

284/07-55-РДВЕР

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего про-
фессионального образования
«Южно-Уральский государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
Институт Спорта, туризма и олимпийского движения
Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта



ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
следующий кандидатский диссертационный труд, автором которого является профессор
И.В. Нестанова
« 6 июля 2016 г.

Изучение мотивов спортивной деятельности в контексте саморегуляции
спортсмена

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ – 05010062.2016.376. РДВЕР

Руководитель ВКР, доцент


Е.А. Черепов
« 6 июля 2016 г.

Автор ВКР
студентка группы ИСТуС-486


А.А. Кондратова
« 6 июля 2016 г.

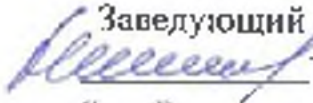
Подобный контролер, в.б.п.


Е.В. Смирнова
« 6 мая 2015 г.

Черепов Е.А.

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Институт Спорта, туризма и сервиса
Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта
Специальность – 050100.62 Педагогическое образование

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
 А.В. Ненашева
«__» _____ г.

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу студентки

Аины Александровны Кондратовой

Группа ИСТиС – 486

1 Тема работы **Изучение мотивов спортивной деятельности в контексте самореализации спортсмена**

утверждена приказом по университету от _____ г. № _____

2 Срок сдачи студентом законченной работы 25 мая 2016 г.

3 Исходные данные к работе

В процессе выполнения работы необходимо изучить и проанализировать специальную научную и методическую литературу по вопросам мотивации и самореализации личности спортсменов, определить теоретические основания изучения спорта как вида деятельности, провести экспериментальное исследование самореализации личности в спорте на примере спортсменов

различных специализаций.

4 Содержание расчетно-пояснительной записки (перечень вопросов, подлежащих разработке)

Теоретический аспект — психологические подходы к проблеме самореализации; оценка понятия спорт как вида деятельности; анализ психологических подходов к понятию мотивации спортивной деятельности;

Практический аспект — эмпирическое исследование взаимосвязи самореализации личности в спорте и мотивации спортивной деятельности.

5 Иллюстративный материал

таблицы с данными самореализации и мотивации спортсменов различных специализаций.

Общее количество иллюстраций — 20.

6 Дата выдачи задания 10 марта 2015 г.

Руководитель




Е.А.Черепов

Задание приняла к исполнению



А.А.Кондратова

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Наименование этапов выпускной квалификационной работы	Срок выполнения этапов работы	Отметка о выполнении руководителя
Обзор литературных и нормативных источников по проблеме исследования, оформление теоретической главы работы	февраль 2015 г.	Выполнила 
Проведение эмперического этапа исследования	май 2016 г.	Выполнила 
Анализ результатов эксперимента, формулирование выводов, литературное оформление работы	май 2016 г.	Выполнила 

Заведующий кафедрой  А.В. Ненашева

Руководитель работы  Е.А. Черспов

Студентка  А.А. Кондратова

АННОТАЦИЯ

Кондратова, А.А. Изучение мотивов спортивной деятельности в контексте самореализации спортсмена. – Челябинск: ЮУрГУ, ИСТиС-486 – 76 с., 20 табл., библиогр. список – 17 назим.

С помощью психолого-педагогической литературы автором раскрыты понятия «мотивация спортивной деятельности», «самореализация спортсмена».

В работе при изучении самореализации спортсменов различных специализаций оценивался, с одной стороны, объективно достигнутый уровень самореализации личности, как конкретный результат спортивной деятельности, с другой стороны субъективная оценка человеком достигнутой самореализации в спорте.

В ходе исследования автором были выявлены различия субъективной оценки удовлетворенности самореализацией в спорте и объективно достигнутой самореализации в спорте по типу (виду) мотивации спортивной деятельности (социальной и индивидуальной).

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИ ПОДХОДЫ К САМОРЕАЛИЗАЦИИ И МОТИВАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	9
1.1 Психологические подходы к проблеме самореализации.....	9
1.2 Спорт как вид деятельности.....	27
1.3 Психологические подходы к понятию мотивации спортивной деятельности.....	36
Выводы по разделу 1.....	48
2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	49
2.1 Организация исследования.....	49
2.2 Методы исследования.....	50
Выводы по разделу 2.....	53
3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ И МОТИВАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	54
Выводы по разделу 3.....	69
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	70
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	73

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Проблема самореализации личности не нова. И в прошлом, и в настоящее время эта проблема интересовала и интересует представителей самых различных дисциплин: философии, психологии, социологии, истории, педагогики, обществоведения и др.

Спортивная деятельность представляет собой одну из сфер деятельности, где человек может проявить свое совершенство, используя физические возможности для достижения определенных результатов. Благодаря высокой конкуренции, эта деятельность имеет четкие критерии оценки результатов, требует высокой активности от человека и обладает высочайшей мотивацией [46]. В этом контексте особую значимость представляют исследования взаимосвязей самореализации и мотивации. Мотивация занимает ведущее место в структуре личности и является одним из основных понятий, используемых для объяснения движущих сил поведения.

Процесс теоретического осмысления явлений мотивации далек от своего завершения, особенно в прикладном характере изучения. Слабо уделялось внимание взаимосвязи самореализации в спорте и мотивации спортивной деятельности [15]. В нашем исследовании мы разделили мотивы спортивной деятельности на социальный и индивидуальный типы. Рассмотрение данной тематики позволит глубже изучить эту проблему.

Объект работы – процесс психологической подготовки спортсменов.

Предмет работы – взаимосвязь самореализации личности в спорте и мотивации спортивной деятельности.

Цель работы – изучение характера взаимосвязи самореализации личности в спорте и мотивации спортивной деятельности.

В соответствие с целью решались следующие задачи:

1. Определить теоретические основания изучения самореализации личности спортсмена и мотивации спортивной деятельности;

2 Определить теоретические основания изучения спорта как вида деятельности;

3 Провести экспериментальное исследование самореализации личности в спорте.

Результаты работы. Были получены данные о процессе самореализации в спорте как модели деятельности, требующей определенной мотивации. Показана значимость мотивации спортсмена в становлении и динамике самореализации и спортивной карьеры. Исследована специфика процесса самореализации в спорте в зависимости от типа (вида) мотивации. Разработана собственная типология мотивов спортивной деятельности на основании проведенного исследования.

Результаты работы могут быть использованы при диагностике и коррекции мотивационной структуры спортсменов, как основание для разработки технологий практической коррекции лиц с трудностями самореализации в спортивной деятельности. На основе анализа полученных данных сформулированы практические рекомендации, которые могут быть использованы для совершенствования психологической подготовки спортсменов.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИ ПОДХОДЫ К САМОРЕАЛИЗАЦИИ И МОТИВАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1 Психологические подходы к проблеме самореализации

Известно, что наиболее полное раскрытие способностей человека возможно лишь в общественно значимой деятельности. Причём важно, чтобы осуществление этой деятельности детерминировалось не только извне (обществом), но и внутренней потребностью самой личности. Деятельность личности в этом случае становится самодеятельностью, а реализация её способностей в данной деятельности приобретает характер самореализации.

Термин «самореализация» используется в отечественной и зарубежной психологической, педагогической, философской, социологической и другой общественно-научной литературе. Впервые термин «самореализация» (self-realisation) приводится в словаре по философии и психологии, изданном в 1902 г. в Лондоне: «Самореализация – осуществление возможностей развития Я». Такое определение соответствует доктрине, согласно которой высшим конечным результатом развития является самореализация или самоосуществление. С тех пор было сформулировано множество определений понятия, но в последние годы исследовательский интерес к проблеме самореализации личности резко возрос.

Наиболее близкими к понятию «самореализация» являются понятия «самоактуализация» и «самоосуществление». Понятие «самоактуализация», как правило, описывается в психологической литературе со ссылкой на работы А. Маслоу. В зарубежных психологических и философских словарях термин «самоосуществление» (self-fulfillment) чаще трактуется как свершившийся, конечный результат самореализации, полная реализация возможностей личности.

Идея самореализации имеет давнюю историю в философии. «В

качестве высшей ценности самореализация трактуется в философии Упанишад (с VIII до V в. до н. э.) и в даосизме (VI-V вв. до н. э.). На Западе учение о самореализации восходит, по крайней мере, к Аристотелю и отчасти к Платону, представляя собой не только теоретический анализ этого феномена, но и практические рекомендации путей и способов индивидуального самоосуществления» [47].

Л.В. Рябова, рассматривая философский аспект самореализации человека, указывает на наличие существенных отличий в понимании самореализации на Западе и Востоке. «Человек Запада активно овладевает внешним миром, ведет себя в этом мире как деятель и преобразователь, изменяя и подчиняя себе мир, западный человек утверждает себя. Восток действует иначе, он устремляется прямо к высшим ценностям и смыслам бытия, а выход к этим ценностям мыслится через самоуглубление, замыкание в себе, через экстаз» [40]. Эти различия вызваны, прежде всего, не только разными культурными основаниями самореализации человека Запада и Востока, но и различной ролью культурных ценностей в процессе самореализации. Предпочитаемые ценности во многом обуславливают особенности ментальности того или другого народа.

В настоящее время проблема самореализации наиболее подробно изучена с позиций социальной философии, отдельные вопросы самореализации рассматривались в социальной психологии, что и определило развитие представлений о самореализации в целом.

Изначально проблема самореализации личности являлась междисциплинарной проблемой, имеющей философские корни, но только с недавнего времени обрела статус психологической проблемы.

Концепция самореализации, как и близкие ей концепции самоактуализации тесно связаны с развитием гуманистической психологии на Западе во 2-й половине XX столетия, прежде всего в трудах таких зарубежных психологов гуманистического направления, как К. Роджерс, Э. Фромм, А. Маслоу и т.д.

Теория К. Роджерса в своей основе – феноменологическая теория. Роджерс считает стремление к самоактуализации врожденным и описывает его в понятиях «организм», Я, «идеальное Я», «реальное Я», «конгруэнтность-неконгруэнтность».

Феноменологическое поле представляет собой всю совокупность переживаний. Организм, по К. Роджерсу, - локус всего опыта переживаний. Сознание (или знание) – это символизация некоторого опыта переживания. Я (Я - концепция) является частью феноменологического поля, которая в большей степени дифференцирована и представляет собой «организованный, согласованный концептуальный гештальт, построенный из перцепций характеристик Я или «меня» и перцепций характеристик Я или «меня» к другим людям и различным аспектам жизни, а также ценностей, связанных с этими перцепциями. Этот гештальт доступен сознанию, хотя не обязательно всегда осознан» [55].

Тенденция к актуализации, утверждению, усилению избирательна и направлена на аспекты среды, способствующие конструктивному продвижению личности, ее завершенности и целостности. «Поведение в основе своей есть целенаправленная попытка организма удовлетворить свои потребности, как они переживаются, в поле, как оно воспринимается» [55]. При наличии многих потребностей все они подчинены основной, базовой тенденции к становлению и самоусилению организма в целом. К. Роджерс апеллирует к тому, что линии самоактуализации заданы наследственно и проявляются в естественном созревании организма, в том, что в ходе созревания организм становится более дифференцированным, развитым, специализированным.

К. Роджерс отмечает, что тенденция движения вперед реализуется только при условии ясного восприятия и адекватной символизации человеком своих выборов, проверки своих гипотез, различения им прогрессивного и регрессивного поведения. Как индикатор таких условий, как меру соответствия К. Роджерс использует понятие «конгруэнтность-

неконгруэнтность». В основе такого понятия лежит представление о предельном смысле цели человека как желания стать «самим собой», вывод, сделанный К. Роджерсом, исходя из своего психотерапевтического опыта, являющийся базисом его теории терапии и личностных изменений. Неконгруэнтность выражается в проявлении феноменологии (переживаниях, чувствах, ценностях) тревоги, угрозы. Конгруэнтность соответствует адекватности, гармоничности [37].

К. Роджерс выделяет виды конгруэнтности, способствующей самоактуализации. Конгруэнтность между Я - воспринимаемым и актуальным опытом переживаний организма (Я - организм). Человек адаптирован, зрел и полностью функционирует, когда он воспринимает организмические переживания без тревоги, не опасаясь угроз и не прибегая к защитному характеру мышления и поведения. Конгруэнтность между субъективной реальностью (феноменологическим полем) и внешней реальностью (миром как он есть) исключает проявление враждебных чувств по отношению к другим людям, чье поведение репрезентирует у человека его собственные отрицаемые чувства. Тенденция актуализации представляет собой «свойственную организму тенденцию развивать все свои способности, чтобы сохранять, развивать личность». Иными словами, помимо сохранения (понижения) напряжения тенденция актуализации включает в себя повышение напряжения. Именно процесс личностного роста приводит к реализации личностного потенциала. Такое представление подводит к пониманию конгруэнтности как степени соответствия Я - реального Я - идеальному. Я - идеальное включает в себя атрибуты, которые человек хотел бы иметь, которые больше всего ценит и к которым стремится, в то время как Я - реальное отражает собственные характеристики «здесь и сейчас». И хотя Я меняется с обретением нового опыта, оно сохраняет качества целостной системы гештальта и символизирует главную часть сознательного опыта индивида.

Расхождение между Я - идеальным и Я - реальным способствует

саморазвитию, самосовершенствованию. Однако значительные расхождения могут стать препятствием, поскольку сопровождаются острым чувством неудовлетворения, которое может блокировать и искажать намерения, приводя к неконгруэнтности.

Э. Фромм особо выделял позитивную свободу – свободу, которая сочетает причастность к миру и независимость от него. Позитивная свобода предполагает спонтанную активность в жизни, когда человек действует в соответствии со своей внутренней природой, используя в качестве ключевых компонентов любовь и труд. Фромм разделяет мнение о том, что человек творит свою жизнь сам и стремится к наибольшим достижениям (продуктивности, по Э. Фромму), и, подобно Роджерсу, рассматривает единение с миром в контексте конгруэнтности.

