Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

**высшего образования**

**«Саратовский государственный технический университет**

**имени Гагарина Ю.А.»**

Кафедра «Психология и прикладная социология»

Направление 37.03.01 «Психология»

Очное отделение

Группа бПСХЛ-41

Шин Аркадий Робертович

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**Гендерные особенности мотивации и психической надежности спортсменов**

Научный руководитель:

канд. соц. наук, доцент

Летягина Светлана Константиновна

Саратов 2016

**СОДЕРЖАНИЕ**

[ВВЕДЕНИЕ 2](#_Toc124380734)

[Глава 1. Теоретические подходы к исследованию мотивации и психической надежности спортсменов 6](#_Toc124380735)

[1.1. Проблема мотивации в психологии 6](#_Toc124380736)

[1.2. Психологические особенности спортивной мотивации 16](#_Toc124380737)

[1.3. Психическая надежность как фактор профессиональной успешности спортсменов 23](#_Toc124380738)

[1.4 Проблема гендера в спортивной деятельности 27](#_Toc124380739)

[Выводы по первой главе 30](#_Toc124380740)

[Глава 2.Эмпирическое исследование гендерных особенностей мотивации и психической надежности спортсменов 32](#_Toc124380741)

[2.1. Организация и проведение эмпирического исследования 32](#_Toc124380742)

[2.2 Эмпирическое исследование ведущих мотивов и компонентов надежности у спортсменов женского и мужского пола. 34](#_Toc124380743)

[2.3 Сравнительный анализ компонентов психической надежности и ведущих мотивов у спортсменов женского и мужского пола. 38](#_Toc124380744)

[Выводы по второй главе 47](#_Toc124380745)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 49](#_Toc124380746)

[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 50](#_Toc124380747)

[ПРИЛОЖЕНИЯ 54](#_Toc124380748)

# 

# ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях особое значение приобретает личность профессионала, как основная движущая сила всех изменений современного общества. Индивидуальные характеристики личности, в особенности гендерные, привлекают все большее количество исследователей различных отраслей знания. Проблема гендера отличается своей многогранностью, ее изучением занимаются представители таких наук, как социология, педагогика, философия, культурология. Но все - таки ведущую роль в разработке и изучении гендерных различий занимает психология.

Практическая значимость и актуальность исследования гендерных особенностей личности спортсменов характеризуется объективной необходимостью учета различных гендерных характеристик в организации психологического сопровождения спортсменов как условия повышения эффективности спортивной деятельности и обеспечения психологического здоровья. Мотивация является одной из основополагающих личностных особенностей. Мотивационная сфера формируется на протяжении целой жизни с самого раннего возраста. Одними из важных компонентов в формировании мотивации являются воспитание в семье, влияние тренеров и учителей на ребёнка, проявляющиеся не только в индивидуальных особенностях ребенка, но и в его стремлениях к двигательной активности [34, с.?].

Мотивационная сфера спортсмена, которая направлена на успешную спортивную деятельность - это костяк его личности. Этот костяк представляет собой, совокупность внутриличностных качеств, мотивов, побуждающих к действию, как в соревновательный период, так и в тренировочное время.

То насколько спортсмен будет физически готов для работы, зависит от мотивации и мотивов спортсмена. Мотивы стимулируют проявление таких качеств как воля, благодаря которой спортсмены добиваются поставленных целей. Исследованием мотивации занимались такие ученые как Л.В Бороздина, Е.П Ильин, Б. Д. Кретти, А. Ц. Пуни.

Психическая надежность спортсмена является одним из ключевых факторов его успешной деятельности. Уровень надежности спортсмена, показывают успешность контроля собственных психических состояний в соревновательный период. Исследованием надежности занимались В.И. Моросанова, О.А. Конопкина, Б.Б. Коссова, В.Э. Мильман, Г.С. Никифорова, О.А. Конопкина, П.Ф. Ломова, П.К. Анохина.

**Объект исследования** – спортивная мотивация как фактор психической надежности спортсменов.

**Предмет исследования** – гендерные особенности спортивной мотивации и психической надежности спортсменов.

**Цель** – изучить гендерные особенности мотивации и психической надежности у спортсменов.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ психологической литературы по проблеме гендерных особенностей мотивации и психической надежности спортсменов.
2. Исследовать ведущие мотивы спортсменов женского и мужского пола.
3. Изучить преобладающие компоненты надежности у девушек и юношей.
4. Выявить различия компонентов надежности и ведущих мотивов у спортсменов женского и мужского пола.

**Гипотеза: с**уществуют различия в выраженности мотивов и компонентов надежности у спортсменов женского и мужского пола.

Для решения поставленных задач и проверки сформулированной гипотезы применялись следующие *методы*:

1. анализ и обобщение литературных источников;
2. методы сбора информации – тестирование;
3. Анализ данных по t – критерию Стьюдента;
4. методы интерпретации полученных данных.

*Методики исследования:*

1. Методика выявления доминирующих мотивов у спортсменов А.В. Шаболтаса (в адаптации Е.П. Ильина)
2. Опросник спортивной мотивации Е.Х. Бабушкина.
3. Анкета для выявления психической надежности у спортсменов В.Э. Мильмана.

**Эмпирическая база исследования.** В данном исследовании приняли участие спортсмены, занимающиеся индивидуальными и командными видами спорта в количестве 104 человек женского и мужского пола. Из них - ???? девушек и ????юношей.

**Структура курсовой работы:** курсовая работа состоит из введения, из главы теоретической части и главы эмпирической части, заключения по главам и заключения по курсовой работе, списка литературы, трех приложений. В тексте работы содержится 3 таблицы и 3 рисунка.

# Глава 1. Теоретические подходы к исследованию мотивации и психической надежности спортсменов

## 1.1. Проблема мотивации в психологии

Мотивация - сила побуждающая организм к активности и характеризующая его направленность[16,с.65].

Проблема мотивации возникает тогда, когда нужно пояснить активность действий человека и выяснить причину, почему он их совершил, что субъект деятельности вкладывает в него, что это для него значит.

*Первые взгляды о мотивации.*

Сократ рассматривал мотивацию, что каждому человеку характерна необходимость в потребности, желании, стремлении. Что не способность контролировать собственные потребности желания и поведение, человек не сумеет выйти за границу своей природы и зависимости от других людей. Э.Б. Кондильяк осознавал потребность как волнение (беспокойство), активизируемое отсутствием чего - то, что предоставляет индивиду наслаждение. Аристотель рассматривал мотив со стороны, что желания объединены с целью, в которой показан объект, обладающий для организма, полезное, либо вредоносное значение. Желания обусловлены потребностями и объединены с эмоциональным наслаждением, и неудовольствием, их роль заключается в оценке пригодности, либо негодности этого предмета с целью существования организма[ ,с.].

*Теория биологических побуждений (теория импульсов).*

Голод, желание или необходимость в воде - основная первичная необходимость, неудовлетворение которой приводит к смерти. Каждое нарушение в балансе необходимого для организма элемента, это, прежде всего, стресс для него. Нехватка определённого элемента, вызывает биологический импульс, который подталкивает к его удовлетворению. Образовавшееся базисное желание порождает комплекс координированных операций, нацеленных на восстановление нарушенного баланса.

Поэтому, чем длительнее нарушение баланса базисных потребностей, тем больше мотивация и тем сильнее активизируется организм. Данная концепция наглядно показывает, как удовлетворяются биологические потребности. Однако, очень ограничена.

*Теория оптимальной активации*

Данная концепция базируется в законе Йеркса-Додсона. В пятидесятые годы, двадцатого века Э. Даффи и Д. Хебб описали ее. Организм старается сохранять оптимальную степень активации, предоставляющий ему работать более результативно. Уровень импульсов зависит от физиологических ресурсов человека в данный момент. Данная концепция может пояснить, чем вызывается какое-либо поведение, но не раскрывает путь, по которому оно может пойти.

*Теория инстинктов*

Данная концепция характеризуется тем, что исследователи в данной области присваивали людям те же органические потребности, которые ранее наделяли лишь животных, так же как и инстинкты. Уильям Джеймс и У. Маг-Дугалл старались объединить все без исключения поведенческие формы человека к врождённым инстинктам, поясняя, в том числе и социальное поведение людей, аналогичное поведению зверей [ ,с.].

*Бихевиоризм*

Человек совершает определённые действия только тогда, когда у него есть некое напряжение от неудовлетворённости определённой потребности. Б.Ф. Скиннер в отличие от Павловской концепции стимул - реакция, применял позитивные стимулы, которые изменяли поведение как человека, так и животного. В Необихевиоризме, Э.Л. Торндайк был первым, кто рассмотрел мотивационный компонент как необходимую часть научения. Н. Миллер, исследуя изменчивость поведения в условиях борьбы конфликтов, условно разделил мотивацию на 2 части: истинную, то есть базовые потребности и вторичную, то есть приобретённую (страх) [ ,с.].

*Психоаналитические концепции мотивации.*

В соответствии с убеждениями З. Фрейда, в психологической жизни индивида доминирует принцип удовольствия, то есть получать удовольствие и остерегаться неудовольствия. Неудовольствие соответствует потребности в увеличение наслаждения, а удовольствие - уменьшению степени возбуждённости. Для существования организма, абсолютное доминирование наслаждения невозможно, так как это может привести к негативным последствиям. Под воздействием желания организма к самосохранению, данное правило сменяется «принципом реальности». З. Фрейд акцентирует внимание на 2 ключевых типах влечения, это «эрос» - стремление жить и «танатос» - стремление к смерти [43, с.?]. Влечение - движущая сила деятельности, а желание - направленность на конкретную цель. А. Адлер полагал, что сознательная цель неспособна являться двигательной мощью поведения. Направленной и динамической мощью может быть только бессознательная цель. К.Г. Юнг объединял 2 эти концепции, объединяя сознательные и бессознательные мотивы как общий организм. Где сознание и бессознательное не только выступают как антагонисты, но и взаимно дополняют друг друга.

*Когнитивные модели мотивации.*

Конструкт мотивация достижения по Дж. Аткинсон состоит из таких детерминантов как:

1. Ожидание, предвидение того, что осуществление определенного воздействия подвергнет к определенным результатам.
2. Ценность - условная притягательность определённой цели, либо условная незаинтересованность после определённых действий.
3. Мотив - сравнительно стабильная расположенность личности, что описывается автором как тенденция удовлетворения определённых классов потребностей.

Концепция Дж. Аткинсона была более ориентирована на описание и предвидение итогов мотивационного процесса, чем на его трактовку.

Х. Хекхаузен анализировал мотивационный процесс как связь индивидуальных диспозиций (мотивов) и разнообразных условий. В его концепции мотив достижения представляется как определённая черта или определённое свойство личности, которое обеспечивает стабильность деятельности для достижения определённых целей, действуя согласно взаимоотношению с внешней средой. Это система динамики, которое не только развивается в естественных условиях, но так же можно развить целенаправленно[46, с.?].

*Теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера.*

Л. Фрестингер объясняет, как система когнитивных элементов влияет на поведение человека.

