособие / Ю.А. Коломейцев. – Минск: БГПУ, 2004. – 292 с.
22. Коростылева, Л.А. Психология самореализации личности: основные сферы жизнедеятельности: дис. ... д-ра психол. наук / Л.А. Коростылева. – М.: РГБ. – 2001. – 398 с.
23. Кретти, Б.Д. Психология в современном спорте / пер.: Ю.Л. Ханин / Б.Д. Кретти. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.
24. Куликов, Л.В. Самореализация личности как предмет психологии исследования. / Л.В. Куликов [и др.]. URL: <http://0-lichosti.Ru./2010/08/09/01:01:54> (дата обращения: 10.05.14).
25. Куницына, В.Н. К вопросу о формировании образа тела у подростка // Вопросы психологии, 1968. – №1. – С. 90–99.
26. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
27. Леонтьев, Д.А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному / Д.А. Леонтьев // Вопросы психологии. – 2011. – № 1. – С. 3–27.
28. Леонтьев, Д.А. Развитие идеи самоактуализации в работах А. Маслоу / Д.А. Леонтьев // Вопросы психологии, 1987. – № 3. – С. 150–158.
29. Лукьянова, З.Н. Влияние представления учащегося о собственной внешности понимания им своей личности на его общение с другими людьми: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / З.Н. Лукьянова. – М., 1990. – 21 с.
30. Любомирский, Л.Е. Управление движениями у детей и подростков / Л.Е. Любомирский. – М.: Педагогика, 1974. – 232 с.
31. Маришук, В.Л. Свойства личности и их характеристика в общей, военной и спортивной психологии: материалы к лекциям / В.Л. Маришук, Л.В. Маришук. – СПб.: ВИФК, 1996. – 30 с.
32. Мдивани, М.О. Исследование структуры физического образа Я у школьников: дисс. ... канд. психол. наук / М.О. Мдивани. – М., 1991. – 106 с.
33. Мельник, Е.В. Особенности работы спортивного психолога при подготовке резерва в спорте высших достижений/ Е.В. Мельник // Актуальные проблемы подготовки резерва в спорте высших достижений: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 11–12 нояб. 2009 г.: в 2 т. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2009. – Т. 1. – С. 114–117.

34. Мельников, В.М. Введение в экспериментальную психологию личности: учеб. пособие / В.М. Мельников, Л.Т. Ямпольский. – М.: Просвещение, 1985. – 319 с.
35. Мерлин, В.С. Личность как предмет психологического исследования: учебн. пособие к спецкурсу / В.С.Мерлин. – Пермь, 1988. – 79 с.
36. Мухина, В.С. Изобразительная деятельность ребенка как форма усвоения социального опыта / В.С.Мухина. – М., 1981. – 240 с.
37. Мясищев, В.Н. Личность и неврозы / В.Н.Мясищев. – Л.: ЛГУ, 1960. – 426 с.
38. Неверкович С.Д. Предметно-смысловое содержание антропных образовательных технологий / С.Д.Неверкович. – Нижний Новгород, 2014. – 120 с.
39. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
40. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С.Р. Пантилеев. – М.: МГУ, 1991. – 110 с.
41. Платонов К.К. О системе психологии / К.К.Платонов. – М.: Мысль, 1972. – 216 с.
42. Попов А.Л. Психология спорта: учебное пособие для студентов и слушателей РГАФК / А.Л. Попов, В.М. Мельников. – М., 1997. – 140 с.
43. Поставнева И.В. Особенности образа тела у детей с физическими дефектами: автореф. дисс. ... канд. психол. наук / И.В. Поставнева. – М., 1996. – 18 с.
44. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
45. Психология и современный спорт // сост.: П.А. Рудик, В.В. Медведев, А.В. Родионов; сб. научн. работ психологов спорта соц. стран. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 326 с.
46. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: сл.-справ. / сост. Е.Н. Сурков; под ред. В.У. Агеевца. – М.: Физкультура, образование, наука, 1996. – 450 с.
47. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 83 с.
48. Пуни, А.Ц. Очерки психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 307 с.
49. Пуни, А.Ц. Проблема личности в психологии спорта: лекция для слушателей фак- повышения квалификации / А.Ц. Пуни. – М., 1980. – 28 с.
50. Пуни, А.Ц. Психология: учеб. для техникумов физ. культуры / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 255 с.
51. Рогов, В.М. Воспитательная и физкультурно-оздоровительная программа «Содружество воинских духовных традиций» / В.М.Рогов. – М.: Изд-во Центра психофизического совершенствования «Единение», 2008. – 62 с.

52. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для вузов / А.В. Родионов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
53. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: в 2 т. / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989. – Т. 1 – 488 с.; Т. 2 – 328 с.
54. Рудик, П.А. Психологическая структура спортивной деятельности: лекция для студентов ин-тов физ. культуры / П.А.Рудик. – М., 1980. – 39 с.
55. Рудик, П.А. Психология: учеб. для ин-тов физ. культуры / П.А.Рудик. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 512 с.
56. Сингер, Р.Н. Мифы и реальность в психологии спорта; пер. с англ / Р.Н. Сингер. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 152 с.
57. Соколова, Е.Т. Проективные методы исследования личности / Е.Т. Соколова. – М., 1980. – 176 с.
58. Соколова, Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е.Т. Соколова. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 216 с.
59. Соколова, Е.Т. Исследования образа тела в зарубежной психологии / Е.Т. Соколова, А.Н. Дорожевец // Вестник Московского Ун-та, сер. 14. Психол., 1985. – №4. – С. 39–49.
60. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия / сост. и общ. ред. И.П. Волкова, Н.С. Цикуновой. – М.: Советский спорт, 2005. – 286 с.
61. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
62. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб.пособие / Н.Б. Стамбулова – СПб.: Изд-во «Центр карьеры», 1999. – 368 с.
63. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М., 1983. – 284 с.
64. Стресс и тревога в спорте: Междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.
65. Телесность человека: междисциплинарное исследование. – М., 1991. – 159 с.
66. Уваров, Е.А. Психология самоорганизации субъекта двигательной деятельности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Е.А Уваров. – СПб, 2006. – 48 с.
67. Уляева, Г.Г. Мотивационная направленность личности как смыслообразующий фактор самореализации в экстремальном спорте / Г.Г. Уляева, Л.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев // Сопровождение личности в образовании: союз науки и практики: сб. статей Международной науч.-практ. конф. Одицовских психолого-педагогических чтений – Одицово–Минск, февраля 2014; под общ. ред. И.В. Дубровиной и В.Е. Цибульниковой – М.: Национальный книжный центр, 2014. – С.523–532.
68. Уляева Л.Г. Реальное значение «Я»– физического в тхэквондо / Л.Г. Уляева // Тезисы докладов к международной научной конференции (к 90-летию со дня рождения Д.А. Ошанина). – М., 1997. – С. 215–217.
69. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

70. Фельдштейн, Д.И. Психология развития личности в онтогенезе / Д.И. Фельдштейн – М.: Педагогика, 1989. – 208 с.
71. Хьелл, Л. Теории личности: основные положения, исследования и применение / пер. с англ. С. Меленевская, Д. Викторова / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – 2-е изд., испр. – СПб.: Питер, 1998. – 600 с.
72. Чеснокова, И.И. Проблема самосознание в психологии / И.И. Чеснокова. – М., 1977. – 144 с.
73. Antoaneta, T. /ed. Terminologia educatiei fizice si sportului. – Stadion, Romania, 1973. – 429 s.
74. Cox, R. H. Sport psychology: Concepts and applications / R.H.Cox. – Boston – N.Y.: the McGraw – Hill Company, 1994. – 458 p.
75. Fisher, S. Body experience in fantasy and behavior. N.Y., 1970.
76. Jourard, S.M. Secord P.F/ Body cathexis and ideal female figure // I. of Abn. and. Soc. Psychol. 1955. V.50.
77. Schontz, F.C. Body image and its disorders // Intern. J/of Psychiat. Med. 1974. –V.5.
78. Ulyayeva, L.G. Physical – Ego in Taekwon–do. – Mersin, 1997.
79. Воронова, В.И. Психология спорта: навч. посібник / І.В. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
80. Герон, Е. Мотивация при физической дейности и спорта / Е.Герон, Ю. Мутафова-Заберска. – София: Авангард Прима, 2007. – 406 с.

## ГЛАВА 3

# МОТИВАЦИЯ СПОРТИВНОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ОСНОВА САМОРЕАЛИЗАЦИИ

### 3.1. Мотивация спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности в интегративном развитии психики человека <sup>20, 21</sup>

В спортивной психологии сопровождение процесса двигательной активности человека связано с анализом его механизмов. Двигательной активностью рассматривается как деятельность или поведение в различных по значимости и степени экстремальности ситуациях, а ее исходным компонентом, имеющим побудительную силу, является мотивация. Хотя мотивация сама по себе еще не обеспечивает успеха, добиться чего-либо без нее невозможно.

В.Г. Асеев отмечает, что мотивация является ведущим компонентом структуры личности, пронизывая все ее образования – направленность, характер, способности, эмоции, психические процессы [2]. Мотивация характеризует личность как субъекта деятельности, раскрывает истоки, сущность и содержание активности, регулятивные и адаптационные возможности [1, 17, 31]. Мотивация отражает связь субъекта с выполняемой деятельностью. В совокупности внешних и внутренних отношений между личностью и системой, составленных из различных объектов действительности, мотивация проявляется как системное свойство личности [21], как состояние личности [23]. Мотив в спортивной психологии Е.П. Ильин определяет «как сложное психологическое образование, являющееся с содержательной стороны основанием (обоснованием для самого себя) действия и поступка, деятельности и поведения, а с энергетической стороны – побуждением к достижению выбранной цели» [13].

В психологии управления теория постановки и достижения целей исходит из того, что поведение человека определяется теми целями, которые он ставит перед собой, так как именно ради достижения поставленных перед собой целей (в том числе целей поставленных под влиянием внешнего окружения) он осуществляет определенные действия. При этом предполагается, что постановка целей – это сознательный процесс, а осознанные цели и намерения – это то, что лежит в основе определения поведения человека. Корни этой теории уходят в разработки Ф. Тейлора, однако ведущим разработчиком этой теории является Эдвин Покок. Первым основополагающим трудом по

---

<sup>20</sup>Уляева, Л.Г. Мотивация в интегративном развитии психики человека / Л.Г. Уляева // Вестник университета (ГУУ), 2009, №26. – С. 113–116.

<sup>21</sup>Уляева, Л.Г. Проблема проявления мотивации в спортивной деятельности / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта и пути их решения: материалы Всероссийской научно-практической конференции, 3 апреля 2014г. / под ред. И.В. Стрельниковой, М.Г. Микрюковой. – Киров: Изд-во ВятГТУ, 2014. – С. 160–163.

теории постановки целей считается опубликованная в 1968 г. Эдвином Поком статья «О теории мотивирования и стимулирования целями».

Проблемой мотивации спортивной деятельности занимались достаточно серьезно как отечественные, так и зарубежные психологи. Несмотря на своеобразие спортивной деятельности, к ее анализу применимы все категории, характеризующие психологическую структуру любого вида деятельности – мотивация (потребности, мотивы, цели), средства, способы, условия и результаты деятельности.

В изучении мотивации спортивной деятельности можно условно выделить следующие направления: мотивация начала занятий спортом; динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры; классификация мотивов спортивной деятельности; мотивация в психологической структуре спортивной деятельности; формирование спортивной направленности личности и др.

Первые работы по изучению мотивации начала занятий спортом проведены А.Ц. Пуни [26] и П.А. Рудиком [32]. А.Ц. Пуни отмечает рождение первичных мотивов приобщения к занятиям физическими упражнениями или каким-либо видом спорта из потребности в движении, эмоциональной привлекательности физических упражнений, переживания удовольствия от самого процесса занятий [26].

Проблему мотивации начала занятий спортом рассматривает Г.Д. Горбунов [7]. Он выделяет следующий комплекс потребностей, реализуемых в спортивной деятельности: потребность в деятельности; активности; потребность в движении; потребность в реализации рефлекса цели и свободы (по И.П. Павлову); потребность в соперничестве; соревновании; самоутверждении; потребность быть в группе; общаться; потребность в новых впечатлениях и др. Изучению динамики мотивов спортом посвящены исследования А.Ц. Пуни [25, 26], В. Гошека с соавт. [8], Н.Л. Ильиной [14] и др.

А.Ц. Пуни [25, 26] описал динамику развития мотивов спортивной деятельности, связывая их с различными этапами занятий спортом. Начальный этап занятий спортом часто связан с первыми попытками включиться в спортивную деятельность. Спортивная мотивация на этом этапе характеризуется: диффузностью интересов к физическим упражнениям (юные спортсмены пробуют себя в разных видах спорта); непосредственностью («занимаюсь потому, что люблю физическую культуру»); связью с условиями среды, благоприятствующими занятиям данным видом спорта; долженствованием.

На этапе специализации в избранном виде спорта преобладают побуждения, связанные с развитием и укреплением интереса к определенному виду спорта расширением специальных занятий совершенствованием спортивной техники, приобретением более высокой степени тренированности и да.

На этапе спортивного мастерства основными мотивами спортивной деятельности становятся: стремление поддержать свое спортивное мастерство на высоком уровне и добиться еще больших успехов, стремление служить своими достижениями Родине, поддерживать ее спортивную славу на международных соревнованиях, завоевывать для нее мировые рекорды, содействовать развитию вида спорта, обогащению и совершенствованию его техники и

тактики. Таким образом, мотивация спортсменов на данном этапе характеризуется ярко выраженной социальной направленностью.

Аналогичная периодизация формирования спортивной мотивации предложена В. Гошеком с соавт. [8]. Ими выделено четыре основных этапа: 1) генерализация мотивов, 2) дифференциация мотивов, 3) стабилизация мотивов, 4) инволюция мотивационной структуры спортсмена. Три первых этапа в значительной степени идентичны с описанными А.Ц. Пуни [25, 26]. Этап инволюции спортивной мотивации совпадает со снижением спортивных результатов при приближении к финишу спортивных занятий, когда мотивационная структура постепенно перестраивается: мотивы соревнования и достижения высоких результатов отступают на второй план, а доминирующее положение вновь занимают непосредственные процессуальные мотивы.

Динамику спортивной мотивации на протяжении спортивной карьеры представителей различных видов спорта (волейболистов, гребцов) изучала Н.Л. Ильина [14]. В результате исследования были выявлены общие линии развития мотивации, обусловленные общей логикой овладения спортивной деятельностью и особенные, обусловленные спецификой вида спорта. Динамика выраженности конкретных мотивов на протяжении четырех изучавшихся этапов спортивной карьеры характеризуется, по мнению Н.Л. Ильиной, неравномерностью и гетерохронностью. Общий пик мотивации достигается на этапе спортивного совершенствования; на этом этапе обнаружена и наиболее консолидированная структура мотивов спортсмена. На всех этапах спортивной карьеры обнаружены связи мотивов и уровня достижений.

В работах Р.Н. Сингера [33] также указывается на связь между уровнем притязаний спортсмена и мотивацией. На уровень притязаний влияют прошлые успехи спортсмена и неудачи, а также способность реалистично оценивать настоящую ситуацию. Уровень притязания может устанавливаться не только самим спортсменом (что не всегда может быть реальным), но и другими людьми – тренером, товарищами по команде. Так, тренер может более точно поставить цель перед спортсменом, ориентируясь на его возможности, подготовленность, способности. В зависимости от прошлого опыта и ожиданий в настоящем перед каждым спортсменом ставится определенная цель (достижимая), которая должна меняться после каждого выступления спортсмена. Показано, что если посторонний человек специально поставит перед исполнителем определенную цель, то это будет более эффективным средством мотивации, чем просто общие призывы типа: «постараться сделать все, что нужно для победы». Общие подходы играют определенную роль, но для достижения спортсменом высоких результатов необходимо применять конкретные приемы, действующие для данного спортсмена.

Исследованием мотивации занятий спортом учащихся спортивных школ занималась Т.С. Сусикова [36]. Результаты показали, что мотивация у начинающих спортсменов и спортсменов низкой квалификации более разнообразна, чем у спортсменов высокой квалификации. Специфическими особенностями мотивов, отмеченных спортсменами высокой квалификации, являлась их социальная направленность. Для начинающих спортсменов это не



являлось характерным. В спортивной мотивации мальчиков и девочек существенных различий не обнаружено.

Многие авторы пытались классифицировать мотивы занятий спортом на основе разных критериев. Многолетние исследования личностных особенностей спортсменов рядом авторов [13, 23, 28, 29], позволили им выделить пять уровней регуляции психической деятельности, представляющих собой пути совершенствования психических и личностных качеств. К пятому уровню относят мотивационные механизмы и, прежде всего, мотивы деятельности, которые образуют систему, характеризующуюся строгой иерархией и тем самым усиливающим значение волевого контроля.

В спортивной деятельности принято выделять два вида мотивации: мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи.

Так, Х Хекхаузен [42] считает, что для того, чтобы осуществлялась мотивация достижения успеха, деятельность и состояния субъекта должны отвечать следующим требованиям:

1. Деятельность должна оставлять после себя осязаемый результат.
2. Этот результат должен оцениваться качественно и количественно.
3. Требования к оцениваемой деятельности не должны быть ни слишком высокими, ни слишком низкими.
4. Для оценки результатов должна быть определённая шкала и в рамках этой шкалы некий нормативный уровень, считающийся обязательным, так что достижение этого уровня (или недостижение) может вызвать гордость или соответственно разочарование.
5. Деятельность должна быть желанной для субъекта, и её результат должен быть получен им самим.

По мнению Б.А. Вяткина [6], стремление к успеху или избеганию неудачи может зависеть от некоторых свойств темперамента. У высокотревожных и интровертированных людей преобладает стремление избегать неудачи, у низкотревожных и экстравертированных преобладает стремление к успеху.

Мотивы занятий физической культурой и спортом могут быть связаны с процессом деятельности или с результатом. По постоянству проявления мотивы разделяются на ситуативные и постоянные.

Американский психолог Б. Кретти [цит. по13], исследуя вопросы мотивации в спорте выделил следующие мотивы: стремление к стрессу и его преодолению; стремление к совершенству; повышение социального статуса; потребность быть членом спортивной команды, группы, быть частью коллектива; различные виды материальных поощрений.

О.В. Дашкевич и В.А. Зобков [9], рассматривая деловую и личностную направленность спортсменов в спортивной деятельности, подразделяют мотивы занятий спортом на две группы: группу, характеризующуюся спортивно-деловой мотивацией и адекватной самооценкой; группу, характеризующуюся доминированием личностно-престижных мотивов и неадекватной самооценкой.

Схожего мнения придерживается и Е.Г. Знаменская [12]. Спортсмены со спортивно-деловой мотивацией проявляют большую увлеченность заня-

тиями спортом. Спортсмены, у которых доминирует лично­сто­пре­сти­ж­ная мотивация, чрезмерно ориентированы на оценку своих спортивных результатов, проявляя постоянную озабоченность личным самоутверждением, они недостаточно хорошо представляют себе средства дости­же­ния трудных спортивных целей. Все это приводит к неадекватно самооценке, к эмоциональной неустойчивости в экстремальных ситуациях соревнований.