Таким образом, самореализация, по Фромму имеет социально детерминированный характер. Несотъемлемый атрибут самореализации по Э. Фромму – «продуктивная самореализация» [45]. Это созвучно взглядам А. Маслоу о том, что тенденция к самоактуализации предполагает руководство B-ценностями (бытийными ценностями, метапотребностями). Такая позиция близка и взглядам А. Адлера на то, что человек стремится к превосходству как к достижению большего из возможного. По мнению А. Маслоу, это высшие уровни потребностей: потребности в самоуважении, потребности в достижении высших метаценностей (Истины, Добра, Справедливости, Красоты и т. д.), поскольку самоактуализация есть реализация желания человека быть, каким он может стать, достижение вершины потенциала.

А. Маслоу существенно развил определение самоактуализации, данное К. Гольдштейном, теоретиком организмического направления. Гольдштейн утверждал, что самоактуализация является основным и, по сути, единственным мотивом организма. Удовлетворение любой потребности, которая стала ведущей (в еде, во власти, в достижениях и др.), служит предпосылкой для самореализации всего организма. Самоактуализация является основой развития и совершенствования организма, творческой

тенденцией человеческой природы. Так как люди имеют различные внутренние потенции и окружение, различаются цели и пути их самореализации. Потенции индивида, по К. Гольдштейну, связаны с тем, что предпочитает индивид и что он делает лучше всего, к чему у него есть способности. Гольдштейн отдавал предпочтение сознательной мотивации, отличая бессознательное как фон, в который отступает сознательное и из которого оно возникает по мере необходимости для самореализации. К. Гольдштейн подчеркивал необходимость согласия со средой, поскольку она дает средства для самоактуализации, а также может содержать препятствия. Здоровым организмом является тот, в котором «тенденция к самоактуализации действует изнутри и который преодолевает сложности, возникающие из-за столкновений с внешним миром, не на основе тревоги, но благодаря радости победы» [53]. Приход к согласию со средой, прежде всего, заключается в обладании ею либо в приспособлении к ней. При большом разрыве между целями и реалиями среды организм вынужден отказываться от некоторых целей пытаться самоактуализироваться на более низком уровне. Актуализация выражается в действиях организма по выполнению актуальной задачи в данной ситуации и учете требований, с которыми он должен считаться. Задачи определяются «сущностью» организма, «преградами» среды и «приходом к согласию» организма и среды. Изменение организма, вызванное стимулами среды, через определенное время нивелируется, восстанавливается соответствие природе организма. Гольдштейн говорит о «реорганизации» старых паттернов, об их смене на более эффективные, о вытеснении отношений и убеждений, которые противоречат развитию всей личности, об обретении предпочтительных способов поведения. Все это впоследствии, как мы уже отмечали, К. Роджерс рассматривает в терминах «конструктивность – неконструктивность» на уровне феноменологического проявления.

Понятие «самореализация» также использовалось Гольдштейном при исследовании поведенческих паттернов в речевых проявлениях. Автор

подчеркивал, что посредством языка «индивид приходит к соглашению с внешним миром и самореализуется», «индивидуальное речевое проявление может быть понято только под углом зрения его отношения к функционированию целостного организма в его стремлении максимально самореализоваться в данной ситуации». Система «организм-среда», являвшаяся предметом исследований Роджерса и Гольдштейна, осмысливается также в работах А. Ангьяла как многомерная в контексте саморазвития личности. Согласно воззрениям Ангьяла, саморазвитие происходит в трех измерениях личности. Человек развивает глубинные потребности и, соответственно, более совершенные паттерны, их удовлетворяющие (вертикальное измерение). Развитие состоит в возрастающей эффективности и продуктивности (прогрессивное измерение), что выражается в нахождении более короткого пути достижения целей и минимизации затрат. Улучшается координация, увеличивается многогранность поведения человека (горизонтальное измерение). Саморазвитие характеризуется гармоничным ростом в трех направлениях [22].

Тенденция саморазвития, по А. Ангьялу, заключается в сочетании фаз входа и выхода. Человек является открытой системой, сочетание данных фаз означает ассимиляцию среды, что служит базой для автономии (самодетерминации) (фаза входа) и продуктивности – база для гомономии (стремление к соответствию среде) (фаза выхода). Тенденция гомономии состоит в стремлении участвовать, соответствовать средовым феноменам, что мотивирует человека на любовь (к людям, природе и т. д.). В целом, иными словами, саморазвитие человека заключается в том, что он берет и отдает, развивая свою биосферу (организм и среду).

Таким образом, саморазвитие заключается в возрастании автономии и гомономии (ведущий системный принцип биосферы) и их сочетании (фазы входа и выхода), что способствует росту в направлении развития глубинных потребностей и способов их удовлетворения, возрастанию эффективности и

продуктивности, улучшению координации и увеличению многогранности поведения.

Процесс саморазвития во многом определяется поведением человека, его Я - концепцией. Сумма Я - концепций человека составляет символическое Я, по А. Ангиалу. Однако не всегда поведение человека, управляемое символическим Я, то есть соответствующее образу самого себя, соответствует реальным потребностям организма, так как может искажать реальность биосферы [22].

А. Маслоу отмечает, что человек обладает врожденными потребностями, способностями. Некоторые из них индивидуально уникальны. Здоровое, нормальное и желательное развитие заключается в актуализации этой природы, в реализации этих возможностей. Внутренняя природа, на его взгляд, «слаба, хрупка, тонка, легко одолевается привычкой, давлением культуры, неправильным к ней отношением. Но... она вряд ли исчезает у здорового человека – а быть может, и у больного. Даже отвергаясь, она продолжает подпольное существование, вечно стремясь к актуализации» [54].

Согласно А. Маслоу, человек становится деструктивным в результате фрустрации либо неудовлетворенности основных потребностей. Отказ от становления, роста и отрицание возможностей полноценного человеческого существования ограничивают возможности человека жить максимально насыщенной жизнью, наилучшим образом выявить свои способности, сделать что-то значимое в жизни. По Маслоу, самоактуализирующийся человек способен принять жизненный вызов и создать достойную жизнь, полную смысла. Автор особо отмечал творчество как универсальную характеристику самоактуализированного человека, ведущую ко всем формам самовыражения. А. Маслоу рассматривает человека как «желающее существо». Человек мотивирован на поиск личных целей, что делает его жизнь значительной и осмысленной. При удовлетворении одной потребности актуализируется другая и т. д. Согласно концепции А. Маслоу, потребности

человека врожденные, они имеют иерархическую структуру. Иерархия потребностей в порядке их доминирования включает потребности: физиологические, безопасности и защиты, принадлежности и любви, самоуважения, самоактуализации. Однако человек может быть одновременно мотивирован потребностями разного уровня. Автор различает базовые потребности и метапотребности. Базовые потребности находятся на нижнем и среднем уровнях иерархии. Метапотребности, в отличие от базовых, не имеют иерархии, они могут взаимозамещаться. Когда не удовлетворяются метапотребности, человек считает свою жизнь бессмысленной, он заболевает, испытывая отчужденность и апатию, становится циником. А. Маслоу это называл метапатологией. Маслоу выделяет дефицитарные мотивы и мотивы роста. К дефицитарным мотивам он относит, прежде всего, низкоуровневые потребности, особенно физиологические требования и требования безопасности. Дефицитарные мотивы возникают при попытке изменить существующие условия, воспринимаемые как фрустрирующие, вызывающие напряжение. Мотивы роста имеют более отдаленные цели и призваны реализовать метапотребности. Удовлетворение дефицитарных потребностей ведет к уменьшению напряжения, метапотребностей к увеличению напряжения. Маслоу приводит следующие характеристики самоактуализированных людей: более эффективное восприятие реальности, принятие себя, других и природы, непосредственность, простота и естественность, центрированность на проблеме, независимость, потребность в уединении, автономия, свежесть восприятия, вершинные переживания, общественный интерес, глубокие межличностные отношения, демократический характер, разграничение средств и целей, философское чувство юмора, креативность, сопротивление окультуриванию. Вместе с тем автор отмечает, что самоактуализированные люди могут быть подвержены неконструктивным привычкам, тщеславию, раздражительности, чувству вины и т. п. Отметим, что наличие развитых характеристик самоактуализации является необходимым, но далеко не достаточным

условием самореализации личности. Необходимо также принимать во внимание и иные характеристики, влияющие на процесс самореализации [26].

Так же понятие «самореализация» использовал в своих работах по психологии личности А. Адлер. По его мнению, люди, прежде всего, стремятся к превосходству, что представляет собой фундаментальный закон человеческой жизни. Превосходство Адлер понимал как достижение наибольшего из возможного. Такое стремление является врожденным, потому что это и есть сама жизнь. Иными словами, это «нечто, без чего жизнь человека невозможно представить». По А. Адлеру, человек сам творит свою личность. Обладая креативным Я, он ставит перед собой цель и определяет пути ее достижения. Однако цель субъективна, она существует «здесь и сейчас» и может быть недостижимой, фикцией. Тем не менее, цель является реальным стимулом. Посредством креативного Я интерпретируется, осмысливается опыт организма и, прежде всего, изыскивается опыт в осуществлении жизненного стиля, уникального для человека [2].

Таким образом, мы рассмотрели представления о самореализации личности в зарубежных психологических теориях, которые в большей степени носят описательный (феноменологический) характер и базируются на гуманистическом подходе. Подчеркнем, что они опираются на философские представления о самореализации и не обозначают собственно психологическую сущность представлений о самореализации, характерных для уровня современной психологической науки. В них отсутствуют психологические категориальные построения, так как не ставилась задача создания теоретико-методологических разработок. Всем им свойственно понимание самореализации (самоактуализации) как врожденного свойства человека.

В отечественной психологической литературе термин «самореализация» не употреблялся вплоть до конца 1990-х гг. Можно больше говорить об истоках понятия «самореализация», чем о стройной

теории. Первые упоминания термина «самореализация», базирующегося на философских подходах, встречаются в статьях Б.Д. Парыгина, посвященных научно-техническому прогрессу и самореализации личности [29]. Более того, несмотря на то, что термин «самореализация» начинает употребляться в названиях диссертаций по социальной психологии, дефиниция его в отечественной психологической литературе не приводилась. Проблема самореализации личности ранее не выделялась как самостоятельная психологическая проблема.

Истоки представлений о самореализации личности в отечественных психологических теориях можно усмотреть, начиная с введения в обращение понятия «личность» и изучения движущих сил ее развития, а также с попыток ответить на связанные с этим понятием ключевые вопросы. Так, еще В.М. Бехтерев в период становления психологии как науки обращался к исследованию личности, условий ее развития и здоровья, не соглашаясь с пониманием изучения ее субъективного аспекта как пассивной стороны. В своей работе «Сознание и его границы», опубликованной в 1888 г., Бехтерев касается взаимных отношений сознательной и бессознательной сфер. Рассматривая бессмертие человеческой личности как научную проблему, академик В.М. Бехтерев, вероятно, полагал, что в этом и заключается высшая степень самореализации личности. Представление о самореализации как реализации человеком своего потенциала непосредственно не рассматривалось, однако подспудно существовало в психологической литературе достаточно давно. К понятию потенциала человека обращались В.Н. Мясищев, Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов [21].

Подчеркивая ключевое значение понятия потенциала, В.Н. Мясищев отмечал, что ядро личности составляет система отношений человека к внешнему миру и самому себе [21].

Б.Г. Ананьев, следуя традиции В. М. Бехтерева и развивая комплексный системный подход к человеку, выделял иерархические, соподчиненные уровни психической организации человека (индивид,

личность, индивидуальность). В понятие потенциала Ананьев включал развитие человека как личности и как субъекта деятельности, отмечая, что во взаимосвязях их особенностей, обусловленных природными свойствами индивида, и складывается индивидуальность («глубина» личности). Исследование жизненного пути личности, ее самоопределения, интеллектуального потенциала, на необходимость изучения которых указывал Б.Г. Ананьев, осуществлялось продолжателями его учения (Н.Ф. Рыбалко, В.А. Галзен, Л.А. Головей, Л.А.Кулешова, В.В. Лоскутов и др.). Согласно концепции Ананьева, потенциал человека кроется во взаимосвязях системнокомплексов свойств различных уровней организации человека — это направление получило свое отражение в работах Г.П. Зинченко и других исследователей [4].

По мнению Б.Ф. Ломова, потенциал человека представлен его способностями, системой знаний, умений и навыков [22].

Как следует из психологических теорий, в которых употребляется понятие «самореализация», вопросы мотивации являются их сердцевинной. В русле представлений о самореализации в психологических учениях обретает ключевое значение влияние мотивационно-потребностной сферы личности, ее смысложизненных и ценностных ориентации. Известное выражение В. Франкла «Если потребности нас толкают, то ценности притягивают» указывает на ведущую роль мотивационно-потребностной сферы и ценностных ориентации личности. К. Клакхон отмечает, что если побудительная сила потребностей зависит от обстоятельств, ситуативно изменчива, то ценности стабильны. В психологической литературе до настоящего времени нет единого понимания мотива, но на такие его особенности, как побудительность и целенаправленный характер, указывает большинство психологов. Так, по С.Л. Рубинштейну, мотив — это «осознанное побуждение для определенного действия» [38]. Г.П. Ильин определяет мотив как «сложное психологическое интегральное образование, побуждающее человека к сознательным действиям и поступкам и служащее

для них основанием» [16]. Соответственно, потребности «подпитывают» мотивы посредством своего развития и перехода в иное качество – преобразования побуждения к активности (как состояния / нужды) через соответствие с соответствующим объектом и обретение предметного содержания в мотивы (побуждения к достижению реальных целей).

П.М. Якобсон, затрагивая проблему самореализации, исходит из понятия зрелой личности и выделяет следующие критерии ее становления. Под личностной зрелостью он понимает, прежде всего, социальную зрелость, которая выражается в том, насколько адекватно понимает человек свое место в обществе [50]. Данная способность только тогда характеризует полноценную личность, когда она обладает умением остановить внимание на главном и отдать ему основную энергию, активность, творческое отношение. Но процесс самореализации личности для П.М. Якобсона не является самоцелью, он включается в контекст более широких социальных целей, связанных с глубокой общественной направленностью человека.