Толкающая сила к определённым действиям пробуждается не только лишь под влиянием эмоций, а так же на это влияют знания, их синергия или резонанс. Знания человека о мире и собственного я, стремиться к согласованию. Когда человек испытывает диссонанс между собой и миром, он всячески стремится убрать или снизить его. В данном случае, он будет испытывать дискомфорт, и подобное желание способно стать мощным мотивом его поведения. Когнитивный диссонанс возникает в тех случаях, когда субъект воспринимает себя, как главную причину несогласованности [ ,с.]. **И далее по тексту. Где Ссылки?????? Номера страниц в ссылках??????????????????????**

*Мотивация в гуманистической психологии.*

Теория мотивации А.Х. Маслоу – все люди обладают большим количеством разнообразных потребностей, однако их можно разбить на 5 ключевых категории и разместить в иерархической последовательности.

1. Физиологические потребности – это потребности, без которых человек не сможет выжить. Согласно этой теории, без удовлетворения физиологических потребностей, человек не сможет удовлетворить другие потребности.
2. Потребность в безопасности - это характеризуется тем, что кроме тех потребностей, которые нужны для выживания, он будет способен реализовать их и в последующие дни.
3. Социальные потребности – это чувства человека, его привязанности к кому либо, поддержка со стороны, социальное взаимодействие.
4. Потребность в уважении и признании. Это, конечно же, признание окружающих, гордость за себя и за свои заслуги.
5. Самореализация – это реализация своего потенциала, своих возможностей и роста собственной личности.

В ходе реализации определённых потребностей, одна из них может доминировать, но это не означает, что индивид не сможет реализовывать и другие. Так же не обязательно следовать строгой реализации потребностей в иерархической структуре[22].

Д.К. МакКлелланд разграничил все потребности на 3 основные группы.

1. Потребность во власти считаются более приоритетными. Это обуславливается тем, что человек склонен к контролю над другими людьми, их поступками и действиями. Люди, у которых преобладает потребность к власти, делятся на 2 вида.

* Люди, устремляющиеся к власти для управления всеми, ради самоудовлетворения. Им свойственно наслаждение от управления другими людьми, контроля над ними и чувства возвышения над остальными. Общество для этих людей, стоит на втором плане.
* Людям, принадлежащим к этому типу, характерно то, что они стремятся к власти ради всеобщего блага организации, компании, мира. Как только у таких людей появляются возможности, они предоставляют для группы или общества определённые цели, которые они хотят решить и так же взаимодействуют с ней для достижения поставленной задачи. Так же, эти люди всячески ищут наиболее оптимальное решение достижения поставленных задач и более эффективного взаимодействия группы для этого. Такой тип стремиться к власти не для самоутверждения. Им характерно желание решать сложные задачи, в сочетании с управлением группой людей и успешно достигать поставленные перед собой цели.

1. Потребность в успехе – это потребность актуальна в том случае, если инициированная деятельность благополучно доведена, вплоть до самого окончания. Таким людям свойственно ставить перед собой сложные задачи, достигать в них успеха. Люди с такими потребностями желают получить хорошую оценку за их работу и сами удовлетворяются при достижениях определённых задач. Большинство людей мотивированны именно потребностью достижения успеха, но у каждого разная степень преобладания. От степени его преобладания будет зависеть эффективность его деятельности и его проф. успех в каждой области.
2. Потребности в причастности – люди с такими потребностями стремятся к взаимодействию с другими людьми, то есть причастности к какой-либо группе. Стремление не заканчивается только на том, что люди хотят принадлежать к определённой группе, но так же они хотят быть принятыми, ощущать поддержку от других людей, значимость в той группе, к которой они принадлежат, а также одобрение тех людей, считающимся для них авторитетными.

Гуманисты первые, кто подчеркнул мотивы, которые описывали человека как активную личность. К ним относится: личностный рост, самоактуализация, мотивы творчества.

Разные подходы к изучению мотивации показывают сложность этого процесса. Одно можно сказать точно: не удовлетворив жизненно важные потребности, невозможно удовлетворить и другие. Мотивация - это сложная конструкция, на которую влияют множество факторов. Ни одна из теорий не является абсолютной, но в совокупности всех теорий, можно рассмотреть мотивационную сферу более полно. Мотивация начинает формироваться с раннего детства, по этой причине рационально проанализировать, как формируется мотивационная сфера с детства.

*Главные закономерности формирования мотивационной сферы.*

Рассмотрением мотивационной сферы в отечественной психологии занимался А.Н. Леонтьев в рамках «психологической теории деятельности». Проблема формирования мотивационной сферы, появление новых мотивов, считается одним из самых сложных и в полной мере не изученным. Леонтьевым была представлена система образования мотивов, которая приобрела наименование « сдвиг мотива на цель» или в другой вариации - превращение цели в мотив. Сущность этой концепции объясняется тем, что в ходе достижения своих целей, к которым человек стремился на протяжении определённого времени, может стать независимой побудительной энергией, то есть мотивом[44].

Основополагающим компонентом этой концепции состоит в том, что мотив, который побуждает нас к достижению определённой цели, так же взаимосвязан с потребностями, в процессе которого они тоже удовлетворяются. В период времени, для достижения определённой цели, она может преобразоваться в существенную необходимость, то есть потребность. Это можно проиллюстрировать на примере, когда родители обещают купить безделушку ребенку, которую он желает, если он будет прочитывать несколько книжек в месяц. Но в ходе выполнения упражнений у ребёнка появляется заинтересованность, и со временем, чтение может перерасти в одну из главных потребностей. Причём наиболее значимым в этом то, что широта потребностей, (МС) увеличивается в ходе его деятельности.

В отечественной психологии сложилось так, что формирование (МС)?????????????? и его развитие исследуют в контексте главных причин к совершенствованию и к деятельности.

У человека познавательный интерес показывает нам в первую очередь его интересы.

Как правило, по этой причине в отечественной психологии формирование (МС) рассматривается в единстве с формированием нервной системы у человека, в особенности его познавательной области.

Исследования, изучающие образования мотивационной сферы выявили, что появление первых интересов у детей прослеживается уже около года жизни, когда дети начинают ориентироваться в пространстве. В этом период у детей наибольшее внимание привлекают яркие объекты, предметы со звучанием. В этот период ребёнок может получать удовольствие от них, а так же негодовать, когда их ему не показывают, и начинать плакать, стимулируя этим возвращение своих интересов. Когда у ребёнка более сформировались моторные навыки, у него преобладают непосредственно самостоятельные действия, например, тенденция неоднократно бросать вещи на пол. С формированием речи у детей, познавательные интересы увеличиваются. Данный отрезок именуют этапом вопросов. На этом этапе дети задают вопросы о незнакомых предметах, содержание предмета, назначении и др.

В период дошкольного возраста у детей, начинают приобретать интерес к игре. Игра является ведущим фактором развития ребёнка в этом возрасте и формированием у него важных психологических особенностей. Игра так же основная деятельность ребёнка, она костяк его интересов, все интересы вокруг ребёнка, обычно он находит в игре. Так же, познавательные интересы в этом возрасте, несомненно, высокие. Детей этого возраста привлекают так же яркие вещи, динамическое передвижение и поведение у животных, смена времён года, природные явления, растения и др. Так же им нравятся фантастические рассказы, сказки, которые они могут слушать неоднократно.

В младшем школьном возрасте появляется новое направление, где ребёнок проявляет интерес - это учебная деятельность. В данном периоде ребёнка привлекают все виды работ и предметов, у него нет чёткой направленности. Далее, с развитием, появляется более узкая направленность в предметах, которая ему нравится. При более развитой грамотности у детей появляется интерес к чтению внешкольной направленности. Фантастические сказки теряют былой интерес, детям более привлекательны реальные события, динозавры, приключения и др. Игра на данном этапе не имеет важнейшей роли, его занимает чтение. Игра так же остаётся, но ролевые игры отходят на задний план, вместо них преобладают динамические, подвижные, настольные игры.

В подростковом возрасте интересы значительно расширяются. Дети в этом возрасте проявляют интерес к социальному статусу, начинают задумываться о будущем. Интересы становятся шире, уровень познавательных интересов увеличивается, познавательные интересы в большей степени связанны с будущей направленностью его деятельности.

В юношеском возрасте познания становятся более осознанными. В этом возрасте дети стремятся к более полным знаниям в той отрасли, которая их интересует. В этом возрасте характерно так же познавательное желание, которое становится более интенсивно и наиболее направленно. В последующем развитии, познавательные интересы не теряют своей силы. Немаловажно прослеживается, что и область интересов так же носит более широкий характер. Это связанно с тем, что человек развивается, и для достижения определённых целей не достаточны те интересы, которые у него присутствуют.

Важным фактором в формировании у ребёнка мотивов и интересов заключается в том, что данные процессы не должны формироваться спонтанно. Неконтролируемое формирование интересов может вызвать негативные привычки. К ним относится: алкоголь, наркотики, курение и др. Появляется вопрос, как предотвратить отклонение формирования интересов в негативную сторону. Единого варианта нет, но можно объяснить, почему в отечественной психологии данные концепции проблемы образования (МС) рассматривались именно так. Данная закономерность описания проблем мотивации заключается в том, что формирование определённых интересов и мотивов не появляется спонтанно. Большая вероятность образования тех или иных мотивов и интересов обуславливается тем, в какую деятельность он вовлечён, а кроме того, какие на него возложены обязанности дома или в школе.

## 1.2. Психологические особенности спортивной мотивации

Непрерывное желание людей испытывать наслаждение от движений, совершенствовать физиологические особенности содействовало тому, что движение трансформировались в различные виды спорта. Непосредственно, с данным объединением физической нагрузки можно сказать о соревновательном духе и психологических качеств, которые формируются в спорте.

Физические упражнения сформировали уникальный вид человеческой деятельности, у которой есть ряд собственных отличительных особенностей[23,с.34].

Спортивную деятельность можно описать несколькими пунктами, с которыми она непосредственно связана:

1. С проявлением различного рода мускульной активности, в разнообразных вариациях, при различных нагрузках выполнения уникальных упражнений для данного вида спорта.
2. Для овладения эффективной работы своих мышц, правильной техники выполнения движений в выбранном для себя виде спорта, несомненно, нужно потратить большое количество времени. Это ежедневные интенсивные тренировки для развития техники движений мышечной памяти, определённые физические показатели для данного вида спорта, такие как: сила, реакция скорость, контроль тела, равновесие, так же и психологические показатели, такие как целеустремлённость, воля побеждать, спортивная злость и другие.
3. С рвением к совершенствованию в выбранном виде спорта достигнуть наилучших результатов и показателей в своих уникальных движениях.
4. В спортивной битве, когда спортсмен наиболее подвергается физической нагрузке, так как соревнования имеют непосредственно важное отношение к спортивной детальности. Когда спортсмен в наибольшей степени подвергается как физиологической нагрузке, так и эмоциональной.
5. С наибольшим раскрытием физиологических и внутренних сил, особых умений, формирование у спортсмена ряда особых навыков и поддержания их на пиковом состоянии организма. Во взаимосвязи с этим спорт превратился в сложный организм, в котором соревнования лишь часть этого механизма, где тренировочному процессу и нахождению все более эффективных программ тренировок, уделяется все большее внимания.
6. С проявлением осмысленности спортсмена в его деятельности, показывает характер его работы, ответственность за свои действия, рвение достичь наилучших результатов, улучшить свой уровень подготовленности и эффективность своей деятельности. Спорт предъявляет сложные требования для спортсмена, быстроту реакции, решения сложных задач, волевых навыков, преодоления сложностей, поддержания должного уровня эмоционального состояния[34,с.78].