Описанные особенности поведения и деятельности ярко прослеживаются при обследовании в лабораторных условиях с помощью мотивационно-результативных методик [9, 12]. Наблюдения показывают, что у определенной части юных спортсменов уровень спортивно-деловой мотивации недостаточно высок, и перед тренерами стоит сложная психолого-педагогическая задача ее формирования и закрепления. Исследования особенностей мотивации в психологической структуре спортивной деятельности показывают, что деятельность большинства юных гимнасток побуждается не одним, а несколькими мотивами, среди которых выделяется основной, ведущий. В основном преобладают мотивы стремления развивать свои физические и духовные качества, укреплять здоровье, быть такими, как известные гимнастки, старшие товарищи. Возникновению мотивов, непосредственно порождаемых самим процессом занятий, способствует субъективная готовность детей данного возраста к выполнению сложных занятий, проявляющееся у них желание утвердить себя в качестве взрослого человека. Но неумение бороться и встречающиеся трудности на пути к овладению гимнастическими упражнениями так же иногда приводят к стремлению некоторых юных гимнасток са­мо­устраниться от занятий.

Результаты исследования Е.А. Калинина и Ю.А. Кирюшина [15] свидетельствуют о связи тревожности с показателями мотивации: тревожность находится во взаимосвязи с потребностью достижения успеха, общим уровнем мотивации и потребностью в избегании неуспеха. Потребность в избегании неудачи ухудшает результативность в высокозначимой деятельности и улучшает в малозначимой, а в деятельности умеренной значимости приводит к наихудшим результатам. Другая тенденция (достичь успеха) влияет на результативность в обратном отношении. На основании этого делается вывод о том, что для достижения максимальных результатов в сложной деятельности оптимальными являются средний уровень мотивации и умеренно выраженная тревожность.

Л.П. Дмитриенкова [10], на основе изучения гимнасток, имеющих высокие оценки мотивации достижения успеха, заключает, что они имеют хорошо осознанные цели и не только стремятся достичь высоких результатов, утвердить себя как лидера, но и обладают хорошо развитым чувством долга и ответственности перед тренером и товарищами. Для гимнасток с низкой потребностью достижения успеха, наоборот, типично отсутствие четко поставленных целей. В связи с этим у них преобладают более опосредованные мотивы занятий спортом: любовь к избранному виду спорта, эстетическое наслаждение, получаемое в процессе занятий и т.д. Она также делает вывод о

том, что у высококвалифицированных спортсменов мотив достижения успеха развит сильнее, чем у спортсменов средней квалификации.

В.И. Тропников [37], в результате исследования структуры и динамики мотивации в спортивной деятельности делает вывод, что содержание и условия спортивной деятельности, а так же формы взаимодействия членов спортивной команды являются важнейшим фактором формирования мотивационной сферы личности спортсмена.

Роль конкретных мотивов на протяжении занятий спортом в стимулировании активности спортсмена меняется, и для каждого этапа спортивного пути характерны свои доминирующие мотивы.

Психологический принцип поведения, сформулированный много лет назад и получивший название «закон Йерка-Додсона», вооружает тренеров эффективной стратегией: существует оптимальный уровень мотивации для каждой задачи и каждого исполнителя. И все же в спорте есть множество ситуаций, когда максимальный уровень мотивации желателен для достижения высокой результативности. Результативность в видах спорта, требующих проявления большой выносливости, силы и быстроты, будет выше при максимальной мотивации. Эту зависимость Р.Н. Сингер [33] пояснил следующей схемой: деятельность – простая, умеренная, сложная; желаемая мотивация – максимальная, умеренная, низкая. Такое соотношение деятельности и мотивации позволяет тренеру управлять уровнем мотивации спортсмена для достижения результативности. Это положение имеет важное значение для тренеров при подготовке спортсменов к соревнованию – формировать необходимый оптимальный уровень мотивации для каждого спортсмена. Помимо этого, спортивное соревнование является сильнейшим источником мотивации в спорте. Соревновательные ситуации способствуют достижению более высоких результатов, чем на тренировках. В.Л. Марищук [20], изучив соотношения мотивации и результативности деятельности, сформулированных в законе Йоркса-Додсона считает, что имеется определенный уровень мотивации, при котором спортсмен показывает наивысшие результаты. При дальнейшем повышении мотивации результативность спортсмена снижается.

Другим источником мотивации является информация, или обратная связь, обеспечиваемая тренером. Возможны различные виды информации и способы подачи их спортсменам. Источником мотивации спортсмена является также подкрепление, в качестве которого может выступать любое событие, способное повысить вероятность правильной реакции. Важнейшей роль тренера является роль мотиватора спортсмена.

На основании результатов исследований спортивных психологов выделяются основные факторы, влияющие на возникновение мотивации к занятиям. Из-за возникающих разногласий о степени воздействия этих факторов на мотивацию, судить о них однозначно трудно. Однако можно отметить, что более значимыми являются такие, как: советы родителей, преподавателей, школы и тренеров, друзей, товарищей, сознание необходимости занятий, воздействие средств массовой информации, организация проведения соревнований, постановка спортивной работы по месту учебы или работы.

А.В. Шаболтас [44], изучая мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте, пришла к выводу, что здесь предпочтительность мотивов складывается из внешних (особенность вида спорта) и внутренних (личностные качества, самооценка возможностей) факторов. Проведенное исследование показало, что структурирование мотивов наблюдается после 2-3-х лет занятий спортом, при этом отмечается возрастная динамика предпочтительности мотивов, где выделяются две стадии. Первая – «принятие» социально–постулируемых, одобряемых социальным окружением целей – для чего следует заниматься спортом. Вторая – формирование отношения к спорту, личностного смысла – почему спортсмен занимается спортом.

Таким образом, анализируя исследования, посвященные мотивации как исходного компонента двигательной активности человека, можно отметить, что работы в этом направлении разрознены, часто ведутся без должного теоретического обоснования и без теоретически обоснованной диагностики механизмов достижения необходимых результатов; не сформулированы принципы системного научно–организованного подхода. В этой связи можно считать перспективными дальнейшие исследования, направленные на комплексное системное изучение проблемы психологического сопровождения процесса двигательной активности человека, в частности в сфере физической культуры и спорте высших достижений.

### **3.2. Организация мотивационного процесса и условия формирования мотивации<sup>22</sup>**

На необходимость стадийного (поэтапного) рассмотрения мотивационного процесса, хотя и с разных позиций, указывали многие исследователи (В.А. Иванников, М.Ш. Магомед-Эминов, Ж. Нюттен, С.Л. Рубинштейн, А.А. Файзуллаев). Близки к этому и представления других психологов, например О.К. Тихомирова (1977), с точки зрения которого образование цели может носить характер развернутого во времени процесса.

Стадийную модель принятия морального решения разработал С.Шварц (S. Schwarz, 1970). Ценность его модели состоит в тщательном рассмотрении этапов оценки: ситуации, приводящей к возникновению желания помочь другому человеку, своих возможностей, последствий для себя и для нуждающегося в помощи.

В.И. Ковалев рассматривает мотив как трансформирование и обогащение стимулами потребности. Если стимул не превратился в мотив, значит, он или «не понят» или «не принят». Таким образом, возможный вариант возникновения мотива, пишет В.И. Ковалев, можно представить следующим образом: возникновение потребности – ее осознание – «встреча» потребности со стимулом – трансформирование (обычно посредством стимула) потребности в мотив и его осознание. В процессе возникновения мотива происходит

---

<sup>22</sup>Уляева, Л.Г. Организация мотивационного процесса и условия формирования мотивации / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева Г.Г., Н.В. Костикова // Сборник научных статей профессорско-преподавательского состава ПИФКИС, 2014.

оценка различных сторон стимула (например, поощрения): значимость для данного субъекта и для общества, справедливость и т. д. Им же в общих чертах описан и поэтапный характер мотивации, хотя сам он эту этапность с ней не связывает. Так, он пишет, что ощущение голода, жажды вызывает в сознании образ предмета, который мог бы удовлетворить потребность; под влиянием этого образа возникает импульс к действию (побуждение), которое соотносится человеком с внешними условиями (ситуацией), а также с морально–психологическими установками личности. Этот процесс соотнесения, осуществляемый с помощью мышления (анализ условий, средств и путей решения задачи, учет последствий), и приводит к постановке цели и определению плана действий.

А.А. Файзуллаев (1989) выделяет в мотивационном процессе пять этапов (рисунок 5).

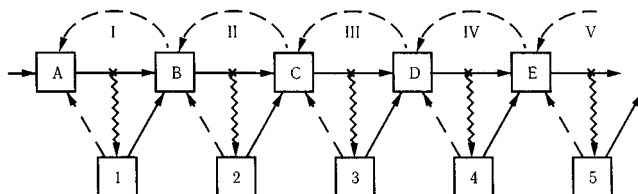


Рис. 5. Этапы мотивационного процесса (по А.А. Файзуллаеву)

Этапы I – осознание побуждения, II – принятие мотива, III – реализация мотива, IV – закрепление мотива, V – актуализация побуждения 1, 2, 3, 4, 5 – мотивационные критические состояния, возникающие при переходе от одного этапа к другому Мотивационные образования' A – неосознанное побуждение, B – осознанное побуждение, C – принятый мотив, D – реализуемый мотив, E – потенциальное побуждение Линии сплошная со стрелкой – путь развертывания мотивационных тенденций, пунктирная со стрелкой – путь свертывания мотивационных тенденций, зигзагообразная со стрелкой – путь образования мотивационных кризисов, крестики на сплошной горизонтальной линии – блокировки этапов формирования мотивационных образований

Первый этап – возникновение и осознание побуждения. Полное осознание побуждения включает в себя осознание предметного содержания побуждения (какой предмет нужен), действия, результата и способов осуществления этого действия. В качестве осознанного побуждения, отмечает автор, могут выступать потребности, влечения, склонности и вообще любое явление психической деятельности (образ, мысль, эмоция). При этом побудительный аспект психического явления может и не осознаваться человеком, быть, как пишет автор, в потенциальном (скорее – скрытом) состоянии. Однако побуждение – это еще не мотив, и первым шагом к его формированию является осознание побуждения.

А.А. Файзуллаев считает, что, для того чтобы говорить о мотиве, и осознания побуждения недостаточно, хотя поведение может быть обусловлено и одним осознанным побуждением. Такое ситуативное поведение часто

приводит к сожалению о содеянном, поскольку человек постфактум обнаруживает, что мотивационные источники поступка были не совсем адекватны принятым человеком ценностям и установкам.

Второй этап – это «принятие мотива». Под этим названием этапа автор понимает внутреннее принятие побуждения, т. е. идентификацию его с мотивационно–смысловыми образованиями личности, соотнесение с иерархией субъективно–личностных ценностей, включение в структуру значимых отношений человека. Говоря другими словами, на втором этапе человек, сообразуясь со своими нравственными принципами, ценностями и прочим, решает, насколько значима возникшая потребность, влечение, стоит ли их удовлетворять. Неслучайно А.А. Файзуллаев говорит о свойствах принятости или осмысленности данного мотивационного образования. Мотив как единица фазы процесса мотивации приобретает не только побудительность, осознанность, направленность, но и смыслообразующую функцию.

Третий этап – это реализация мотива, в течение которого в зависимости от конкретных условий и способов реализации может измениться психологическое содержание мотива. При этом мотив, как считает автор, приобретает новые функции (удовлетворения, насыщения потребности, интереса), что приводит к переходу к следующему этапу мотивации – закреплению мотива, в результате чего он становится чертой характера.

Последний этап – актуализация потенциального побуждения, под которой имеется в виду осознаваемое или неосознаваемое проявление соответствующей черты характера в условиях внутренней или внешней необходимости, привычки или желания.

Рассматривая этапы формирования мотива, можно выделить две стороны мотивации – *внутриорганизованную* (обусловленную потребностями личности) и *внешнеорганизованную* (обусловленную внешними второсигнальными стимулами) (Е.П. Ильин, 2006).

Рассмотрим этапы формирования мотива, когда стимулом является *биологическая потребность личности*, проявляющая себя в виде нужды, влечения (рисунок 6).

Первый этап (стадия) – *формирование первичного (абстрактного) мотива*. Он состоит из формирования потребности личности и побуждения к поисковой активности.

Для того чтобы нужда (органическая потребность) превратилась в потребность личности, надо, чтобы человек принял ее, сделал значимой для себя ее ликвидацию. А для этого необходимо, во-первых, чтобы нужда была осознанна, т. е. чтобы появилось чувство голода, жажды и т. п.; во-вторых, нужно, чтобы чувство голода, жажды достигло по интенсивности некоторого порога, за которым начинается беспокойство человека по поводу возникшего дискомфорта, *переживание этого чувства как неприятного*.

Чтобы нужда стала побудителем активности, она должна найти отражение в переживании, отмечала Л.И. Божович. Возникновение переживания порождает, продолжает она, состояние напряжения и аффективное стремление избавиться от него, восстановить нарушенное равновесие.

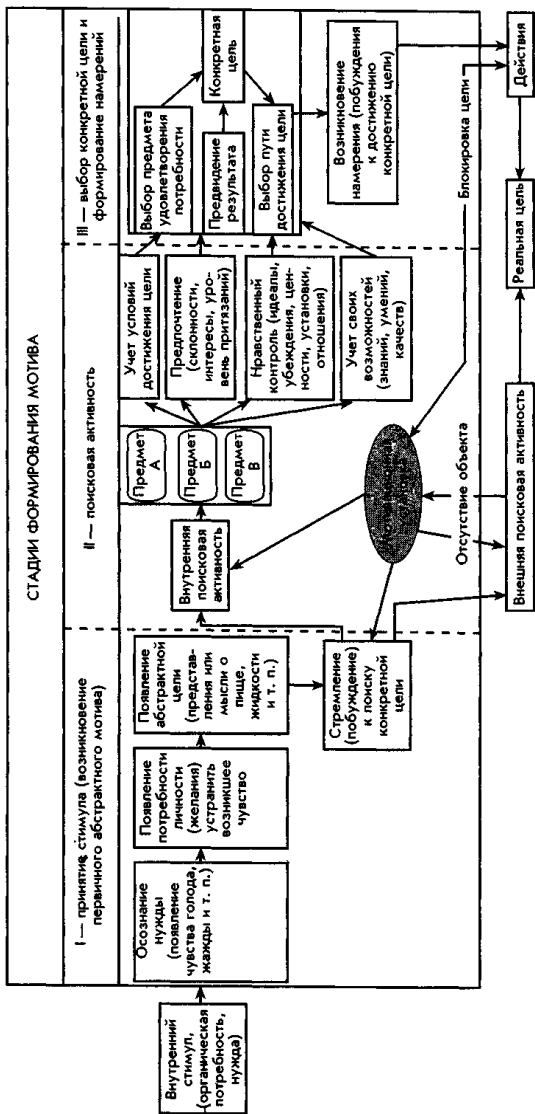


Рис. 6. Развернутая схема формирования мотива при наличии органической потребности (нужды)

Следовательно, появление желания устранить нужду является третьим моментом в формировании потребности, под влиянием которой возникает побуждение к поиску путей и средств ее удовлетворения.

Таким образом, потребность, как аккумулятор, заряжает энергией всю дальнейшую поисковую активность человека. На этом этапе предмет удовлетворения потребности выступает в качестве обобщенного образа, понятия (мне нужна пища, жидкость, или мне нужно поесть, попить), т. е. сначала появляется *абстрактная цель*, без ее конкретизации (что поесть, что попить) и без продумывания пути ее нахождения. При этом, как отмечает Ж. Нюттен, чем сильнее выражена потребность, тем менее специфичен объект ее удовлетворения: потребность удовлетворяется тем, что подвернется. Появление абстрактной цели ведет к формированию побуждения, к поиску конкретного предмета удовлетворения потребности. Появление этого побуждения означает конец формирования *первичного (абстрактного) мотива* (в структуру которого входят и потребность и цель) и побуждение к поиску конкретной цели, т. е. к проявлению человеком какой-то активности.

Вторая стадия формирования конкретного мотива – *поисковая внешняя или внутренняя активность*.

*Внешняя поисковая активность* осуществляется человеком в том случае, когда он попадает в незнакомую обстановку или не обладает необходимой для принятия решения информацией и под влиянием первичного мотива вынужден заняться поиском во внешней среде *реального объекта*, который мог бы удовлетворить потребность (по принципу «что подвернется»).

*Внутренняя поисковая активность* связана с *мысленным перебором* конкретных предметов удовлетворения потребности и условий их получения. Приводимый в движение рассудок и осуществляет выбор цели и путей ее достижения с учетом многих факторов: конкретных внешних условий (местонахождения человека, имеющихся под рукой средств и т.д.), имеющихся знаний, умений и качеств, нравственных норм и ценностей (наличия определенных убеждений, идеалов, установок, отношения к чему-либо), предпочтений (склонностей, интересов) и уровня притязаний.

По этому поводу С.Л. Рубинштейн писал, что мотив как осознанное побуждение для определенного действия формируется по мере того, как человек учитывает, оценивает, взвешивает обстоятельства, в которых он находится, и осознает цель, которая перед ним встает; из отношения к ним и рождается мотив в его конкретной содержательности, необходимой для реально жизненного действия (таблица 2).

Ж. Нюттен тоже рассматривает мотивацию как процесс интеллектуальной обработки потребностей и воплощение их в планы, цели, способы действий с учетом средовых и личных возможностей, самооценок и т. п.

То, что для инициации поведения недостаточно иметь актуализированную потребность и предмет ее удовлетворения, а нужны наличие и учет многих внешних и внутренних факторов, отмечают и другие психологи. Так, в частности, А.М. Матюшкин (1979), говоря о ситуативной познавательной потребности, отмечает, что она рождается тогда, когда в ходе достижения по-



ставленной задачи возникает нарушение сложившегося стереотипа деятельности. Новые условия порождают познавательную потребность (как достичь цели) и вызывают поисковую активность, направленную на обнаружение неизвестного, которое выступает как новая и первично неосознаваемая цель познавательной потребности. Это означает, что, приступая к поиску, человек не знает еще, что он найдет или что выберет. Это можно отнести и к тем случаям, когда условия деятельности – неопределенные.

Таблица 2

Мотивационные операции

Размышляют (обдумывают, раздумывают, обмозговывают, продумывают) Замышляют (обсуждают) Советуются (спрашивают мнение других) Детализируют	Проверяют Обсуждают Анализируют Оценивают Взвешивают Сопоставляют Соизмеряют Учитывают Обосновывают Намечают Планируют	Набрасывают Прогнозируют Предусматривают Просчитывают Гадают Сомневаются Согласовывают Ссылаются Зондируют Узнают (собирают информацию)
---	--	---

Задачей второго этапа мотивационного процесса прежде всего является определение *субъективной вероятности достижения успеха* при различных способах поведения и деятельности. Этот прогноз делается человеком с учетом своих возможностей и ситуации, в которой он находится (рисунок 7).