О том, что самореализация является показателем личностной зрелости и одновременно условием ее достижения, говорил и профессор А.А. Реан. При этом в стремлении к саморазвитию он видел источник долголетия человека, причем не только физического, но и социального, личностного [36]. Однако А.А. Реан утверждает, что идея саморазвития, взятая «в чистом виде», вне связи с феноменом самотрансценденции, является недостаточной для построения психологии личностной зрелости. Самотрансценденцию многие исследователи связывают с выходом человека за пределы своего «Я», с его преимущественной ориентацией на окружающих, на свою социальную деятельность, иными словами, на все, что так или иначе нельзя отождествить с ним самим. «Быть человеком – значит быть направленным не на себя, а на что-то иное» (В. Франкл) [21]. По мнению А.А. Реана, категоричное противопоставление самотрансценденции и самоактуализации как двух альтернатив нецелесообразно.

Похожую точку зрения на проблему самореализации личности можно

проследить и в работах еще одного известного отечественного ученого – И.С. Кона. Выражение «найти себя», пишет И.С. Кон, подразумевает не столько познание и выявление чего-то изначально «данного» индивиду, сколько самоосуществление, реализацию избранной им сущности и жизненного пути. Поиск себя начинается с определения и утверждения своей особенности, которая впоследствии не только отличает человека от других, но и соединяет его с ними [20]. Чтобы состояться как личность, считает И.С. Кон, человек должен мочь, сметь и уметь выбирать свой путь и принимать на себя ответственность. При этом категория «мочь» описывает диапазон объективных, потенциальных возможностей и выборов человека, «сметь» – уровень его притязаний и нравственный потенциал, а «уметь» – знания и навыки, с помощью которых человек реализует свои возможности. Но потребность в самореализации бесконечна, и пока человек жив, в нем всегда сохраняются какие-то нераскрытые возможности, которые вновь и вновь побуждают его идти дальше, достигая новых вершин, еще больше совершенствуя себя.

М.Р. Гинзбург, в своей статье «Психологическое содержание личностного самоопределения» вводит термин «жизненное поле личности», которое рассматривает как совокупность индивидуальных ценностей, смыслов и пространства реального действия – актуального и потенциального, охватывающего прошлое, настоящее и будущее. С психологической стороны прошлое существует как опыт, будущее – как проект, а настоящее – как действительность. Данные характеристики находятся между собой в сложном взаимодействии, и, собственно, они, по словам М.Р. Гинзбург, конституируют жизненное поле личности. Функции этих компонентов исследователь определяет следующим образом: психологическое прошлое – воплощение прошлого опыта; психологическое настоящее – саморазвитие (самопознание и самореализация); психологическое будущее – обеспечение смысловой и временной перспективы [6].

При этом психологическое прошлое по отношению к психологическому настоящему задает границы и характер саморазвития, обуславливает его успешность или неуспешность, вследствие чего по отношению к психологическому будущему либо обеспечивает и придает уверенность человеку, либо подрывает и делает его действия сомнительными. Это означает, что на основе прошлого опыта, успеха или неудачи в реализации тех или иных задач у человека формируются ожидания своего будущего, в котором также прогнозируется успех или неудача.

Только позитивно ориентированное саморазвитие, по словам М.Р. Гинзбург, наполняет будущее смыслом, структурирует его и делает человека субъектом собственного становления. Но не только настоящее воздействует на будущее, но, в свою очередь, те или иные ожидания о будущем оказывают влияние на поведение человека в настоящем. Автор считает, что основная функция психологического настоящего – это саморазвитие, основными компонентами которого являются самопознание и самореализация. При этом самопознание рассматривается как присвоение определенных ценностей и их осознание как своих собственных, а самореализация – как воплощение этих ценностей в определенных видах деятельности. В итоге успешная самореализация личности характеризуется наличием собственной активности, проявлением своей индивидуальности, творческого начала в различных сферах жизнедеятельности [6].

Д.И. Фельдштейн в своем понимании самореализации исходит из того, что в процессе онтогенеза растущий человек овладевает общественным опытом, присваивает его, делает своим достоянием, то есть происходит социализация. В то же время человек приобретает и все большую самостоятельность, относительную автономность, то есть происходит его индивидуализация. По сути, это неразрывно взаимосвязанные компоненты единого процесса личностного развития, пишет Д.И. Фельдштейн, определенный уровень которого порождает самодетерминацию, самоуправление личности, сознательно организующей свою собственную

жизнь, а, следовательно, и определяющей в той или иной мере свое собственное развитие.

В сущности, все личностное становление, утверждает Д.И. Фельдштейн, заключается в реализации индивидуально-социального (индивидуального освоения социального и индивидуального отторжения и воспроизводства социального) как выражения общего социального, присвоение которого проявляется в определенном уровне самосознания, самоопределения [44].

Для Д.И. Фельдштейна самореализация личности заключается «в разворачивании оптимальной способности воспроизводства способностей человеческого рода, развития этих способностей при потребности постоянно выходить за существующие пределы, разрывая возможности воспроизводства, достигая наиболее полного воплощения в индивидуальной форме своей родовой социальной сущности общественного существа» [44].

Возможно, главная цель развития личности – это более полная реализация человеком самого себя на основе своих потенциальных способностей и возможностей. Но процесс самореализации представляется нам не достижением определенной вершины – это, прежде всего бесконечный и динамичный процесс развития и совершенствования личности на протяжении всего жизненного пути, который невозможен без участия других людей, в полной изоляции и противопоставлении себя обществу. Когда мы говорим о самореализации, как о реализации ценностей, мы предполагаем наличие некоторого объективного уровня реализации ценностей через соответствующие достижения личности. Вместе с объективным уровнем самореализации, существует и оценка самим человеком собственного уровня самореализации, которая, очевидно, может не совпадать с объективным уровнем, но, логично предположить, должна в большей или меньшей степени ему соответствовать.

Е.И. Головаха использует в данном контексте понятие «жизненная удовлетворенность». Автор пишет, что «жизненную удовлетворенность

нельзя рассматривать только как одномоментное переживание полноты настоящего. В отличие от удовольствия, извлекаемого из текущей ситуации, удовлетворенность жизнью охватывает и прошлое, и будущее, то есть перспективу, которая нередко позволяет человеку ощутить высокое чувство жизненной удовлетворенности, даже тогда, когда он находится в бедственном положении» [8]. Таким образом, автор подчеркивает, что помимо ситуативного удовольствия, обусловленного достижением того или иного локального результата, существует удовольствие, определяемое человеческой жизнью в целом, зависящее не только от совокупности прошлых достижений, но и осознаваемого потенциала достижений.

К.А. Абульханова-Славская использует понятие «удовлетворенность», применяя его в основном в значении удовлетворенности реализацией уровня притязаний. Уровень притязаний, действительно, является важной составляющей самореализации, определяя для человека ориентиры самореализации. Понятие уровня притязаний также необходимо рассмотреть в контексте построения представлений о самореализации и удовлетворенности самореализацией [1].

В психологии понятие притязаний было введено К. Левиним и исследовалось соотносительно с достижениями личности. Уровень притязаний определяется совокупностью представлений человека о своей личности, о своих возможностях, о планируемых, предполагаемых достижениях. Уровень притязаний, также как самореализация, относится к более общим, интегральным понятиям, образуя более высокий понятийный уровень, чем, например, уровень «деятельность-мотив». Понятие «притязания» настолько шире понятия «мотив», насколько «самореализация» шире «деятельности». Если мотив можно рассматривать как конкретное побуждение, направленное на предмет, то притязания охватывают все смысловое пространство, в котором могут возникнуть мотивы. Если мотив может быть ситуативным, то притязания – это личностное выражение потребностей. Удовлетворенность деятельностью во многом определяется

реализованностью мотива. То же можно сказать и о связке «самореализация - уровень притязаний» – удовлетворенность самореализацией в значительной мере определяется степенью реализованности притязаний.

Наиболее применимым к определению удовлетворенности самореализацией является понятие достижений личности. Под достижениями понимаются как реальные результаты деятельности человека, так и результаты, выражающиеся в развитии способностей и качеств личности, или, по определению Абульхановой-Славской, в ощущении повышения «трудоспособности». Адекватность достижения вложенным усилиям еще одна важнейшая характеристика процесса самореализации. В этой связи Абульханова-Славская говорит о губительной «непропорциональности тех психических и личностных затрат, той «цены», которую личность платит за свои реальные достижения. Это можно выразить как своего рода психологический закон: слишком высокая психологическая цена, затраченная на жизненные достижения, понижает мотивацию, притязания. Возможностям данной личности должна быть пропорциональна мера усилий, действий, затрат, при которой личность испытывала бы подлинную удовлетворенность. Когда цена является слишком малой, когда успех приходит без всяких усилий со стороны личности, то личность также перестает испытывать удовлетворение...» [1].

Таким образом, необходимым и достаточным критерием субъективной удовлетворенности самореализацией являются три условия:

- 1) достижение желаемого результата деятельности,
- 2) максимальное использование своих физических и психических возможностей в процессе деятельности,
- 3) разумная субъективная «цена» результата. Выполнение этих условий в ходе всякой деятельности возможны только в случае правильной постановки цели деятельности. Человек должен обладать способностью к саморегуляции – адекватной оценке своих возможностей и постановке задач, являющихся для него не простыми и не сложными, а нормальными,

выполняемыми на пределе, но не выходящими за пределы его возможностей.

М.С. Иванов считает, что удовлетворенность самореализацией во многом определяется степенью реализации ценностей личности, поскольку ведущие ценности личности и являются основными сферами самореализации. На основании этого автор использует при изучении самореализации личности методический прием, основанный на использовании методики изучения ценностных ориентаций Рокича, когда среднее арифметическое оценки реализации терминальных ценностей в процентах принимается за величину удовлетворенности самореализацией [14].

В целом, исходя из проведенного анализа представлений о самореализации личности в психологических теориях, можно сказать о том, что истоки представлений о самореализации присутствовали в контексте других психологических проблем и в то же время, очевидно, что самореализация не являлась предметом специального изучения и не была выделена как самостоятельная психологическая проблема. Это позволяет не только обозначить самореализацию как психологическую проблему, требующую отдельного научного изучения, но и продвинуться в понимании собственно психологической сущности самореализации как предмета исследования. Наряду с увеличением интереса к феномену самореализации личности, обусловленным пониманием ее определяющей роли в жизнедеятельности человека, потребность научного обоснования и изучения самореализации личности как психологической проблемы несомненна. В настоящее время существуют терминологические расхождения и различия в толковании самореализации личности разными авторами, отсутствуют разработанные психологические теории и модели самореализации личности.

1.2 Спорт как вид деятельности

У современного человека имеется множество различных видов

деятельности, число которых примерно соответствует количеству имеющихся потребностей. Деятельность – это целесообразное приобретение объекта субъектом для получения продукта, удовлетворяющего некоторую потребность. Это взаимодействие субъекта с объектом, в процессе которого объект приобретает субъективную форму образов, ориентирующих на его преобразование.

Продукты деятельности, удовлетворяющие соответствующие потребности, представляют собой ее мотив. Превращение исходного предмета в продукт – сложный и многоступенчатый процесс, разделяемый во времени. Поэтому в нем выделяются промежуточные продукты. Получение каждого из них выступает как цель. Система целей определяет общее направление деятельности, последовательность действий и последовательность преобразования исходного объекта в продукт [48].

Каждая цель выступает перед субъектом в определенных условиях ее достижения; связь цели и условий характеризует задачу. Преобразование условий при достижении цели – это действие субъекта (решение задачи). Условия достижения одной и той же цели могут меняться, поэтому меняется и содержание действия, то есть его операция (одно и то же действие может иметь разный состав операций).

Если обобщить и выделить основные виды деятельности, свойственные всем людям. Они будут соответствовать общим потребностям, которые можно обнаружить практически у всех без исключения людей, а точнее – видам социальной человеческой активности, в которые неизбежно включается каждый человек в процессе своего индивидуального развития.

Это – общение, игра, учение и труд. Их следует рассматривать в качестве основных видов деятельности людей. Общение – первый вид деятельности, возникающий в процессе индивидуального развития человека, за ним следуют игра, учение и труд. Все эти виды деятельности носят развивающий характер, то есть при включении и активном участии в них ребенка происходит его интеллектуальное и личностное развитие.

Общение рассматривается как вид деятельности, направленной на обмен информацией между общающимися людьми. Игра – это такой вид деятельности, результатом которого не становится производство какого-либо материального или идеального продукта (за исключением деловых и конструкторских игр взрослых людей и детей). Игры часто имеют характер развлечения, преследуют цель получения отдыха. Иногда игры служат средством символической разрядки напряженностей, возникших под влиянием актуальных потребностей человека, которые он не в состоянии ослабить иным путем.

Тем не менее, игры имеют большое значение в жизни людей. Для детей игры имеют по преимуществу развивающее значение, а у взрослых служат средством общения, разрядки. Некоторые формы игровой деятельности приобретают характер ритуалов, учебно-тренировочных занятий, спортивных увлечений.

Отталкиваясь от предложенного выше понятия «игра», представляется возможным на этой основе конкретизировать определение понятия «спортивные игры».

Спортивные игры – это индивидуальные или командные виды игр, в которых действия соперников направлены на овладение и действия (определяемые правилами игры) с общим для всех участников предметом игры с целью достижения победы над соперником.

Такое определение будет соответствовать принятому в теории спорта определению понятия «вид спорта», под которым понимается «...сформировавшийся в ходе развития спорта вид (разновидность) соревновательной деятельности, отличающийся своим конкретным предметом состязания...» [27].

Близкое по значению определение спортивных игр дается в немецком толковом словаре спортивных терминов, где под «спортивными играми» понимается «социальная двигательная активность, свойственная людям, в которой объединены компоненты спорта (соревнования) и собственно игра»

[51].

В предлагаемой формулировке определения спортивных игр присутствуют два существенных признака. Один позволяет выделять и отличать спортивные игры от других видов спорта – это наличие общего для всех участников предмета игры (суть игры), посредством которого набираются необходимые для победы в соревновании очки, баллы, голы, шайбы и т.п.