Одно из важнейших качеств у спортсмена занимает мотивация, это побудительная сила, движущая человека заниматься определённым видом. В спорте человека не влекут внешние обстоятельства, такие как, например работа, которая не приносит удовольствия, а лишь даёт возможность удовлетворения своих потребностей. Спорт же удовлетворяет непосредственным участием в нем. Для занятий спортом у каждого преобладают разные мотивы[16,с.54]. Это могут быть эстетическое наслаждение своей формой, непосредственно сама биомеханика тела, различные физические показатели, привлечения к себе внимания, самовыражение, самоутверждение, желание к всеобщему признанию, достижения спортивных результатов, поддерживать здоровье и многое другое. При помощи спорта подготовить себя к другим обстоятельствам своей жизни[21,с.65].

У каждого человека бывает дискомфорт по причине не реализации своих потребностей, это побуждает нас найти то, что может удовлетворить наши желания. Любую потребность можно реализовать несколькими способами, но выбор так же ограничен. Иногда человек направленно реализует свою потребность через некую деятельность, а иногда, реализуя одну, может реализовать, и другие, например, через спортивную деятельность. Желание скинуть вес, впоследствии может удовлетворить и потребность в хорошем самочувствии, повышении самооценки, привлекательности и др. В случае, если потребность предоставляется как источник активности, в таком случае мотивы дают данной активности направление и сдерживание человека в рамках этого пути. Мотивы дают нам возможность осознания, зачем мы ставим определённые цели и почему желаем достичь их. На каждом этапе спортивной деятельности, значимость отдельных мотивов, побуждающих нас на спортивную деятельность, угасает, и для любого периода спортивной деятельности характерны собственные преобладающие мотивы[16,с.62].

Например, Е.П. Ильин подмечает то, что в первоначальной стадии факторами прихода человека в спорт, в не зависимости от вида его деятельности, до спортивной деятельности могут послужить:

1. Желание к самосовершенствованию.
2. Желанию к самовыражению и самоутверждению.
3. Социальные установки.
4. Удовлетворение внутренних и материальных нужд.

Любой из упомянутых факторов обладает для спортсмена значительной или не значительной эффективностью во взаимосвязи с его ценностными ориентациями[16,с.70].

И.Г. Келишев акцентировал внимание на внутригрупповой симпатии, как первоначальный мотив спортивной деятельности. Опросив приблизительно 1000 атлетов с немаленьким стажем и значительной степенью профессионализма, он обнаружил, что данный мотив в их спортивной деятельности занимал значительное место на первоначальном этапе. Суть этого заключается в том, что стремление ребёнка, выражается в потребности нахождения его в среде своих сверстников, друзей. На данном этапе для них больше значимо общение и схожие интересы, чем достижения результатов и тренировочный процесс [9,с.97].

Например, Ю.Ю. Палайма взял за основу две категории спортсменов, отличающихся у них преобладающих мотивов. Первую группу, которую он выделил, он назвал «коллективистами». Наиболее значимыми для этой группы стали общественные и моральные мотивы. Вторую группу он выделил и назвал «индивидуалистами». У них он выделил как наиболее значимыми мотив самоутверждения и мотив самовыражения. Так же нужно учитывать, что для успешной спортивной деятельности, нужно найти синергию между общественным мотивом и индивидуальным. Иначе это может привести к негативным последствиям в будущем [36,с.69].

Преобладание того или иного мотива доказывают сведения, полученные в ходе исследования Е.Г. Знаменской. У спортсменов, у которых преобладала спортивно-деловая мотивация, занимаются спортом с большой увлечённостью, в отличие от тех, у кого преобладает личностно–престижная мотивация. Они излишне нацелены на достижения спортивных регалий. Проявляется это в избыточном беспокойстве о своем самоутверждении. Это может привести к неадекватной самооценке и не стабильному психологическому состоянию в экстремальных обстоятельствах [39,с.108].

Так же не случайно множество исследователей связывают спортивные успехи и свою приверженность к спортивной деятельности с мотивом достижения. К примеру, Л.П. Дмитриенкова в собственных изучениях продемонстрировала то, что у профессиональных спортсменов мотив достижения успеха стоит на более высоком уровне, в отличие от среднестатистического спортсмена.

Так же, специалисты в спортивной психологии акцентируют внимание на различии мотивации у разных видов спорта.

Спортивная дисциплина, для которых преобладает цикличность действий, где завершение одного действия, служит началом другого. К таким видам спорта относят: бег, велоспорт, плавание, прыжки в лёгкой атлетике и др[40,с.124].

Для них характерны 4 ключевых мотива: осуществление природной координации перемещений, оптимизация энергозатрат, синергию двигательной функции человека, а так же использование быстрых и медленных мышечных волокон для более сложных нагрузок или максимального ускорения.

Например, те виды спорта, которые подразумевают управление какими-либо техническими средствами, например, автомобиль, самолёт, мотоцикл и др., преобладают другие виды мотивов: предоставления высокого уровня трудности координации, а так же эффективного уровня синергии движений, непосредственно, точностью и безошибочностью действий.

В видах, где необходимо подстраиваться под определённую ситуацию, использовать различные виды приёмов и защиты от них, где основными мотивами является предсказание, анализ действий и мгновенное решение в соревновательных условиях. К таким видам спорта относиться игровые виды спорта и различные виды единоборств. [41,с.134].

Результаты, проведённые специалистами в изучении мотивации в спорте, демонстрируют нам то, что контактные действия между соперниками или партнёрами, так же являются неотъемлемой частью выбора избранного вида спорта. Существуют три главных типа контакта:

1. Непосредственные контакты с соперником. К таким относится, большая часть единоборств, АРМ реслинг, американский футбол, реслинг и др. Особенность таких видов в том, что они траватичны, потому что состязания происходят в непосредственном касании оппонента.
2. Опосредованные, то есть, в таких видах контакт производится непосредственно через объект их взаимодействия. К таким видам относятся: настольные игры, большая часть игровых видов спорта. Отличительная черта такого контакта в том, что для взаимосвязи друг с другом, нужен контактный инструмент - в шахматах выступают фигуры, в теннисе мяч и ракетки и т.д.
3. Этот условный тип контактов, характеризуется тем, что контакт происходит непосредственно в той среде, где участники соревнуются. К ним относится: плавание, лёгкая атлетика, велосипедный спорт и др.

Таким образом, в случае если мотивы характеризуют определённую направленность пути, в таком случае цели показывают, в какой степени данный индивид собирается преодолеть этот путь. Цель – это то, к чему стремится человек в той отрасли деятельности, в которой она поставлена. Это место, в котором субъект этой деятельности желает очутиться в конце.

Цели можно выстроить как лестницу для достижения счастья и успеха. Каждый сам выстраивает свою лестницу целей то, чего он желает добиться. Сложность целей заключается в том, какой выбор сделает для себя человек при достижении их. Можно выбрать легкодостижимые цели или сложно достижимые цели. Все начинается с лёгких, а дальше все зависит от самого субъекта определённой деятельности - останется ли он на легкодостижимых целях или будет стремиться к достижению сложных целей[116,с.115].

Мотивы и потребности имеют разные виды осознанности, они могут быть неосознанными, осознанными не в полной степени или полностью осознанными. С целями все намного проще, они всегда осознаются в результате обработки информации и работы мыслительной деятельности. Она исходит из результата собственных возможностей, способности адаптированная к тем условиям, которые нам предлагаются в данной деятельности. Цели так же выступают, как стабилизатор активации своих сил и выбор инструмента для достижения поставленных целей.

Таким образом, мотивация осуществляет в конструкции спортивной деятельности конкретные функции:

* Считается побуждающей силой работы механизма спортивной деятельности
* Удерживает стабильный уровень энергии в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.
* Контролирует, общий объём трудоспособности, применение разных инструментов для достижения поставленных целей.

Делая выводы по данной главе, можно сказать, что сфера мотивации – это комплекс мотивов, целей и потребностей в спортивной деятельности. Мотивы - это мощная сила, которая контролирует направленность человека, его активность в данной сфере. Контроль мотива связан с его умственной, волевой физической нагрузкой для достижения желаемой цели[16].

Таким образом, мотивация выступает источником внутренней силы, которая активизирует наш организм, она начинает сформировываться с детства, а мотивация в спорте начинает формироваться с приходом его в спортивную секцию.

## 

## 1.3. Психическая надежность как фактор профессиональной успешности спортсменов

Надёжность - термин, заимствованный из технической области. Но примирительно к людям, надёжность обуславливается, как умение функционировать почти безошибочно и не терять те свойства личности, которые нужны для исполнения своей деятельности в экстремальных обстоятельствах. Проблема надёжности стала развиваться в профессиональном спорте. Её активно исследовали и разрабатывали В.Л.Марищук,1983; Надёжность – это свойство личности, которое даёт возможность спортсмену выступать наиболее результативно на протяжении определённого времени в соревновательный период его жизни (В.А.Плахтиенко,1980; Л.Н. Допилина)[42].

Надёжность спортсмена в наибольшей степени может проявляться в соревновательных условиях. Несомненно, в нелёгких условиях спортивной деятельности аспект надёжности (устойчивость спортивной деятельности) раскрывается наиболее конкретно. Научное течение, исследующие проблемы устойчивости безошибочного выполнения спортсменами своих установленных целей. (Е.Г. Егоров 1979 , Ю.Я. Киселев). Особенностью надёжности спортсменов в соревновательных условиях обуславливается необходимостью выступать на стабильном уровне результативности, на протяжении всего соперничества. Бесспорно, значимым компонентом надёжности в соревновательной деятельности считается высочайшая эффективность его деятельности и стабильность степени подготовленности в экстремальных обстоятельствах.

Надёжность, как сложное свойство особенности личности, обусловливается различными условиями: биохимические - это знания о механике своего тела для наиболее эффективной деятельности. Биологические могут помочь определить самочувствие организма, работоспособность нервной системы, таким же образом свои энергоресурсы.

Психологическая надёжность спортсмена исследуется как стабильное функционирование главных психических инструментов в непростых конкурентных обстоятельствах в соревновательной деятельности. Это стабильность в высокой эффективности психической активности и хорошего психологического состояния, как в соревновательное время, так и в тренировочное (Алексеев А.В 2006). Психологическая надёжность обуславливается балансом между восприимчивостью к стрессу, факторами и особыми качествами личности. Особые свойства личности чётко выражаются в действиях спортсмена в условиях соревнований. Они развиваются в процессе соревнований и тренировок. Их можно условно разделить на 4 качества[7].