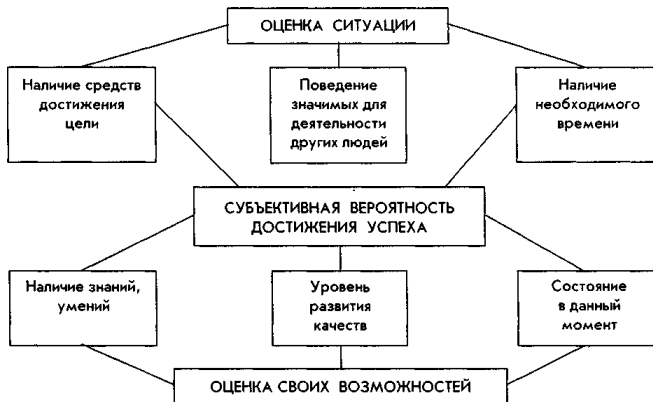


Рис. 7. Факторы, учитываемые при определении субъектом вероятности достижения успеха

Другой важной задачей второго мотивационного этапа является *предвидение (прогнозирование)* последствий выбираемого пути достижения цели. Здесь прежде всего учитываются нравственные критерии того или иного поступка, которые могут сыграть роль морального запрета для реализации намечаемого плана достижения цели. Может учитываться также реакция других людей на предполагаемое действие или же, как скажется достижение цели на самом субъекте (вредное воздействие никотина на организм курящего, опасность получения травмы и т. д.).

Наличие второй стадии формирования мотива показывает, что в мотивации может быть несколько причин и побуждений: одни приводят к поисковой активности, другие – к выбору цели и путей ее достижения. Поэтому мотивацию правильнее рассматривать не как сочетание одной причины и одного побуждения, а как *совокупность и определенную последовательность ряд причин и побуждений*.

Учитываемые в процессе формирования мотива факты (оценка внешней ситуации, своих возможностей, склонностей и т. п.) составляют *мотивационное поле* (Е.П. Ильин, 2006). Оно может быть широким (когда учитывается много факторов) и узким (когда принимаются во внимание один–два фактора, лежащих на поверхности сознания).

Третья стадия формирования мотива – *выбор конкретной цели и формирование намерения ее достичь*. После рассмотрения различных вариантов удовлетворения потребности человек должен на чем-то остановиться, выбрать конкретную цель и способ ее достижения. Мысленная постановка человеком перед собой конкретной цели («образа потребного будущего» по Н.А. Бернштейну или «акцептора результатов действия» по П.К. Анохину) связана, как уже говорилось выше, с предвосхищением не только средства удовлетворения потребности (объекта, предмета потребности) и процесса ее удовлетворения (принятия еды, питья), но и результата этого процесса (например, удовольствия). В ряде случаев целью является и достижение определенной ситуации, в которой потребность может быть удовлетворена с помощью данного объекта. В связи с этим, вслед за Ф. Хоппе, *целесообразно говорить о представляемой цели как о структурном психологическом образовании или* (если принять представление О.К. Тихомирова, 1977, *о цели как осознанном образе будущих результатов*) *о сложном многокомпонентном образе того, чего человек хочет достигнуть*. Можно согласиться и с И.В. Имедадзе (1986), который пишет, что цель, выступая для субъекта как задача, включает в себя значительно более обширное ситуационное содержание, чем только предмет.

Выбор – действовать или нет в данной ситуации, а также выбор конкретного предмета и способа удовлетворения потребности связан с принятием решения, которое порой может быть мучительным для человека, затрагивая его нравственные и мировоззренческие установки. В ряде ситуаций принимаемое решение носит вероятностный характер, когда оно связано с предвидением результатов, последствий поступка или с поиском реального объекта удовлетворения потребности. Возможна и разработка человеком запас-

ных вариантов удовлетворения потребности при ведущей и первоочередной роли одного из них. Можно сказать, что обсуждение мотивов по большей части заключается в переборе всех возможных концепций образа действия с целью отыскать такую, под которую можно было бы подвести наш образ действий в данном случае.

Цель характеризуется не только *содержанием* (чего хочу, что надо), но и *уровнем, качеством* (какой результат нужен – высокий, низкий). Поэтому ее выбор определяется имеющимся у человека уровнем притязаний. Субъективная трудность достижения цели определяет степень мобилизации человека, его старание, терпеливость, настойчивость. Уровень притязаний, наряду со многими факторами, определяется имеющейся у человека установкой (потребностью в достижении успеха или избегание неудачи). Первые (с первым типом решимости), правильно оценивая свои возможности, обладают адекватным уровнем притязаний. Вторые, имея завышенную или заниженную самооценку, обладают и неадекватным (завышенным или заниженным) уровнем притязаний.

На третьей стадии формирования мотива возникает намерение достичь цели, побуждение воли, выражающееся в сознательном преднамеренном *побуждении к действию*. Именно это побуждение приводит к действию человека, и именно с его возникновением заканчивается формирование *конкретного мотива*. Отсюда видно, почему ошибочно принимать побуждение за мотив: оно является лишь частью (компонентом) мотива. Как видно из изложенного, мотив – это системное образование, а побуждение – это его энергетическая сторона, определенное состояние готовности начать действие (неслучайно Дж. Ротгер (1954) обозначает его как потенцию действия, а Л.Фестингер (1957) – как мотивационное давление).

Мотивация, как отмечает В.А. Иванников (1991)– это решение частных задач, протекающее не только линейно, но и с циклическими возвращениями к предыдущим задачам. Например, человек по каким-то соображениям выбрал предмет удовлетворения потребности или способ его достижения, но в процессе принятия решения у него возникли сомнения в вероятности успеха или по поводу большой трудоемкости выбранного способа, и тогда он снова может вернуться ко второй стадии, к перебору других вариантов. Возвратные механизмы могут действовать и при осуществлении принятого человеком намерения (как корректировка мотива деятельности) в связи с вновь обнаруживающимися обстоятельствами.

Таким образом, все перечисленные психологические феномены, в том числе и устойчивые свойства личности, могут влиять на формирование конкретного мотива, но ни один из них не может подменить мотив в целом, так как они являются лишь его компонентами. И в то же время только при их наличии мотив в большинстве случаев может осуществлять свои функции. Вышеизложенное свидетельствует о том, что в мотиве происходит сознательное отражение будущего на основании использования опыта прошлого.

Процесс формирования мотива как основания действия, поступка и побуждения к ним, начинается с возникновения потребности личности и закан-

чивается возникновением намерения и побуждения к достижению цели, если эта цель необходима человеку. Между этими двумя психологическими феноменами располагается промежуточный этап мотивационного процесса, в котором актуализируются имеющиеся у человека психологические образования, обеспечивающие обоснованный выбор им предмета и способа удовлетворения потребности (личностные диспозиции); их необходимость подчеркивается в когнитивных теориях мотивации у зарубежных авторов и в ряде работ отечественных психологов (Б.В. Зейгарник, В.Г. Асеев и другие). Отсюда мотивация – процесс формирования мотива, проходящий через определенные стадии и этапы, а мотив – продукт этого процесса, т.е. мотивации.

Под *внешнеорганизованной* мотивацией Е.П. Ильиным (2006) понимается воздействие (в основном оперативное, срочное) на процесс мотивации субъекта А со стороны субъекта Б (или группы других лиц, или средств массовой информации) с целью либо инициации мотивационного процесса, либо вмешательства в уже начатый процесс формирования намерения (мотива), либо стимуляции, увеличения силы побуждения, мотива. Речь, в данном случае, идет об условном названии, отражающем *психологическое влияние* извне на мотивационный процесс, а не о действительном формировании мотива посторонним человеком.

В связи с этим Е.П. Ильин настаивает на том, что нельзя извне в процессе воспитания *формировать мотивы*, можно только способствовать этому процессу. *Мотив* – сложное психологическое образование, которое *должен построить сам субъект*. В процессе же воспитания и социализации личности формируется тот строительный материал, который будет в дальнейшем использоваться для мотивации того или иного действия или поступка. Этим материалом являются такие личностные образования, как интересы и склонности, нравственные принципы, установки и самооценка.

Эти воздействия, влияния могут иметь вид просьбы, требования, совета, внушения, намека и т.д. и принимать характер информирования, инструктирования, стимулирования и запрета (интердикции). *Информирование* влияет главным образом на представления индивида о том, каково наиболее вероятное направление развития ожидаемых событий и каковы последствия избранной им альтернативы поведения. *Инструктирование* предписывает индивиду наиболее эффективные способы достижения поставленных перед ним целей. *Стимулирование* направлено на усиление мотива. *Интердикция* связана с препятствием осуществлению субъектом его намерений путем запрета, ограничений правилами и т. п.

Таким образом, при внешнеорганизованной мотивации может происходить конкурентная борьба мотиваций двух взаимодействующих в процессе общения субъектов. Поэтому психологические воздействия на субъекта А со стороны субъекта Б могут привести как к согласию, так и к отказу первого выполнить просьбу, требование и т. п. Однако это не значит, что отказ человека выполнить приказ или требование не мотивирован. При отказе формируется мотив не действия, а поступка. Поэтому и говорят о мотивах отказа, понимая под ними его причины.

Степень принятия внешнего воздействия (навязанности) определяется (М.О. Олехнович, 1999): наличием или отсутствием у субъекта гипотезы и количеством вариантов решения задачи (чем больше вариантов, тем меньше проявляется навязанность), сложностью разрешаемой задачи, принимаемого решения (чем они сложнее, тем в большей степени проявляется навязанность), степенью неопределенности, творческим характером деятельности (чем она более творческая, тем сильнее сказывается значение внешнего канала информации). При этом если решение приходит в результате навязывания, то оно хуже воспроизводится. Со временем навязанное решение должно превратиться в собственное, что обеспечит его устойчивость.

В исследовании Е.П. Ильина [13] выделяются следующие формы организации мотивационного процесса: неимперативные формы внешней организации; внешнее внушение как средство психологического воздействия на процесс формирования мотива; императивные прямые формы организации мотивационного процесса.

К *неимперативным прямым формам* воздействия на субъекта относятся просьба, предложение (совет) и убеждение.

*Просьба.* Для людей с флегматическим темпераментом просьба – мощный стимулятор их активности. Эта форма внешней инициации мотивационного процесса субъекта используется в том случае, когда не хотят придавать воздействию официальный характер или когда кто-то нуждается в помощи.

*Предложение (совет).* Предложить кому-либо что-то – значит представить на обсуждение это что-то как известную возможность (вариант) решения проблемы. Принятие субъектом предлагаемого зависит от степени безвыходности положения, в котором он находится, от авторитетности лица, которое предлагает, от привлекательности предлагаемого, от особенностей личности самого субъекта. Так, применительно к темпераменту человека отмечаю следующее: холерик на предложение скорее ответит сопротивлением, сангвиник проявит к нему любопытство, меланхолик ответит избеганием, а флегматик – отказом или затяжкой времени, так как ему нужно разобраться в предложении.

*Убеждение как форма воздействия на принятие субъектом решения.* Убеждение – метод воздействия на сознание личности через обращение к ее собственному критическому суждению. Основой убеждения служит разъяснение сути явления, причинно-следственных связей и отношений, выделение социальной и личной значимости решения того или иного вопроса. Убеждение можно считать успешным, если человек оказывается в состоянии самостоятельно обосновать принятое решение, оценивая его положительные и отрицательные стороны. Убеждение апеллирует к аналитическому мышлению, при котором преобладает сила логики, доказательность и достигается убедительность приводимых доводов. Формирование убежденности человека может происходить прямо и косвенно (в последнем случае – за счет уменьшения тревожности, неуверенности, сомнений, опасений). Убеждать можно не только словом, но и делом, личным примером.

### 3.3. Управление формированием спортивной мотивации<sup>23</sup>

Управление формированием мотивации человека – это сложнейшая психолого-педагогическая проблема. Решение её затрудняется тем, что происходит «вторжение» экспериментатора во внутренний мир человека. Однако умело организованный процесс управления с учётом внутренних и внешних факторов позволяет формировать у испытуемых необходимую мотивацию: учебную, спортивную, профессиональную.

В исследовании Г.Д. Бабушкина (1990) показаны возможности управления профессиональной мотивацией (спортивной направленности). Автор предлагает пути, средства и методы управления формированием профессиональной мотивацией у школьников (выбравших профессию спортивного педагога), студентов физкультурного вуза и молодых специалистов – тренеров по спорту. В своей работе автор использует известные в психологии механизмы: «сверху вниз» и «снизу вверх». Механизм «снизу вверх» заключается в том, что специально организованные условия и мероприятия, а также используемые средства способствуют актуализации профессионально значимых мотивов. Субъект, находясь в определённых условиях, самостоятельно принимает решения. Действие механизма «снизу вверх» стимулируется в основном изменением внешних условий.

Как считает Б.Дж. Кретти (1978) тренеру необходимо знать, что именно «заводит» (возбуждает) конкретного спортсмена в определённый момент. Это позволит помочь ему выступить успешно. Рациональный подход к мотивации хорошо информированного спортсмена будет более эффективен, чем использование какого-то упрощенного и примитивного приёма. Тренерам лучше всего мотивировать спортсменов, опираясь на чувство собственного достоинства, здравый смысл и потребность в самосовершенствовании.

Формирование мотивов может осуществляться под воздействием внешних и внутренних факторов. В качестве первых выступают условия (ситуация), в которых оказывается человек. В качестве вторых выступают желания, влечения, интересы, убеждения, являющиеся потребностями личности.

В развитии мотивов ведущую роль играет мораль. Нельзя сводить мотивы спортивной деятельности к борьбе за лидерство и к стремлению повысить собственный престиж в определённой группе (А.В. Родионов, 1983). Как считает П. Кунат (1974), мотивация спортсмена формируется под влиянием

---

<sup>23</sup>Раднагуруев, Б.Б. *Управление формированием мотивации в спортивной деятельности* / Б.Б. Раднагуруев, Г.Г. Уляева, Л.Г. Уляева // *Национальные программы формирования здорового образа жизни, междунар. науч.-практ. конгресс. (2014; Москва). Международн. науч.-практ. конгресс «Национальные программы формирования здорового образа жизни», 27–29 мая 2014. В 4т. – Т.2. X Международная науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения»: материалы / под общ. ред. В.Ф. Солова; М-во спорта Рос. Федерации, Департамент образования г. Москвы, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – М., 2014. – С. 314–316.*

социальных, традиционных, моральных и других норм, присущих данному обществу, а также национальных особенностей спортсмена и его окружения.

В системе психологического обеспечения подготовки спортсменов Г.Б. Горской (1995) большое место уделяется формированию мотивации на начальном этапе подготовки и на этапе спортивного совершенствования. Особое внимание на начальном этапе автор предлагает уделять развитию внутренней мотивации, промежуточному целеполаганию. Тренеру важно знать, что плохая физическая и психическая переносимость нагрузок, недостаточная удовлетворённость системой средств и методов подготовки, восстановления может привести к снижению мотивации достижений и уровня призований спортсменов (к спорту высших достижений).

Спортсмен может достичь высоких результатов в спорте только при условии многолетней систематической тренировки, жесткого соблюдения режима. К этому спортсмен должен быть подготовлен психологически. Достигнутая готовность должна постоянно совершенствоваться в ходе тренировочного процесса.

Для обеспечения и поддержания этой готовности Г.Д. Горбунов (1986) предлагает два пути. Один из них – это создание, подкрепление, непрерывное развитие и совершенствование мотивов спортивной тренировки. Для развития мотивации автор предлагает следующее:

1. Постановка перед спортсменами далеко поставленных целей независимо от того, на каком этапе занятий спортом находится спортсмен.
2. Формирование у спортсменов установки на достижение успеха на тренировках и соревнованиях.
3. Оптимальное соотношение поощрений и наказаний при работе со спортсменами. Более мощным стимулом обладает поощрение, мотивируя спортсмена на дальнейшее совершенствование.
4. Развитие и укрепление традиций команды, формирование сплоченного коллектива, создание атмосферы командного духа.
5. Принятие коллективных решений, привлечение спортсменов к обсуждению основных вопросов тренировки и соревнований.
6. Повышение эмоциональности тренировочных занятий может осуществляться разнообразными способами.
7. Влияние личности тренера на формирование личности спортсмена. Личность тренера выступает сильнейшим мотивом активности занимающихся, добросовестности, поддержания длительного интереса к занятиям спортом. Наиболее важными особенностями личности тренера являются: оптимизм в любых ситуациях; энтузиазм, фанатичная преданность делу, постоянное стремление к совершенствованию; умение быть гибким и многоплановым; стремление быть примером; вера в учеников; требовательность и уважительное отношение к воспитанникам.

Таким образом, управление формированием мотивации в спортивной деятельности выступает одним из ключевых направлений в профессиональной деятельности тренера, и успешная его реализация способствует результативности и эффективности деятельности в системе «тренер–спортсмен».

### 3.4. Особенности мотивации и самоорганизации в экстремальном спорте<sup>24, 25</sup>

С полным основанием к списку экстремальных видов спорта можно отнести бобслей (скелетон), так он соответствует всем признакам экстремального вида спорта. Бобслей – зимний олимпийский вид спорта, заключающийся в скоростном спуске спортсменов на специальном бобе (санях) по ледяному желобу. Учитывая сложность и опасность для человека выполнения спортивных упражнений данного вида экстрима, возникает вопрос об особенностях (специфике) мотивации занятий этим видом спорта у спортсменов.

Если под мотивацией понимаются процессы детерминации активности человека или формирования побуждения к действию или деятельности, то в качестве мотива называются самые различные психологические феномены: представления и идеи, чувства и переживания; потребности и влечения, побуждения и склонности; желания и хотения, привычки, мысли и чувство долга; психические процессы, состояния и свойства личности; предметы внешнего мира; установки и даже условия существования.

Как писал П.М. Якобсон [45], растущий интерес к психологии личности (а мотивационная сфера, без сомнения, является ее ядром), к сложным динамическим переменам в ее деятельности и поступках, делает изучение мотивации поведения человека насущной задачей психологической науки.

В настоящее время мотивация как психическое явление трактуется по-разному. В одном случае – как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, т.е. определяющих поведение, в другом – как совокупность мотивов, в третьем – как побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность. Кроме того, мотивация рассматривается как процесс психической регуляции конкретной деятельности, как процесс действия мотива и как механизм, определяющий возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности, как совокупная система процессов, отвечающих за побуждение и деятельность.

Отсюда все определения мотивации можно отнести к двум направлениям. Первое рассматривает мотивацию со структурных позиций, как совокупность факторов или мотивов. Например, считается, что мотивация обусловлена потребностями и целями личности, уровнем притязаний и идеалами, условиями деятельности. С учетом этих факторов происходит принятие решения, формирование намерения. Второе рассматривает мотивацию не как статичное, а как динамичное образование, как процесс, механизм.

---

<sup>24</sup>Уляева, Л.Г. Мотивация и особенности самоорганизации в экстремальных видах спорта / Л.Г. Уляева // Вестник университета (ГУУ) – 2009. – №30. – С. 98–102.

<sup>25</sup>Уляева, Г.Г. Мотивация личности в экстремальных условиях спортивной деятельности / Г.Г. Уляева, Б.Б. Радназуруев, Л.Г. Уляева // Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Международной науч.-практ. конф., 8–10 апр.2014. – Минск: БГУФК, 2014. – Ч.2. – С. 221–224.



Говоря на языке синергетики, процессы самоорганизации субъекта напрямую и непосредственно связаны с проблемой мотивации, процесс самоорганизации системы происходит благодаря перекрещиванию, иерархизации мотивов, а ведущую, системообразующую функцию играет смыслообразующий мотив.

Вопрос самореализации напрямую также затрагивает проблему побудительных причин данного процесса. В качестве таковых, выступают мотивационно-смысловые детерминанты личности, поскольку именно они дают первотолчок процессу самореализации [38].