Второй определяющий существенный признак спортивной игры (суть спорта), позволяет выделить из всей массы разнообразных игр, игровой деятельности наличие специфической спортивной цели игры – победы над соперником, которая соответствует узкому определению спорта как собственно соревновательной деятельности.

В современной теории и методике спортивных игр существует множество определений игры, например: «исторически сложившегося общественного явления, самостоятельного вида деятельности, свойственной человеку», которые носят общий характер и не позволяют определить ее место среди физических упражнений и других видов деятельности [5].

Общепринятого определения понятия «спорт» в современной литературе мы не обнаружили. Практически каждая работа, посвященная фундаментальным проблемам спортивной деятельности, содержит свое определение, подчеркивающее те или иные стороны этой деятельности. Например, в Толковом словаре спортивных терминов в статье «Спорт» говорится: «Спорт – составная часть физической культуры; средство и метод физического воспитания человека; соревновательная деятельность и подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью» [32]. Имеется шесть различных определений спорта, в том числе: «Игровое состояние или другое приятное времяпрепровождение, требующее некоторого мастерства и определенной физической подготовки» [32]; «совокупность взглядов, мероприятий, средств и деятельности, направленной на достижение высоких результатов в

соревнованиях»; «система организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по различным комплексам физических упражнений». Авторы словаря останавливаются на следующем определении: «Спорт есть специфический вид деятельности, специально организованный процесс, направленный на выявление предельных возможностей человека» [32].

Б.В. Евстафьев определяет спорт как «специфический вид деятельности, специально организованный и сознательно управляемый процесс, направленный на всестороннее физическое и духовное развитие людей, подготовку их к труду и защите Родины, а также формирование у наиболее талантливой молодежи высокого спортивного мастерства и достижение ею наивысших результатов в его различных видах на состязаниях» [12].

Слово «спорт» происходит от старо-французского и английского слова «*de sports*» что означает развлечение, увеселение, забава. Ныне содержание понятия спорт лишь отчасти соответствует этому определению, в настоящее время доминирует результат, сравнение результатов в соревновании, хотя для зрителей первоначальный смысл сохраняется и спорт остается зрелищем. Но все же сведение спорта к «игровому времяпрепровождению» становится нелепым, если принимать во внимание напряженность работы спортсменов, особенно на соревнованиях. Спорт, как подчеркивают многие авторы, характеризуется именно стремлением к максимальным достижениям.

Спорт – очень сложен и порой противоречив. Поэтому влияние его на становление личности не однозначен. Сами спортсмены видят в спорте, и ценят в нём то одну, то другую его сторону. Работа над собой, большие физические и волевые напряжения, борьба за лучший результат, за победу в соревновании воспринимают и осмысливаются спортсменами по-разному.

Совершенно очевидно, что, занимаясь спортом, человек в первую очередь совершенствует и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями. Это очень важно. Ещё в 1927 году, в первой отечественной монографии, посвящённой

психологии физической культуры, профессор А.П. Нечаев писал: «Пора, наконец, признать, что нельзя говорить о полном воспитании там, где отсутствует воспитание движений. Ловкость, выносливость и настойчивость, в известном смысле, могут быть названы мускульными добродетелями, а утомляемость, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность – мускульными пороками» [41].

Спорт – одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их точкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Спортивная деятельность по своему воздействию на организм человека занимает особое место. Если трудовая деятельность, связанная с двигательной активностью человека, направлена главным образом на изменение в нужном направлении внешней среды, то спортивная деятельность, также связанная с двигательной активностью направлена на совершенствование главным образом самого человека, притом не только его физических качеств, но и психических. Этому способствует связь двигательной сферы человека с самыми различными психическими актами [3].

Постоянное стремление человека удовлетворять свои потребности в движении, развивать физические качества способствовало тому, что физические упражнения постепенно трансформировались в современные виды спорта. Именно с этим связан соревновательный характер двигательных действий и регулирование их определёнными правилами. Таким образом, физические упражнения обособились в отдельный вид человеческой деятельности – в спортивную деятельность, которая отличается рядом специфических особенностей:

а) стремление максимально совершенствоваться в избранном виде спорта для достижения наивысших результатов; это совершенствование касается как физической, технической и тактической подготовленности, так и развития моральных и волевых качеств;

б) большие физические и психические нагрузки во время

систематической подготовки к соревнованиям и на самих соревнованиях;

в) большая сила, глубина и динамичность эмоциональных переживаний, связанных со спортивной деятельностью, которые захватывают спортсмена и оказывают огромное влияние на его деятельность; характерным для спортивной деятельности является быстрый переход от одних переживаний к другим, иногда противоположным по характеру;

г) возникновение нравственных чувств, связанных с глубоким сознанием общественного значения своей спортивной деятельности (ответственность за честь коллектива, города или страны, чувство гордости и т. п.) [3].

Спортивная деятельность, как и любая другая, характеризуется мотивацией. В книге «Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях (Словарь-справочник)» [32] дается следующее определение мотивации: «Побудительное состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотношения им своих потребностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата». Как отмечают авторы, мотивация базируется на потребностях спортсмена, а, следовательно, напрямую отражает его систему ценностей.

Мотив, отражающий в сознании потребность и объект ее удовлетворения (цель), имеет следствием сознательное побуждение, приводящее человека к целенаправленной активности, связанной с достижением цели. Если мотив устойчив, а цель, которую ставит перед собой человек, имеет общественную значимость, то вызываемую ими активность человека называют деятельностью. Таким образом, деятельность можно определить как специфически человеческую, регулируемую сознанием «внутреннюю» (психическую) и «внешнюю» (двигательную) активность, направленную на достижение сознательно поставленной и имеющей общественную значимость цели. Если цели, которые ставит перед собой

человек, и мотивы, их отражающие, имеют спортивную направленность (занятия спортом составляют предмет, содержание деятельности), то вызываемая ими активность называется спортивной деятельностью [15].

Спортивную деятельность понимают в широком и более узком плане. В первом смысле речь идет о тренировочном процессе в целом, то есть о деятельности, осуществляемой периодически, систематически и длительное время (в течение нескольких лет). В этом случае можно говорить о макроструктуре деятельности спортсменов. Структурной единицей деятельности в этом случае являются тренировочные занятия и соревнования, частота, длительность и характер которых соответствуют долгосрочным тренировочным планам. Тренировочные занятия, а также соревнования, как более узко понимаемая деятельность, характеризуются мезоструктурой. Структурной единицей такой деятельности являются действия (сенсорные, умственные, двигательные), в связи с чем, под деятельностью нередко понимают совокупность действий, направленных на удовлетворение потребности. Однако деятельность это не просто сумма отдельных действий. Это действия, объединенные в целостную систему, взаимосвязанные друг с другом и выполняемые по общему плану (программе) тренировочного занятия или соревнования.

Учебные тренировочные занятия, а также спортивные соревнования характеризуются преобладанием двигательных действий (физических упражнений), в которых представлены и психические, и двигательные, и вегетативные компоненты. Осуществление движений по определенной программе требует сбора информации о ситуации, в которой протекает деятельность, то есть участия работы анализаторов, центральных мозговых аппаратов, связанных с переработкой информации, выработкой программы действия, послышки импульсов к исполнительным органам. Но движения это и сокращение мышц это трата на него энергии, а значит биохимические реакции в мышцах, усиление работы вегетативных систем, обеспечивающих мышцы энергией и сохраняющих постоянство внутренней среды организма.

Вегетатика связана с включением в работу эндокринной и вегетативной нервной систем. Все это составляет микроструктуру деятельности [34].

Основные особенности спорта как вида деятельности вытекают из единства в нем объективного и субъективного. Итак, в спорте объект труда сам спортсмен. Но сам спортсмен – субъект труда. В любой работе объект лежит вне субъекта. Спортсмен совершенствует свою силу, выносливость, гибкость, то есть себя самого, своё умение делать движения быстро, точно, сильно. Спортсмен работает над собой. Спорт – деятельность, где сливаются воедино субъект и объект деятельности [41]. Спортсмен есть одновременно и субъект и объект собственной сознательной и целенаправленной деятельности. Спортивная деятельность связана:

- с проявлением мышечной активности в различных формах при выполнении специальных физических упражнений;
- с овладением высокой техникой выполнения физических упражнений в избранном виде спорта;
- со стремлением к совершенствованию в избранном виде спорта, к достижению наивысших результатов в определённом виде физических упражнений;
- со спортивной борьбой, которая приобретает особо острый характер во время спортивных соревнований;
- с максимальным выявлением физических и духовных сил, специальных умений и навыков, развитием моторных способностей, постоянным поддержанием их на высоком уровне. В связи с этим спортивная деятельность приобрела сложную структуру и в настоящее время включает в себя не только участие в соревнованиях, но и систематические тренировочные занятия;
- с резко выраженным сознательным характером, что объясняется чувством большой ответственности и стремлением достигнуть наиболее эффективного результата, добиться рекорда в выполнении данного действия.

1.3 Психологические подходы к понятию мотивации спортивной деятельности

Мотив – это материальный или идеальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности. Впервые термин "мотивация" употребил в своей статье А. Шопенгауер. Сегодня этот термин понимается разными учеными по-своему. Например, мотивация по В.К. Вилюнасу это совокупная система процессов, отвечающих за побуждение и деятельность. А К.К. Платонов считает, что мотивация, как явление психическое есть совокупность мотивов.

Мотив – одно из ключевых понятий психологической теории деятельности, разрабатывавшейся ведущими советскими психологами А.Н. Леонтьевым и С.Л. Рубинштейном. Наиболее простое определение мотива в рамках этой теории: «Мотив – это опредмеченная потребность» [39].

Из анализа литературных источников, посвященных данной проблеме, следует, что особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая человека заниматься спортом. Блок мотивации образуют потребности, мотивы и цели спортивной деятельности. Потребность, или ощущение человеком нужды в чем-либо, означает нарушение равновесия с окружающей средой.

Мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими свое значение на протяжении спортивной карьеры.

Мотивация спортивной деятельности определяется Р.А. Пилюном [31] как «...особое состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата». Мотивация влияет на характер всех процессов спортивной деятельности (реакция на нагрузку, восстановление, усвоение нового, воля и многое другое). Важной особенностью спортивной мотивации является ее прямое

влияние на соревновательный результат.

Таблица 1 – Классификация мотивов спортивной деятельности (по П.Б. Стамбуловой) [42]

По направленности на процесс или результат деятельности	По степени устойчивости	По связи с целями спортивной деятельности	По месту в системе "Другие Я"	По доминирующей установке
Процессуальные мотивы (интерес, удовольствие и др.)	Ситуативные (кратковременные, проходящие)	Смыслообразующие (прямо связанные с целью)	Индивидуальные (мотивы личного самоутверждения)	Мотивация достижения успеха (преобладание мотивов на успех, победу, даже путем риска)
Результативные мотивы (ожидание награды, позитивные соц. последствия победы и т. п.)	Устойчивые (долговременные, часто многолетние)	Стимулы (побуждающие к деятельности, например материальные стимулы)	Групповые (патриотизм всех уровней, мотивы честной соревновательной борьбы и др.)	Мотивация избегания неудачи

На протяжении спортивной карьеры роль конкретных мотивов в стимулировании активности спортсмена меняется, и для каждого этапа спортивной карьеры характерны свои доминирующие мотивы [42].

Н.И. Ильин отмечает, что на начальном этапе (у новичков, начинающих спортсменов) причинами прихода в спорт (независимо от вида деятельности, то есть вида спорта) могут быть [17]:

1 Стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств).

2 Стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других, быть похожим на выдающегося спортсмена; стремление к общественному признанию; желание защищать честь коллектива, города, страны, быть привлекательным для противоположного пола).

3 Социальные установки на спорт, стремление сохранить семейные спортивные традиции, желание быть готовым к труду и службе в армии).

4 Удовлетворение духовных и материальных потребностей (стремление чувствовать себя членом референтной спортивной команды или спортивной школы, общаться с товарищами, получать новые впечатления от поездок по городам и странам, желание получить материальные блага).

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями. Однако некоторые мотиваторы являются ведущими для большинства спортсменов-новичков: удовольствие, получаемое от занятий спортом, стремление к здоровью и физическому развитию, к общению, к самоактуализации и развитию волевых качеств.

В.И. Тропников [43], изучая мотивы занятия спортом, выделил следующие: общения, материальных благ, развития характера и психических качеств, физического совершенства, улучшения самочувствия и здоровья, эстетического удовольствия и острых ощущений, приобретения полезных для жизни умений и знаний, потребность в одобрении, повышение престижа, желание славы, коллективистская направленность, познания.

И.Г. Келишев выделяет мотив внутригрупповой симпатии как начальный мотив занятий спортом. Опросив около 900 спортсменов с большим стажем и высоким уровнем мастерства, он выявил, что на начальном этапе спортивной карьеры этот мотив занимал у них важнейшее место. Сущность его выражается в желании детей и подростков заниматься каким-либо видом спорта ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, то есть, чтобы быть вместе и постоянно вступать в контакты друг с другом. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам и даже не интерес к данному виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении [19].

Ю.Ю. Палайма выделил две группы спортсменов, различающихся по доминирующему мотиву. В первой группе, условно названной «коллективистами», доминирующими являются общественные, моральные

мотивы. Во второй группе, «индивидуалистов», ведущую роль играют мотивы самоутверждения, самовыражения личности. Первые лучше выступают в командных, а вторые, наоборот, в личных соревнованиях [28].

Общественный мотив характеризуется осознанностью общественной значимости спортивной деятельности; спортсмены с доминированием этого мотива ставят перед собой высокие перспективные цели, они увлечены занятиями спортом. Мотив самоутверждения характеризуется чрезмерной ориентацией спортсменов на оценку своих спортивных результатов. Достижение высоких спортивных результатов возможны только при правильном соотношении общественного и индивидуального мотивов. Пренебрежение одним из них, игнорирование того либо другого мотива одинаково приводит к негативным результатам.