*Первое качество* - эмоциональная устойчивость в соревновательных условиях. Основным компонентом тренированности считается психическая подготовка спортсмена, способность эффективно распоряжаться собственными умениями в обстоятельствах конкурентной борьбы, способность свободно (сознательно) представлять состояние «боевой готовности « и не позволять себе предстартовой лихорадки или упадка сил (апатии). Значительные эмоциональные реакции могут привести к перегоранию, вследствие чего, организм будет действовать неэффективно. Оптимальный уровень эмоциональной устойчивости, достигается в том случае, когда эмоции не мешают плану действий, а наоборот, положительно влияют на состояние спортсмена.

*Второе качество* - саморегуляция спортсмена выражается в возможности спортсмена корректировать свои эмоциональные сдвиги при сильных эмоциональных нагрузках. При непрерывном применении своеобразных способов саморегуляции, формируется независимое особое качество. Способность концентрироваться перед соревнованиями и во время перерыва на своей деятельности для раскрытия полного потенциала.

*Третье качество* - соревновательная мотивация. В ней отображаются внутренние побудительные силы спортсмена, для абсолютной самоотдачи на состязаниях. Особенность мотивационной области спортсменов предъявляет к ним специальные требования, такие как связь в достижении успеха или избегания неудач, стабильность главных потребностей и др. Благоприятная установка мотивации – это чёткость поставленных целей, уровень удовлетворённости и заряд положительных эмоций.

*Четвёртое качество*- помехоустойчивость. Характеризуется стабильностью двигательного и психического состояния организма в разных ситуациях, а кроме того, уровнем влияния на спортсмена различных внешних раздражителей. У профессиональных спортсменов уровень помехоустойчивости на высоком уровне, что им позволяет эффективно использовать свои навыки, несмотря на внешние раздражители, такие как (крики, свет, различные звуки, зрители и др.), даже улучшать свои показатели в отличие от неустойчивых и новеньких, у которых показатели ухудшаются.

В видах спорта, где результативность работы обуславливается, взаимодействием с партнёрами, к ним относятся командные виды спорта, главной составляющей их надёжности считается соц.-психологические факторы

Основные качества группы, которые показывают сплочённую структуру и взаимодействие. Конечно же, чем более эффективно распределены роли для каждого в группе, как в тренировочном процессе, так и в соревновательный период, тем лучше группа совместима, как и в интеллектуальных стратегиях, так и в эмоциональном фоне, соответственно, тем выше их надёжность. Так же влияет на надежность признание каждого отдельного члена команды, разделение культурной составляющей в самой группе, поддержание престижа команды.

Так же, важным фактором является и социально-психологический климат команды. Психологический климат - важная составляющая всей системы команды. В разных условиях и группах, человек испытывает различные притязания. В одной он не раскрывает свой полный потенциал личности, а в другой он раскрывается. Конечно же, когда человек не подходит к определённой группе, его эффективность может и оставаться на должном уровне, но командная работа пострадает, что может привести к негативным последствиям. Поэтому, для эффективности командной работы нужна совместимость отдельных членов группы, принятые для всех нормы и система взаимооценок в данной группе. Предсказание действий соперника или адаптирование группы к нестандартным условиям, вариация в коммуникации и синергия их взаимодействия.

Именно поэтому, наилучшее взаимодействие всех психологических компонентов надёжности, гарантирует стабильную результативность в спортивной деятельности

Надёжность спортсмена повышается вследствие его постоянной психологической подготовки, которая имеет ряд связанных систематически-педагогических компонентов, направленных на повышение надёжности.

1. Развитие мотивационной сферы, в которой спортсмен так же связан и с волевой составляющей.
2. Обучить спортсмена к саморегуляции в разных ситуациях.
3. Улучшение эмоционального климата, оптимизацию межличностных взаимодействий в группе.
4. Повышение эффективности двигательных функций и эмоциональной устойчивости.

Таким образом, на надёжность спортсменов влияют несколько факторов, при отсутствии которых, надёжность спортсмена падает, вследствие чего, и эффективность его спортивной деятельности.

## 1.4 Проблема гендера в спортивной деятельности

Гендер – это принятое поведение человека в обществе. Характерные черты, присущие только женскому или мужскому поведению, принятые в обществе как эталон поведения[19, с. 236].

Проблемы гендера в спорте, рассматривается в 2 ключевых вопросах. Первый относиться к равенству спортсменов женского пола в спортивной деятельности. Как девушки добиваются равных результатов, где преобладают мужчины в таких показателях как сила, скорость, мощь, а так же как это влияет на них в физическом плане, прослеживается ли у них агрессия, насилие. Второй исследуется, как девушки конструируют свое поведение в спортивной деятельности. [18]

Майкл Месснер проводил глубинные интервью со спортсменами. Целью исследования было как формируется маскулинность и те изменения, которые она претерпевает, взаимодействуя с социальным миром профессионального спорта.

В России были исследование проведенные Н. Б. Стамбуловой, которая рассматривала различия мужской и женской карьеры. Так же проблему гендерных стереотипов мотивации расматривали такие исследователи, как М.Р. Минигалиева, Т.А. Араканцева, Е.М. Дубовская, В.В.Знаков, Л.П. Трубчанина.

Спортивная мотивация – это многообразный комплекс, на которую немало важно влияет биологический пол спортсмена, и его психологический пол, определяющий поведение и психику спортсменов.

Люди мужского пола наиболее предрасположены к спортивной деятельности, в отличие от людей женского пола. У мужского населения более сформированы такие качества, как дух соперничества, лидерство, и они менее предрасположены к стрессу. Выраженность в двигательной активности наиболее проявлена у людей мужского пола**.** (Таблица 1.1)

Таблица 1.1 Среднестатистическая активность, выраженная (в километрах) в летний период (согласно сведениям Р. А. Ахундова, Ю. Н. Чусова и В. А. Сковородко)[16,с.33].

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Лица мужского пола** | **Лица женского пола** |
| 6 лет | 10.1 | 8.1 |
| 7 лет | 12.0 | 8.4 |
| 8лет | 18.5 | 12.5 |
| 9лет | 18.6 | 14.3 |
| 21-30 | 20.3 | 13.6 |
| 31-40 | 13.4 | 11.0 |

Согласно исследованиям Е.П. Щербакова, наибольшее влияние на приход в спорт детей оказывают учителя по физкультуре (28.8%) родители (21.9%). Друзья повлияли в (15.7% случаев).Другие условия (приглянулось, наблюдал за выступлением, источники разнообразной литературы и др.) влияли не настолько существенно.[16,с.34].

Так же им было выявлено, что мальчиков спорт привлекает как средство развития таких физических качеств как(основополагающая сила, скорость, выносливость), а девушек - развитие стройного телосложения, красивой осанки, гибкости. Для мальчиков они менее привлекательны.

Так же есть различия интереса к разным видам спорта у мужского пола и женского.

Наиболее популярными для мужского пола являются игровые виды спорта, за ними следуют единоборства, следующие - циклические виды и последние, такие как тяжелая атлетика, стрельба и др. Для девушек наиболее приоритетны изящные виды спорта. Заметно возрос интерес к восточным единоборствам у девушек.

Таблица 1.2- **??????????????????????**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| пол | Укрепление здоровья и физическое совершенствование | Культурно-развлекательный мотив | Мотив спортивного  совершенствования |
| Мужчины | 60.9 | 24.3 | 14.9 |
| Женщины | 72.8 | 21.1 | 5.3 |

Виды спорта, так же могут разделяться по гендеру. Чаще всего это разделение по гендерным различиям, может повлиять на выбор вида спорта, из – за, так называемого, гендерного стереотипа. Но,большинство девушек и женщин, чтобы доказать свое равноправие, стремятся охватить мужские виды спорта.

Выраженность маскулинности и феминности в разных видах спорта своем исследовании сопоставила С. В. Афиногенова.

Итак, в большей степени у девушек преобладала феминная черта, но показатели изменяются, если девушки занимаются «мужскими» видами спорта.

У спортсменов же прослеживается преобладание маскулинных черт – 58%, дальше следует андрогинная черта – 28% и феминная – 14%. [16,с.36]

Таблица 1.3-**????????????????????????**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Психологический пол | Женские виды спорта | Мужские виды спорта |
| Маскулинные | 14.6 | 34.0 |
| Андрогинные | 34.2 | 34.0 |
| Феминные | 51.2 | 32.0 |

Исследование гендера в спортивной психологии мало изучено, но имеют значение в спортивной деятельности, как юношей, так и девушек. Как усвоенные стереотипы маскулинности и феминности формируют стандарты жизни и влияют на спортивную деятельность.

## 

## Выводы по первой главе

Исследование теоретической части из разных научных источников вопроса мотивации и надежности, представляет большой интерес, так как успешность спортсмена зависит от уровня мотивации и психической надежности спортсменов.

Мотивы прихода в спортивную деятельность у каждого человека разные, факторами прихода человека может послужить желание к самосовершенствованию к самовыражению и самоутверждению, социальные установки, удовлетворение внутренних и материальных нужд так же может, внутригрупповая симпатия.

Преобладание ведущих мотивов может меняться со временем, они зависят от побуждающей силы, толкающей спортсмена к спортивной деятельности, изменения ценностных ориентаций. Например, у профессиональных спортсменов мотив достижения успеха стоит на более высоком уровне, в отличие от среднестатистического спортсмена.

Проблема надёжности стала развиваться в профессиональном спорте. Надёжность спортсмена в наибольшей степени может проявляться в соревновательных условиях. В экстремальных условиях спортивной деятельности аспект надёжности (устойчивость спортивной деятельности) раскрывается наиболее конкретно. Надёжность обусловливается балансом между восприимчивостью к стрессу, факторам и особыми качествами личности. Надёжность спортсмена повышается вследствие его постоянной психологической подготовки, которая имеет ряд взаимосвязанных систематически педагогических компонентов, направленных на повышение надёжности. Уровень успешности спортсменов, зависит от сформировавшейся мотивационной сферы и компонентов надежности.

Исследование гендера в спортивной психологии мало изучено. Гендерные особенности являются важной составляющей в спортивной деятельности для наиболее лучшего учета психологических особенностей, как парней, так и девушек для успешной спортивной деятельности.

# Глава 2.Эмпирическое исследование гендерных особенностей мотивации и психической надежности спортсменов

## 2.1. Организация и проведение эмпирического исследования

**Цель –** изучить гендерные особенности мотивации и психической надежности спортсменов.

**Задачи исследования:**

1.Провести теоретический анализ психологической литературы по проблеме гендерных различий, мотивации и психической надежности спортсменов;

2.Исследовать ведущие мотивы у спортсменов женского и мужского пола;

3.Выявить преобладающие компоненты психической надежности у спортсменов мужского и женского.

4.Провести сравнительный анализ компонентов психической надежности и ведущих мотивов у спортсменов женского и мужского пола.

**Объект исследования** – спортивная мотивация как фактор психической надежности спортсменов.

**Предмет исследования** – гендерные особенности спортивной мотивации и психической надежности.

**Гипотеза: с**уществуют гендерные различия в выраженности спортивных мотивов и компонентов надежности.

Для решения поставленных задач и проверки сформулированной гипотезы применялись следующие методы:

1. анализ и обобщение литературных источников;
2. методы сбора информации – тестирование;
3. анализ данных по Т – критерию Стьюдента;
4. методы интерпретации полученных данных.