Спортивная деятельность и, в частности, бобслей, с его интенсивной тренировочной и соревновательной работой, постоянным риском для жизни, является тем полигоном, где мотивация проявляется очень ярко и результаты спортсмена в первую очередь зависят от его мотивации. Хотя мотивация сама по себе еще не обеспечивает успеха, добиться чего-либо без нее невозможно. В этой связи изучение структуры спортивной мотивации бобслеистов, особенностей ее проявления и формирования у спортсменов разной квалификации представляется актуальной проблемой, тем более что данная проблема применительно к этому виду спорта изучена недостаточно.

#### ***Методы и организация исследования.***

С целью определения особенностей мотивации личности спортсмена-бобслеиста, было проведено экспериментальное исследование. В качестве исследуемых выступили спортсмены различной квалификации, занимающиеся бобслеем и скелетоном. Мы объединили их в три группы:

1. начинающие спортсмены и кандидаты в мастера спорта, входящие в сборную команду России – 16 человек в возрасте от 17 до 21 года,
2. мастера спорта (МС) – 15 человек в возрасте от 18 до 25 лет;
3. мастера спорта международного класса (МСМК) и заслуженные мастера спорта (ЗМС) – 13 человек в возрасте от 20 до 31 года.

Для определения особенностей мотивации спортсменов различной квалификации, мы использовали следующий диагностический аппарат:

- авторская анкета изучения спортивной мотивации.
- методика «Ценностные ориентации» М. Рокича;
- тест-опросник измерения мотивации достижения А. Мехрабиана (в модификации М.Ш. Магомед-Эминова);
- методика исследования ригидности;
- тест смысловых ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева;
- методика исследования самоотношения (МИС) Р.С. Пантелеева;
- тест групповой мотивации достижения успеха И.Д. Ладанова;
- методика «Цель-Средство-Результат» (WCH) А.А. Карманова;
- опросник мотивации В.К. Гербачевского.

#### ***Результаты исследования и их обсуждение.***

Результаты исследования были подвергнуты количественной и качественной обработке данных. Количественная обработка проводилась с исполь-

зованием пакетов статистической обработки SPSS (корреляционный, факторный анализы, *t*-критерий значимости различий Стьюдента).

Анкета была разработана нами с целью изучения контингента испытуемых (уровня их спортивного мастерства, спортивных интересов и занятий), а также особенностей мотивации спортсменов, решивших заниматься бобслеем профессионально. Помимо сведений об испытуемом, анкета включала четыре вопроса. Рассмотрим полученные ответы спортсменов различной квалификации.

Для начала мы выяснили уровень квалификации испытуемых, их возраст, гендерное соотношение. Следующим важным моментом было выявление того, из какого вида спорта пришли эти спортсмены в бобслей. Ни для кого не секрет, что в бобслей чаще приходят люди, уже занимавшиеся каким-либо видом спорта. Эта начальная подготовка дает возможность определить того или иного спортсмена на определенную позицию в команде.

В результате опроса было выявлено, что большинство спортсменов из всей опрашиваемой выборки (47%) в прошлом занимались легкой атлетикой, 24% спортсменов – санным спортом, по одному человеку (3%) пришли из таких видов спорта, как бокс, плавание, триатлон, горные лыжи, каратэ, шахматы, толкание ядра, гимнастика, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг. Таким образом, можно говорить о преимуществе легкоатлетов, позволяющих им с такой профессиональной подготовкой быть на позициях, например, разгоняющего. Отметим также, что до начала занятий бобслеем все спортсмены уже имели спортивный разряд не ниже «кандидат в мастера спорта» (были «мастера спорта», «заслуженные мастера спорта», «мастера спорта международного класса»).

В первом вопросе нашей анкеты мы попытались выяснить, что послужило толчком к началу занятиям бобслеем (скелетоном) у опрашиваемой группы. Ответы спортсменов представим в соответствии с уровнем их квалификации. Так, начинающие спортсмены пришли в бобслей в связи с наличием интереса к этому виду спорта – 61% опрошенных, а также в связи с тем, что считают возможным для себя достичь в высоких результатов – 83%.

Спортсмены, имеющие квалификацию «кандидат в мастера спорта» в бобслее решили заняться этим видом спорта по следующим причинам: 75% опрошенных в связи с интересом к этому виду спорта, 25% в подражание другим людям, 25% по совету кого-либо из окружающих и 50% в связи с желанием достичь высоких результатов в бобслее.

Мастера спорта по бобслею решили прийти в него потому, что им это интересно (53% респондентов), по совету окружающих (13%), в связи с возможностью достичь высоких результатов (67%), а также по случайному совпадению – 7% спортсменов.

Спортсмены, имеющие квалификацию «мастер спорта международного класса» (в бобслее) причиной смены вида спорта называют: интерес к бобслею (скелетону) – 31% опрошенных, совет окружающих – 8%, возможность достичь высоких результатов – 40%, случайность – 8% и желание съездить за границу – 8% спортсменов.

Таким образом, можно говорить о некоторых тенденциях: в качестве основной причины, по которой спортсмены меняют вид спорта и решают профессионально заниматься бобслеем является интерес, далее следуют советы окружающих и возможность достичь высоких результатов именно в этом виде спорта.

Второй вопрос анкеты был нацелен на выявление причин, которые позволяют спортсменам длительное время заниматься бобслеем.

Начинающие спортсмены в качестве таковых назвали: любовь к этому виду спорта – 17% опрошенных; желание добиться материального благополучия – 17%, желание добиться высоких спортивных результатов – 83% и желание стать знаменитым спортсменом – 17% опрошенных.

Спортсмены – кандидаты в мастера спорта считают, что длительное время заниматься бобслеем им помогает возможность добиться высоких спортивных результатов. Такой ответ дали все 100% опрошенных.

Мастера спорта в бобслее длительное время занимаются бобслеем потому, что: испытывают любовь к этому виду спорта – 33% респондентов, имеют самолюбие, а также помогает энтузиазм других – 13%, могут в этом виде спорта добиться материального благополучия – 7%, высоких спортивных результатов – 80%, стать знаменитым спортсменом – 27% опрошенных.

Спортсмены, имеющие квалификацию «мастер спорта международного класса» длительное время остаются в бобслее потому, что: любят этот вид спорта – 23% опрошенных, из-за самолюбия и энтузиазма других – 8%, в связи с возможностью добиться материального благополучия – 23%, высоких спортивных результатов – 77%, стать знаменитым спортсменом – 15% опрошенных данной группы.

Таким образом, видно, что большинство всех спортсменов (различной квалификации) занимаются бобслеем в основном потому, что этот вид спорта дает им возможность достигать высоких спортивных результатов.

Третий вопрос анкеты – «Возникло ли у Вас разочарование в занятиях бобслеем. Ответы распределились следующим образом: начинающие спортсмены: 17% опрошенных ответили «да», 83% – «нет»; кандидаты в мастера спорта: 25% – «да», 75% – «нет»; мастера спорта: 13% – «да», 87% – «нет»; мастера спорта международного класса – 23% – «да», 77% – «нет».

Таким образом, в каждой группе спортсменов есть люди, которые разочаровались в занятиях бобслеем, однако их количество незначительно.

Завершающий вопрос анкеты был нацелен на выяснение мотивов занятий бобслеем. Начинаящие спортсмены занимаются бобслеем (скелетоном) потому, что хотят быть в хорошей физической форме – 33% испытуемых, нравится тренировочный процесс – 33%, хотят достичь высоких результатов – 100% опрошенных.

Кандидаты в мастера спорта занимаются бобслеем потому, что: хотят быть в хорошей форме – 75% спортсменов, бобслей дает возможность общения и приобретений друзей у 50% опрошенных, нравится тренировочный процесс также половине участников опроса, хотят добиться высоких результатов 75% спортсменов.

Спортсмены-мастера спорта занимаются бобслеем из-за поддержания хорошей физической формы (13%), актуальности вида спорта в настоящее время (13%), возможности общения и приобретения друзей (13%), из-за привлекательности тренировочного процесса (27%), возможности добиться высоких результатов (87%). Один спортсмен данной группы написал в анкете, что заниматься бобслеем очень страшно.

Спортсмены, имеющие квалификацию «мастер спорта международного класса» занимаются бобслеем (скелетоном) потому, что: поддерживают хорошую физическую форму (15%), общаются с друзьями (23%), достигают высоких спортивных результатов.

Итак, превалирующим мотивом занятий бобслеем является возможность спортсменами достичь высоких спортивных результатов. При этом бобслей дает удовлетворение от тренировочного процесса, позволяет поддерживать хорошую физическую форму, общаться с друзьями и пользуется популярностью в современном обществе.

В результате анализа полученных данных по тест-опросник измерения мотивации достижения А. Мехрабиана (в модификации М.Ш. Магомед-Эминова) была выявлена общая тенденция всех спортсменов вне зависимости от имеющейся у них спортивной квалификации – мотивация достижения успеха у всех 100% опрошенных участников.

Ригидность является чертой личности, относимой психологами к числу наиболее важных. Она представляет собой затрудненность (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной человеком программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. Или, иначе говоря, ригидность – тенденция к сохранению своих установок, стереотипов, способов мышления, неспособность изменить свою точку зрения

В результате подсчета результатов, испытуемые делятся на три группы – обладающие мобильностью; проявляющие черты ригидности; ригидные.

В результате анализа полученных данных в исследуемой выборке было получено следующее: 21% спортсменов (имеющие спортивную квалификацию не ниже «кандидат в мастера спорта») проявляют черты ригидности, остальные 82 %спортсменов показали ригидность как способность сохранять свои установки, способы мышления и трудность в изменения личной точки зрения. Высокие показатели ригидности, связаны с экстремальными условиями спортивной деятельности, где спортсмены рискует жизнью.

В результате анализа полученных данных исследования по методике Д.А. Леонтьева «Смысложизненных ориентаций (СЖО)» смысловых ориентаций у спортсменов различной квалификации получились следующие: шкалы «щели», «процесс», «результат», «ЛК-Я», «ЛК-жизнь», «Общий ОЖ» у КМС и МС показатели в пределах нормы, а у МСМК– высокий уровень. Следовательно, полученные результаты подтверждает высокую значимость для экстремального спорта смысловых ориентаций по всем показателям на достоверном уровне значимости с повышением уровня мастерства.

При изучении ценностных ориентаций была одинаковая выраженность у спортсменов различной квалификации таких ценностей, как развитие себя,

духовное удовлетворение, социальные контакты, собственный престиж. Следовательно, все спортсмены нацелены на получение объективной информации об особенностях своего характера, способностей и других характеристиках своей личности, им свойственно стремление к самосовершенствованию, повышению компетентности, требовательность к себе. Во всех сферах жизни прослеживается стремление спортсменов к получению морального удовлетворения. Активные социальные контакты показывают стремление испытуемых к установлению благоприятных взаимоотношений с другими людьми. При этом важным для них является признание, уважение и одобрение своей личности со стороны других, как правило, наиболее значимых лиц, то есть зависимость от социального одобрения своего поведения.

Некоторые различия прослеживаются в следующих ценностях:

- более выраженной оказывается креативность у мастеров спорта, что говорит о большем их стремлении к реализации своих творческих возможностей, внесению различных изменений во все сферы своей жизни. Им характерна изобретательность и увлеченность в самых обыденных ситуациях;

- в большей степени у мастеров спорта выражен и показатель «достижения», что показывает их стремление к достижению конкретных и ощутимых результатов в различные периоды жизни, желание планировать свою жизнь, ставя конкретные цели на каждом ее этапе. Часто большое количество достижений служит для них основание для высокой самооценки;

- в меньшей степени (по сравнению с другими группами) выражен у мастеров спорта показатель материального положения. Это характеризует данную группу спортсменов меньшей ориентированностью на материальное благосостояние. Однако говорить о полном игнорировании материального достатка как ценности, к которой надо стремиться, нельзя;

- наименее выраженным у спортсменов третьей группы оказался показатель «сохранение собственной индивидуальности», то есть эти спортсмены в меньшей степени стремятся во что бы то ни стало сохранить неповторимость и своеобразие своей личности, своих взглядов и убеждений, своего стиля жизни. Для них больше характерно недоверие авторитетам, меньшая подверженность влиянию массовых тенденций.

Таким образом, результаты морфологического теста жизненных ценностей позволяют говорить об общей схожести ценностей и значимости жизненных сфер по большинству показателей у спортсменов различной квалификации. Некоторое повышение наблюдается к моменту пика спортивного мастерства по таким показателям, как креативность, достижения, снижение материальной ориентированности. К моменту спада спортивной активности более выраженной становится ценность сохранения собственной индивидуальности, снижается направленность на сферу профессиональной жизни и физической активности, более значимой становится сфера семьи.

В соответствии с особенностями мотивации и существующими целями, человек выстраивает структуру любой деятельности. Для определения ее специфики у спортсменов, занимающихся бобслеем мы использовали *методику «Цель–Средство–Результат» (WCH) А.А. Карманова*, в основу кото-

рой положен базис (цель – средство – результат), отражающий структуру деятельности человека. Помимо этого опросник позволяет определить личностные свойства человека, связанные с выполняемой деятельностью.

Таким образом, полученные результаты позволяют говорить о недостаточно сформированной целенаправленности и целесообразности действий спортсменов всех квалификаций. Это подтверждается и результатами методики групповой мотивации достижений успеха И.Д. Ладанова, которая показала нам недостаточную осмысленность целей у спортсменов. В этом случае спортсмены полагаются на цели, поставленные внешним субъектом, однако это будет эффективным в том случае, когда этот субъект пользуется авторитетом. В противном случае цель до конца человеком приниматься не будет.

В выборе средств для достижения целей спортсмены первой и второй групп также испытывают затруднения. Это связано чаще всего с отсутствием четко сформированной цели и недостаточным умением самовыражения. Достаточно свободны в выборе средств только спортсмены третьей группы. Их личностные качества позволяют при этом находить компромисс в различных ситуациях, не испытывая негативизма и конформности.

Оптимальный результат показан спортсменами всех трех групп только в категории «Результат». Все спортсмены адекватно оценивают результаты своей деятельности, беспристрастны в оценках других людей.

Полученные в результате проведения данной методики результаты были подвергнуты математической обработке с помощью статистического  $t$ -критерия Стьюдента. В результате сравнения средних значения у трех групп спортсменов, статистически значимых различий выявлено не было.

Итак, результаты проведенной методики показали необходимость развития функций целеполагания у спортсменов, большей ответственности за свои действия, выработку умений постановки и реализации поставленных целей, средств самовыражения.

Так, по мере повышения квалификации на значимом уровне повышается нацеленность на сохранение собственной индивидуальности ( $p \leq 0,001$ ), закономерность получаемых результатов ( $p \leq 0,05$ ), самопривязанность ( $p \leq 0,05$ ), самооценочность ( $p \leq 0,05$ ), самоуважение, принадлежность к группе ( $p \leq 0,05$ ). К моменту достижения пика спортивного мастерства значимо выше оценивается спортсменом свой потенциал ( $p \leq 0,05$ ), прикладывается больше волевых усилий для достижений успешности в выбранной сфере ( $p \leq 0,01$ ), легче осуществляется смена деятельности ( $p \leq 0,05$ ). У спортсменов третьей группы значимо повышается мобильность усилий ( $p \leq 0,05$ ).

В силу того, что бобслей является групповым видом спорта (выступления проходят в двойках и четверках), нам интересно было определить не только выраженность индивидуальность мотивации, но и групповой направленности спортсменов с этой целью мы использовали *тест групповой мотивации достижения успеха И.Д. Ладанова*. Он позволяет определить уровень сплоченности команды, межличностных отношений, долю личной активности каждого члена команды в процессе принятия решений и др. Итого-

вым результатом является показатель групповой мотивации в каждой исследуемой нами группе. Были получены следующие результаты.

Первая группа спортсменов характеризуется: низким уровнем сплоченности команды, недостаточной активностью членов команды, плохими межличностными отношениями, незначительная конфликтность в команде, низким уровнем групповой совместимости, недостаточным осмыслением спортсменами организационных целей, неприятием авторитета тренера, недостаточным признанием его компетентности и лидерства, отсутствием доверительным отношений членов команды с тренером, недостаточным участием в принятии решений членами команды, отсутствием условий для выражения творческого потенциала спортсмена в команде.

Второй группе спортсменов свойственны: средний уровень сплоченности команды, недостаточная активность ее членов, нормальный уровень межличностных отношений, отсутствие ярко выраженных конфликтов в команде, средний уровень совместимости, осмысления спортсменами организационных целей, низкий уровень признания авторитета тренера, неприятие его компетентности и лидерских качеств, недостаточная доверительность членов команды с тренером, достаточное участие членов команды в принятии решений и существующая возможность для выражения творческого потенциала отдельного спортсмена в команде.

Для третьей группы характерны: достаточный уровень сплоченности команды при активности ее членов, нормальный уровень межличностных отношений, отсутствие ярко выраженных конфликтов в команде, средний уровень совместимости, недостаточное осмысление спортсменами организационных целей, признание авторитета тренера, средний уровень признания его компетентности и лидерства, достаточно доверительные отношения между членами команды и тренером, наличие возможности участия команды в процессе принятия решений и реализации творческого потенциала.

Общий показатель групповой мотивации к успеху в группах спортсменов различной квалификации выражается следующим образом:

- 1 группа – 28 баллов – слабая мотивация;
- 2 группа – 35 баллов – недостаточная мотивация на достижение успеха;
- 3 группа – 48 баллов – достаточная мотивация на достижение успеха.

Полученные данные были обработаны с помощью *t-критерия Стьюдента*, в результате чего были выявлены статистически значимые различия между показателями групповой мотивации к успеху у первой и третьей групп спортсменов ( $p \leq 0,05$ ).

Таким образом, мы видим, что уровень групповой мотивации возрастает в соответствии с уровнем квалификации спортсменов, однако остается недостаточно высоким. Следует проводить специальную работу по сплочению членов команды, их совместимости, оптимизации межличностных отношений в команде. Особое внимание необходимо уделить роли тренера в команде. Спортсмены первой и второй групп недостаточно оценивают его авторитет, компетентность, лидерские качества, вследствие чего отсутствуют доверительные отношения между спортсменами и тренером. Важным моментом

является разъяснение для спортсменов организационных целей тренировочного процесса, что будет способствовать большему их осмыслению. Помимо этого в ходе тренировок необходимо повышать уровень активности спортсменов, давать им возможность участвовать в процессе принятия решений и реализовывать свой творческий потенциал. В конечном итоге это повысит уровень групповой мотивации к успеху в команде и позволит добиваться более высоких спортивных результатов.

Полученные показатели мотивационной сферы спортсменов (общее число выделенных признаков – 46) были подвергнуты обработке методом факторного анализа с целью определения факторов, объясняющих связи между переменными. Выделенные факторы, описывающие структуру мотивационной сферы спортсменов, выглядят следующим образом:

1. Первый фактор объединил в себе такие показатели, как процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни (0, 981), локус контроля – Я (0, 967), общий показатель смысложизненных ориентаций (0,960), уровень квалификации спортсмена (0,948), локус контроля – жизнь или общая управляемость жизнью (0,947), цели в жизни (0,860), результативность жизни или удовлетворенность самореализацией (0,714), закономерность результатов (0,542), самопривязанность (0,492), оценка потенциала (-0,455), мобильность усилий (-0,423), познавательный мотив (0,419), самоуважение (-0,419). В данный фактор вошли показатели процесса жизни и эмоциональной насыщенности жизни, который определяет удовлетворенность своей жизнью в настоящем, восприятие процесса своей жизни как интересного, эмоционально насыщенного и наполненного смыслом (смысл в том, чтобы жить); локуса контроля спортсменов своего Я и своей жизни, характеризующиеся представлением о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле, контролировать события собственной жизни (Я-концепция), убежденностью в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь; показатели уровня квалификации спортсмена как отражения возможности человека повышать (регулировать) спортивное мастерство; нацеленность на результативность жизни, деятельности и самореализацию. Исходя из анализа показателей, первый фактор можно охарактеризовать как **«процессуально-содержательная направленность на жизнь и самореализацию»**.

2. Во втором факторе наибольшим весом обладают показатели смены деятельности (0,817), сложности задач (0,656), внутреннего мотива (0,639), нацеленности на результат деятельности (0,618), мотивы избегания неудачи (0,600), познавательные мотивы (0,451), средства деятельности (-0,448), ожидаемого результата (0,438), самоуважения (0,420). На их основе мы определили данный фактор как **«процессуально-содержательная направленность на успешность деятельности»**.

3. Наиболее весомые показатели в третьем факторе: мотивация достижения успеха (0,869), волевые усилия (0,567), значимость результатов



(0,480), цели в жизни (0,476), результативность жизни (-0,566). В данный фактор вошли показатели нацеленности личности на результативность деятельности, при этом важным является волевое усилие человека и успешность в результативности деятельности. В соответствии с этим мы назвали данный фактор **«направленность на достижение результата»**.

4. В четвертый фактор вошли следующие показатели: групповая мотивация (0,830), самопринятие (0,463), саморуководство (0,453). На этой основе мы определили этот фактор как **«групповое и личностное самопринятие»**.

Итак, проведенный факторный анализ позволил выделить основные мотивационные конструкторы в личности спортсменов-бобслеистов. Они отражают ценность психологических механизмов удовлетворенностью жизнью, затрагивающую смысловые структуры сознания человека, определяют в качестве значимых направленность на успешность в деятельности и достижение результата, подчеркивают важность группового и личностного самопринятия личности в жизни и выполняемой деятельности.

Для описания психологических особенностей выделенных мотивационных факторов в группах спортсменов различной квалификации мы сравнили средние значения показателей, входящих в состав факторов начинающих спортсменов, кандидатов в мастера спорта (первой группы) и мастеров спорта (второй группы), а также показатели спортсменов первой группы и заслуженных мастеров спорта, мастеров спорта международного класса (третья группа). Результаты между показателями подтверждены статистически с использованием *t*-критерия Стьюдента (таблица 3).

Таблица 3

Сравнение средних значений показателей спортсменов различной квалификации

Признаки	Фактор	Начинающие спортсмены и КМС	МС	t-критерий	ЗМС и МСМК	t-критерий
Закономерность результатов	1	11,33	11,78	0,63	13,89	0,19*
Самопривязанность	1	5,44	5,89	0,65	7,33	0,12*
Оценка потенциала	1	13,78	12,11	0,32*	11,11	0,09*
Мобильность усилий	1	14,89	15,89	0,127	13,89	0,14*
Смена деятельности	2	10,67	14,56	0,48*	14,33	0,47*
Сложность задач	2	8,56	10,44	0,50*	8,78	0,46*
Познавательный мотив	2	14,67	15,56	0,312	13,22	0,16*
Волевые усилия	3	12,11	14,89	0,08*	13,00	0,08*
Результативность жизни	3	26,30	24,50	0,04*	28,30	0,01**
Групповая мотивация	4	29,11	34,78	0,18	43,00	0,31*

Примечание: \* –  $p \leq 0,05$

\*\* –  $p \leq 0,01$

Из таблицы видно, что по мере повышения спортивной квалификации прослеживается отчетливая динамика изменения средних значений по признакам и методикам. Так, по мере роста квалификации спортсменов на значимом уровне повышается нацеленность на результат деятельности и жизни, являющиеся показателями спортивной успешности, значимо выше оценивается спортсменом свой потенциал, прикладывается больше усилий для достижений успешности в выбранной сфере, важнее становится познавательная направленность на выполняемый процесс, значительно выше становится уровень групповой мотивации. Мотивация в спортивной психологии рассматривается как один из важнейших побудительных механизмов самоорганизации субъекта [38, 40]. В спортивной деятельности (особенно на уровне высших достижений) проявляется совокупность ряда мотивов – стремление узнать свои физические и психические возможности, стремление утвердиться в глазах окружающих и в собственных глазах, стремление к успеху, что определяет специфическую мотивацию спортсмена. Главная составляющая мотива в спорте – это мотивация спортивных достижений.

В спорте высших достижений любая ситуация, которая усиливает надежды на спортивный успех, одновременно содержит в себе опасение неудачи. Бывает, что уровень мотивации достижений достаточно высок, но преобладают мотивы избегания неудачи. На почве такого мотива возникает повышенная, хотя и скрытая, тревожность. Пока идет тренировочный процесс, она может не проявляться. Но чем ответственней соревнование, тем вероятнее возможный срыв. Таким образом, наиболее характерной для спорта (как конкурентной деятельности) является альтернативная мотивация, выступающая в двух основных разновидностях: мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи.

Мотивация достижения может быть определена как попытка увеличить или сохранить максимально высокими способности человека ко всем видам деятельности, к которым могут быть применены категории успешности и где выполнение подобной деятельности может привести к успеху или к неудаче.

Мотивация достижения направлена на определенный конечный результат, т.е. она ориентирована на цель. При этом предполагается четкая последовательность серии действий. Для мотивации характерен постоянный пересмотр целей, постоянное возвращение к прерванному заданию, возобновление основной направленности действий. Планирование становится необходимым для достижения упорядоченной последовательности и функциональной организации цепи действий [38].

Выделенные в исследовании критерии (в виду своей значимости) могут быть положены в основу развивающей работы со спортсменами разной квалификации с целью повышения эффективности тренировочного процесса и, соответственно, соревновательной деятельности. Большое значение в такой работе должны играть тренинговые, кооперативные методы, ролевые и деловые игры, представляющие собой мощный инструмент развития психических возможностей человека. В научной литературе (D.Johnson, R. Johnson [46]) существуют многочисленные доказательства в поддержку использования мо-

делей коллективного (группового) развития с целью улучшения познавательных процессов, эмоциональных и межличностных взаимодействий в группе.

### **Выводы.**

Таким образом, мотивация личности в экстремальных условиях спортивной деятельности обладает своей спецификой, которая в свою очередь зависит от уровня мастерства и достижений в экстремальном спорте. Проблема мотивирования спортсменов с экстремальных видах спорта, каким является бобслей, является ключевой как для самих спортсменов, так и для тренеров [40]. Для определения путей повышения мотивации необходимо определить ее качественное своеобразие, а также особенности проявления у спортсменов разной квалификации. С этой целью было проведено экспериментальное исследование, в результате которого были определены ключевые мотивационные конструкты, характерные для спортсменов, занимающихся бобслеем: процессуально-содержательная направленность на жизнь и самореализацию, процессуально-содержательная направленность на успешность деятельности, направленность на достижение результата, групповое и личностное самопринятие. Эти факторы могут рассматриваться как критерии, являющиеся основой для развивающей работы со спортсменами, проводимой с целью повышения эффективности их соревновательной деятельности.

### **3.5. Особенности мотивации в процессе занятий единоборствами (на примере таэквон-до)<sup>26, 27</sup>**

Мотивационная специфика в восточных единоборствах весьма обширна и многообразна по своему проявлению и формам. Это и различные контрактные социальные и социально-психологические формы, реализующие мотивы спортсмена, клуба, предпринимателей, спонсоров, государственные интересы, культурные традиции. Мотивы познания человека, мотивы общения в сфере спорта разнообразны, это и удовлетворение агрессивных склонностей в жестких физических контактах, и множество опосредованных контактов, принуждения соперника с помощью ударов и других приемов.

Весьма сложная и многовариативная специфика становления мотивов, связанных со средствами к победе именно за счет оптимизации энерготрат, управления движениями, мотивов окончательного выбор в восточных единоборствах, соответствующей направленности подготовки (прикладность, соревновательность, педагогичность), а также своего амплуа (индивидуального стиля деятельности) в группе занимающихся.

*Социальная ответственность* как мотив может носить *индивидуальный* или *командный* характер и может быть различной в конкретных амплуа в

---

<sup>26</sup> Уляева, Л.Г. Особенности мотивации в процессе занятий таэквон-до / Л.Г. Уляева // Материалы науч.-практ. конф. – Малаховка: МГАФК, 1999.

<sup>27</sup> Уляева, Л.Г. Специфика мотивации в восточных единоборствах / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева // Двигательная активность человека и спорт в современных условиях: Материалы междунар. науч.-практ. конф., 6–8 апр. 2009 г. – Махачкала: РГЖТ, 2009. – С. 245–249.

соответствии с той ролью, которую принимает спортсмен в группе.

*Контакт с соперниками или партнерами* также является важной мотивационной особенностью избранного вида спорта. Различают три основных разновидности контактов: *непосредственные, опосредованные и условные*.

*Непосредственные контакты* могут различаться степенью жесткости физических воздействий. Жесткие физические контакты предусмотрены правилами поединков. Психологами спорта неоднократно (А.В. Родионов, О.А. Сиротин, Н.А. Худадов и др.) отмечались различия в стремлении к жестким физическим контактам или, напротив, уход от них. В этом плане восточные единоборства представляют обширный материал, как для проявления, так и для исследования мотивов жесткого физического контактирования. К сожалению, в психолого-педагогической литературе вопросы жесткого контактирования в восточных единоборствах практически мало исследованы.

В восточных единоборствах ситуации с использованием *опосредованного* контактирования представлены гораздо меньше, что, однако, не означает их бесполезности. Представляется, что использование стимулов опосредованного контактирования – своеобразный психологический резерв подготовки мастеров.

Сеть *условных контактов* весьма велика, особенно при развитой наблюдательности участников педагогического процесса, соревновательной деятельности и т.п. В первую очередь это относится к освоению движений, к использованию информации в дистантных модальностях (слуховой, зрительной, обонятельной), в тактической и стратегической оценке различных соревновательных ситуаций, а также в качестве обеспечения обратной связи при развитии памяти (двигательной, эмоциональной, зрительной), при формировании специализированных ощущений.

В самом общем виде характер контактов связан с реализацией взаимодействия и противодействия, с использованием информации различной модальности и психологическими особенностями личности, связанными с обработкой информации, опережающим отражением.

Более конкретные варианты мотивации (как правило, на уровне оттоков мотива) представлены группами: *оптимизация энерготрат, управление движениями, ситуативное противоборство*.

*Оптимизация энерготрат* в единоборствах актуально в связи с тем, что занимающиеся прodelывают значительное число групповых ритмичных упражнений циклического характера, требующих отчетливой синхронности. Установление психологического взаимодействия в процессе решения названных выше задач представляется весьма существенным компонентом подготовки. Техника в восточных единоборствах специально построена на использовании современных достижений наук о человеке, поэтому психологическая подготовка сопряжена также и с трансляцией научных достижений, пониманием значения и сущности движений, с развитием высокой двигательной культуры. Очевидной особенностью является опора на совместное синхронное выполнение специальных приемов, построенных на достижениях биомеханики, физиологии, психологии и других наук, а также с использова-

нием традиционных боевых искусств. Если к этому добавить, что восточные единоборства не стоят в своем развитии на месте, то психологическая подготовка должно иметь и оттенок творчества.

*Управление движениями* как оттенок мотивации предполагает иные акценты: обеспечение высочайшей сложности координации, оптимизацию быстроты, силы, точности движений, реализацию попытки (возможности повторения зачетного выступления) и многоборных качеств (общих двигательных способностей). Чем выше мастерство, чем более усложняются движения (особенно удары в прыжке с вращением), тем выше требования к их скорости, силе и точности. В школах восточных единоборств используются и мотивы проявления общих двигательных способностей. Все это накладывает весьма заметный отпечаток на требования в восточных единоборствах, особенно в части развития психомоторики, развития физических качеств, где необходимо обеспечение эффективной обратной связи, срочной информации. Следует отдать должное специалистам в восточных единоборствах, которые с успехом используют современные аудиовизуальные, приборные средства, современные тренажеры и другое оборудование. Однако на начальных стадиях подготовки эти средства используются гораздо реже.

*Ситуативное противоборство* как проявление оттенков мотивации более всего сопряжено с реализацией комплекса приемов, вероятностным характером действий и обеспечением переменной интенсивности в видах деятельности, где соперники поставлены перед необходимостью собственных активных действий и противодействия противнику. Основным оттенком мотива в ходе состязания, состоит в том, чтобы переходя от приема к приему, подготовить соперника к ошибке, а себя – к возможности провести «заветный» прием, бросок, удар и т.п. В значительно большей степени психологическое взаимодействие с использованием мотивов противоборства (соперничества, состязательности) характерно для поединков и спаррингов. Однако и любой прием, показанный инструктором или учителем, может вызвать желание превзойти своих партнеров на занятии или победить самого себя. Следует заметить, что в специальной литературе немало внимания уделено формированию и развитию навыков реализации комплекса приемов, использования вероятностных факторов и развитию способности варьирования активности по ходу поединка. Чаще всего эти рекомендации сосредоточены в наставлениях по технике и тактике поединка. На наш взгляд, более всего формирование и развитие мотивов ситуативного противоборства возможно на основе использования игровых приемов, игровой обстановки занятий, игровых настроений занимающихся, или же более частым проведением спаррингов, учебных поединков и честолюбивых целей.

В самом общем виде рассмотренная мотивационная специфика в восточных единоборствах раскрывает многогранные возможности для индивидуализации деятельности человека, для ориентации в современном мире спорта и для самореализации личности. Несомненно, что названные особенности должны быть учтены при разработке и реализации современных программ подготовки мастеров в восточных единоборствах.

Мотивация учебно-физкультурной деятельности вытекает из различных потребностей, которые А.Ц. Пуни разделил на три группы: потребность в движении, потребность выполнения обязанностей учащегося и потребность в спортивной деятельности. Мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими свое значение на протяжении спортивной карьеры. В связи с этим актуальными становятся исследования психологических основ взаимодействия физической и духовной сфер человека, опирающихся на конкретику той или иной деятельности, в частности в таэквон-до (ТКД).

Борьба таэквон-до (корейское искусство самообороны) по мнению его основателя генерала южнокорейской армии Цой Хонг Хи, это боевое искусство нацелено на облагораживание души, достижение высокого интеллектуального уровня, грациозной техники, несокрушимой силы, прекрасной физической формы. Это научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивной физической и духовной тренировки необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека. ТКД – это своеобразный культ физических и духовных возможностей человека.

Мотивационная специфика ТКД весьма обширна и многообразна по своему проявлению и формам. Здесь и различные контрактные социальные и социально–психологические формы, реализующие мотивы спортсмена, клуба, предпринимателей, спонсоров, государственные интересы, культурные традиции. Здесь и мотивы познания человека, мотивы общения в сфере спорта, по поводу спорта, здесь и удовлетворение агрессивных склонностей в жестких физических контактах, и множество не прямых, опосредованных контактов, принуждения соперника с помощью ударов и других приемов. Наконец, весьма сложная и многовариативная специфика становления мотивов, связанных со средствами победы именно за счет оптимизации энергозатрат, управления движениями или противоборстве, мотивов окончательного выбора ТКД, соответствующей направленности подготовки (прикладность, соревновательность, педагогичность), а также своего амплуа (индивидуального стиля деятельности) в группе занимающихся.

С целью изучения особенностей мотивации в процессе занятий ТКД был проведен опрос суть которого заключалась в следующем: занимающимся ТКД были заданы следующие вопросы: Что послужило поводом (мотивом) для начала Ваших занятий таэквон-до ? Какие мотивы двигали Вами на втором году занятий? С какими мотивами Вы приступили к занятиям в третьем году? Далее необходимо было выбрать мотивы, из приведенных в анкете «Мотивация» (И.М. Быховская, И. Мразек, Л. Фиалова, 1998), которые соответствовали бы их позиции. Результаты опроса приведены в таблице 4.

Исследование показало, что у занимающихся ТКД первый год на первый план выходят мотивы, которые характеризуют физические качества, ко второму году происходит сдвиг в сторону психических качеств, в третьем году занятий ТКД мотивом выступают духовные качества. Следовательно, мы

должны учитывать возможность нисхождения, проявления высшего духовного в простом, телесном и, напротив, возможность восхождения от телесного к духовному.

Таблица 4

Изменение мотивации занятий таэквон-до от начала до третьего года

1 год	2 год	3 год
<i>Я занимаюсь ТКД потому, что ...</i>		
... хочу быть в хорошей физической форме	... хочу обладать хорошей внешностью и фигурой	... это возможность общения и приобретения друзей
... это полезно для здоровья	... мне нравится тренировочный процесс	... хочу добиться спортивных успехов
... хочу повысить физическую работоспособность	становлюсь сильнее и могу постоять за себя ... это позволяет мне снять напряжение и расслабиться	...духовное совершенствование
		... это возможность укрепить и улучшить характер (целеустремленность, сила воли)
		... потребность

Таким образом, в самом общем виде рассмотренная мотивационная специфика раскрывает многогранные возможности для индивидуализации деятельности человека в ТКД, для выбора ТКД в качестве рода занятий, для ориентации в современном мире спорта и для самореализации личности в сфере занятий ТКД.

### 3.6. Особенности ценностной направленности личности спортсменов боксеров<sup>28</sup>

Бокс является зрелищным в силу своей повышенной экстремальности видом спорта, который для стороннего, не глубоко разбирающегося в боксе, увлеченного массовой потребительской рекламой зрителя представляется высоко-эмоциональным столкновением темпераментных, не способных удержать «в узде» свои чувства бойцов воздействием. В реальности экстремальные условия тренировочной и соревновательной деятельности по-разному, но вполне определенным и предсказуемым образом сказываются на психике боксеров. Здесь речь должна идти не столько о свойствах нервной системы, темпераменте, эмоциях, силе воли, потребностях, сколько о формировании навыков их погашения, нейтрализации как несовместимых с серьезным профессионально-ориентированным боксом факторов. Одним из наиболее практически востребованных механизмов нейтрализации, а, следовательно-

<sup>28</sup>Уляева, Л.Г.Ценностная направленность личности спортсмена-боксера по гендерным и квалификационным различиям / Л.Г. Уляева, Р.А. Султанова // Сопровождение личности в образовании: союз науки и практики: сб.ст. Международной науч.-практ. конф. Одинокских психолого-педагогических чтений – Одинокво–Минск, февраля 2014; под общ. ред. И.В. Дубровиной, В.Е. Цибульниковой. – М.: Национальный книжный центр, 2014. – С.487–496.

но, и профессионализации психики боксера выступает механизм грамотного формирования его ценностей как основы становления и развития направленности личности, которые оказывает значительное позитивное влияние на процесс психологической подготовки в спортивной деятельности. Особую актуальность эта проблема стала приобретать с момента включения женского бокса в программу Олимпийских игр в Лондоне с 2012 года [35, 39].

«Ценности – это не то, за что платим, а то, ради чего живем» [6, с. 366]. Любая ценность становится индивидуальной лишь в процессе субъектного, выстраданного самой личностью выбора и порой нелегким выбором – эмоциональное отношение человека к действительности и самому себе. Он ищет смысл жизни, который представляет собой «чувство ценности чего-либо для «Я» [22, с. 516]. По В. Франклу, «ценности ведут и притягивают человека ... у человека всегда имеется свобода: свобода делать выбор между принятием и отвержением предлагаемого, т.е. между тем, осуществить потенциальный смысл или оставить его нереализованным» [41, с. 246].

Направленность личности, прежде всего, связана с выбором ею тех ценностей, которые предлагает общество и которые она может реализовывать, развивать или даже творить в зависимости от индивидуальных особенностей и средовых ограничений. В этом выборе наряду со средовым и генетическим проявляется третий фактор психического развития – активность самого субъекта, ставящего максимальную задачу «прожить свою собственную, а не навязанную или предписанную извне ... жизнь» (И. Бродский, Нобелевская лекция). Наряду с общей направленностью личности можно говорить о связанной с ней ценностной направленности личности – преобладающих для данного возраста, времени, места проживания и т.п. наиболее типичных ценностных векторах. Ценности регулируют направленность личности, степень усилий субъекта, определяют в значительной степени мотивы и цели организации деятельности [5]. Содержательную сторону направленности личности, ее отношение к окружающему миру, к другим людям и к самой себе обуславливает система ценностных ориентаций [18, 19]. Ценностные ориентации выражают личностную значимость социальных, культурных, нравственных ценностей, отражая ценностное отношение к действительности.

Целью исследования выступило изучение особенностей ценностной направленности спортсмена-боксера по гендерным и квалификационным различиям.

Мы предполагали, что эффективность спортивной подготовки будет более высокой и стабильной, если акценты психических воздействий на спортсменов будут не дробиться, расходуясь на подлежащие погашению, нивелировке детализированные аспекты психической жизни, а будут направлены на достижение интегративного качества, внутренне присущего самой деятельности боксера, эмпатически вживленного, вчувствованного, внутренне сопряженного с ней. Основной акцент психического воздействия, следовательно, должен совпадать по характеру с индивидуальной ценностной направленностью боксера. Далее мы исходили из предположения, что на дан-



ное интегративное качество существенно влияет на оказываемое гендерное различие уровня квалификации.

#### ***Методы и организация исследования.***

Использовались следующие методики: «Ценностные ориентации» (М. Рокич), которая дает возможность получить информацию о системе целей жизни человека с помощью определения у испытуемых двух классов ценностей – терминальные (ценности-цели) и инструментальные (ценности-средства) [4]; «Морфологический тест жизненных ценностей» [34] применяемый в спортивной деятельности, направлен на исследование ценностной структуры личности, с целью лучшего понимания смысла ее действия или поступка.

В исследовании приняли участие 88 боксеров разной квалификации, из них 44 боксера высокой квалификации (КМС, МС, ЗМС, МСМК) – ЖБВК и МБВК и 44 боксера-разрядника (3-1 разряды) – ЖБР и МБР с равным половым представительством (22×22) в возрасте 19-34 лет.

#### ***Результаты исследования и их обсуждение.***

*Сравнительный анализ терминальных ценностных ориентаций спортсменов по гендерному признаку:*

1) В исследовании выявлены значимые различия по ценности «продуктивная жизнь» между ЖБВК и МБВК ( $t = 2,137$ ; при  $p < 0,05$ ). Женщинами высокой квалификации больше ценится продуктивная жизнедеятельность, в отличие от мужчин-боксеров высокой квалификации. Женщины-боксеры стараются максимально полно использовать свои возможности, силы и способности, чтобы познать и реализовать источник истинных удовольствий и радостей. Для них жить продуктивной жизнью, значит, во всех сферах своей жизнедеятельности постараться самореализоваться в профессиональной и спортивной деятельности, в личной и семейной жизни.

2) В исследовании выявлены значимые различия по ценностям «здоровье» ( $t_{змп.} = 2,109$ ; при  $p < 0,05$ ) и «счастливая семейная жизнь» ( $t_{змп.} = 2,279$ ; при  $p < 0,05$ ) между ЖБР и МБР. Мужчин-боксеров разрядников отличает от женщин-боксеров разрядников в плане отношения к ценности своего физического и психического здоровья, именно то, что мужчинам важно сохранять свое здоровье «здесь и сейчас», а также не потерять его в будущем. Женщин-боксеров разрядников отличает акцент на ценность счастливой семейной жизни. Они, как настоящие, истинные женщины, стремятся построить свой семейный очаг и обрести женское счастье.

*Сравнительный анализ терминальных ценностных ориентаций спортсменов с разным уровнем квалификации:*

1) В результате исследования выявлены статистически значимые различия по ценности «материально обеспеченная жизнь» между ЖБВК и ЖБР ( $t_{змп.} = 2,365$ ; при  $p < 0,05$ ). Установлено, что женщинами-боксерами высокой квалификации в большей степени ценится материально обеспеченная жизнь, в отличие от женщин-боксеров разрядников. Мы исходим из того факта, что женщины-боксеры высокой квалификации в данный период времени уже определились с выбором профессиональной деятельности. Они много и усерд-

но тренируются, приобретают знания и умения в данной области, выступают в соревнованиях, достигают высоких спортивных результатов, соответственно, рассчитывают на высокое материальное вознаграждение. Спорт, для высококвалифицированных женщин-боксеров, воспринимается как жизненная перспектива с отсутствием материальных затруднений.

2) В исследовании выявлены значимые различия по ценности «продуктивная жизнь» ( $t_{эм.} = 3,035$ ; при  $p < 0,01$ ) между МБВК и МБР. Мужчинами-боксерами разрядниками в большей степени ценится продуктивная жизнедеятельность, в отличие от мужчин-боксеров высокой квалификации. Продуктивность жизни понимается разрядниками в максимально полном использовании своих возможностей, сил и способностей, они четко ориентируются на построение своего перспективного будущего. Мужчины-боксеры разрядники видят больше многообразных связей в мире и возможностей в жизни. В этом отражается их большая гибкость и жизнестойкость.

*Сравнительный анализ терминальных ценностных ориентаций спортсменов по гендерному признаку вне зависимости от уровня квалификации:* в результате комплексного исследования гендерных особенностей боксеров по ценностям «здоровье» ( $t_{эм.} = 2,283$ ; при  $p < 0,05$ ) и «развитие» ( $t_{эм.} = 2,208$ ; при  $p < 0,05$ ) статистически значимые различия выявлены между (ЖБВК-ЖБР) и (МБВК-МБР). Мужчины, занимающимися боксом в большей степени ценится поддержание и сохранение своего здоровья. Мы предполагаем, что ценность «здоровье» важна для мужчин, в смысле перспективы самореализации в качестве высококвалифицированного специалиста – в профессиональной деятельности, как мужа и отца – в семейной жизни. Женщин-боксеров отличает акцент на ценность саморазвития, т.е. они постоянно стараются работать над собой, стремятся совершенствовать свое физическое и духовное «Я» во всех сферах своей жизнедеятельности для достижения высоких результатов. Женщины связывают свои успехи не только с профессиональным признанием, но и с эрудицией, целеустремленностью, жизненным опытом.

*Сравнительный анализ инструментальных ценностных ориентаций спортсменов по гендерному признаку:* в исследовании выявлены значимые различия по ценности «непримиримость к недостаткам в себе и других» ( $t_{эм.} = 3,087$ ; при  $p < 0,01$ ) между ЖБР и МБР. Установлено, что мужчинами-боксерами разрядниками больше ценится «непримиримость к недостаткам в себе и других», в отличие от женщин-боксеров разрядников. Данная ценность выступает для мужчин стандартом при выборе определенного типа поведения или действия. Ими движут твердые убеждения и принципиальность. Мужчины-боксеры очень требовательны к себе. Соответственно, они проявляют данное качество и по отношению к другим людям, не признавая за ними права на ошибку.

Сравнительный анализ инструментальных ценностных ориентаций спортсменов с разным уровнем квалификации: в результате исследования выявлены статистически значимые различия по ценности «образованность» между ЖБВК и ЖБР ( $t_{эм.} = 2,387$ ; при  $p < 0,05$ ). Женщинами-боксерами высокой квалификации больше ценится образованность, что говорит об их на-

правленности на получение и углубление знаний и умений, развитие способностей, скорее всего, только в одной, выбранной ими, сфере деятельности. На сегодняшний день этой сферой деятельности является спорт. Возможен и второй вариант, связанный с тем, что высококвалифицированные женщины-боксеры, посвятив большее часть времени боксу, с возрастом начинают осознавать нехватку своей образованности, общей эрудированности. Причем, данное качество становится ими больше востребовано в связи с менее благоприятными прогнозами их будущего в сфере спорта. Указанное качество у женщин-боксеров разрядников выражено не столь интенсивно.

Сравнительный анализ инструментальных ценностных ориентаций спортсменов по гендерному признаку вне зависимости от уровня квалификации: в результате комплексного исследования гендерных особенностей боксеров по ценности «непримиримость к недостаткам в себе и других» статистически значимые различия выявлены между (ЖБВК-ЖБР) и (МБВК-МБР) ( $t_{эмт.} = 2,332$ ; при  $p < 0,05$ ). Таким образом, можно сказать, что у мужчин в большей степени доминирует ценность непримиримости к недостаткам в себе и других как тип поведения и/или действия, избираемого в различных жизненных ситуациях. Они более требовательны и ответственны к своим и к чужим словам, поступкам и действиям, что нельзя сказать о женщинах-боксерах.

При исследовании ценностно-мотивационной направленности было изучено 14 показателей.

Сравнительный анализ морфологического теста жизненных ценностей спортсменов по гендерному признаку: в результате исследования выявлено значимое различие по жизненной сфере «профессиональная жизнь» ( $t = 2,361$ ; при  $p < 0,05$ ) между ЖБВК и МБВК. Для женщин-боксеров высокой квалификации более значима сфера профессиональной деятельности, в отличие от мужчин-боксеров высокой квалификации. Направленность женщин-боксеров выражена в постоянном повышении своей профессиональной квалификации, в получении удовольствия от самого процесса выполняемой деятельности и как следствие, от достижения высоких результатов. Они ориентированы на высокий уровень выполнения работы, мотивированы на достижение поставленных целей. Для них важно, чтобы профессия подчеркивала их индивидуальность и неповторимость.

*Сравнительный анализ данных по морфологическому тесту жизненных ценностей спортсменов с разным уровнем квалификации* позволил выявить статистически значимые различия по следующим жизненным ценностям: «креативность» ( $t_{эмт.} = 2,371$ ; при  $p < 0,05$ ) и «высокое материальное положение» ( $t_{эмт.} = 2,474$ ; при  $p < 0,05$ ); жизненным сферам «профессиональная жизнь» ( $t_{эмт.} = 2,499$ ; при  $p < 0,05$ ), «семейная жизнь» ( $t_{эмт.} = 2,021$ ; при  $p < 0,05$ ) между ЖБВК и ЖБР. Для женщин-боксеров высокой квалификации важными жизненными ценностями выступают креативность, стремление развить свои творческие возможности, достичь высокого материального положения, добиться материального благополучия. Женщин-боксеров разрядников отличает стереотипность в поведении и действиях. Они более консер-

вативны, т.е. следуют уже устоявшимся нормам и ценностям. Для них также менее значим материальный достаток.

Для женщин-боксеров высокой квалификации важными жизненными сферами являются профессиональная деятельность и семейная жизнь. Они отдают много времени своей работе (боксу), считают, что профессиональная деятельность является главным содержанием их жизни. При этом высоко ценят свою семейную жизнь, считают, что главное в жизни – это благополучие в семье. Сферы построения карьеры и семейной жизни для женщин-боксеров разрядников на данный момент менее значимы.

*Сравнительный анализ морфологического теста жизненных ценностей спортсменов по гендерному признаку вне зависимости от уровня квалификации:* в результате комплексного исследования гендерных особенностей боксеров по жизненной сфере «духовное удовлетворение» ( $t_{эм.} = 2,319$ ; при  $p < 0,05$ ) статистически значимое различие получено между (ЖБВК-ЖБР) и (МБВК-МБР). Из этого следует, что женщины-боксеры больше направлены на получение морального удовлетворения во всех сферах жизнедеятельности. Считают, что самое важное в жизни – это делать то, что интересно и что приносит внутреннее удовлетворение. Мужчины-боксеры больше ориентированы на поиск конкретной выгоды от взаимных отношений, результатов деятельности. Они более циничны и пренебрежительны к общественным мнениям и общественным нормам.

### **3.7. Специфика ценностных ориентаций личности, занимающейся восточными боевыми искусствами<sup>29</sup>**

В последние годы происходит активное взаимодействие и взаимовлияние различных субкультур и в сфере спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, в результате чего которых происходят заметные трансформации ценностных ориентаций молодых россиян. Одним из проявлений такой тенденции является повышенный интерес молодёжи к восточным культурам: а именно, к образу жизнедеятельности, специфике восточного менталитета, особенностям ценностных установок, правил и отношений между людьми.

Одним из средств развития личности является формирование поликультурного восприятия мира, воспитания уважения к каждой отдельной культуре, основу которых составляет система ценностных ориентации восточных боевых искусств. Ушу, как одно из восточных боевых искусств, способствует процессу развития личности занимающихся. Распространение в российской культуре восточных традиций отвечает задачам расширения межкультурных взаимодействий и значительно обогащает ценностно-смысловую сферу личности занимающегося ушу.

---

<sup>29</sup>Уляева, Л.Г. *Специфика ценностных ориентаций личности занимающихся восточными боевыми искусствами* / Л.Г. Уляева, В.М. Рогов // Сб. мат-лов IX Международной науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (26–28 июня 2013.). – М., 2013. – С.156–158.

### ***Методы и организация исследования.***

Анализ и обобщение научно–философской, психолого–педагогической, культурологической и спортивно–методической литературы; методы наблюдения, анкетирование, методы психодиагностики (морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ) [34], методика ценностных ориентаций М. Рокича); методы математической статистики. В исследование приняли участие 32 спортсмена, занимающихся восточными боевыми искусствами в возрасте 18–25 лет. Первую группу составили занимающиеся боевыми искусствами по шаолиньской системе (n=16), 2 группу – представители других видов восточных боевых искусств (n=16).

### ***Результаты исследования и их обсуждение.***

По результатам исследования МТЖЦ обнаружили значимые различия по показателю «материальное положение» (по критерию Манна–Уитни,  $p = 0,045$ ). Данное различие позволяет заключить о том, что спортсмены, которые занимается в группе 1, гораздо меньше ценят материальное положение, нежели те, кто занимается другими видами единоборств.

Идеальный образ (терминальные ценности) – значимые различия обнаружены по показателям «общественное признание» ( $p = 0,003$ ), «переживание прекрасного в природе и искусстве, в процессе занятий в центре» ( $p = 0,023$ ), «свобода» ( $p = 0,025$ ). Спортсмены первой группы в идеальной структуре ценностей больше значения придают ценностям красоты и свободы, но в меньшей степени хотели бы видеть ценность общественного признания, нежели их коллеги из других видов единоборств.

Реальность (терминальные ценности) – значимые различия отмечаются в отношении показателя «свобода» ( $p = 0,003$ ). Как и в идеальной структуре ценностей, в реальности также ценность свободы, самостоятельности и независимости больше принимается теми, кто занимается ушу по шаолиньской системе. Реализованность (терминальные ценности) – статистически значимых различий не обнаружено. Идеальный образ (инструментальные ценности) – значимые различия обнаружены в отношении показателя «независимость» ( $p = 0,031$ ). В идеальной структуре качеств, необходимых для успешных занятий, независимость больше ценится теми, кто занимается в группе 1. Это согласуется и с ценностью свободы, которая так ими ценится. Данное качество помогает реализовать ценность, поэтому признается как важная в идеальной структуре ценностей. Реальный образ (инструментальные ценности)– нет статистически значимых различий: реальная структура качеств, важных для успешных занятий, практически не различается, независимо от вида боевых искусств. Реализованность (инструментальные ценности) – значимые различия обнаружены в отношении качества «высокие запросы» ( $p = 0,035$ ). Высокие запросы и притязания в большей степени свойственны тем, кто занимается в первой группе, по их собственным оценкам.

***Выводы.*** Занятия восточными боевыми искусствами создают условия для формирования системы ценностей, отличающуюся от ценностной системы других социальных групп, не включенных в тренировочный процесс, в ходе которого происходят заметные изменения в ценностно–смысловой сфе-

ре личности, основу которой составляет система ценностных ориентации. Основным механизмом развития ценностных ориентаций личности, занимающихся восточными боевыми искусствами, является систематические и достаточно долговременные (не меньше 3-х лет) занятия под руководством специалистов, освоивших в совершенстве традиции школ боевых искусств.

### **3.8. Эмоциональная направленность личности, занимающейся ушу по шаолиньской системе**<sup>30</sup>

Ценностные ориентации являются важнейшим регулятором поведения человека в обществе, определяют его отношение к себе, к окружающим людям, к миру. В основе ценностных ориентаций лежат человеческие потребности. Каждый человек обладает индивидуальным набором потребностей. Они являются исходными побудителями активности, поведения человека. Потребность – это состояние рассогласования между наличным и необходимым для человека. Иными словами, это несоответствие между тем, что человек хочет, в чем испытывает нужду и тем, что есть в действительности. Такое состояние побуждает человека к действиям по устранению данного противоречия, он начинает искать в окружающей действительности предмет, который мог бы удовлетворить его потребность, разрешить противоречивую ситуацию. Таким предметом может быть все что угодно: например, еда, если человек голоден (естественная потребность в пище) или одобрение коллектива, если человек испытывает потребность в признании, самоутверждении в обществе и т.д. Любой предмет, процесс или явление, который может удовлетворить потребность человека является ценностью для него. Таким образом, ценностные ориентации можно представить как ориентации человека на определенные ценности в зависимости от характера переживаемых им потребностей. Ориентируясь на определенные ценности, человек выстраивает свое поведение в зависимости от характера этих ценностей. Так, если человек испытывает сильную потребность в материальном, финансовом благополучии (ценность), он будет стремиться добиться такого благополучия.

Наряду с ориентацией на материальные объекты окружающего мира (такие как еда, одежда, финансы, жилье и т.д.), человек ориентирован также на так называемые эмоциональные ценности. В данном случае ценностями для человека являются определенные состояния переживания его отношений с миром. Так, например, радостное волнение, нетерпение при приобретении новых вещей, предметов коллекционирования, удовольствие от мысли, что их станет больше, свидетельствует о наличии у человека потребности в при-

---

<sup>30</sup>Уляева, Л.Г. Эмоциональная направленность личности занимающейся здоровьесберегающей деятельностью / Л.Г. Уляева, В.М. Рогов // Интеграция инновационных систем и технологий в процессе физического воспитания молодежи: материалы докладов науч.-практ. конф. (1 февраля 2007) в 2т.: Т.2. – Ульяновск: УлГТУ, 2007. – С.141–145.

обретении вещей (вспомните любовь некоторых представительниц прекрасного пола к походам по магазинам). При этом ценностью является не столько сама приобретаемая вещь, сколько то эмоциональное состояние, которое человек испытывает при ее поиске и покупке. Такие ориентации на комплексы эмоциональных ценностей лежат в основе так называемой эмоциональной направленности личности. В зависимости от характера эмоциональных ценностей, на которые ориентирован человек, его общая эмоциональная направленность имеет те или иные особенности.

Ориентации человека на эмоциональные ценности являются проникающими. Это значит, что ориентация одного и того же вида может проявлять себя в различных ситуациях деятельности человека. Так, например, потребность в опасности, риске (ценность – боевое возбуждение, подъем, чувство риска, упоение ими, азарт, острые ощущения в минуту борьбы, опасности) может проявляться у человека, как в спортивном зале, так и в различных ситуациях его деятельности – в производственных отношениях, отношениях с друзьями, коллегами, на вечеринках и т.д. Поэтому именно данные ориентации мы и сделали предметом нашего исследования, как играющие ключевую роль в регуляции социального поведения человека (ведь эмоциональный процесс сопровождает любой акт отношения человека с миром).

Потребности и ценности человека изменяются в процессе его жизни и деятельности. Одни потребности полностью или частично удовлетворяются, становятся менее важными для человека, другие потребности, напротив, становятся актуальными, ориентируя человека на новые ценности. Учеными установлено, что ценностные ориентации и, следовательно, поведение человека меняются в процессе его целенаправленной деятельности. Характер этих изменений зависит от особенностей деятельности, в которой участвует человек. Таким образом, ценностные ориентации личности, являясь важнейшим регулятором поведения человека, во многом зависят от характера деятельности, в которую включен человек и изменяются в процессе его жизни.

#### ***Методы и организация исследования.***

Исследование проводилось в Центре изучения традиционного боевого искусства Шаолинского монастыря (г. Москва), возраст испытуемых от 18-35 лет, в качестве базовой методики выступила анкета «Эмоциональная направленность личности», содержащая перечень эмоциональных ценностей, свидетельствующие наличие или отсутствие соответствующих потребностей. С помощью математических методов (факторный, кластерный анализ) установлено, что эмоциональные ценности, представленные в анкете образуют несколько комплексов переживаний, которые условно были названы: *созида-ние, властвование, конформизм, игра и потребление.*

#### ***Результаты исследования и их обсуждение.***

Ведущими ценностями занимающиеся традиционными боевыми искусствами Шаолинского монастыря оздоровительной направленности, выделяют радость, хорошее настроение от общения с хорошими людьми, когда видишь взаимопонимание, дружбу, чувство удовлетворения, когда видишь перед собой большую цель и понимаешь, что живешь не напрасно. В структуре

потребностей опрошенных доминируют потребности в общении и смысле жизни. У занимающихся в Центре в качестве доминирующих не выявлена агрессия, свойственная контактно–спортивным видам единоборств, жесточенное отношение к окружающим и к миру, которое способна сформировать сегодняшняя российская действительность. Напротив, они ориентированы на ценности любви, деятельности, получения знаний, эстетические переживания. Характерной чертой занимающихся Центра также является высокая степень актуальности альтруистических потребностей. Они стремятся испытывать чувство радости и удовлетворения, когда удается сделать что-либо хорошее для дорогих людей, а также чувство радости, когда окружающим Вас людям удается сделать что-то лучше, чем им. Потребности в доминировании, в превосходстве над окружающими, имеют слабую выраженность и занимающиеся не стремятся доказывать свое превосходство.

Возможность осуществления власти и контроля над окружающими для занимающихся в Центре не является ценностью, а при стремлении к достижению своих личных целей они, в большинстве ситуаций, склонны заботиться об интересах окружающих – стремятся сделать так, чтобы реализация их цели не противоречила стремлениям окружающих, не ущемляла их интересов. Наряду с этим, у респондентов выражено стремление к престижу, славе: многие испытывают радость и гордость, когда находятся в центре внимания, когда ими искренне восхищаются. 50% опрошенных испытывают радостное волнение, нетерпение при приобретении новых вещей, предметов коллекционирования. Однако лишь у 7% из их числа данная ориентация выражена максимально. Большинство занимающихся в той или иной мере стремятся к веселью, беззаботности, хорошему физическому самочувствию, наслаждению вкусной едой, отдыхом, безмятежной жизнью. Ценности комплекса «конформизм» большинству занимающихся безразличны или оцениваются ими негативно. Так, у подавляющего числа их отсутствуют потребности в отрицательных эмоциях и потребность в покровителе, а большинство – стремятся к самосовершенствованию, саморазвитию. Причем, 77% занимающимся не приносит удовлетворения состояние, когда все идет своим чередом и нет необходимости узнавать что-то новое.

Характерной особенностью Центра является также высокая выраженность у занимающихся романтических потребностей. Абсолютное большинство их стремятся испытывать чувство необычайного, таинственного, неизведанного, появляющегося в незнакомой местности, обстановке. Данная потребность является также мощным мотивирующим фактором, подталкивающим людей к тому, чтобы встать в ряды занимающихся. До 61% из них с удовольствием испытывают боевое возбуждение, подъем, чувство риска, упоение ими, азарт, острые ощущения в минуту борьбы, опасности. Однако только 14% из числа занимающихся в максимальной степени ориентированы на данные переживания. Наряду с этим, для большинства из них весьма актуальной является потребность в безопасности. От 88 до 92 % занимающихся с разной степенью интенсивности ориентированы на чувство уверенности, спокойствия в ситуации привычной, понятной, когда заранее известна окру-



жающая обстановка, а также приятное ощущение безопасности, уверенности, когда знают, что никто и ничто им не угрожает, а 60 % из них испытывают чувство удовлетворения, радость от щедрости, когда можно тратить что-либо, не задумываясь о последствиях и 12 % – в максимальной степени.

Для детализации данных в таблице 5 представлено процентное распределения выборов занимающихся в Центре относительно представленных в анкете потребностей. В столбцах отражены потребности, соответствующие эмоциональным ценностям, содержащимся в анкете, а также варианты значений, в рамках которых респонденты осуществляли выбор. Значения имеют следующий смысл: –3 – очень не нравится, –2 – не нравится, –1 – несколько не нравится, 0 – безразлично, 1 – немного нравится, 2 – нравится, 3 – очень нравится. Итак, чем больше человеку нравится испытывать то или иное переживание, тем более развита у него соответствующая потребность.

Таблица 5

Процентное распределение выборов занимающихся в Центре

ПОТРЕБНОСТИ	–3%	–2%	–1%	0%	1%	2%	3%
в романтике	0	0	0	2	2	55	40
в опасности, риске	0	7	2	29	33	14	14
в превосходстве над окружающими	38	29	2	21	7	2	0
в отрицательных эмоциях	50	12	2	26	2	2	5
в помощи другим людям	0	2	2	5	17	57	17
в смысле жизни	0	0	0	2	0	19	79
Эстетическая	2	0	0	0	2	26	69
в превосходстве над окружающими	5	7	10	22	29	22	5
в престиже, славе	0	0	2	14	43	24	17
в содействии окружающим	0	0	0	0	5	21	74
в стабильности, определенности	29	29	19	10	12	2	0
в безопасности	5	0	5	2	17	52	19
в контроле за окружающими	57	21	2	12	0	5	2
в общении	0	0	0	0	0	12	88
в безопасности	0	0	0	7	19	33	40
в покровителе	14	24	33	10	7	12	0
во власти	67	19	0	10	2	0	2
в знаниях	0	0	0	0	2	40	57
в приобретении вещей	0	2	2	45	33	10	7
в любви	0	0	0	0	2	31	67
Конформистская	2	17	19	36	12	12	2
в деятельности	0	0	0	2	0	41	56
в комфорте	2	2	2	10	40	26	17
в свободе, самостоятельности	0	0	10	0	17	31	43
в стабильности, определенности	14	19	19	12	12	17	7
Эгоистическая	10	5	7	26	12	33	7
в расточительстве	0	5	12	24	12	36	12
в доминировании	5	10	7	21	24	24	10

### **Выводы.**

В структуре потребностей, определяющих ориентации на эмоциональные ценности занимающихся максимальной выраженность имеют потребности комплекса «созидание», а наименьшую – «конформизм» и «властвование», причем комплексы «игра» и «потребление» оказались не значимыми среди эмоциональных ценностей занимающихся в Центре здоровье сберегающей деятельностью.

### **3.9. Мотивационная направленность женщин в экстремальной спортивной деятельности (на примере бокса и футбола)<sup>31</sup>**

Деятельность в спорте высших достижений неизменно становится экстремальной. «Экстремальность создают следующие условия деятельности: условия, которые задаются «природой»; условия, создаваемые противоборствующее – деятельность представляет собой борьбу с реальным противником и проявляется в оперативных решениях, в волевых, психических процессах, связанных с преодолением противника и собственного негативного состояния» [27, с. 15].

Процесс психической адаптации к экстремальным условиям спортивной деятельности во многом определяется психической нагрузкой. Немецкий спортивный психолог Р. Kunath [47] называет психической нагрузкой процесс работы, содержащей в себе психические механизмы регуляции поведения спортсмена в связи с экстремальными требованиями, возникающими в ходе тренировок и соревнований.

Женский футбол стал, начиная с 1970 года, самым популярным на планете командным видом спорта среди женщин. На сегодняшний день знаменитыми являются российские женские команды по футболу: «Звезда-2005», «Кубаночка», «ШВСМ-Измайлово», «Чертаново», «Юность Москвы». Первые упоминания о боксерских поединках женщин относятся к началу XVIII века. Подлинное же его признание, в том числе в мире профессионального бокса, началось лишь в 90-е годы прошлого века. В 1988 году в Швеции прошли первые в мире официальные соревнования, санкционированные национальной федерацией. С этого момента женский бокс бурно развивается, и в 1994 году женский бокс получил признание АИБА. В 1997 году в Греции состоялись первые международные женские соревнования по боксу, в котором приняли участие и представительницы из России [43]. В 2001 году в апреле во Франции состоялся первый Чемпионат Европы, а первый Чемпионат Мира прошел в том же году, в декабре в США. Радует, что на обоих этих турнирах сборная России заняла первое место в неофициальном командном зачете, а в России первый Чемпионат страны состоялся в 1999 году [24]. В последние годы этот вид спорта получил такое широкое распространение, что его включили в программу Олимпийских игр-2012. На сегодняшний день

---

<sup>31</sup> Уляева, Л.Г. Мотивационная направленность женщин в экстремальной спортивной деятельности (на примере бокса и футбола) / Л.Г.Уляева, Р.А. Султанова // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – №1(23). – 2012. – С. 18–22.

одна из знаменитых чемпионки – Наталья Юрьевна Рагозина, российская спортсменка-боксер, чемпионка мира среди профессионалов во втором среднем весе по версиям WIBF (англ), WBA и GBU.

Что побуждает женщин заниматься спортом в экстремальных условиях деятельности, какова их мотивация и смысложизненная ориентация?

**Методы и организация исследования.**

В исследовании приняли участие 35 спортсменов спорта высших достижений: 17 женщин-боксеров и 18 женщин-футболистов – члены сборной России по боксу и футболу различного уровня квалификации: КМС, МС, МСМК, ЗМС. Возрастной интервал составил от 20 до 33 лет.

Использовались тесты: «Оценка уровня притязаний личности» (В.К. Гербачевский) и «Смысложизненные ориентации» (Д.А. Леонтьев).

**Результаты исследования и их обсуждение.**

В ходе проведения исследования были получены показатели уровня сформированности смысложизненных ориентаций женщин-боксеров и женщин-футболистов (рисунки 8, 9).

**СЖО женщин боксеров и футболистов**

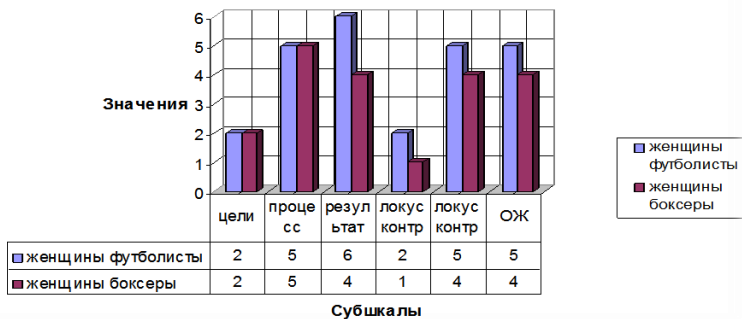


Рис. 8. Смысложизненные ориентации женщин-боксеров и футболистов

Самые низкие значения были получены по субшкалам «Цели в жизни» и «Лocus контроля – Я», что показывает отсутствие у женщин, как боксеров, так и футболистов, представлений о себе как о сильной личности, обладающей свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии с целями и представлениями о смысле жизни. Спортсменки не всегда контролируют события собственной жизни и не всегда способны нести ответственность за нее. Остальные шкалы находятся в области высоких значений. Статистически значимые различия не наблюдаются.

Высокие значения обнаружены у женщин боксеров по мотивационным компонентам, как внутренний мотив (17,12), познавательный мотив (18,93), мотив самоуважения (18,68), оценка своего потенциала (18,18), закономерность результатов (19,93) и инициативность (17,12). Низкие значения отмеча-

ется по компонентам мотив смены деятельности (8,75) и значимость результатов (8,5).

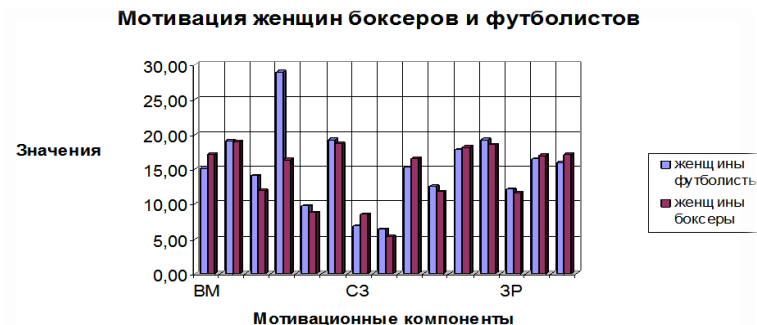


Рис. 9. Оценки уровня притязаний личности женщин-боксеров и футболистов

Примечание: 1. Внутренний мотив; 2. Познавательный мотив; 3. Мотив избегания; 4. Состязательный мотив; 5. Мотив смены деятельности; 6. Мотив самоуважения; 7. Значимость результатов; 8. Сложность задания; 9. Волевое усилие; 10. Оценка уровня достигнутых результатов; 11. Оценка своего потенциала; 12. Намеченный уровень мобилизации усилий; 13. Ожидаемый уровень результатов; 14. Закономерность результатов; 15. Инициативность

Высокие значения у женщин футболистов получились по компонентам познавательный мотив (19,05), мотив самоуважения (19,16), оценка своего потенциала (17,88) и намеченный уровень мобилизации усилий (19,16). Низкие значения получены по компонентам значимость результатов (6,88) и сложность задания (6,38).

Статистический анализ компонентов мотивационной структуры женщин боксеров и футболистов показал, что статистически значимые различия получены по компонентам «внутренний мотив» ( $t_{эмп} = 2,02$ ), так как  $t$  – эмпирическое превышает значение  $t$  – критическое ( $t_{эмп} \geq t_{кр}$ ; при  $t_{кр} = 1,69$ ) и «мотив избегания» ( $t_{эмп} = 2,33$ ), так как  $t$  – эмпирическое превышает значение  $t$  – критическое ( $t_{эмп} \geq t_{кр}$ ; при  $t_{кр} = 1,7$ ).

**Выводы.** Анализ результатов исследования показал, что по смысловым ориентациям – женщины боксеры и футболисты воспринимают сам процесс своей жизни как интересным, эмоционально насыщенным и наполненным смыслом. Считают, что продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Убеждены в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

Изучение мотивационной специфики уровня притязаний спортсменов выявило следующее: женщины боксеры и футболисты выражают увлеченность своим видом спорта, проявляют интерес к результатам своей деятельности, выражают стремление ставить перед собой все более и более трудные

цели в одностипной спортивной деятельности, оценивают свой потенциал достаточно на высоком уровне, выражают понимание собственных возможностей в достижении поставленных целей и проявляют инициативу и находчивость при решении поставленных перед собой задач.

В целом, можно заключить, что женщины боксеры в большей степени увлечены заданием и в меньшей степени боятся показать низкий результат, а женщины футболисты как представители игрового вида спорта в меньшей степени ориентированы на процесс и в большей степени нацелены на получения результата в процессе экстремальной спортивной деятельности.

### **3.10. Анализ мотивационно-смыслового компонента в структуре самореализации юных футболистов**<sup>32, 33</sup>

Мотивация имеет высокую значимость в любой деятельности, особенно в спортивной, где в очень сжатые сроки требуется достичь наилучшего результата в ситуации жесткой конкуренции в индивидуальных так и в командных видах спорта. На сегодняшний день достаточно остро стоит проблема низкой мотивации отечественных спортсменов, о чем можно судить по спортивным результатам наших команд и, в частности, в юношеском футболе.

Мотивация является ведущим элементом структуры личности, пронизывая все ее образования – направленность, характер, способности, эмоции, психические процессы (В.Г. Асеев, 1976). Мотивация характеризует личность как субъекта деятельности, раскрывает истоки, сущность и содержание ее активности, регулятивные и адаптационные возможности (К.А. Абулханова-Славская, 1991; А.Н. Леонтьев, 1971; С.Л. Рубинштейн, 1976). Мотивация отражает связь субъекта с выполняемой деятельностью. В совокупности внешних и внутренних отношений между личностью и системой, составленных из различных объектов действительности, мотивация проявляется как системное свойство личности [21], как состояние [23].

Подход к постановке и решению проблем мотивации в зарубежной и отечественной психологии несколько отличается. Если за рубежом основное внимание обращается на структуру мотивации, оценку (измерение) входящих в ее состав переменных, то в отечественной психологии – на развитие мотивационной сферы человека [3, 16, 17].

Приобретение спортивного мастерства накладывается на процесс становления личности и интеллектуального развития, совпадает с получением образования, от которого зависят возможности будущего профессионального

---

<sup>32</sup>Уляева, Л.Г. Анализ мотивационно-смыслового компонента в структуре самореализации юных футболистов / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева, В.Э. Бушманова // Рудиковские чтения: материалы IX Международной науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта; Москва, 27–28 мая 2013 г. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма; редкол.: А.Н.Блеер [и др.]. – Москва, 2013. – С 41–44.

<sup>33</sup>Уляева, Г.Г. Особенности формирования мотивации у юных спортсменов футбольного клуба ЦСКА / Г.Г.Уляева, М.Х. Родионова // Материалы VII Международной науч. конф. психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» 6–10 июня 2011. – М., 2011. –С. 190–192.

самоопределения. Относительно влияния ранней профессионализации на личностное развитие юных спортсменов высказываются разные мнения. С одной стороны, спорт рассматривается как фактор, способствующий социализации, облегчающий включение в самостоятельную жизнь. С другой стороны, отмечается, что включение в углубленные занятия спортом в подростковом и юношеском возрасте может быть причиной дисгармоний в личностном развитии, которые затрудняют адаптацию к жизни вне спорта после завершения спортивной карьеры [11].

Исследования в области самореализации, рассмотрение сути понятия «самореализация» способствует пониманию и объяснению процесса становления личности в качестве субъекта собственной жизнедеятельности. Мотивационно–смысловой компонент в структуре самореализации юных спортсменов занимает одно из лидирующих позиций.

#### ***Методы и организация исследования.***

Анализ мотивационно-смыслового компонента структуры самореализации личности проводился на основании данных диагностики смысловых ориентаций (Д.А. Леонтьев – Д. Крамбо и Л. Махолик) и мотивационно-смысловых образований (Ю.М. Орлов и Б.А. Сосновский – Г.А. Мюррей). Использовали методику Элерса «Методика мотивации достижения успеха и методика мотивации избегания неудач». В эксперименте приняли участие воспитанники ДЮСШ, члены футбольной команды премьер-лиги (n=16) – первая группа, школьники-неспортсмены (n=16) – вторая группа, мужского пола, в возрасте 15-16 лет. Для изучения мотивации были отобраны две группы подростков (n=25), занимающихся футболом в ДЮСШОР ЦСКА. Группы состояли из спортсменов, воспитывающихся в условиях школы-интерната, и тех, которые проживают в семьях – дома.

#### ***Результаты исследования и их обсуждение.***

Данные теста «Смысловые ориентации» позволили выделить следующее: цели ( $p < 0,01$ ), направленные на будущее, связанное с окончанием ДЮСШ и трудоустройством; результативность-удовлетворенность самореализацией ( $p < 0,05$ ), т.е. тем, что наработано и приобретено в течение одиннадцати лет занятий в спортивной школе, дающее возможность реализовать свой потенциал, а также веру в собственную способность осуществлять самостоятельный контроль, представленную категорией «локус контроля -Я» ( $p < 0,05$ ). Проявление интереса к своей деятельности, к настоящему и будущему своей жизни представлены практически одинаково во всех группах, значимых различий нет. Осознание смысла своего действующего «Я» в самореализации выше у юного спортсмена, чем неспортсмена (таблица 6).

Дальнейший анализ количественных данных показал, что удовлетворенность самореализацией в 1–й группе составляет 93,7% при 100% достижении цели, в 2–й группе – 62,5% при 81,2% достижения цели. Наблюдаемое расхождение, особенно во 2–й группе, между удовлетворенностью самореализацией и достижением цели объясняется самими же участниками эксперимента (в процессе собеседования): в вузы поступили все, но некоторые не в те, в которые было намечено.

Таблица 6

## Смысложизненные ориентации личности юного спортсмена

Наименование шкалы теста	1 группа		2 группа		Уровень значимости (p)
	М	δ	М	δ	
Общий показатель	118,9	11,9	109,6	9,9	p < 0,01
Цели	44,0	3,8	32,33	5,7	p < 0,01
Процесс	34,8	3,4	33,4	6,71	
Результат	29,6	3,9	23,28	6,82	p < 0,05
Локус контроля – Я	31,1	3,2	24,44	5,33	p < 0,05
Локус контроля–жизнь	31,6	4,7	29,3	7,25	

Большое значение для личности подростка как субъекта деятельности имеют мотивационно–смысловые образования, так как именно они позволяют выдерживать многолетние ежедневные физические и психические нагрузки. И если потребности являются источником активности, то мотивы придают этой активности определенное направление и способствуют удержанию подростка в рамках выбранного им пути (таблица 7).

Таблица 7

## Мотивационно–смысловые образования личности юных спортсменов

Наименование шкалы теста	1 группа		2 группа		Уровень значимости (p)
	М	δ	М	δ	
Достижение-потребность	9,7	1,18	8,6	1,24	p < 0,01
Достижение-удовлетворенность	7,3	1,09	5,8	1,13	p < 0,01
Познание-потребность	8,3	1,86	8,4	1,29	
Познание-удовлетворенность	6,8	1,33	5,7	0,83	p < 0,05
Аффилиация-потребность	10,6	2,06	8,7	1,52	p < 0,01
Аффилиация-удовлетворенность	7,2	1,39	6,2	1,48	
Доминирование-потребность	11,7	2,18	9,6	1,24	p < 0,05
Доминирование-удовлетворенность	5,9	1,12	6,7	1,18	

Результаты теста «Мотивационно-смысловые образования личности» показали, что по пяти видам симптоматики существуют различия между юными спортсменами и неспортсменами. У членов команды по сравнению с неспортсменами, замечен общий рост выраженности потребности: достижения (p < 0,01), аффилиации (p < 0,01) и доминирования (p < 0,05). Удовлетворенность футболистов 1-й группы более выражена в достижении (p < 0,01), что говорит о реализованной потребности, соотношенной с продуктивностью на спортивных соревнованиях и познании (p < 0,05), как относительно спортивной деятельности, так и учебной, связанной с поступлением в вузы.

При количественном анализе было выявлено следующее: показатели «удовлетворенности» по всем параметрам преобладали по сравнению с показателями «потребности». В 1-й группе наиболее высокий уровень удовлетворенности в достижении(92,5%), аффилиации (88,7%), во 2–й группе в познании и доминировании (по 82,5%). Можно предположить, что рост потребности произойдет в процессе освоения новой роли студента.

Диагностика заключительного этапа исследования показала разную степень осознания смысла и удовлетворенности самореализацией членов 1-й и 2-й групп. Мотивационно-смысловая сфера футболистов отличается большей выраженностью, а также тем, что по окончании ДЮСШ сохраняются доминирующие тенденции по достижению поставленных целей.

***Выводы.***

Результаты исследования мотивации спортивной деятельности показали, что юные футболисты, проживающие в семьях, более устойчивы к стрессу, демонстрируют более уверенное поведение, лучше сориентированы в отношении жизненных целей. Напротив, юные спортсмены из интерната при очень высокой мотивации достижения успеха имеют одновременно сильный мотив избегания неудач, что приводит к ухудшению общих спортивных показателей. Можно предположить, что самым «слабым звеном» личности, воспитанной вне семьи, является мотивационный аспект. В связи с этим особое значение приобретает осознанная психолого-педагогическая работа, развивающая мотивационный аспект личности подростка – юного спортсмена, воспитывающегося в условиях школы-интерната.



## Резюме

Спортивная деятельность с ее интенсивной тренировочной и соревновательной работой, постоянным риском для жизни, является тем полигоном, где мотивация проявляется очень ярко, и результаты спортсмена в первую очередь зависят от его мотивации. Именно с точки зрения мотивации можно говорить о нацеленности личности на формирование активности в процессе двигательной деятельности, связанной с установками на поддержание здоровья или двигательной активности, направленной на максимальный спортивный результат.

Мотивационная сфера личности по мере роста мастерства спортсменов претерпевает как качественные, так и количественные изменения. Качественные изменения затрагивают, прежде всего, группу мотивов первого уровня (удовлетворение потребности в двигательной деятельности, удовлетворение потребности в самореализации и др.) и, отчасти, – группу обобщенных результативных мотивов занятий спортом, структурированность которых увеличивается, а в структурах появляются новые элементы. Количественные изменения выраженности отдельных элементов и связей между ними, наблюдаемые в группе обобщенных процессуальных мотивов занятий спортом, свидетельствуют об уменьшении активирующей роли этой группы мотивов по мере роста мастерства спортсменов.

Формирование мотива нельзя представлять как всегда линейный процесс, в котором одна стадия и этап последовательно сменяются другими без возврата на какие-то исходные позиции. В отечественном спорте организационной основы для оказания психологической помощи спортсменам после завершения спортивной карьеры на сегодняшний день не существует. Учитывая важность разрабатываемой проблемы, оптимальным вариантом для ее решения может стать организация психологической службы на базе спортивных клубов и местных спорткомитетов.

Представлены результаты экспериментальных исследований по изучению особенностей мотивационной сферы спортсменов различной квалификации, пола и возраста на примере занимающихся бобслеем, таэквон-до, боксом, различными видами восточных боевых искусств, ушу, футболом, греблей. Учебно-тренировочный процесс спортсмена должен строиться с учетом указанных особенностей в становлении и правильном развитии или корректировке мотивационно-потребностной сферы личности спортсмена, что приводит к высоким достижениям в соревновательной деятельности.

### Список использованной литературы по главе 3

1. Абульханова, К.А. Психология и сознание личности: Избранные психологические труды / К.А. Абульханова. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО МОДЭК, 1999. – 224 с.
2. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирование личности / В.Г. Асеев. – М.: Мысль, 1976. – 158 с.
3. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008 – 398 с.
4. Большая энциклопедия психологических тестов/ А.М. Карелин. – М: Изд-во «Эксмо». – 2007. – 410с.
5. Волочков, А.А. Ценностная направленность личности как выражение смыслообразующей активности / А.А. Волочков, Е.Г. Ермоленко // Психологический журнал. – 2004. – № 2. Том 25. – С. 17–23.
6. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 135 с.
7. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство «Советский спорт», 2006. – 296 с.
8. Гошек, В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности / В. Гошек, М. Ванек, Б. Свобода // Психология и современный спорт // сост.: П.А. Рудик, В.В. Медведев, А.В. Родионов; сб. научн. работ психологов спорта соц. стран. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – С.100–121.
9. Дашкевич, О.В. Личностные факторы психической готовности юного спортсмена к спортивной деятельности: метод. рекомендации для слушателей фак. повышения квалификации / О.В. Дашкевич, В.А. Зубков; ГЦОЛИФК. – М., 1982. – 34 с.
10. Дмитриенкова, Л.П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта: Психологические аспекты подготовки спортсменов / Л.П. Дмитриенкова. – Смоленск: Знание, 1980. – 298 с.
11. Дубровин, Д.Н. Психологическая адаптация как фактор личностного самоопределения: автореф. дисс...канд. психол. наук: 19.00.07 / Д.Н. Дубровин; Моск. городской пед. ун-т. – М., 2005. – 21 с.
12. Знаменская, Е.Г. Некоторые социальные мотивации, воздействующие на результаты двигательной деятельности / Е.Г. Знаменская // Труды ВНИИФК – М., 1980. – С. 23–26.
13. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010 – 352 с.
14. Ильина, Н.Л. Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры: автореф.дисс... канд. психол. наук:19.00.13 / Н.Л. Ильина; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 1998. – 21 с.
15. Калинин, Е.А. Исследование особенностей мотивации достижения у высококвалифицированных спортсменов / Е.А. Калинин, Ю.Я. Кирюшин // Вопросы спортивной психогигиены. – М., 1975.– Вып. 3. – С. 23–30.
16. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.

17. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы, эмоции / А.Н. Леонтьев. – М.: Изд-во МГУ, 1971. – 40 с.
18. Леонтьев, Д.А. Ценностные представления в индивидуальном и групповом сознании: виды, детерминанты и изменения во времени / Д.А. Леонтьев // Психологическое обозрение. – 1998. – № 1. – С. 13–25.
19. Личность и ее ценностные ориентации. Информационный бюллетень ИКСИ АН СССР; под ред. В.А. Ядова, И.С. Кона. – М.: Наука, 1969. Вып. 1–2.
20. Маришук, В.Л. Информационные аспекты управления спортсменом В.Л. Маришук, Л.К. Серова. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 111 с.
21. Петков, А. Мотивация как системное качество личности / А.Петков // Актуальные вопросы психологии. – М., 1988. – С. 33–46.
22. Петровский, А.В. Основы теоретической психологии / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: ИНФРА, 1998. – 528 с.
23. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности: учебник / Р.А. Пилюян. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
24. Психология физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Физ. культура и спорт»; под ред. А.В. Родионова. – М.: Академия, 2010. – 368 с.
25. Пуни, А.Ц. Проблема личности в психологии спорта: лекция для слушателей фак-та повышения квалификации / А.Ц. Пуни. – М., 1980. – 28 с.
26. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 83 с.
27. Родионов, А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. – Махачкала: Юпитер, 2002 – 160 с.
28. Родионов, А.В. Психология детско-юношеского спорта / А.В. Родионов, В.А. Родионов. М.: Физическая культура, 2013. 278 с.
29. Родионов, А.В., Неверкович, С.Д. К истории возникновения отечественной прикладной спортивной психологии / С.Д. Неверкович, А.В. Родионов // Спортивный психолог. — 2009. - № 2.
30. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: в 2 т. / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989. – Т. 1 – 488 с.; Т. 2 – 328 с.
31. Рубинштейн, С.Л. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. – М.: Наука, 1997. – 191 с.
32. Рудик, П.А. Психологические аспекты спортивной деятельности // Психология и современный спорт // сост.: П.А. Рудик, В.В. Медведев, А.В.Родионов; сб. науч. работ психологов спорта соц. стран. – М.: Физкультура и спорт, 1973.– С.14–40.
33. Сингер, Р.Н. Мифы и реальность в психологии спорта; пер. с англ / Р.Н.Сингер. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 152 с.
34. Спортивная психология / под ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова А.В., В.Г. Сивицкого. - М.: Юрайт, 2014. - 367 с.
35. Султанова, Р.А. Гендерный вектор ценностно–мотивационного портрета высококвалифицированных боксеров / Р.А. Султанова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации : мате-

риалы Всероссийской научно–практической конференции с международным участием. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. – 121–124.

36. Сушикова, Т.С. Мотивация занятий спортом учащихся спортивных школ / Т.С.Сушикова // Спортсмен как субъект деятельности: Материалы Всерос. симпози. (Омск, 8–10 июня 1993 г.). – Омск, 1993. – С. 11.

37. Тропников, В.И. Структура и динамика мотивов спортивной деятельности (на примере тяжелой атлетики, бокса и гандбола): автореф. ... дисс. канд. психол. наук: 19.00.13 / В.И.Тропников; ЛГУ. – Л.: 1989. – 14 с.

38. Уваров, Е.А. Психология самоорганизации субъекта двигательной деятельности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Е.А Уваров. – СПб, 2006. – 48 с.

39. Уляева, Л.Г. Гендерный фактор в психологической подготовке высококвалифицированных боксеров / Л.Г. Уляева, Р.А. Султанова //Итоговый сборник материалов Всероссийской науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы организации подготовки и участия спортсменов спортивных сборных команд России в Играх XXXI Олимпиады 2016 года в Рио-де-Жанейро (Бразилия)». – М., 2013. – С.103-109.

40. Уляева, Л.Г. Системное изучение особенностей психики в экстремальных условиях спортивной деятельности / Л.Г.Уляева // Вестник университета (ГУУ).– № 24.– М.: ГУУ, 2009. – С. 104-107.

41. Франкл, В. Человек в поисках смысла: введение в логотерапию / В.Франкл // Доктор и душа. – СПб.: Ювента, 1997. – С. 13–152.

42. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х.Хекхаузен: В 2-х т. – М.: Педагогика, 1986. – Т.2. – 392 с.

43. Худадов, Н.А. Психолого–педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации: дис. ... д-рапед. наук в форме науч. докл.: 13.00.04 / Н.А.Худадов. – М., 1997 – 122 с.

44. Шаболтас, А.В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / А.В.Шаболтас; ЛГУ. – СПб.: 1998. – 20 с.

45. Якобсон, П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека / П.М.Якобсон. – М.: Просвещение, 1969. – 317 с.

46. Jonson D., Jonson R. Learning Together and Alone. Englewood Cliffs: Prentice–Hall, Inc., 1976.

47. Kunath P. Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfahigkeit der Sporttribenden als Gegenstand der Sportpsychologie // Motivation, Emotion, Stress. – Academia Verlag, Deutschland, 1993. – S. 7–20.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Несмотря на то, что проблема самореализации личности не является принципиально новой, различные аспекты проявления самореализации находят отражение и в спорте, в связи с чем, в последние годы возникла необходимость разработки концепции самореализации в процессе психологического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности.

Процесс двигательной активности оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Эффект воздействия специальных двигательных режимов на психику человека может быть самым разным, здесь многое зависит от типа личности и ее установок на тот или иной вид физической активности. Хорошо известно, что феномен индивидуальной психики непредсказуем и неповторим. Именно поэтому нельзя изучать проблему влияния физических упражнений на психологическое здоровье без изучения индивидуальных (индивидуально-типологических) особенностей объекта воздействия. Только в этом случае может быть реализован важнейший педагогический принцип индивидуального подхода, значение которого при выборе средств физических упражнений для формирования психологического здоровья неоспорим.

Психологическое сопровождение процесса двигательной активности человека связано с анализом механизмов двигательной активности, которая рассматривается как деятельность или поведение человека в различных по значимости и степени экстремальности ситуациях, а ее исходным компонентом, имеющим побудительную силу, является мотивация. Именно с точки зрения мотивации можно говорить о нацеленности личности на формирование активности в процессе двигательной деятельности, связанной с установками на поддержание здоровья или двигательной активности, направленной на максимальный спортивный результат.

Значимой составляющей самореализации личности спортсмена выступает мотивация. Для определения путей повышения мотивации необходимо определить ее качественное своеобразие, а также особенности проявления у спортсменов разной квалификации. Мотивационные факторы могут рассматриваться как критерии, являющиеся основой для развивающей работы со спортсменами, проводимой с целью повышения эффективности их соревновательной деятельности.

Самореализация личности спортсменов является результатом работы по нескольким направлениям подготовки, отражается во множестве мотивационных, когнитивных, эмоциональных и поведенческих проявлений, поэтому должна изучаться и развиваться комплексно с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, специфики тренировочной и соревновательной деятельности в данном виде спорта.

## ***Об авторах***

### ***Уляева Лира Гаязовна***



Кандидат психологических наук (1999),  
доцент (2005).

Кандидат в мастера спорта по лыжным  
гонкам и военно-прикладному  
многоборью.

Доцент кафедры психологии ФГБОУ ВПО  
РГУФКСМиТ, доцент кафедры  
адаптивной физической культуры и  
медико-биологических дисциплин  
ПИФКиС ГБОУ ВПО МГПУ.

Психолог отдела медико-психологического обеспечения спортивных  
сборных команд России ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России.

*Профессиональные интересы:*

психодиагностика, психокоррекция, психологическое  
консультирование, психотерапия, психологическое сопровождение  
спортивных сборных команд России

### ***Раднагуруев Булат Баторович***



Кандидат педагогических наук (2002).

Мастер спорта России по вольной  
борьбе.

Кандидат в мастера спорта  
по стрельбе из лука.

Доцент кафедры истории и управления  
инновационным развитием молодежи  
ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ.

Тренер-преподаватель.

*Профессиональные интересы:*

психологическая подготовка спортсмена, тренера, судьи;  
психолого-педагогическое сопровождение в спортивной  
деятельности



***Уляева Гульназ Гаязовна***

Кандидат педагогических наук (2004).  
Доцент кафедры психологии,  
доцент кафедры теории и методики  
адаптивной физической культуры  
ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ.  
Психолог отдела медико-  
психологического обеспечения  
спортивных сборных команд России  
ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России.

***Профессиональные интересы:***

психодиагностика, психокоррекция, психологическое  
консультирование психотерапия в сфере адаптивной физической  
культуры и спорта, психолого-педагогическое сопровождение  
спортивных команд России

Научное издание

**Уляева Лира Гаязовна  
Уляева Гульназ Гаязовна  
Раднагуруев Булат Баторович**

**САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА  
КАК СУБЪЕКТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

Монография

Подписано в печать 09.12.14. Формат 60x90<sup>1/16</sup>.  
Усл. печ. л. 9. Тираж 1000 экз.  
Заказ № E05\_1014\_001

Издатель Мархотин Павел Юрьевич  
Москва, Окружной проезд, д.16, офис 102  
Тел.: (495) 665-28-54  
[www.ontoprint.ru](http://www.ontoprint.ru)

Отпечатано на собственной  
полиграфической базе издателя