Доминирование мотивов подтверждают данные Е.Г. Знаменской: спортсмены со спортивно-деловой мотивацией проявляют большую увлеченность занятиями спортом; спортсмены же, у которых доминирует личностно-престижная мотивация, чрезмерно ориентированы на оценку своих спортивных результатов, проявляя постоянную озабоченность личным самоутверждением. Это приводит к неадекватной самооценке, к эмоциональной неустойчивости в экстремальных условиях соревнований [13].

Многие авторы связывают спортивные достижения и отношение к занятиям спортом с мотивом достижения. Например, Л.П. Дмитриенкова показала, что гимнастки, имеющие высокий уровень мотива достижения успеха, имеют хорошо осознанные цели и не только стремятся достичь высоких результатов и утвердиться в роли лидера, но и обладают хорошо развитым чувством долга, ответственности перед тренером и товарищами по команде. Для гимнасток с низкой потребностью достижения успеха, наоборот, характерно отсутствие четко поставленных целей, в связи с этим у них преобладают более опосредованные мотивы занятий спортом: любовь к гимнастике, эстетическое наслаждение, получаемое в процессе занятий и т. д.

Л.П. Дмитриенкова делает вывод, что у высококвалифицированных спортсменов мотив достижения успеха выражен сильнее, чем у спортсменов средней квалификации [11].

Ю.Ф. Курамшин выявил роль для отсева различных мотивов прихода детей в спорт. Реже всего покидали спортивную секцию при мотивах: хочу быть похожим на знаменитого спортсмена (в избранном виде спорта), нравится данный вид спорта. Остальные мотивы прихода в секцию (пригласил тренер, хочу стать мастером спорта, чемпионом мира, хочу быть здоровым, сильным, ловким и т. д.) не обеспечивали устойчивость мотива занятий данным видом спорта [24].

На этапе специализации у спортсмена возникает устойчивый интерес к данному виду спорта, чему способствуют как физическое развитие и формирование навыков, так и осознание того, что выбранный вид спорта отвечает его наклонностям. Целью занятий спортом становится не только удовольствие от самого процесса, но и получение высоких результатов как следствие тяжелого и кропотливого труда. Физические нагрузки становятся привычными, появляется потребность в них, а их отсутствие (по болезни, например) вызывает ощущение физического дискомфорта. У спортсмена возникает познавательный интерес к данному виду спорта, к его технике и тактике, то есть он начинает познавать данный вид «изнутри», не довольствуясь внешним впечатлением. Важное место в поддержании мотивации занятий спортом начинают играть отношения с тренером. При складывающихся положительных отношениях у спортсменов второго-третьего разрядов мотив, связанный с ответственностью перед тренером, является одним из ведущих [28]. В то же время деление тренером учеников на «любимчиков» и «не любимчиков» приводит к негативным изменениям в мотивационной сфере юных спортсменов: «не любимчики» теряют веру в свои возможности и часто бросают занятия спортом, а у «любимчиков» возникает к спорту потребительское отношение.

На этапе спортивного мастерства основными мотивационными

факторами являются стремление поддержать и развить, насколько это возможно, свои достижения, умножить престиж и славу в спортивном мире, содействовать своими успехами прославлению города, страны, способствовать развитию данного вида спорта (обогащая его технику и тактику, внедряя свой оригинальный стиль и т. п.), а также обеспечить свое материальное благополучие. На этой стадии спортсмен может уже сам выбирать себе тренера, поэтому его мотивация в большой мере обусловлена отношением к тренеру как к специалисту.

Этап завершения активного выступления на соревнованиях характеризуется нарастающим снижением спортивных результатов, пресыщением спортивной деятельностью, «эмоциональным сгоранием» спортсменов. Возникает не столько физическая, сколько психическая усталость от бесконечных тренировок и напряжения соревнований, от переездов с места на место и проживания вдали от дома и семьи. При этом возникает противоречие между желанием закончить активные выступления и нежеланием потерять материальные блага, получаемые за счет спорта. К этому добавляется и боязнь потерять свой престиж в глазах «болельщиков» и коллег по спорту в связи со снижением спортивных результатов. Все это может привести к появлению боязни ответственных соревнований (от которых в то же время трудно отказаться из-за материального вознаграждения). Поэтому принятие спортсменом решения о прекращении активных занятий спортом может быть для него долгим и мучительным процессом.

Многие стремятся всеми силами остаться действующими спортсменами, оттянуть на более долгий срок уход из спорта. Но поскольку их результаты уже не так высоки и стабильны, они начинают отлынивать от соревнований, где их престижу может быть нанесен урон. Правда, бывают и другие случаи. Решив, что высоких результатов ему больше не добиться, спортсмен внутренне раскрепощается, сбрасывает груз ответственности за свой престиж и, начав заниматься спортом ради удовольствия, поддерживая

хорошую физическую форму, иногда добивается больших успехов, чем раньше. Известны случаи, когда после многолетнего застоя и относительно невысоких спортивных результатов спортсмены устанавливали мировые рекорды в уже довольно «преклошом» для спорта возрасте – в 32-34 года.

Основными мотивами ухода из спорта взрослых спортсменов, по данным П.Л. Ильиной, являются: у мужчин – финансовые затруднения и невозможность их преодоления при активных занятиях спортом (у 67 %), у женщин вступление в брак, рождение ребенка (у 60 %) [18].

Чешские спортивные психологи В. Гошек, М. Вашек и Б. Свобода, представив динамику мотивации спортивной деятельности, обозначили ее как стадии генерализации, дифференциации, стабилизации и инволюции. Под непосредственной мотивацией они понимают занятия спортом ради движения, здоровья, физического развития, а не ради славы, материальных благ.

Для первой стадии характерны: меньшая разборчивость при выборе спортивной деятельности, расплывчатость спортивных интересов, непосредственность и эмоциональная окраска, значительная текучесть состава спортивных секций и сильное влияние внешних факторов.

Вторая стадия характеризуется наличием уже определенных мотивов спортивной деятельности, среди которых мотивы самоутверждения, соперничества одерживают верх над желанием просто удовлетворить потребность в двигательной активности. Желание заниматься спортом на этой стадии находится в прямой зависимости от роста спортивных результатов. Эмоциональный подход (получение удовольствия от процесса) дополняется рациональным – изучением содержания и теоретических принципов данного вида спорта.

На третьей стадии доминируют мотивы самоутверждения и соревнования, связанные со стремлением удерживать высокую результативность спортивной деятельности. Мотивационная структура на данной стадии уже дифференцирована, специфицирована, упрочена.

На четвертой стадии проявляется инволюция мотивационной структуры, которая связана со снижением результативности. На этой стадии мотивационная структура постоянно пересгруппировывается: мотивы соревнования и достижения результатов отступают на задний план, а на передний выходит мотив занятий спортом ради самой деятельности [10].

Данные Р.А. Шилояна, показывают, что соотношение между духовными потребностями (самовыражение, самоутверждение, исполнение общественного долга) и материальными с возрастом и, соответственно, со спортивным стажем существенно изменяется. У подростков и юношей наблюдается значительно преобладание духовных потребностей над материальными, а в конце спортивной карьеры начинают преобладать материальные потребности. Характерно, что наибольшая выраженность тех и других потребностей наблюдается в юниорском возрасте, что связано с переходом спортсменов к самостоятельной жизни, то есть с новым этапом взросления [31].

А.В. Шаболтас изучала мотивы спортивной деятельности у юных спортсменов в возрасте 10-17 лет и показала, что возрастная динамика формирования мотивов проходит две стадии. Первая «принятие» социально-постулируемых, одобряемых социальным окружением, целей занятия спортом. Вторая – формирование отношения к спорту на основе личностного смысла: что побуждает данного спортсмена заниматься спортом. Далее автор отмечает, что структурирование мотивов (причин занятий спортом) начинается после двух - трех лет занятий, независимо от возраста: у пловцов и гимнасток этот процесс наблюдается уже в 10-летнем возрасте, а у представителей других специализаций (у которых начало занятий приходится на более старший возраст) – в 13 - 14 лет.

А.В. Шаболтас установила также определенную этапность в развитии мотивов: сначала мечта о высоких достижениях, затем эмоциональное отношение к спортивной деятельности, удовольствие от нее, наконец, определенная прагматичность и рациональность отношения к выполняемой

деятельности. На предпочтительность и структурирование мотивов оказывает влияние фактор пола спортсменов. Для девушек более значимы мотивы социально-эмоциональный (стремление к тренировкам и соревнованиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности) и эмоционального удовольствия (мотив, отражающий радость движения и физических усилий), для юношей – социально-моральный (стремление к успеху своей команды, ради которого надо тренироваться, иметь хороший контакт с партнерами, тренером) и социального самоутверждения (стремление проявить себя, выражающееся в том, что достигаемые успехи рассматриваются и переживаются с позиции личного престижа, как возможность заслужить уважение знакомых и зрителей). Незначимыми для юношей и девушек оказались мотивы физического развития и подготовки к профессиональной деятельности [49].

Г.Д. Горбунов произвел классификацию спортивных мотивов и их составляющих:

1 По срокам поставленных целей:

- а) далеко отстоящие самого высокого порядка;
- б) перспективные (в олимпийском цикле, в году);
- в) промежуточные (в сезоне, на конкретных соревнованиях);
- г) ближайшие (в течение месяца, недели);
- д) рабочие (на занятии, при конкретном задании).

2 По методам формирования и поддержания установки на достижение успеха:

- а) развитие здорового спортивного честолюбия;
- б) развитие максималистских установок;
- в) афиширование успехов в печати, по радио, телевидению.

3 По видам возможных поощрений:

- а) сборы, соревнования, поездки;
- б) грамоты, значки, звания;

в) призывы, спортивная форма, питание;

г) улучшение жилищных условий;

д) материальная помощь.

4 По видам совместных мероприятий для развития традиций команды:

а) контакты, встречи вне тренировок;

б) разучивание и использование песен, речитативов, ритуальных действий;

в) принятие коллективных решений.

5 По способам придания эмоциональности тренировочным занятиям:

а) спарринг-партнерство;

б) игры;

в) музыка;

г) методическое разнообразие.

6. По особенностям, присущим личности тренера:

а) оптимизм;

б) энтузиазм (фанатизм);

в) умение общаться в быту, в трудных условиях, во время тренировочных соревнований;

г) умение подавать положительный пример;

д) вера в учеников;

е) требовательно - уважительное отношение к спортсменам [9].

Американский психолог Б. Дж. Кретти среди мотивов, побуждающих заниматься спортом, выделяет:

1) стремление к стрессу и его преодолению; он отмечает, что бороться, чтобы преодолеть препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха – это один из сильнейших мотивов спортивной деятельности;

2) стремление к совершенству;

3) повышение социального статуса;

4) потребность быть членом спортивной команды, группы, частью

коллектива;

5) получение материальных поощрений [23].

Гогошов Е.Н., Мартынов Б.И. выделяют следующие мотивы спортивной деятельности [7]:

Непосредственные мотивы спортивной деятельности

1 потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности;

2 потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью;

3 стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях;

4 стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы;

5 потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию, славе.

Опосредованные мотивы спортивной деятельности

1 стремление стать сильным, здоровым;

2 стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни;

3 чувство долга;

4 потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности.

Мотивы спортивной деятельности отличаются динамичностью проявлений. Действительно, в процессе длительных занятий спортом у одного и того же спортсмена наблюдается закономерная смена мотивов. А.Ц. Пуни на основании научно-практических исследований мотивов спортивной деятельности установил следующую динамику развития мотивов, побуждающих к занятиям спортом [35].

Начальная стадия занятия спортом. В этот период предпринимаются первые попытки включиться в спортивную деятельность. Побуждающие мотивы:

1) характеризуются диффузностью интересов к физическим упражнениям (подростки начинают обычно заниматься не одним, а несколькими видами спорта);

2) имеют непосредственный характер (занятия спортом нравятся, главная движущая сила – любовь к физической культуре);

3) связаны с условиями среды, благоприятствующими занятиям данным видом спорта (популярность вида по месту жительства, интерес окружающих людей);

4) часто включают в себя элементы долга (обязанность посещать уроки физической культуры, секции).

Стадия специализации в избранном виде спорта. На этой стадии мотивами являются:

5) развитие интереса к определенному виду спорта;

6) стремление развить обнаруженные способности к определенному виду спорта; стремление к закреплению успеха;

7) расширение специальных знаний, приобретение более высокой степени тренированности (выражается в стремлении к установлению личных рекордов – выполнение третьего разряда, второго, первого и т.д.).

Кроме того, спортивная деятельность становится потребностью (на фоне привыкания к физическим нагрузкам необходимость испытывать их входит в привычку).

Стадия спортивного мастерства. Здесь основные мотивы выражаются в стремлении:

1) поддержать свое спортивное мастерство на высоком уровне и добиться еще больших успехов;

2) служить своими спортивными достижениями Родине;

3) содействовать развитию данного вида спорта, потребности передать свой опыт молодым спортсменам.

Следует отметить, что неудовлетворительная разработанность проблемы мотивации спортивной деятельности, отсутствие единства и

четкости в определении сущности этого явления наложили отпечаток и на методологические подходы исследования мотивов.

Выводы по разделу 1

Самореализация – это комплексное явление, представляющее собой совокупность различных процессов – от физического развития до развития высших форм творчества. Это процесс реализации себя, осуществление самого себя, своих способностей и возможностей в жизни и повседневной деятельности, поиск и утверждение своего особого пути в этом мире, реализация своих ценностей. Процесс самореализации предполагает наличие ориентира – потенциала самореализации, и актуального, имеющегося уровня достигнутой самореализации. Актуальный уровень самореализации будем называть объективной достигнутой самореализацией. Психическое отражение человеком своего актуального уровня самореализации будем называть субъективной оценкой достигнутой самореализации.

Удовлетворенность самореализацией определяется нами как ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая часть жизни. То есть это субъективная оценка достигнутой самореализации.

Мотивация спортивной деятельности – особое состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата.

2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Работа включала в себя три последовательных этапа:

Первый этап, теоретический, включал накопление, анализ и обобщение данных научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, анализ методик по психологии и социологии спортивной подготовки.

Второй этап – проведение констатирующего исследования, согласно методическим требованиям и рекомендациям авторов. Исследование проводилось с 25 марта 2016 г. по 30 апреля 2016 г. В исследовании приняло участие 30 спортсменов (80 % юношей и 20 % девушек) в возрасте от 17 до 25 лет. Среди них профессионалов – 70 %, любителей – 30 %. С различным стажем занятия спортом – от 2 лет до 10 лет. Возраст начала занятия спортом от 6 до 15 лет. Испытуемых, у которых родители занимались спортом – 6,6%, и не занимались спортом – 93,3 %.

Таблица 2 Процентное соотношение количества испытуемых по видам спорта

Вид спорта	Количество испытуемых от общего числа респондентов в процентах
Кик-боксинг	3,3 %
Горнолыжный спорт	3,3 %
Лыжные гонки	10 %
Гиревой спорт	6,6 %
Тхэквондо	3,3 %
Дзюдо	30 %
Большая борьба	13,3 %
Баскетбол	20 %
Футбол	6,6 %
Муай-тай	3,3%

Отбор испытуемых производился «случайным образом», что исключает высокую степень какой-либо схожести испытуемых в их потребностях, мотивах и целях занятия спортом, и степени удовлетворенности самореализацией. Нашу выборку составили спортсмены из разных видов спорта, для того чтобы результаты нашего исследования были более репрезентативны.

Третий этап, аналитический, был направлен на общий анализ материалов исследования, сделаны выводы, подготовлены практические рекомендации и оформлена выпускная квалификационная работа.

2.1 Методы исследования

Согласно теоретическим положениям нашего исследования, при изучении самореализации необходимо изучать, с одной стороны, объективно достигнутый уровень самореализации личности, как конкретный результат спортивной деятельности, с другой стороны – субъективную оценку человеком достигнутой самореализации в спорте.

В ходе исследования использовался ряд конкретных диагностических методик для выявления ведущего мотива спортивной деятельности. Методика «Изучение мотивов занятий спортом», разработана В.И. Тропниковым для выяснения степени важности различных причин (ситуаций, обстоятельств), которые побудили и побуждают спортсмена продолжать заниматься выбранным им видом спорта [43]. При обработке результатов сравнивается степень выраженности у спортсмена того или иного мотива или потребности: общения, познания, материальных благ, развития характера и психических качеств, физического совершенства, улучшения самочувствия и здоровья, эстетического удовольствия и острых ощущений, приобретения полезных для жизни умений и знаний, потребность в одобрении, повышение престижа, желание славы, коллективистская направленность.

Разработанная А.В. Шаболтас методика «Мотивы занятий спортом» [49]. Методика предназначена для выявления доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом и включает в себя 10 мотивов-категорий, соответствующих определенным высказываниям (суждениям), приведенных в опроснике: мотив эмоционального удовольствия, мотив социального самоутверждения, мотив физического самоутверждения, социально-эмоциональный мотив, социально-моральный, мотив достижения успеха в спорте, спортивно-познавательный мотив, рационально-волевой (рекреационный) мотив, мотив подготовки к профессиональной деятельности, гражданско-патриотический мотив

Для исследования субъективной оценки достигнутой самореализации была использована методика изучения ценностных ориентаций М. Рокича (RVS - Rokeach Value Survey), адаптированная А. Голштаутасом, А.А. Семеновым и В.А. Ядовым [7]. Методика направлена на изучение системы ценностных ориентаций личности и степени реализации ценностей. Бланк методики М. Рокича представляет собой два списка по 18 наиболее присущих людям ценностей в каждом. Один список представляет собой 18 так называемых терминальных ценностей (ценностей-целей), другой список представляет 18 так называемых инструментальных ценностей (ценностей-средств). Испытуемому предлагается проанжировать оба списка ценностей в порядке убывания значимости ценностей, и определить степень реализации в своей жизни каждой ценности в процентах.

Для исследования субъективной оценки достигнутой самореализации нами была использован прием, предложенный Ивановым М. С., основанный на методике изучения ценностных ориентаций М. Рокича (RVS - Rokeach Value Survey), адаптированная А. Голштаутасом, А.А. Семеновым и В.А. Ядовым. Для вычисления величины субъективной оценки достигнутой самореализации в спорте используется среднее арифметическое оценки реализации терминальных ценностей в процентах. Таким образом, искомая величина также выражается в процентах.

Важной частью исследования также являлась разработанная нами анкета. Анкета направлена на выявление уровня объективно достигнутой самореализации личности в спорте, как конкретного результата спортивной деятельности, а также на сбор общей информации об испытуемых.

В качестве критериев объективно достигнутой самореализации в спорте использовали такие показатели как самое высокое достижение в спорте (вопрос № 13 Анкеты) и участие в соревнованиях того или иного уровня (вопрос № 12 Анкеты). В данном случае объективно достигнутая самореализация в спорте оценивалась с помощью экспертной оценки значимости спортивных достижений.

Также для получения необходимых нам данных мы использовали метод интервью. Критерием субъективной оценки самореализации в спорте была оценка испытуемым по 100-бальной шкале степени его самореализации в спорте как спортсмена (вопрос № 10 Интервью). Основным критерием выделения собственной типологии мотивов спортивной деятельности был ответ испытуемыми на вопрос – что привлекает в спорте (вопрос № 4 Интервью). В ходе интервью также были собраны дополнительные данные по некоторым психологическим явлениям, наблюдаемым нами в процессе исследования основных характеристик спортивной деятельности, предположительно являющихся факторами мотивов спортивной деятельности: уровень амбиций (вопрос № 2); «смысл» занятия спортом (вопрос № 5); наличие или отсутствие мечты в спорте (вопрос № 8); наличие цели в спортивной деятельности (вопрос № 9); испытуемый занимается спортом профессионально или «любительски» (вопрос № 7).

В подтверждение валидности и надежности выбранного нами методического и математического аппарата измерения объективно достигнутой самореализации в спорте и субъективной оценки удовлетворенности самореализацией в спорте, мы провели корреляционный анализ Спирмена.

Выводы по разделу 2

Достижению поставленной в работе цели способствовало логичное построение исследования, использование надежных, валидных, достоверных и несложных в обработке методов исследования.

Для проверки предположения о том, что спортивная деятельность может изучаться как самореализация личности в спорте, которая объективно проявляется в спортивных достижениях, уровень которых выступает условием субъективной удовлетворенности самореализацией, нам необходимо и достаточно было проверить наличие корреляционной взаимосвязи между уровнем объективной достигнутой самореализации в спорте и субъективной оценки удовлетворенности самореализацией в спорте.

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ И МОТИВАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В качестве критериев объективно достигнутой самореализации в спорте мы использовали такие показатели как самое высокое достижение в спорте и участие в соревнованиях того или иного уровня. В данном случае объективно достигнутая самореализация в спорте оценивалась с помощью экспертной оценки значимости спортивных достижений. Значимость спортивных достижений оценивалась в баллах по шкале от 1 до 40.

Таблица 3 – Среднее значение объективно достигнутой самореализации в спорте по полу

	Мужчины	Женщины
Объективно достигнутая самореализация в спорте	5,6	7,6

Данные Таблицы 3 показывают, что среднее значение объективно достигнутой самореализации в спорте у женщин выше, чем у мужчин.

Таблица 4 – Среднее значение объективно достигнутой самореализации в спорте по статусу профессионал – любитель

	Профессионалы	Любители
Объективно достигнутая самореализация в спорте	6,6	5,2

Среднее значение объективно достигнутой самореализации в спорте выше у профессионалов, а у любителей ниже.

Таблица 5 Среднее значение объективно достигнутой самореализации в спорте по виду спорта

Вид спорта	Объективно достигнутая самореализация в спорте
Кик-боксинг	15
Горнолыжный спорт	3
Лыжные гонки	9
Горный спорт	3
Тхэквондо	3
Дзюдо	5,7
Вольная борьба	10,5
Баскетбол	5
Футбол	3
Муай-тай	1

Среднее значение объективно достигнутой самореализации в спорте выше всего у спортсменов занимающихся кик-боксингом, у спортсменов занимающихся таким видом спорта как муай-тай – ниже.

Критерием субъективной оценки удовлетворенности самореализации в спорте была оценка испытуемым по 100-бальной шкале степени его самореализации в спорте как спортсмена. В интервью мы задали испытуемым вопрос «Оцените, пожалуйста, по 100-бальной шкале насколько вы на сегодняшний день уже раскрыли свои возможности и способности в спорте». Поскольку в теоретических положениях нашего исследования мы определяли самореализацию как процесс реализации себя, осуществление самого себя, своих возможностей и способностей в жизни и повседневной деятельности, поиск и утверждение своего особого пути в этом мире, реализация своих ценностей, то ответ на этот вопрос даст нам такую величину как субъективная оценка самореализации в спорте, которая вместе с объективно достигнутой самореализацией в спорте в нашем исследовании будут представлять составляющие процесса самореализации.

Таблица 6 – Среднее значение субъективной оценки удовлетворенности самореализацией в спорте по полу

	Мужчины	Женщины
Субъективная оценка самореализации в спорте	57,6	65,5

Из Таблицы 6 видно, что среднее значение субъективной оценки удовлетворенности самореализацией в спорте выше у женщин, чем у мужчин.

Таблица 7 – Среднее значение субъективной оценки удовлетворенности самореализацией в спорте по статусу профессионал – любитель

	Профессионалы	Любители
Субъективная оценка самореализации в спорте	56,25	67,5

Среднее значение субъективной оценки удовлетворенности самореализацией в спорте у любителей выше, а у профессионалов ниже.

Таблица 8 – Среднее значение субъективной оценки удовлетворенности самореализацией в спорте по виду спорта

Вид спорта	Субъективная оценка самореализации в спорте
Кик-боксинг	85
Горнолыжный спорт	50
Лыжные гонки	66,6
Гиревой спорт	75
Тхэквондо	45
Дзюдо	43,9
Вольная борьба	75
Баскетбол	71,7
Футбол	65
Муай-тай	15

Среднее значение субъективной оценки удовлетворенности самореализацией в спорте выше у спортсменов, занимающихся баскетболом, ниже – занимающихся муай-тай.

В результате корреляционного анализа Спирмена была получена корреляция $r = 0,6$ значимая при $p < 0,05$, отражающая прямую связь между уровнем объективной достигнутой самореализации в спорте и субъективной оценкой удовлетворенности самореализацией в спорте. Это показывает надежность измерения этих величин в нашем исследовании и свидетельствует в пользу того, что спортивная деятельность может изучаться как самореализация личности в спорте, которая объективно проявляется в спортивных достижениях, уровень которых выступает условием субъективной удовлетворенности самореализацией.

Проверка теоретического положения о том, что в мотивации спортивной деятельности может быть выделено два типа – индивидуальная и социальная, причем социальная мотивация в большей степени способствуют самореализации в спорте, чем индивидуальная, проводилась с помощью описательной статистики: вычисление числовых характеристик распределения признака. Результаты описательной статистики субъективной оценки удовлетворенности самореализацией в спорте и объективно достигнутой самореализацией в спорте на основании трех типологий мотивации спортивной деятельности представлены в таблицах 9-12.

Из таблицы 9 видно, что испытуемые, мотивированные на потребность в одобрении характеризуются самыми высокими показателями удовлетворенности самореализацией в спорте ($M = 2,50$) и объективно достигнутой самореализацией в спорте ($M = 8,50$). Также высокими значениями отличаются испытуемые с ведущим мотивом «коллективистская направленность» ($M = 63,33$) и ($M = 6,00$). Низкие значения удовлетворенности самореализацией ($M = 49,00$) и объективно достигнутой самореализацией в спорте ($M = 5,00$) наблюдаются у испытуемых, мотивированных на физическое совершенство. Также низкие показатели

имеют испытуемые, направленные на мотив эстетического удовольствия: удовлетворенность самореализацией в спорте ($M = 52,50$) и объективно достигнутая самореализация в спорте ($M = 5,80$). Примечательно, что самые низкие показатели удовлетворенности и достигнутой самореализации в спорте имеют типы, ориентированные на физическое совершенствование и эстетическое удовольствие. На наш взгляд это объясняется тем, что такие люди ставят себе не высокие цели, то есть менее амбициозны, поэтому их объективно достигнутая самореализация в спорте, а от этого и субъективная оценка удовлетворенности в спорте оказались ниже.

Таблица 9 – Средние значения показателей субъективной оценки удовлетворенности самореализацией в спорте и объективно достигнутой самореализацией в спорте по типам мотивации на основании методики В.И. Тропникова [43]

	Субъективная оценка самореализации личности в спорте	Объективно достигнутая самореализация в спорте
Общепية	53,13	7,13
Развитие характера и психических качеств	60,00	6,43
Физического совершенства	49,00	5,00
Эстетическое удовольствие	52,50	5,80
Потребность в одобрении	72,50	8,50
Коллективистская направленность	63,33	6,00

Из таблицы 10 видно, что испытуемые с мотивом социального самоутверждения характеризуются самыми высокими показателями удовлетворенности самореализацией в спорте ($M = 72,50$) и объективно достигнутой самореализацией в спорте ($M = 12,00$). Также высокими показателями удовлетворенности самореализацией в спорте ($M = 60,00$) и объективно достигнутой самореализацией в спорте ($M = 9,33$) характеризуются испытуемые с социально-эмоциональным мотивом. Низкими показателями удовлетворенности самореализацией в спорте ($M =$

37,00) и объективно достигнутой самореализацией в спорте ($M = 3,00$) обладают испытуемые с мотивом физического самоутверждения и рационально-волевым мотивом ($M = 43,33$) и ($M = 6,83$).

Таблица 10 – Средние значения показателя субъективной оценки удовлетворенности самореализацией в спорте и объективно достигнутой самореализацией в спорте по типам мотивации на основании методики А.В. Шаболтас [49]

	Субъективная оценка самореализации личности в спорте	Объективно достигнутой самореализация в спорте
Социальное самоутверждение	72,50	12,00
Физическое самоутверждение	37,00	3,00
Социально-эмоциональный	60,00	9,33
Рационально-волевой	43,33	6,83
Достижение успеха	50,00	3,00
Спортивно - познавательный	57,50	3,00

Как и в результатах на основании методики Тропникова В.И. (таблица 9) можно видеть, что субъективная оценка удовлетворенности самореализацией в спорте ниже всех у испытуемых, имеющих мотив физического самоутверждения. Сравнивая результаты методик В.И. Тропникова (таблица 9) и А.В. Шаболтас (таблица 10) можно заметить, что и в том и в другом случае самые низкие показатели удовлетворенности самореализацией имеют испытуемые с мотивами «индивидуальной направленности»: физического совершенства (таблица 9) и физического самоутверждения (таблица 10). Самыми же высокими показателями отличаются испытуемые с мотивами «социальной направленности»: потребность в одобрении (таблица 9) и мотив социально самоутверждения (таблица 10).

Теперь представляется уместным предложить свою типологию мотивов, которая, с одной стороны объединяла бы типологии А.В. Шаболтас

и В.И. Тропникова, а с другой стороны основывалась бы на наших собственных эмпирических данных. Далее в таблице 11 приведем средние значения показателя субъективной оценки удовлетворенности самореализацией в спорте и объективно достигнутой самореализации в спорте по типам мотивации на основании собственной типологии.

Таблица 11 – Средние значения показателя субъективной оценки удовлетворенности самореализацией в спорте и объективно достигнутой самореализации в спорте по типам мотивации на основании собственной типологии

	Субъективная оценка самореализации личности в спорте	Объективно достигнутая самореализация в спорте
Достижение высокого результата	68,89	8,00
Соперничество	50,56	6,78
Тренировочный процесс	32,50	3,33
Общение	61,67	12,00
Физическое развитие	45,00	3,67

Из таблицы 11 видно, что испытуемые, мотивированные «достижением высокого результата» имеют самый высокий показатель удовлетворенности самореализацией в спорте ($M = 68,89$), а показатель объективно достигнутой самореализации в спорте ($M = 8,00$) ниже, чем у испытуемых, мотивированных «общением». Испытуемые, мотивированные «общением», также имеют высокий показатель удовлетворенности самореализацией в спорте ($M = 61,67$), но они же и имеют самый высокий показатель объективно достигнутой самореализации в спорте ($M = 12,00$). Самыми низкими показателями обладают испытуемые мотивированные «тренировочным процессом» ($M = 32,50$), ($M = 3,33$) и «физическим развитием» ($M = 45,00$), ($M = 3,67$). Анализируя данные результаты, мы наблюдаем ту же тенденцию что и в двух предыдущих типологиях мотиваций. Испытуемые с мотивами «индивидуальной направленности»:

тренировочный процесс и физическое развитие, имеют низкие показатели удовлетворенности самореализацией в спорте и объективно достигнутой самореализации, чем испытуемые с «социальной направленностью» мотивов: достижение высокого результата и общение. На основе чего мы можем предположить, что среднее значение показателя субъективной оценки удовлетворенности самореализацией в спорте и объективно достигнутой самореализации в спорте выше у тех, кто имеет социально направленную мотивацию, и ниже у тех, кто имеет индивидуально направленные мотивы. Возможно, первые получают удовольствие от процесса общения, спортивных событий ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности, поэтому и удовлетворенность у них выше. Но объективно достигнутая самореализация у них тоже выше, то есть они добились больших успехов. Возможно, они ставят перед собой высокие цели (победы, призовые места), ведь их достижение социально одобряемо и социально значимо. Вторые, наоборот, менее амбициозны, они не ставят перед собой высокие цели, занимаясь спортом для себя (поддержать себя в форме, отвлечься от умственной деятельности), но достижение подобных целей, возможно, не приводит к высокой удовлетворенности самореализацией и объективно достигнутой самореализацией в том числе.

Из полученных результатов мы можем сделать следующие выводы: все виды мотивации (типы мотивов) применительно к изучению субъективной оценки удовлетворенности самореализацией в спорте на основании результатов нашего исследования отчетливо разделяются на два больших типа: мотивы индивидуального саморазвития и социальные мотивы. В интервью все ответы испытуемых на вопрос № 4 мы разделили на две группы: индивидуальные и социальные мотивы. Например, на вопрос что Вас привлекает в спорте, испытуемый ответил соперничество, мы засчитывали это как социальный мотив, если – возможность физического развития – индивидуальный мотив. Даже если в перечне названных

испытуемым социальных мотивов был хотя бы один индивидуальный мотив, то мы засчитывали это как индивидуальный мотив, и наоборот. И в подтверждение высказанного предположения проведем сравнительный анализ с использованием t-критерия Стьюдента между группами испытуемых, с социальной и индивидуальной мотивацией.

Таблица 12 – Сравнение показателя субъективной оценки удовлетворенности самореализацией в спорте и объективно достигнутой самореализацией в спорте между социальными и индивидуальными типами мотивов

	Социальная мотивация		Индивидуальная мотивация		Р
	М	δ	М	δ	
Субъективная оценка удовлетворенности самореализацией в спорте	63,12	29,18	56,43	13,89	0,001684
Объективно достигнутая самореализация в спорте	6,71	4,75	5,62	4,46	0,017775

Результаты сравнительного анализа показывают, что между испытуемыми с социальными и индивидуальными мотивами существуют значимые различия с высоким уровнем достоверности ($p < 0,02$) по показателю субъективной оценки достигнутой самореализации в спорте и объективно достигнутой самореализацией в спорте. Испытуемые с социальной мотивацией более удовлетворены самореализацией в спорте, чем испытуемые с индивидуальной мотивацией. Но данные также показывают, что объективно достигнутая самореализация в спорте у испытуемых с социальной мотивацией выше. То есть социально мотивированные испытуемые большего добились в спорте, больше удовлетворены своей спортивной самореализацией, чем индивидуально мотивированные испытуемые. Эти результаты подтверждают предположение о том, что в мотивации спортивной деятельности может быть выделено два типа – индивидуальная и социальная, причем социальная мотивация в большей степени способствует самореализации в спорте, чем индивидуальная.

Ответ на вопрос интервью: «Каких результатов Вы хотите добиться в спорте?», говорит нам о степени амбициозности испытуемых. Ответ на этот вопрос был оценен нами по 10-ти бальной шкале, 10 баллов мы давали тем, кто хочет добиться самых высоких результатов: стать олимпийскими чемпионами и чемпионами мира; 6 баллов – стать мастерами спорта; 3 бала – кандидатами в мастера спорта.

Таблица 13 Среднее значение показателя объективно достигнутой самореализации в спорте и субъективной оценки удовлетворенности самореализацией в спорте по степени амбициозности

	10 баллов	6 баллов	3 балла
Субъективная оценка удовлетворенности самореализацией в спорте	61,40	62,80	44,00
Объективно достигнутая самореализация в спорте	6,85	5,70	4,00

Мы видим, что показатели объективно достигнутой самореализации выше у тех, кто хочет достичь высоких результатов ($M = 6,85$) и ниже у тех, кто хочет стать кандидатами в мастера спорта ($M = 4$). Показатели субъективной оценки удовлетворенности самореализацией в спорте выше у тех, кто хочет стать мастером спорта ($M = 62,8$), и ниже у тех, кто хочет стать кандидатом в мастера спорта ($M = 44$).

Таблица 14 – Сравнение значения показателя степени амбициозности между социально и индивидуально мотивированными испытуемыми

	Социальная мотивация		Индивидуальная мотивация		p
	M	δ	M	δ	
Степень амбициозности	8,62	2,60	5,10	3,02	0,001684

Данные таблицы 14 показывают, что между испытуемыми с социальной и индивидуальной мотивацией существуют достоверно значимые различия в среднем показателе степени амбициозности ($p < 0,002$).

Корреляционный анализ показывает наличие прямой взаимосвязи между степенью амбициозности и социально-познавательным мотивом ($r = 43$), а также наличие обратной взаимосвязи с мотивами эмоционального удовольствия ($r = -61$), физического совершенствования ($r = -36$) и рационально-волевым мотивом ($r = -52$), при $p < 0,05$.

Эти данные подтверждают высказанное нами ранее предположение о том, что социально мотивированные испытуемые хотят добиться большего, ставят перед собой высокие цели, они более амбициозны, чем испытуемые с индивидуально направленными мотивами. Мы можем предположить, что индивидуально мотивированные спортсмены не стремятся к достижению высоких целей, завоеванию больших побед, первых мест, занимаясь физическим саморазвитием. Социально мотивированные же спортсмены хотят достичь больших спортивных высот, завоевать первые места очевидно в виду социальной значимости и желательности этих событий.

Ответ на вопрос № 5 интервью (Чем для Вас является спорт?) говорит нам о наличии того или иного «смысла» занятия спортом. Далее в таблице 15 приведем средние показатели «смысла» занятия спортом по субъективной оценке удовлетворенности самореализацией в спорте и объективно достигнутой самореализации в спорте.

Таблица 15 – Средние показатели «смысла» занятия спортом по субъективной оценке удовлетворенности самореализацией в спорте и объективно достигнутой самореализации в спорте

	Субъективная оценка самореализации личности в спорте	Объективно достигнутая самореализация в спорте
Приятное времяпровождение	15,0	1,0
Расслабление от другой деятельности	45,0	5,3
Развлечение, хобби	68,3	5,2
Смысл жизни	67,5	6,5
Способ добиться большей цели	57,5	8,0
Способ самовыражения	25,0	1,0
Работа	75,0	12,0

Данные таблицы 15 показывают нам, что у испытуемых, для которых спорт – работа, имеют наибольшие показатели по субъективной оценке удовлетворенности самореализацией в спорте ($M = 75$) и объективно достигнутой самореализации в спорте ($M = 12$). Низкие показатели субъективной оценки удовлетворенности самореализацией в спорте ($M = 15$) и объективно достигнутой самореализации в спорте ($M = 1$) имеют испытуемые, для которых спорт является приятным времяпрепровождением. Также низкие показатели объективно достигнутой самореализации в спорте у испытуемых, для которых спорт – способ самовыражения ($M = 1$).

Вопрос интервью № 9 (Какова Ваша цель занятия спортом?) говорит нам о наличии у испытуемых, той или иной «цели» занятия спортом. В таблице 16 приведем данные среднего значения показателя «цели» занятия спортом по субъективной оценке удовлетворенности самореализацией в спорте и объективно достигнутой самореализации в спорте.

Таблица 16 – Среднее значение показателя «цели» занятия спортом по субъективной оценке удовлетворенности самореализацией в спорте и объективно достигнутой самореализации в спорте

	Субъективная оценка самореализации личности в спорте	Объективно достигнутая самореализация в спорте
Чемпион мира	85,0	15,0
Красивая фигура	75,0	3,0
Стать лучшим мастером в мире	58,3	7,0
Поддерживать себя в форме	78,75	9,5
Быть здоровым	75,0	4,0
Физическое и духовное развитие	69,0	3,4
Силы и выносливость	50,0	3,0

Данные таблицы 16 показывают, что высокие показатели субъективной оценки удовлетворенности самореализацией в спорте ($M = 85$) и объективно достигнутой самореализации в спорте ($M = 15$) имеют испытуемые с целью «стать чемпионом мира». Высокие показатели субъективной оценки

удовлетворенности самореализацией в спорте ($M = 78,75$), объективно достигнутой самореализации в спорте ($M = 9,5$) имеют испытуемые с наличием цели «поддержать себя в форме». Низкие показатели субъективной оценки удовлетворенности самореализацией в спорте ($M = 50$) у испытуемых, занимающихся спортом с целью «обладания силой и выносливостью», объективно достигнутой самореализации в спорте у них, как у испытуемых с целью «красивая фигура», самая низкая ($M = 3$).

Далее, в дополнение к нашим основным результатам, приведем результаты описательной статистики среднего значения показателей субъективной оценки удовлетворенности самореализацией в жизни вообще на основании трех типологий мотивации спортивной деятельности. Эти данные являются дополнительными результатами нашего исследования.

Таблица 17 – Средние значения показателя субъективной оценки удовлетворенности самореализацией по типам мотивации на основании методики В.И. Гропникова

	Субъективная оценка удовлетворенности самореализацией
Общениа	71,67
Развитие характера и психических качеств	56,25
Физического совершенства	51,19
Эстетическое удовольствие	67,78
Потребность в одобрении	61,72
Коллективистская направленность	71,20

Из таблицы 17 видно, что испытуемые, мотивированные на общение характеризуются самыми высокими показателями удовлетворенности самореализацией ($M = 71,67$). Также высокими значениями отличаются испытуемые с ведущим мотивом «коллективистская направленность» ($M = 71,2$). Низкие значения удовлетворенности самореализацией наблюдаются у испытуемых, мотивированных на физическое совершенство ($M = 51,19$) и развитие характера, психических качеств ($M = 56,25$).

Таблица 18 – Средние значения показателя субъективной оценки удовлетворенности самореализацией по типам мотивации на основании методики А.В. Шаболтас

	Субъективная оценка удовлетворенности самореализацией
Эмоциональное удовольствие	46,50
Социальное самоутверждение	66,93
Физическое самоутверждение	31,00
Социально-эмоциональный	71,48
Социально-моральный	55,67
Достижение успеха	48,29
Спортивно - познавательный	65,23
Подготовки к профессиональной деятельности	65,75

Из таблицы 18 видно, что испытуемые с социально-эмоциональным мотивом характеризуются самыми высокими показателями удовлетворенности самореализацией ($M = 71,48$). Также высокими показателями удовлетворенности самореализацией ($M = 66,93$) характеризуются испытуемые с мотивом социального самоутверждения. Низкими показателями удовлетворенности самореализацией обладают испытуемые с мотивом физического самоутверждения ($M = 31$) и эмоционального удовольствия ($M = 46,50$). Как и в результатах на основании методики Тропникова В.И. (таблица 17) можно видеть, что субъективная оценка удовлетворенности самореализацией ниже всех у испытуемых, имеющих мотив физического самоутверждения и эмоционального удовольствия от физических усилий.

Сравнивая результаты методик В.И. Тропникова и А.В. Шаболтас можно заметить, что и в том, и в другом случае самые низкие показатели удовлетворенности самореализацией имеют испытуемые с мотивами «индивидуальной направленности»: физического совершенства (таблица 17) и физического самоутверждения (таблица 18). Самыми же высокими показателями отличаются испытуемые с мотивами «социальной направленности»: общения (таблица 17) и социально-эмоциональный мотив

(таблица 18).

Далее в таблице 19 приведем средние значения показателя субъективной оценки удовлетворенности самореализацией по типам мотивации на основании собственной типологии.

Таблица 19 – Средние значения показателя субъективной оценки удовлетворенности самореализацией по типам мотивации на основании собственной типологии

	Субъективная оценка удовлетворенности самореализацией
Достижение высокого результата	63,15
Соперничество	67,83
Тренировочный процесс	43,42
Общение	63,39
Физическое развитие	60,83

Из таблицы 19 видно, что испытуемые, мотивированные «соперничеством» имеют самый высокий показатель удовлетворенности самореализацией ($M = 67,83$). Испытуемые, мотивированные «общением», также имеют высокий показатель удовлетворенности самореализацией ($M = 63,39$). Самыми низкими показателями обладают испытуемые мотивированные «тренировочным процессом» ($M = 43,42$) и «физическим развитием» ($M = 60,83$). Анализируя данные результаты, мы наблюдаем ту же тенденцию что и в двух предыдущих типологиях мотиваций. Испытуемые с мотивами «индивидуальной направленности»: тренировочный процесс и физическое развитие, имеют низкие показатели удовлетворенности самореализацией, чем испытуемые с «социальной направленностью» мотивов: соперничество и общение. На основе чего мы можем предположить, что среднее значение показателя субъективной оценки удовлетворенности самореализацией выше у тех, кто имеет социально направленную мотивацию, и ниже у тех, кто имеет индивидуально направленные мотивы. В подтверждение высказанного предположения проведем сравнительный

анализ с использованием t-критерия Стьюдента между группами испытуемых, с социальной и индивидуальной мотивацией.

Таблица 20 Сравнение среднего значения показателя субъективной оценки удовлетворенности самореализацией между социальными и индивидуальными типами мотивов

	Социальная мотивация		Индивидуальная мотивация		p
	M	δ	M	δ	
Субъективная оценка удовлетворенности самореализацией	64.77	8.81	38.56	7.13	<0.0001

Данные таблицы 20 наглядно показывают, что с высокой достоверностью ($p < 0,0001$) можно утверждать о том, что существуют различия по величине субъективной оценки удовлетворенности самореализацией между двумя группами мотивов спортивной деятельности: социальными и индивидуальными. Испытуемые с социальной мотивацией более удовлетворены самореализацией, чем испытуемые с индивидуальной мотивацией, что так же подтверждает нашу основную гипотезу.

Выводы по разделу 3

Таким образом, мы установили, что спортивная деятельность может изучаться как самореализация личности в спорте, которая объективно проявляется в спортивных достижениях, уровень которых выступает условием субъективной удовлетворенности самореализацией. Доказано, что в мотивации спортивной деятельности может быть выделено два типа – индивидуальная и социальная, причем социальная мотивация в большей степени способствует самореализации в спорте, чем индивидуальная.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Механизм самореализации представляет собой совокупность различных процессов – от физического развития до развития высших форм творчества. Это процесс реализации себя, осуществление самого себя в жизни и повседневной деятельности, поиск и утверждение своего особого пути в этом мире, реализация своих ценностей. Процесс самореализации предполагает наличие ориентира – потенциала самореализации, и актуального, имеющегося уровня достигнутой самореализации. Удовлетворенность самореализацией является ощущением того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая часть жизни. То есть это субъективная оценка достигнутой самореализации. Мотивация спортивной деятельности – особое состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата. Причем спортсмен есть одновременно и субъект и объект собственной сознательной и целенаправленной деятельности. Мотивация же занимает особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности, побуждая человека заниматься спортом. Блок мотивации образуют: потребности, мотивы и цели спортивной деятельности. Мотивы – это мощные, регулирующие деятельность психические силы или факторы. Регулирующая сила мотивов проявляется в их активирующем влиянии, поддерживающем и стимулирующем интеллектуальные, моральные, волевые и физические усилия человека, связанные с достижением цели.

В результате проведенного исследования можно сформулировать **выводы:**

1 Спортивная деятельность может изучаться как самореализация личности в спорте, которая объективно проявляется в спортивных достижениях, уровень которых выступает условием субъективной удовлетворенности самореализацией. Это предположение подтверждается

наличием прямой корреляционной взаимосвязи между субъективной оценкой удовлетворенности самореализацией в спорте и объективно достигнутой самореализацией в спорте.

2 Процесс самореализации подвержен влиянию мотивации спортивной деятельности, которую можно условно разделить на две группы: социальную и индивидуальную.

3 В ходе исследования были выявлены различия субъективной оценки удовлетворенности самореализацией в спорте и объективно достигнутой самореализацией в спорте по типу (виду) мотивации спортивной деятельности (социальной и индивидуальной). Социальная мотивация спортсмена способствует в большей степени его самореализации, чем индивидуальная мотивация. Спортсмены с социальными мотивами ставят себе целью достижение спортивных результатов высокого уровня, так как они связаны с престижностью двигательных способностей в обществе. Они несут прикладную функцию (подготовка человека к другим видам деятельности), выполняют эстетическую функцию (зрелищность спорта), являются сферой широких социальных отношений, средством общения и досуга. Высокие показатели объективно достигнутой самореализации у социально мотивированных спортсменов объясняются, на наш взгляд, силой мотива, высоким желанием достичь поставленной цели, что приводит к большей объективной самореализации спортсмена. Индивидуально мотивированные спортсмены не стремятся к достижению спортивных результатов высокого уровня, они менее амбициозны. Они занимаются физическим развитием и самоутверждением, становлением характера, с желанием заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности при умственной (сидячей) работе. Объективно достигнутая самореализация у них низкая, от этого и субъективная удовлетворенность самореализацией также имеет низкие показатели.

На основе результатов нашего исследования мы можем дать некоторые рекомендации, на которые нужно обратить внимание при отборе

спортсменов в спорт высоких достижений. Так как мотивация спортивной деятельности проявляется в устремленности спортсменов к спортивному совершенствованию, достижению высоких результатов в спорте и в спортивном долголетии, необходимо формирование мотивов у спортсменов. Формирование мотивов спортсмена обязательно связано с установкой на спортивные достижения высокого уровня. Факт достижения намеченного результата становится для спортсмена подтверждением реальности поставленной задачи и одновременно источником его ориентации на очередные результаты, определяющие степень субъективного запроса. Посредством ориентации на конкретные результаты тренер конкретизирует задачи спортсмена и таким образом направленно влияет на формирование его спортивных мотивов. Однако результаты нашего исследования дают нам возможность делать вывод о том, что для наилучшей самореализации спортсмена необходимо формировать в нем именно социально направленные мотивы. Если спортсмен социально мотивирован на достижение спортивных результатов высокого уровня и тренер знает особенности его мотивации, то перед ним открывается широкая перспектива повышения результатов своего ученика с помощью удовлетворения запросов и потребностей спортсмена, повышения его самореализации. Обращаясь к потребностям спортсмена в социальном самоутверждении, самовыражении и исполнении общественного долга, можно повысить эффективность отдельных занятий, конкретных заданий, реализуемых в них, настроить спортсмена на победу над более сильным соперником, переломить ход поединка, что будет способствовать большей самореализации и большей удовлетворенности от нее.

При отборе спортсменов в спорт высших достижений необходимо смотреть не только на физические возможности и уже достигнутые победы, но и диагностировать наличие той или иной спортивной мотивации. И обязательно учитывать тот факт, что спортсмены с социальными мотивами достигают большего и удовлетворенность от результатов спортивной деятельности у них выше.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А.Абульханова-Славская. М.: Мысль, 1991. 302 с.
- 2 Адлер, А. Понять природу человека / А.Адлер. – СПб.: Гуманитарное агентство «Акад. проект», 2011. – 251 с.
- 3 Алешков, И.А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности / И.А.Алешков. М.: изд. ВШИФК, 1978. 219 с.
- 4 Ашаев, Б.Г. Избранные психологические труды: В 2 т. / Б.Г.Ашаев. – М.: Просвещение, 1980. – Т. 1. – 350 с.
- 5 Былеева, Л. Подвижные игры / Л.Былеева. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 115 с.
- 6 Гинзбург, М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / М.Р.Гинзбург // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 43–52.
- 7 Гогунев, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н.Гогунев, Б.И.Мартьянов. М.: Издательский центр «Академия», 2008. 288с.
- 8 Головаха, Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи / Е.И.Головаха. – Киев: Наук. думка, 2008.–142 с.
- 9 Горбунов, Г.Д. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе // Практические занятия по психологии. Учебное пособие для институтов физической культуры / Г.Д.Горбунов. – М.: ФиС, 1989. – 205 с.
- 10 Гошек, В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности: Психология и современный спорт / В.Гошек. – М.: ФиС, 1973. – 341 с.
- 11 Дмитриенкова, Л.П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта: Психологические аспекты подготовки спортсменов / Л.П. Дмитриенкова. – Смоленск: СГПИ, 2011. – 120 с.

- 12 Евстафьев, Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б.В.Евстафьев. – Л.: ВНИИФК, 1985 – 134 с.
- 13 Знаменская, Е.Г. Некоторые социальные мотивации, воздействующие на результаты двигательной деятельности / Е.Г.Знаменская // Труды ВНИИФК. – М.: ВНИИФК, 1980. – С. 234-239.
- 14 Иванов, М.С. Психология самореализации личности в компьютерной игровой деятельности / М.С. Иванов. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2008. – 151 с.
- 15 Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987. — 287 с.
- 16 Ильин Е.П. Сущность и структура мотива // Психологический журнал. 1995. № 2., с. 40.
- 17 Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – 509 с.
- 18 Ильина, Н.Л. Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры / Н.Л.Ильина. – СПб: НИИФК, 1998. – 36 с.
- 19 Келишев, Т.Б. Внутригрупповые симпатии как начальные мотивы занятия спортом // Воспитание, обучение, психическое развитие: Тезисы докладов к V Всесоюзному съезду психологов СССР. – М.: ГЦОЛИФК, 1977. – С. 56-69.
- 20 Кон, И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание / И.С.Кон. – М.: Политиздат, 1984. – 290 с.
- 21 Коростылева, Л.А. Проблема самореализации личности в системе наук о человеке // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростылевой. – СПб.: НИИФК, 1997. – С. 189-199.
- 22 Кретти, Б.Дж. Психология в современном спорте / Б.Дж. Кретти. – М.: ФиС, 1986. – 405 с.
- 23 Курамшин, Ю.Ф. Роль первоначальных мотивов занятий лыжным двоеборьем / Ю.Ф.Курамшин // Теория и практика физической

- культуры. – 1975. – № 2. – С. 23-31.
- 24 Леонтьев, А.П. Деятельность. Сознание. Личность / А.П.Леонтьев. – М.: Просвещение, 1982. – 422 с.
- 25 Маслоу, А. Психология бытия / А.Маслоу. М.: «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 2012. – 367 с.
- 26 Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П.Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318с.
- 27 Палайма, Ю.Ю. Мотивы спортивной деятельности / Ю.Ю.Палайма // Теория и практика физической культуры. – 1966. – № 8. – С.12-19.
- 28 Нарыгин, Б.Д. Научно-технический прогресс и проблема самореализации личности / Под ред. Е.В. Шороховой // Психология личности и образ жизни. М.: Просвещение, 1987. – 321 с.
- 29 Пилоян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А.Пилоян. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 216 с.
- 30 Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях. (Словарь-справочник). М.: ФОН, 2013. – 451с.
- 31 Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. М.: Фис, 2008. – 521 с.
- 32 Пуни, А.Ц. Психология физического воспитания и спорта / А.Ц.Пуни. — М.: Фис, 1979. – 319 с.
- 33 Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А.Ц.Пуни. М: Фис, 1969. – 220 с.
- 34 Рсан, А.А. Личностная зрелость и социальная практика //Теоретические и прикладные вопросы психологии / Под ред. А.А. Крылова. Вып. 1. СПб.: НИИФК, 1995. – С. 20-27.
- 35 Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Роджерс. М.: Група «Прогресс», «Универ-сум», 2013. – 340 с.
- 36 Рубинштейн, С.Л. О смысле жизни / С.Л.Рубинштейн. М.: Литпедгиз, 1927. – 564 с.

- 37 Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л.Рубинштейн: В 2 т. – Т. 1. – М.: Просвещение, 1989. – 412 с.
- 38 Рябова, Л.В. Проблемы самореализации человека / Л.В.Рябова. Ростов-на-Дону: Викинг, 2013. – 112 с.
- 39 Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Под ред. Волкова И.П. – СПб.: Питер, 2002. – 417 с.
- 40 Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: Учебное пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 2009. – 329 с.
- 41 Тропников, В.И. Структура и динамика мотивов спортивной деятельности: Авторефер. дис. канд. психол. наук / В.И.Тропников. – Л.: НИИФК, 1989. – 21 с.
- 42 Фельдштейн, Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности. / Д.И.Фельдштейн – М.: Флинта, 2004. – 670 с.
- 43 Фромм, Э. Душа человека / Э. Фромм. – М.: АСТ – ЛТД, 2008. – 664 с.
- 44 Хрестоматия по психологии / Сост. В.В. Мироненко. Под ред. А.В. Петровского. – М.: Просвещение, 1977. – 340 с.
- 45 Цырева, Л.А. Самореализация личности как предмет философского исследования / Л.А.Цырева. – М.: Наука, 1992. – 310 с.
- 46 Чикова, О.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: Учебное пособие для училищ Олимпийского резерва / О.М.Чикова. – Мн.: ИПП Госэкономплана РБ, 2003. – 230 с.
- 47 Шаболтас, А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: Автореф. дис. канд. пед.наук / А.В.Шаболтас. – СПб.: СПбГАФК, 1998. – 23 с.
- 48 Якобсон, П.М. Психологические компоненты и критерии становления зрелой личности / П.М.Якобсон // Психологический журнал. – 1981. № 4. – С.10-19.