**Методики исследования:**

1. «Методика для выявления доминирующих мотивов у спортсменов» А.В. Шаболтаса (в адаптации Е.П. Ильина)

2. «Опросник спортивной мотивации» Е.Х. Бабушкина.

3. Анкета для выявления психической надежности у спортсменов В.Э. Мильмана.

*Характеристика выборки.* В данном исследовании принимали участие спортсмены, занимающиеся индивидуальными и командными видами спорта женского и мужского пола в количестве 104 человек в возрасте от 17 до 21.

Методы эмпирического исследования:

1) Метод психологического тестирования;

2) Метод обработки и интерпретации эмпирических данных

Основные этапы проведения эмпирического исследования

Исследование проводилось в 4 этапа:

• На первом этапе исследования испытуемым было предложено ответить на вопросы психодиагностических методик.

• На втором этапе исследования в ходе анализа были подсчитаны и проинтерпретированы первичные эмпирические данные.

• На третьем этапе был проведен статистический анализ данных эмпирического исследования. Применялся метод статистической обработки t-критерий Стьюдента.

• На заключительном четвертом этапе нами были проинтерпретированы результаты нашего исследования.

## 2.2 Эмпирическое исследование ведущих мотивов и компонентов надежности у спортсменов женского и мужского пола.

На следующем этапе исследования на выборке, состоящей из 104 человек для выявления ведущих мотивов, была использована М*етодика для выявления доминирующих мотивов занятием спорта у спортсменов А.В. Шаболтаса (в адаптации Е.П. Ильина).* Данная методика содержит в себе 45 вопросов, на которой испытуемый должен выбрать из двух суждений наиболее подходящий для себя ответ и оценить преобладание одного суждения над другим. Обработка данной методики сводилась к выявлению наиболее значимым мотивам у спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами по 10 шкалам.

Мотив эмоционального удовольствия (ЭУ) – этот мотив эмоционального удовольствия характеризуется, получением удовольствия от движений, физических нагрузок. Люди с этим преобладающим мотивом, занимаются спортом для ощущения мышечного напряжения, удовлетворения в потребности двигательных функций, движения дарят им хорошее настроение и стимулируют их энергетический запас.

Мотив социального самоутверждения (СС) – данный мотив социального самоутверждения характеризуется, в желание показать личные заслуги перед окружающими, где спортивные достижения рассматриваются субъектом деятельности как личностный престиж, желание уважение со стороны близких друзей, родственников зрителей. Люди с таким преобладающим мотивом, занимаются спортом, потому что могут достичь результатов и окружающие люди признают их заслуги и уважают за то, что достиг человек в этой сфере деятельности, им нравиться быть центром внимания.

Мотив физического самоутверждения (ФС) – мотив физического самоутверждения характеризуется, стремлением в физическом развитии и формирования внутренних качеств личности. Люди с преобладающим данным мотивом, занимаются спортом для здоровья, совершенствуя свое физическое состояние, выглядеть эстетично, закаливать свой характер для общего функционального здоровья организма.

Социально-эмоциональный мотив (СЭ) – данный мотив характеризуется заинтересованностью в соревнованиях, получением от них высокого эмоционального контраста за счет борьбы, риска и раскованности своих переживаний за счет спортивной деятельности. Люди с эти преобладающим мотивом, наслаждаются высоким чувственным потоком в период соревнований, наслаждаются достигнутыми успехами в том виде, к которому принадлежат, любят бороться за лидерство и это побуждает их к тренировкам.

Социально-моральный мотив (СМ) - характерной чертой этого мотива является, успешность команды к которой человек принадлежит, показание лучших результатов, посредством собственных усилий, вложенных в команду для более высокого уровня взаимодействия и достижения более высоких пьедесталов. Люди с данным преобладающим мотивом, тренируются для более успешных выступлений команды, желание не подводить ее побуждают к еще более интенсивным тренировкам, они стремятся внести как можно больше вклада в команду.

Мотив достижения успеха в спорте (ДУ) – данный мотив характеризуется тем, что у людей с преобладающим этим мотивом занимаются спортом для улучшения своих показателей, преодолениях достигнутых результатов, их стимулируют сложные цели, для которых необходимо усердно заниматься, преодолевать свой порог достигнутого и совершенствоваться для достижения наивысших целей.

Спортивно-познавательный мотив (СП) – этом мотив характеризуется познанием в тренировочном процессе техники выполнения определенных действий в выбранном виде спорта. Люди с преобладающим данным мотивом, стремятся изучить разные подходы в тренировочном процессе, выбрать наилучший и наиболее эффективный стиль тренировок и отточить технику выполнения упражнений, знать тонкости тренировочного процесса и биомеханики человека.

Рационально - волевой (рекреационный) – этот мотив характеризуется, желанием субъекта компенсировать недостаточность двигательных функции, посредством занятия спортом для получения положительных эмоций и энергетической подзарядки. Люди с преобладающим мотивом не стремятся к достижению спортивных результатов, спорт выступает отдыхом от сидячей работы или занятий в школе, повышает функциональное состояние организма и улучшает психологическое состояние.

Мотив подготовки к профессиональной деятельности (Пд) – данному мотиву характерно, заниматься спортом для более успешной профессиональной деятельности. Люди с преобладающим данным мотивом, занимаются спортом, чтоб быть более развитым физически и подходить по требованиям в выбранной профессии, а так же стремление быть здоровым, чтоб лучше выполнять учебную и профессиональную деятельность.

Гражданско-патриотический мотив (ГП) – характерной чертой этого мотива является, повышение престижа группы, города, страны к которой принадлежит субъект ее деятельности. Люди с данным преобладающим мотивом, занимаются, чтоб отстаивать честь своей команды, страны в спортивном обществе, тренировочный процесс выступает инструментом для достижения поставленных результатов и повышения престижа группы, страны на соревнованиях.

*Опросник спортивной мотивации Е.Х. Бабушкина.* Этот опросник показывает мотивационную направленность спортсменов, что для них характернее тренировочный процесс или соревнования. Респонденту предлагается ответить на 20 вопросов, где нужно отвечать только да или нет (+ / –). Обработка методики проста, за каждый выбранный ответ ставиться 1 балл.

Последней методикой нашего исследования стала *Анкета для выявления психической надежности у спортсменов В.Э. Мильмана.* Данная методика содержит в себе 22 вопроса, на которой испытуемый должен выбрать из трех вариантов а), б), в) наиболее подходящий для себя. Обработка данной методики сводилась к выявлению наиболее значимых компонентов надежности спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами по 4 шкалам.

*СЭУ (соревновательная эмоциональная устойчивость). Шкала* соревновательной эмоциональной устойчивости показывает как высокая интенсивность эмоций перед соревнованиями и во время соревнований влияет на личность спортсмена, изменяет эффективность контроля психофизиологического состояния и успешность спортивной деятельности.

*СР (саморегуляция).* Шкала саморегуляции характеризуется степенью контроля своего эмоционального состояния, осознания оптимального уровня эмоционального фона для эффективного психофизиологического взаимодействия для достижения высоких результатов, так же умением воздействовать на его с помощью слов и приказов по отношению к себе, адаптировать внутренне состояние в экстремальных условиях.

*М - Э (мотивационно-энергетический компонент).* Шкала мотивационно энергетического компонента характеризуется любовью занятием выбранной деятельности и соревнований в данном виде спорта. Выбранная любимая деятельность заряжает энергией и поднимаем настроение, что способствует более трудоёмкой работе.

*Ст-П (стабильность-помехоустойчивость)*. Шкала стабильной помехоустойчивости характеризуется устойчивым внутренним функциональным состоянием, стабильной двигательной функцией и техники выполняемых движений, невосприимчивостью к воздействиям разных помех и наиболее эффективного использования своих навыков для достижения наивысших целей.

## 2.3 Сравнительный анализ компонентов психической надежности и ведущих мотивов у спортсменов женского и мужского пола.

Чтобы приступить к интерпретации полученных данных в ходе исследования, необходимо отметить, что спортсмены женского пола, были более квалифицированными в спорте, некоторые их них имели звания КМС и в среднем у девушек стаж занятий был немного выше.

Результаты, полученные в ходе исследования по методике А.В. Шаболтаса (в адаптации Е.П. Ильина), представлены в табл.1.

*Таблица 2.1-* **Средние показатели доминирующих мотивов у юношей и девушек**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкалы | Средние значения | | T-критерий |
| девушки | юноши |
| ЭУ | 13.3 | 11.7 | 1,41 |
| СС | 5.7 | 6.2 | -0,57 |
| ФС | 13.6 | 11.1 | -2,92\*\* |
| СЭ | 8.1 | 6.7 | 1,43 |
| СМ | 10.3 | 6.9 | 3,37\*\*\* |
| ДУ | 13.2 | 7.6 | 5,55\*\*\* |
| СП | 5 | 8.1 | -2,89\*\* |
| РВ | 6.3 | 8.3 | -2,15\* |
| ПД | 9.2 | 8 | 1,61 |
| ГП | 8.5 | 7.3 | 1,16 |

Примечание:

\*-р=0,05

\*\* -р=0,01

\*\*\* -р=0,001

Данные, представленные в таблице 1, иллюстрированы на рисунке 1



***Рис. 2.1 - Средние показатели доминирующих мотивов у спортсменовженского и мужского пола***

У спортсменов обоих полов наиболее значимыми мотивами являются мотив эмоционального удовольствия (ЭУ) и мотив физического самоутверждения. Можно сказать, что для них ведущим в спортивной деятельности является мотив получения положительных эмоций от физических нагрузок.

Исходя из данных, полученных по методике для выявления доминирующих мотивов у спортсменов А.В. Шаболтаса (в адаптации Е.П. Ильина), было выявлено относительно одинаковые показатели по шкалам (СС), (СЭ), (ПД) и (ГП). Исходя из этого, можно сделать вывод, что вне зависимости от пола спортсмена, девушки и юноши занимаются спортом для личностного роста, чувства эмоциональной раскованности, для повышения физического здоровья.

Выявлены значимые различия по следующим мотивам: физического самоутверждения (ФС), социально-моральный мотив (СМ), достижения успеха в спорте (ДУ), спортивно-познавательный мотив (СП),рационально-волевой (рекреационный) (РВ).

Мотив физического самоутверждения (ФС) характеризуется стремлением к физическому развитию и формированию внутренних качеств личности. Преобладание такого мотива может объясняться тем, что для спортсменов важно развить в себе такие физические качества, как сила, выносливость, скорость и т.д. А так же, если брать девушек, то такие качества, как стройность телосложения, гибкость, стройность осанки и другие. Стремление быть равноправными с мужчинами показывает возросший интерес девушек к мужским видам спорта. Исходя из данного различия в мотиве физического самоутверждения, можно сделать вывод, что спортсменки стремятся быть не только более эстетически красивыми и здоровыми, но так же стремятся быть на том же уровне, как и мужчины, поэтому все больше девушек и женщин начинают осваивать «мужские» виды спорта

Социально-моральный мотив (СМ) - характерной чертой этого мотива является успех команды. Спортсмен тренируется и улучшает свои навыки, чтобы его команда быть успешной. Преобладание такого мотива у спортсменок помогает им в достижении цели, в повышение своих навыков. Несомненно, важным для девушек так же является их эмоциональная раскованность и стремление к достижению цели в соревнованиях не только для себя, но и для команды. Такое мотив придает поток сил для совершенствования своих навыков, что и положительно сказывается на всей команде.

Мотив достижения успеха в спорте (ДУ) - стремление к достижению успеха, улучшению личных спортивных результатов. Ему соответствует суждение: "Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиться поставленной передо мной (мною) цели". Данный мотив в значимой степени преобладает у девушек, что показывает уровень их мастерства и квалификацию. Несомненно, данный мотив преобладает у девушек, потому что они более успешны в своем спорте, и некоторые из них имеют разряд КМС, что так же могло повлиять на результаты по данной шкале. Так же борьба за равноправие оставила свой отпечаток и в спорте: каждый раз девушки показывают, что они незначительно уступают парням, а так же есть случаи, когда и превосходят. Данная выборка показывает, что девушки наиболее заинтересованы показывать результаты и проявлять себя в спорте, а также достигать новых высот в своей спортивной карьере. Немаловажным фактором так же является и возраст спортсменок и спортсменов. Исследования показывают, что девушки, в отличие от юношей, раньше начинают и раньше заканчивают спортивную карьеру.

Спортивно-познавательный мотив (СП) – этот мотив характеризуется познанием техники выполнения определенных действий в выбранном виде спорта во время тренировочного процесса. Данный мотив более выражен в мужской выборке. Преобладание данного мотива может быть связанно со спецификой спорта, к которому принадлежит юноша или девушка, несомненно, каждый хочет быть более успешным или более эстетичным, улучшить свои показатели и навыки. В наибольшей степени, данную функцию берут на себя тренера для более эффективного раскрытия потенциала спортсменов обоих полов. Но также и сами спортсмены обоих полов хотят улучшить свои показатели. Существуют множество тренировочных программ, и спортсмены таких видов, как бодибилдинг, часто экспериментируют и изучают разные методики, чтобы выглядеть более эстетично. В исследовании принимали участие спортсмены, таких видов как гиревой спорт, пауэрлифтинг и бодибилдинг. Девушки в данных видах спорта не исследовались. Парни более склонны к риску и применению разных видов методик, в отличие от девушек, которые применяют проверенные методики тренировок и больше консультируются с тренером, в отличие от юношей.

Рационально - волевой (рекреационный) – этот мотив характеризуется желанием субъекта компенсировать недостаточность двигательных функций посредством занятия спортом для получения положительных эмоций и энергетической подзарядки. Данный мотив преобладает у юношей. Выраженность этого мотива говорит о том, что они больше стремятся не к достижению спортивных результатов. Спорт скорее выступает для них отдыхом от сидячих занятий в школе или в университете, повышает функциональное состояние организма и улучшает психологическое состояние. Квалификация в работе имеет значение, так как юноши занимаются, чтобы держать в форме свое физическое состояние и не стремятся в такой же степени к успеху в спортивной деятельности, как девушки. Очевидно, что степень преобладания данного мотива у парней выше, чем у девушек в виду тесной взаимосвязи с их квалификацией в спорте.

**Таблица 2.2 – Средние показатели спортивной мотивации у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкалы | Средние значения | | T-критерий |
| Юноши | Девушки |
| Соревнования | 7.6 | 7.2 | 0,74 |
| Тренировки | 5.7 | 6.4 | 1,49 |

Данные, представленные в таблице 2.2, проиллюстрированы на рисунке 2.2



***Рис. 2.2 - Средние показатели спортивной мотивации у спортсменов женского и мужского пола.***

Статистически значимых различий по шкалам данной методики нами не выявлено. Но можно говорить о тенденции к тому, что у юношей и девушек более выражена направленность на соревновательную деятельность, чем на тренировочный процесс, но направленность на тренировочную деятельность у девушек выше, чем у юношей.

Можно сделать вывод, что тренировочный процесс выступает в виде поддержания мышечного тонуса и психофизиологического состояния для соревновательной деятельности, проверки своих сил и духа соперничества. Спортсменки женского пола имеют почти одинаковую направленность, как и на тренировочный процесс, так и на соревновательный. Это свидетельствует о том, что для девушек важны тренировки, чтобы улучшать свои психофизиологические показатели, а соревнования выступают в виде проверки своих сил.

**Таблица 2.3 - Средние показатели психической надежности у юношей и девушек**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкалы | Средние значения | | T-критерий |
| Девушки | Юноши |
| СЭУ | -2,6 | -1,2 | -3.08\*\*\* |
| СР | -1.5 | -1.3 | -0.42 |
| М - Э | -0,7 | -0,8 | 1.83 |
| СТ-П | -0.3 | -1.4 | 2.55\*\* |

Примечание:

\*\*\*-p=0.001

\*\* -р=0,01

Данные представленные в таблице 2.3, проиллюстрированы на рисунке 2.3.



***Рис. 2.3 - Средние показатели психической надежности спортсменов женского и мужского пола***

Исходя из данных, полученных в ходе исследования, у спортсменов женского пола был выявлен низкий уровень выраженности по шкале (СЭУ) эмоциональная соревновательная устойчивость. Это означает, что им свойственно испытывать сильное эмоциональное возбуждение в предсоревновательный или в соревновательный период, что может сказаться на эффективности выступления. У спортсменов мужского пола прослеживается низкий уровень выраженности по шкале (Ст-П) стабильность и помехоустойчивость.,Это означает, что функциональность и стабильность двигательных качеств, снижается при воздействии разного рода помех.

В обеих группах почти в равной степени низкие показатели по шкале (СР) саморегуляция.,Можно сказать, что спортсмены, как мужского пола, так и женского пола, плохо контролируют собственное эмоциональное состояние и не умеют влиять на него, а так же испытывают сильное возбуждение в соревновательный период. Так же низкие показатели по шкале (М-Э) мотивационно-энергетический компонент свидетельствует о сниженном уровне энергии и настроения.

В ходе полученных показателей видны низкие показатели компонентов надежности, но значимым является эмоционально-соревновательная устойчивость (СЭУ) - у девушек выражена, чем у спортсменов мужского пола. Можно сделать следующий вывод: девушки более эмоциональны, более тревожны - девушки более чувствительно переживают стрессовые и негативные переживания. Эмоциональная сфера очень важна в соревновательный период, она может повлиять на ход борьбы, девушки сильнее переживают положительные эмоции, что может повысить энергетический объём, но так же сильнее переживают отрицательные, что может привести к поражению, перегоранию. Юноши так же эмоциональны, стабильны в эмоциональном плане, так же на это влияет гендер - они более сдержанны в проявлении своих эмоций. Общество с самого детства диктует и не поощряет излишнюю эмоциональность, что более развивает маскулиность. Излишняя неконтролируемая эмоциональность мешает хладнокровно мыслить, максимально эффективно использовать свои умения и навыки для достижения успехов. Так же значимым показателем является шкала (Ст-П) стабильность помехоустойчивость. По данному показателю низкие показатели у спортсменов мужского пола. Это может быть связано с уровнем и квалификацией спортсменов женского пола. Мужчины-спортсмены имеют более низкий уровень спортивных успехов и уровень выступления на соревнованиях, что влияет на шкалу стабильности и помехоустойчивости. Низкий уровень выраженности по данному показателю показывает, что спортсмены мужского пола, сильнее волнуются в ходе соревнований, не всегда испытывают уверенность в своих силах, могут совершить больше ошибок, более склонны к неоправданному риску, сильнее реагируют на ошибки судей по отношению к ним.

## Выводы по второй главе

В эмпирической части исследования было проведено изучение ведущих мотивов, направленности в спортивной деятельности и компонентов надежности у спортсменов женского и мужского пола.

Для изучения ведущих мотивов была использована методика А.В. Шаболтаса (в адаптации Е.П. Ильина) было выявлено относительно одинаковые показатели по шкалам (СС), (СЭ), (ПД) и (ГП). Исходя из этого, можно сделать вывод, что вне зависимости от пола спортсмена, девушки и юноши занимаются спортом для личностного роста, чувства эмоциональной раскованности, для повышения физического здоровья.

Выявлены значимые различия по следующим мотивам: физического самоутверждения (ФС), социально-моральный мотив (СМ),достижения успеха в спорте (ДУ), спортивно-познавательный мотив (СП),рационально-волевой (рекреационный) (РВ).

Для выявления спортивной направленности был использован «Опросник спортивной мотивации» Е.Х. Башукина, у юношей и девушек наиболее выражена направленность на соревновательную деятельность, но направленность на тренировочную деятельность у девушек выше, чем у юношей.

Исходя из данных, полученных в ходе исследования, у спортсменов женского пола был выявлен низкий уровень выраженности по шкале (СЭУ) эмоциональная соревновательная устойчивость, это означает, что им характерно испытывать сильное эмоциональное возбуждение в предсоревновательный или в соревновательный период, что может сказаться на эффективности выступления. У спортсменов мужского пола, прослеживается низкий уровень выраженности по шкале (Ст-П) стабильность и помехоустойчивость, это означает, что функциональность и стабильность двигательных качеств, снижается при воздействии разного рода помех.

В обеих группах почти в равной степени низкие показатели по шкале (СР) саморегуляция, можно сказать, что спортсмены, как мужского пола, так и женского пола, плохо контролируют собственное эмоциональное состояние и не умеют влиять на него, а так же испытывают сильное возбуждение в соревновательный период. Так же, незначительно низкие показатели по шкале (М-Э) мотивационно-энергетический компонент, что свидетельствует о снижении энергии и настроения.

Сравнительный анализ дает основание потвердеть выдвинутую теорию, что существуют различия в выраженности мотивов и компонентов надежности у спортсменов женского и мужского пола.

# Выводы по эмпирической части переделаешь с учетом правок по тексту. Кое - что я тебе поправила. Что-то переделывай сам. Желтым выделены стилистические ошибки. В теоретической части их тоже много. После редактирования выводы по эмпирической части вставишь и в заключение.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного теоретического анализа литературы, можно утверждать, что мотивационная сфера деятельности человека сложна и неоднородна по своей структуре.

Разные подходы к изучению мотивации показывают сложность этого процесса. Одно можно сказать точно: не удовлетворив жизненно важные потребности, невозможно удовлетворить и другие. Мотивация - это сложная конструкция, на которую влияют множество факторов. Ни одна из теорий не является абсолютной, но в совокупности всех теорий, можно рассмотреть мотивационную сферу более полно. Мотивация начинает формироваться с раннего детства, по этой причине рационально проанализировать, как формируется мотивационная сфера с детства.

Практическая значимость работы состоит в том, что данные, полученные с помощью методик в нашем исследовании, позволяют выявить ведущие мотивы и компоненты надежности у юношей и девушек в спортивной деятельности. Как спорт влияет на гендер, формирование мотивационной сферы и надежности спортсменов, для дальнейшей коррекции спортивной деятельности. Повысить стрессоустойчивость, помехоустойчивость и энергетическую составляющую для более успешной спортивной деятельности.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте/ А.В Алексеев.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 25с.
2. Алексеев, А.В. Метод объективной оценки навыков психической саморегуляции / А.В. Алексеев // Стресс и тревога в спорте: сборник научных трудов. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – С. 173–183.
3. Асеев, В. Г. Возрастная психология. Учебное пособие/ В. Г. Асеев.- Иркутск: 1989.- 38 – 48 с.
4. Бабушкин, Г.Д. Психология спорта / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева. – Омск: СибГАФК, 2005. – 85с.
5. Батурин, Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности /Н. А. Батурин// Психология в спорте.– Омск: Сфера, 2008. –195 с.
6. Бороздина, Л.В. Диагностика мотивации достижения успехов и избегания неудачи/ Л. В Бороздина. - СПБ. Питер – М.: 2002. – 136 – 141 с.
7. [Волков, И.П.](http://www.bookseller.ru/author.php?n=879) Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов/ И.П Волков.- СПБ. Питер – М.: Советский спорт, 2005.- 286 с.
8. Волков, И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ И. П. Волков. – СПб. Питер, 2002. – 372с.
9. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта/ Л.В Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. - 275 – 285с.
10. Волков, И. П. Регуляция психических состояний спортсменов в период подготовки к соревнованиям: методические рекомендации / И. П. Волков. – Л.: ГДОИФК, 2007. – 23с.
11. Воронин, А.В. Стимуляция волевых усилий личности на занятиях спортом / А.В. Воронин. – Рязань: Рязанск. гос. пед. ин-тут, 2005. – 128с.
12. Вяткина, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях/ Б.А. Вяткина.– М.: Физкультура и спорт, 2001. – 294с.
13. Грибенникова, Э.А. Индивидуальность и психическая саморегуляция деятельности /Э.А. Грибенникова // Системное исследование индивидуальности. – Пермь :ПермГУ, 2001. – С.20–21.
14. Жаров, К.П. Волевая подготовка спортсменов/ К.П. Жаров.– М.: Физкультура и спорт, 2006. – 149с.
15. [Иванков, Ч. Т.](http://www.bookseller.ru/author.php?n=26) Методические основы теории физической культуры и спорта/ Ч. Т. Иванков. – [Инсан](http://www.bookseller.ru/publisher.php?n=1), 2005. – 267с.
16. Ильин, Е.П. Психология спорта/Е. П. Ильин.- СПб. Питер – М. 2008. – 72с.
17. Ильин, Е.П. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния / Е.П. Ильин // Психические состояния / сост. и общ.ред. Л. В. Куликова. – СПб. Издательство «Питер», 2000. – С.71–78.
18. Киселев, Ю.Я. Некоторые психологические аспекты оптимизации спортивной деятельности / Ю.Я. Киселев // Психологические проблемы предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов: сб. науч. тр. – СПб. СПНИИФК, 2007. – 283с.
19. Кретти, Б. Психология в современном спорте/ Б. Кретти.– М.: Физкультура и спорт. ФИС. 2008. – 236с.
20. Лазарева, Г.Ю. Как приучить ребенка к спорту/Г. Ю. Лазарева. – М.: АСТ, 2006. – 93с.
21. [Малкин, В.Р.](http://www.bookseller.ru/author.php?n=1130) Управление психологической подготовкой в спортеВ. Р. Малкин. – [ФиС](http://www.bookseller.ru/publisher.php?n=4). 2008. – 200с.
22. Маслоу, А. Мотивация и личность/А. Маслоу. – СПб., 1999. – 480с.
23. [Матвеев, Л.П.](http://www.bookseller.ru/author.php?n=1000) Общая теория спорта и ее прикладные аспекты/ Л. П. Матвеев. – [Лань](http://www.bookseller.ru/publisher.php?n=229). 2005. – 384с.
24. Меньщикова, А.Л. Публичность соревнований, как фактор психологического воздействия на личность/А. Л. Меньщикова. – СПб, 2002. – 355 – 361 с.
25. Немов, Р.С. Общая психология/ Р.С Немов. — Питер, 2006. – 583 с.
26. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология/ Л. Ф. Обухова. – М. Высш. образование; МГППУ. 2007. – 460с.
27. [Парсель, М.](http://www.bookseller.ru/author.php?n=154) Баскетбол. Научись играть и стань звездой / М. Парсель.- [МАК Медиа](http://www.bookseller.ru/publisher.php?n=27), 2001. – 48с.
28. Парыгин, Б.Д. Социальная психология. Проблемы методологии, истории и теории/ Б. Д Парыгин. – СПб. 1999. – 592 с.
29. [Переверзин И.И.](http://www.bookseller.ru/author.php?n=249) Искусство спортивного менеджмента/ И.И Переверзин.- [Советский спорт](http://www.bookseller.ru/publisher.php?n=32), 2004. – 416с.
30. Попов, А.Л. Психология спорта/ А.Л Попов. – ФЛИНТА. - М., 1998. – 219с.
31. Пуни, А.Ц. Очерки психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 164 с.
32. Реана, А.А. Психологическая энциклопедия: Психология человека от рождения до смерти/А. А Реана. – Олма-Пресс. – М, 2002. – 656 с.
33. Свечение, М.В. Ответственность: смысловой принцип мотивационной регуляции поведения личности/ М.В. Свечение //Педагогика и психология: Вестник АПН. – 2006. – №1.– С. 10–17.
34. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена/ Л.К Серова. – Советский спорт. 2007. – 116 с.
35. [Столяров, В.И.](http://www.bookseller.ru/author.php?n=593) Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта. Часть I/ В. И Столяров. – [Физическая культура](http://www.bookseller.ru/publisher.php?n=121).- 2005. – 400с.
36. [Столяров, В.И.](http://www.bookseller.ru/author.php?n=593) Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта. Часть II. – [Физическая культура](http://www.bookseller.ru/publisher.php?n=121).- 2005.– 448с.
37. Таймазов, В.А. Психофизиологическое состояние спортсмена/ В. А. Таймазов Я.В Голуб. – СПб: Олимп. 2004. – 400с.
38. Тарас, А.Е. Психология спорта: Хрестоматия/ А. Е Тарас. – М. АСТ, 2007. – 208 – 234 с.
39. Узнадзе, Д.Н. Теория установки/ Д.Н Узнадзе. –СПБ: Питер. – М., 1997. – 404 с.
40. Уэйнберг, Р. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. Уэйнберг Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 336 с.
41. Ханин, Ю.Л. Психология общения в спорте/ Ю.Л Ханин. – М, 2006. – 288с.
42. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен **.** - СПб; М.: Смысл, 2003. — 860 с.
43. Юров, И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте/ И. А Юров. – М.: Советский спорт, 2006. – 163с.
44. Фрейд, З. Психологическое исследование / З. Фрейд ,У. Т Буллит, В. Вильсон.- М.: Прогресс 1992. – 288с.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

***Приложение № 1***

Автор методики А .В. Шаболтас (Е.П. Ильин, 2000).

Методика предназначена для выявления доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом и включает в себя 10 мотивов-категорий, соответствующих определенным высказываниям и (суждениям), приведенным вопроснике.

Инструкция: Перед вами 45 пар суждений, которые отражают различные причины занятия спортом. Сначала выберите из пары то высказывание, которое больше всего подходит вам. Затем уточните, в какой степени оно вам больше подходит. В соответствующих графах бланка для ответов поставьте знак "+". Долго задумываться не надо, отмечайте первое подходящее суждение.

Текст опросника

1. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение, Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллек­тива, спортивного общества, нашей страны.

2. а) Я занимаюсь, спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж,

б) Достичь, хороших результатов в учебе и работе возмож­но, только если я буду здоров и физически развит. Этому содей­ствует спорт.

3. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу раз­виться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

4. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревно­ваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успе­хи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как пра­вильнее тренироваться.

5. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирую­щее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повы­шать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

6. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы обязательно поддержи­вать достигнутые спортивные результаты, чтобы повышать дос­тижения и добиться поставленной передо мной (мною) цели,

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

7. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как пра­вильнее тренироваться.

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развить­ся физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

8. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

9. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе воз­можно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

10. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу пока­зывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

11. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повы­шать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

12. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревно­ваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу под­водить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

13. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умствен­ной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил.поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу дви­гаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

14. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как пра­вильнее тренироваться.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

15. а) Достичь хороших результатов в учебе и профессии возможно только, если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показы­вать высокие результаты, защищать честь своего коллектива, общества, нашей страны.

16. а) Я активно занимаюсь, спортом, потому что хочу раз­виться физически и закалить свой характер. Я не хочу потол­стеть и стать, ленивым, хочу быть здоровым.

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

17. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умствен­ной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют ме­ня в меньшей степени.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как пра­вильнее тренироваться.

18. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и по­вышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

19. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирую­щее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу дви­гаться и испытывать напряжение, Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

20. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу пока­зывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива спортивного общества, нашей страны.

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

21. а ) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развить­ся физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать, ленивым, хочу быть здоровым.

22. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют ме­ня в меньшей степени.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повы­шать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

23. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад, в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содейст­вует спорт.

24. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и по­вышать достигнутые результаты, чтобы добиваться   поставлен­ной передо мной (мною) цели.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь, своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

1. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Я занимаюсь спортом так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

26. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу раз­виться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу под­водить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня боль­ше тренироваться.

27. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как пра­вильнее тренироваться.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показы­вать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

28. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревно­ваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успе­хи. Я люблю атмосферу соревнований

б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

29. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе воз­можно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повы­шать достигнутые результаты, чтобы, добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

30. а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это.  Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

31. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение.  Это меня воодушевляет и поднимает настроение

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развить­ся физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

32. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирую­щее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет, меня больше тренироваться.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как пра­вильнее тренироваться.

33. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу пока­зывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

34.  а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревно­ваться очень  интересно, потому что радуют достигнутые успе­хи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Достичь хороших результатов и учебе и работе возмож­но, только если я буду здоров и физически развит. Этому содей­ствует спорт.

35.  а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это.  Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу под­водить своего тренера и товарищей Эго заставляет меня больше тренироваться.

36.  а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и по­вышать достигнутые результаты, чтобы доживаться поставлен­ной передо мной (мною) цели.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как моту дви­гаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

37.а) Я хочу разбираться а вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как пра­вильнее тренироваться.

б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

38. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирую­щее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показы­вать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

39. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умствен­ной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.    б) Достичь хорошие результаты в учебе и работе возможно, толь­ко если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

40.  а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня  воодушевляет и поднимает настроение.        б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

41. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу раз­виваться физически и закалять свой характер. Не хочу потол­стеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свои престиж.

42. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и по­вышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставлен­ной передо мной (мною) цели.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как пра­вильнее тренироваться.

43. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умствен­ной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Не могу под­водить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня боль­ше тренироваться.

44. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу пока­зывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

б) Я активно занимаюсь спортом, поэтому что хочу развить­ся физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

45. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать как пра­вильно тренироваться.

**Обработка результатов**: Каждый выбор оценивается от 1 до 3 баллов в зависимости от степени преобладания одного сужде­ния над другим «немного" 1 балл, "достаточно" 2 балла, "значи­тельно" 3 балла, За ответ "не знаю" баллы не начисляются. Подсчитывается сумма баллов по каждому мотиву. Максималь­ная сумма для одного мотива не превышает 27 баллов.

Ключ к расшифровке полученных данных.

- мотиву ЭУ соответствуют пункты (п.п.) опросника: 1а. 96, 13 б, 196, 25а, 31 а, 366,40а, 45а:

-  мотиву СС соответствуют п.п.:2а, 86, 106.146, 186, 256, 30а, 35а, 416;

-  мотиву ФС соответствуют п.п.:3а, 76, 11а, 16а, 216, 26а, 316, 41а, 446;

-  мотиву СЭ соответствуют п.п.:  4а, 66, 12а, 166, 206, 28а, 306, 34а, 406;

-  мотиву СМ соответствуют п.п.: 5а, 126, 19а, 23а, 266, 32а, 356, 38а, 436;

-  мотиву ДУ соответствуют п.п.: 56, 6а, 116, 18а, 226, 24а, 296, 36а, 42а:

-  мотиву СП соответствуют п.п.: 46, 7а    14а, 176, 27а,  326, 37а. 426, 456;

-  мотиву  РВ соответствуют п.п.: 36, 8а, 13а, 17а, 22а, 286, 336, 39а,43а;

-  мотиву ПД соответствуют п.п.: 26, 9а, 15а, 21а, 236, 29а, 346,376,396;

-  мотиву ГП соответствуют п.п.: 16, 10а, 156, 20а, 246, 276, 33а, 386,44а.

**Бланк по Методике «для выявления доминирующих мотивов у спортсменов» А.В. Шаболтас (Е.П. Ильин)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **a** | **b** | **балл** |  | **a** | **b** | **балл** |  | **a** | **b** | **балл** |
| **1** |  |  |  | **16** |  |  |  | **31** |  |  |  |
| **2** |  |  |  | **17** |  |  |  | **32** |  |  |  |
| **3** |  |  |  | **18** |  |  |  | **33** |  |  |  |
| **4** |  |  |  | **19** |  |  |  | **34** |  |  |  |
| **5** |  |  |  | **20** |  |  |  | **35** |  |  |  |
| **6** |  |  |  | **21** |  |  |  | **36** |  |  |  |
| **7** |  |  |  | **22** |  |  |  | **37** |  |  |  |
| **8** |  |  |  | **23** |  |  |  | **38** |  |  |  |
| **9** |  |  |  | **24** |  |  |  | **39** |  |  |  |
| **10** |  |  |  | **25** |  |  |  | **40** |  |  |  |
| **11** |  |  |  | **26** |  |  |  | **41** |  |  |  |
| **12** |  |  |  | **27** |  |  |  | **42** |  |  |  |
| **13** |  |  |  | **28** |  |  |  | **43** |  |  |  |
| **14** |  |  |  | **29** |  |  |  | **44** |  |  |  |
| **15** |  |  |  | **30** |  |  |  | **45** |  |  |  |

Каждый выбор оценивается от 1 до 3 баллов в зависимости от степени преобладания одного сужде­ния над другим «немного" 1 балл, достаточно" 2 балла, "значи­тельно" 3 балла, за ответ "не знаю" 0 баллов.

***Приложение № 2***

*Опросник спортивной мотивации Е.Х. Бабушкин.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №; | Вопросы: | Да | Нет |
|  | Мне нравится выступать на соревнованиях. |  |  |
|  | В основном я тренируюсь ради личного здоровья, а не для участия в соревнованиях. |  |  |
|  | Я планирую выступать на соревнованиях и занять призовое место. |  |  |
|  | . После тренировок у меня появляется чувство удовлетворения, которого нет после соревнований. |  |  |
|  | С нетерпением жду соревнований, чтобы встретиться со своими соперниками. |  |  |
|  | При занятиях спортом, выступления на соревнованиях для меня не самое главное. |  |  |
|  | У меня есть стремление улучшить свои результаты на соревнованиях. |  |  |
|  | Я легко справляюсь с большим объемом работы на тренировках. |  |  |
|  | Я нередко выступаю на соревнованиях, имея недостаточную подготовленность. |  |  |
|  | Мне доставляет удовольствие общение с ребятами по команде на тренировках и после них. |  |  |
|  | Обычно на соревнованиях я настойчиво стремлюсь добиться поставленной цели. |  |  |
|  | Чаще всего я участвую в соревнованиях по настоянию тренера, а не по собственной инициативе. |  |  |
|  | У меня есть свои кумиры в спорте, и я хочу стать таким же. |  |  |
|  | На тренировках мои результаты обычно выше, чем на соревнованиях. |  |  |
|  | Выступление сильных соперников на соревнованиях вызывает у меня желание соревноваться с ними и выиграть у них. |  |  |
|  | Неудачные выступления на соревнованиях вызывают у меня негативное отношение к ним. |  |  |
|  | На тренировках я занимаюсь без особого энтузиазма, а к соревнованиям могу собраться и хорошо выступить. |  |  |
|  | Я всегда выполняю тренировочные задания тренера. |  |  |
|  | Я не люблю проигрывать на соревнованиях и, как правило, достигаю поставленных целей. |  |  |
|  | Мне больше нравятся тренировочные занятия, чем выступления на соревнованиях. |  |  |

***Приложение № 3***

Анкета психической надежности

Перед вами вопросы, цель которых — выявить психологические особенности вашей спортивной деятельности. При ответе на каждый вопрос выберите один из вариантов ответа («а», «б», «в», и напишите его на листе ответов рядом с номером вопроса, например: 4в, 6а и т.д. :старайтесь не задумываться над деталями, давайте обобщенные ответы, имея в виду ваш соревновательный опыт последнего времени.

1. В каких случаях вы успешно выступаете в ответственных соревнованиях?

а) находясь в спокойном состоянии, практически не волнуясь,б) находясь в состоянии повышенного возбуждения, в) в состоянии сильного возбуждения.

2. Сильно ли вы обычно волнуетесь на ваших соревнованиях?

а) да, б) иногда, в) нет.

3. Вы обычно точно оцениваете степень своего волнения и других эмоциональных состояний во время соревнований?

а) обычно не задумываюсь, б) иногда, в) да.

4. Нравится ли вам выступать в прикидках, в контрольных упражнениях на результат?

а) да, б) не могу сказать определенно, в) нет.

5. Можете ли вы в течение наиболее важного периода сезона поддерживать стабильный уровень высоких результатов?

а) да, б) бывают колебания, в) нет.

6. Стабильна ли ваша техника?

а) да, б) бывают колебания, в) нет.

7. Сильно ли сбивают вас неожиданные помехи?

а) да, б) иногда, в) нет.

8. Мешает ли вам волнение выступить в соревнованиях наилучшим образом?

а) да, б) иногда, в) нет.

9. Вы полностью выкладываетесь на важных соревнованиях?

а) да, б) не всегда, в) нет.

10. Вы охотно выполняете объемные, интенсивные нагрузки?

а) да, б) не всегда, в) нет.

11. Сильно ли действуют на вас неудачи?

а) да, сильно расстраивают, б) быстро забываются, в) не придаю большого значения.

12. В каких случаях вы достигаете лучшего результата?

а) при строгом сознательном контроле своих действий, б) при автоматическом выполнении, в) нечто среднее.

13. Бывают ли у вас во время ответственных соревнований серьезные, необъяснимые ошибки, влияющие на результат выступлений?

а) да, б) иногда, в) практически не бывает.

14. Возникает ли у вас при удачном течении спортивной борьбы чувство, что «дело сделано», «скорее бы все закончилось»?

а) да, б) иногда, в) нет.

15. Когда вы обычно начинаете испытывать волнение перед ответственными соревнованиями?

а) за несколько дней до соревнований, б) накануне соревнований, в) непосредственно перед выступлением.

16. Трудно ли вам отключиться от мыслей о предстоящем выступлении на ответственных соревнованиях?

а) да, б) нет, в) могу отключиться, но ненадолго.

17. Проводите ли вы специальную настройку перед выходом на старт? (Можете выбрать сразу несколько вариантов ответа).

а) нет не провожу, б) стараюсь успокоиться, снять напряжение, в) стараюсь думать о чем-нибудь приятном, г) сосредоточиваюсь на предстоящем выступлении, д) стараюсь активизироваться, поднять физический тонус, е) стараюсь отвлечься от мыслей о предстоящем выступлении, ж) стараюсь вызвать в себе спортивную злость, з) перебираю в уме тактические и технические моменты предстоящего выступления, и) использую разминку в качестве психологической настройки.

18. Можете ли вы, если считаете это нужным, быстро переключаться с одного вида настройки на другую?

а) нет, б) обычно не испытываю в этом необходимости, в) да.

19. Можете ли вы в ходе спортивной борьбы при необходимости заставить себя быстро успокоиться?

а) нет, б) не всегда, в) как правило, могу.

20. Пользуетесь ли вы для этих целей словесными приказами самому себе?

а) нет, б) обычно не чувствую в этом необходимости, в) да.

21 Вы многим готовы пожертвовать в жизни ради успехов в спорте?

а) да, могу отказаться от многих жизненных благ, б) этой проблемы передо мной не возникало, в) нет.

22. Каково ваше отношение к соревнованиям?

а) соревнование — трудный экзамен, б) соревнование - это праздник, в) и то и другое.

С ключом для интерпретации ответов по шкале психической надежности можно познакомиться с помощью таблицы

Таблица

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Компоненты психической активности* | | | | | | | | | | | |
| *СЭУ (соревновательная эмоциональная устойчивость)* | | | *СР* *(саморегуляция)* | | | *М-Э* *(мотиваци-онно-энергети-ческий компонент)* | | | *Ст-П* *(стабильность-помехоустойчивость)* | | |
|  | *а)* | *б)* | *в)* | *а)* | *б)* | *в)* | *а)* | *б)* | *в)* | *а)* | *б)* | *в)* |
| 1 | -2 | -1 | + 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | -2 |  | + 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  | -2 | -1 | + 1 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  | + 1 |  | -1 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + 1 | -1 | -2 |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + 1 | -1 | -2 |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | -2 | -1 | + 1 |
| 8 | -2 | -1 | + 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  | + 1 | -1 | -2 |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  | + 1 | -1 | -2 |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  | + 1 | -1 | -2 |  |  |  |
| 12 |  |  |  | + 1 | -1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | -2 |  | + 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | -2 |  | + 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | -2 | -1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  | -2 | + 1 | -1 |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Характер эмоциональных реакций: а — нейтральные; г, д, ж, з, и — стенические; б, в, е — астенические | | | | | | | | | | | |
| 18 |  |  |  | -2 |  | + 1 |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  | -2 | -1 | + 1 |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  | -1 |  | + 1 |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  | + 1 | -1 | -2 |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  | -1 | +2 | + 1 |  |  |  |

*Бланк ответов*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | АА. | ББ. | ВВ. | №№ | АА. | бБ. | ВВ. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |