

# МОТИВАЦИОННЫЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА<sup>1</sup>

**Донцов Дмитрий Александрович,**

доцент, кандидат психологических наук, доцент кафедры методологии психологии факультета психологии ФГБОУ ВО «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова», Москва

**Денисова Клара Ильинична,**

аспирантка, кафедра методологии психологии факультета психологии ФГБОУ ВО «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова», Москва

В ДАННОЙ ЭМПИРИЧЕСКОЙ СТАТЬЕ ОПИСАНЫ ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОЙ И ЛИЧНОСТНОЙ СФЕР ВОСЕМНАДЦАТИЛЕТНИХ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК. ВСЯ ВЫБОРКА СОСТОЯЛА ИЗ 51 РЕСПОНДЕНТА, КОТОРЫЕ БЫЛИ РАЗДЕЛЕНЫ ПО ВИДУ СПОРТА И ПОЛУ. БЫЛИ ИЗУЧЕНЫ: МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА, МОТИВАЦИЯ ИЗБЕГАНИЯ НЕУДАЧ, САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ, ЛОКУС КОНТРОЛЯ, ВНУТРЕННЯЯ И ВНЕШНЯЯ МОТИВАЦИЯ, МОТИВЫ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ. ВЫЯВЛЕНЫ СТАТИСТИЧЕСКИ ЗНАЧИМЫЕ РАЗЛИЧИЯ И КОРРЕЛЯЦИОННЫЕ СВЯЗИ МЕЖДУ УКАЗАННЫМИ ПАРАМЕТРАМИ. ДАННАЯ СТАТЬЯ МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНА ДЛЯ ПРАКТИКУЮЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ И ТРЕНЕРОВ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ, А ТАКЖЕ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ПСИХОЛОГОВ.

• психология спорта • мотивация в спорте • мотивация достижения успеха • мотивация избегания неудач • теория самодетерминации • самооффективность • локус контроля • старший школьный возраст

## Теоретические и эмпирические методические основания исследования

Э. Райан и Р. Деси в одном разделе теории самодетерминации описывают несколько видов мотивации, которые могут быть применимы к любой, в том числе спортивной, деятельности: внутренняя мотивация (intrinsic motivation), интегрированная регуляция (integrated regulation), идентифицированная регуляция (identified regulation), интроецированная регуляция (introjected regulation), внешняя регуляция (external regulation), амотивация (amotivation) [18].

Внутренняя мотивация была разделена на внутреннюю мотивацию узнавать новое (intrinsic motivation to know), совершенствоваться и достигать целей (intrinsic motivation toward accomplishment), получать положительные эмоции (intrinsic motivation to experience stimulation) [22].

Развитая мотивация достижения успеха в спорте может приводить к предпочтению задач повышенной сложности, к стремлению совершенствоваться для достижения поставленных целей, что воспринимается важнее материальных наград [3, 13].

Мотивация избегания неудач предполагает действия в знакомой зоне комфорта без риска для компетентности [4, 16].

Достаточная самооффективность делает возможным получение желаемого результата, повышает удовлетворённость жизнью и вероятность использования адаптивных копинг-стратегий в трудной ситуации [2, 12].

Локус контроля позволяет определить источник влияния на жизненные события: окружающие

<sup>1</sup> Работа выполнена в рамках НИР по гранту РФФИ «Влияние психологической регуляции сна на динамику функционального состояния и результативность спортсменов». Номер договора (контракта, соглашения) 18-013-01211\18.

люди или сам человек [20]. Люди с экстер-нальным локусом контроля более тревожны и считают, что вознаграждения и победы обусловлены везением и неподвластны им, тогда как люди с интернальным локусом контроля готовы прикладывать достаточно усилий и брать ответственность, а также понимают, что результат зависит от них [5, 19].

В исследовании N. Chin юноши демонстрировали более высокую степень выраженности внутренней и внешней мотивации, а также амотивации, чем девушки [17].

В исследовании A. Siddiquah выявлено отсутствие значимого влияния пола на интернальность, но показатели экстернального локуса контроля были более характерны для девушек [21].

В исследовании Е.В. Гавришовой неясная мотивационная направленность (средние значения мотивации достижения успеха и мотивации избегания неудач) чаще всего связана с социально-моральным мотивом и мотивом социального самоутверждения [1].

Эмпирическое исследование мотивационных и личностных особенностей спортсменов старшего школьного возраста

В исследовании принял участие 51 спортсмен в возрасте 18 лет. Согласно классификации В.Н. Платонова [14], были выделены три группы спортсменов: 17 атлетов, которые занимаются циклическими видами спорта, 18 спортсменов в сложнокоординационных видах спорта и 16 спортсменов-единоборцев.

К циклическим видам спорта относятся плавание, лыжные гонки, академическая гребля, лёгкая атлетика, велосипедный спорт, шорт-трек и др.

Сложнокоординационными видами спорта являются фигурное катание, спортивная гимнастика, синхронное плавание, прыжки в воду, художественная гимнастика, бобслей, различные виды стрельбы и др.

К единоборствам относятся дзюдо, самбо, бокс, фехтование и др.

Были использованы следующие диагностические методики: опросник «Уровень

субъективного контроля» (Д. Роттер в адаптации Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, Л.М. Эткинда) [15], методика «Мотивы занятий спортом» (А.В. Шаболтас) [6], методика «Мотивация к успеху» (Т. Элерс) [6], методика «Мотивация к избеганию неудач» (Т. Элерс) [6], методика изучения общей самооценки личности (Р. Шварцер, М. Ерусалем в адаптации В.Г. Ромека) [10], опросник «Sport Motivation Scale» (L. Pelletier в адаптации В.Н. Касаткина) [7].

Статистическая обработка полученных данных проводилась при помощи программы SPSS 22.0 и заключалась в расчёте описательной статистики, непараметрического U-критерия Манна-Уитни и коэффициентов ранговой корреляции г-Спирмена.

Далее в табл. 1 представлены показатели, полученные при проведении указанных методик и характерные для спортсменов, занимающихся циклическими, сложнокоординационными видами спорта и единоборствами.

Представители трёх указанных видов спорта обладают средневыраженными: мотивацией достижения успеха, мотивацией избегания неудач, внутренней и внешней мотивациями, самооценкой, что свидетельствует об их умеренно выраженной вере в собственные способности решать имеющиеся трудные вопросы, руководствуясь внешними стимулами или внутренними устремлениями, и об их сбалансированной готовности как совершать активные действия для достижения целей, так и пассивно избегать возможных неудач.

Юноши и девушки занимаются циклическими видами спорта из-за радости и удовольствия от двигательной активности, из-за возможности приятно и с пользой провести время, а также из-за готовности узнать что-нибудь новое о конкретном виде спорта.

Сложнокоординационными видами спорта чаще занимаются ради удовольствия от физических движений, увеличения знаний о тренировках или экипировке и успешного выступления на соревнованиях.

Единоборствами тоже занимаются из-за стремления узнать какие-либо технические детали, желания выступать на соревнованиях и побеждать там, удовольствия от занятий

Таблица 1

**Различия в показателях между атлетами, занимающимися циклическими, сложнокоординационными видами спорта и единоборствами (средние значения, стандартные отклонения, U-критерий Манна–Уитни)**

Параметр	Циклические (n=17)		Сложнокоординационные (n=18)		Единоборства (n=16)		p		
	Ср.	Ст. откл.	Ср.	Ст. откл.	Ср.	Ст. откл.	Цкл + Слж	Слж + Едн	Цкл + Едн
МДУ	15,35	3,66	14,22	3,21	15,87	2,92	0,289	0,083	0,758
МИН	16,41	4,79	15,39	3,79	13,31	5,51	0,740	0,146	0,079
ВМз	18,94	4,98	20,06	4,12	20,19	5,60	0,389	0,863	0,515
ВМс	20,82	7,46	21,22	4,68	23,50	3,12	0,643	0,076	0,690
ВМп	20,06	6,27	21,67	4,24	22,81	4,03	0,518	0,385	0,164
ИдР	15,47	4,60	16,78	4,99	17,56	5,06	0,497	0,690	0,321
ИнР	15,17	6,00	17,50	5,78	18,75	4,30	0,227	0,510	0,068
ВнР	10,35	4,17	15,39	6,52	13,62	5,87	<b>0,018</b>	0,397	0,116
Ам	10,53	5,06	11,44	6,22	9,75	3,91	0,766	0,532	0,759
Смф	30,59	4,32	30,50	5,07	31,87	2,25	0,908	0,498	0,309
ЭУ	13,00	7,64	12,06	5,75	13,12	5,08	0,804	0,653	0,928
СС	4,35	4,31	7,28	6,23	5,75	4,57	0,159	0,533	0,318
ФС	8,71	5,41	9,17	6,96	11,50	6,00	0,869	0,219	0,270
СЭ	9,23	6,08	9,78	5,06	10,12	7,79	0,389	0,876	0,942
СМ	6,35	5,23	7,11	4,66	10,56	8,07	0,678	0,299	0,129
ДУ	7,12	4,59	15,44	6,69	16,25	6,52	<b>0,001</b>	0,782	<b>0,000</b>
СП	10,53	6,84	13,56	6,85	11,56	9,20	0,132	0,246	0,871
РВ	13,00	9,41	5,11	4,79	4,75	4,74	<b>0,020</b>	0,728	<b>0,016</b>
ПД	9,29	5,65	7,44	4,90	7,37	4,79	0,321	0,972	0,278
ГП	6,00	5,02	11,94	6,37	12,12	7,31	<b>0,007</b>	0,959	<b>0,013</b>
Ио	4,71	1,96	3,89	1,71	4,37	1,82	0,131	0,494	0,380
Ид	5,23	2,14	5,39	1,94	6,44	1,63	0,920	0,106	0,085
Ин	4,88	1,79	4,33	1,88	3,62	2,19	0,197	0,251	0,077

*Примечание.* Ср. — среднее арифметическое значение, Ст. откл. — стандартное отклонение, p — статистическая значимость, Цкл — циклические виды спорта, Слж — сложнокоординационные виды спорта, Едн — единоборства, МДУ — мотивация достижения успеха, МИН — мотивация избегания неудач, ВМз — внутренняя мотивация знать, ВМс — внутренняя мотивация совершенствоваться, ВМп — внутренняя мотивация получать эмоции, ИдР — идентифицированная регуляция, ИнР — интроецированная регуляция, ВнР — внешняя регуляция, Ам — амотивация, Смф — самооффективность, ЭУ — мотив эмоционального удовольствия, СС — мотив социального самоутверждения, ФС — мотив физического самоутверждения, СЭ — социально-эмоциональный мотив, СМ — социально-моральный мотив, ДУ — мотив достижения успеха, СП — спортивно-познавательный мотив, РВ — рационально-волевой мотив, ПД — мотив подготовки к профессиональной деятельности, ГП — гражданско-патриотический мотив, Ио — общая интернальность, Ид — интернальность в области достижений, Ин — интернальность в области неудач.

конкретным видом спорта, а также из-за наслаждения эмоциональной атмосферой соревнований, желания физически совершенствоваться и готовности эффективно взаимодействовать с тренером и другими атлетами для достижения общего успеха (например, успеха сборной).

Интернальность в области достижений выявлена только у спортсменов, занимающихся единоборствами, что может быть обусловлено более чётким пониманием причинно-следственной связи действий и победы при явном физическом контакте с соперником. Остальные спортсмены демонстрируют экстернальный локус контроля как в целом, так и в области достижений и неудач, что подразумевает наличие у них представлений о влиянии внешних обстоятельств на действия и результат.

Согласно классификации Е.И. Кустовой [11], спортсмены, занимающиеся циклическими и сложнокоординационными видами спорта, могут считаться осторожными личностями (осторожный личностный тип), которые действуют в заданных рамках и ответственно подходят к решению поставленных задач. А спортсмены-единоборцы могут быть отнесены к гармоничным личностям (гармоничный личностный тип) со сформированной эмоциональной стабильностью, умеренным уровнем тревожности и готовностью эффективно контактировать с другими людьми для достижения определённых целей.

Спортсмены, занимающиеся циклическими видами спорта (чаще всего по собственному желанию), в большей степени стремятся получать удовольствие от физической активности, избежать гиподинамии, быть в хорошей физической форме, а также мало заинтересованы в выступлениях на соревнованиях, в получении наград, в явном профессиональном успехе, в отличие от спортсменов сложнокоординационных видов спорта.

Можно утверждать, что часть юношей и девушек, занимающихся циклическими видами спорта, не нацелена на профессиональные достижения: эти виды спорта дают им удовольствие, радость, расслабленность. В связи с этим можно сделать несколько выводов: а) в качестве несложной, приятной

и полезной двигательной активности ученикам можно предлагать занятия циклическими видами спорта (помимо широко распространённых игровых); б) мотивирование атлетов, занимающихся циклическими видами спорта, достичь профессионального успеха или участвовать в соревнованиях может потребовать от педагога больше усилий.

Вероятнее всего, решение заниматься на профессиональном уровне циклическими видами спорта не возникает сразу: начав заниматься такими видами спорта, юноша или девушка редко имеет чёткую цель стать профессиональным спортсменом.

Согласно полученным данным, единоборства не получается отнести к видам спорта, которыми занимаются только лишь для удовольствия, отличной физической формы или получения новых навыков, полезных в жизни (например, навыки самообороны).

Спортсмены, занимающиеся единоборствами, стремятся участвовать в соревнованиях, нацелены на победу, слабо боятся поражений (а потому готовы действовать, несмотря на возможные неудачи), понимают необходимость тщательного изучения новых тактических движений и постоянного улучшения их выполнения, а также руководствуются в достаточной степени внешними причинами, с которыми искренне согласны (например, желание не подвести сборную). Кроме того, эти спортсмены считают, что своей победой обязаны себе, а своим проигрышем — другим людям или обстоятельствам.

Все обнаруженные значимые различия (а также различия на уровне тенденции) могут быть объяснены особенностями указанных видов спорта: в частности, циклические виды спорта состоят из стереотипных движений, не требуют повышенной концентрации внимания или выполнения сложных двигательных актов (как в сложнокоординационных видах спорта), а также не предполагают прямого физического контакта с соперником, предугадывания реакции противника и быстрого ответа на его действия (в случае единоборств).

Далее в табл. 2 представлены показатели, характерные для восемнадцатилетних юношей и девушек, независимо от вида спорта.

Таблица 2

Различия в показателях между полами независимо от вида спорта  
(средние значения, стандартные отклонения, U-критерий Манна–Уитни)

Параметр	Мужской пол (n=26)		Женский пол (n=25)		p
	Ср.	Ст. откл.	Ср.	Ст. откл.	
МДУ	15,65	3,15	14,56	3,40	0,260
МИН	14,73	4,75	15,44	4,91	0,734
ВМз	20,04	5,41	19,40	4,26	0,664
ВМс	21,69	5,04	21,92	5,92	0,636
ВМп	20,85	4,42	22,16	5,52	0,102
ИдР	17,04	4,74	16,12	5,04	0,616
ИнР	16,50	5,77	17,76	5,32	0,365
ВнР	12,69	6,58	13,64	5,20	0,360
АМ	10,69	5,01	10,52	5,38	0,813
Смф	30,85	5,20	31,08	2,53	0,740
ЭУ	11,92	5,64	13,52	6,67	0,322
СС	5,61	5,79	6,04	4,59	0,427
ФС	10,19	6,05	9,28	6,39	0,630
СЭ	9,19	6,76	10,24	5,72	0,491
СМ	8,46	5,79	7,40	6,76	0,364
ДУ	12,04	6,89	13,84	7,56	0,412
СП	13,11	8,12	10,68	6,99	0,303
РВ	8,69	7,68	6,52	7,48	0,185
ПД	9,58	4,99	6,44	4,81	<b>0,030</b>
ГП	10,77	6,13	9,24	7,47	0,390
Ио	3,92	1,99	4,72	1,59	0,106
Ид	5,31	2,05	6,04	1,81	0,190
Ин	3,88	1,80	4,72	2,11	0,117

Примечание. См. примечание к табл. 1.

Согласно классификации Е.И. Кустовой [11], спортсменки принадлежат к осторожному личностному типу, тогда как спортсмены — к гармоничному личностному типу.

Показатели мотивации достижения успеха, мотивации избегания неудач, внутренней и внешней мотивации, самоэффективности у спортсменок и спортсменов выражены средне, что проявляется в равной готовности как стремиться к достижению поставленных целей, так и избегать каких-либо действий из-за возможных ошибок, в умеренной уверенности в своих силах, в стремлении действовать, которое обусловлено и внутренним интересом, и внешними причинами.

Восемнадцатилетние юноши больше всего стремятся узнать новые способы тренировки или опробовать новое снаряжение, достичь хороших спортивных результатов на соревнованиях разного уровня, поддерживать хорошую физическую форму.

Восемнадцатилетние девушки тоже желают улучшить личные спортивные результаты и изучать новые технические и тактические особенности тренировок, а также хотят получить радость и удовольствие как от физической активности, так и от эмоциональной атмосферы соревнований.

Юноши в большей мере, чем девушки, стремятся быть подготовленными к будущей

учёбе или работе при помощи физической активности. Подобный результат может быть объяснён достаточно сформированным желанием восемнадцатилетних юношей строить профессиональную спортивную карьеру, например, обучаясь на спортивного тренера.

Далее в табл. 3 представлены коэффициенты ранговой корреляции, посчитанные для всей группы респондентов, независимо от их пола и вида спорта.

Польза полученных корреляционных связей заключается в том, что улучшение одного показателя может приводить к изменению другого показателя (или даже нескольких):

формирование интернального локуса контроля в отношении жизненных событий позволяет снизить вероятность исчезновения интереса к спорту (и возможного ухода из него) и вероятность формирования несерьёзного отношения к нему как к способу приятно провести время, а также позволяет увеличить искренний интерес и желание заниматься конкретным видом спорта, совершенствоваться в нём и добиваться высоких спортивных результатов;

развитие готовности совершать необходимые действия (и, возможно, рисковать) для достижения успеха позволяет укреплять хорошие отношения между спортсменами в сборной или между спортсменом и тренером, что полезно для общей победы, а также помогает усиливать веру атлета в собственную способность эффективно решать поставленные задачи;

развитие желания совершенствовать технику исполнения движений, узнавать о новых способах тренировки позволяет снизить страх перед возможными неудачами за счёт большей уверенности в своей компетентности, что может положительно повлиять на желание участвовать в соревнованиях и занимать призовые места.

Те спортсмены, которые занимаются конкретным видом спорта из-за удовольствия или желания компенсировать низкую двигательную активность, вряд ли будут стремиться к профессиональным победам. И таких атлетов нужно отличать от спортсменов с сильным внутренним интересом к виду спорта и желанием развиваться

в нём, на основе чего можно сформировать дополнительную мотивацию к участию в профессиональных соревнованиях.

Интернальный локус контроля может быть постепенно сформирован путём формирования привычки самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность вместо необдуманного следования приказам. Возможным качественным вариантом развития внутреннего локуса контроля является психолого-педагогическая программа, разработанная Н.В. Коломыцевым [9].

Положительные и доверительные отношения между педагогом и учеником, адекватная оценка приложенных усилий и полученных результатов, объяснение причин выполнения или изучения чего-либо, — всё это может повысить внутреннюю мотивацию ученика. Программа развития внутренней мотивации, созданная В.А. Климчуком [8], может помочь в данной ситуации.

## Заключение

На основе полученных результатов можно сделать следующие выводы.

Более серьёзное отношение к спорту, понимающее стремление выступать на соревнованиях, занимать призовые места, совершенствуя при этом технику выполнения движений, в большей степени характерно для спортсменов, занимающихся сложнocoордиационными видами спорта и единоборствами.

Циклическими видами спорта чаще всего предпочитают заниматься для компенсации низкой двигательной активности и получения удовольствия, а не ради спортивных побед.

Юноши рассматривают спортивную активность как необходимую часть своей профессиональной деятельности.

Преподаватели физической культуры могут учитывать полученные данные при проведении занятий, а психологи — при консультировании тренеров или самих спортсменов.

Постепенное формирование у восемнадцатилетних юношей и девушек интернального

Таблица 3

Коэффициенты ранговой корреляции г-Спирмена

	МДУ	МИН	ВМз	ВМс	ВМп	ИдР	ИнР	ВнР	АМ	Смф	ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП	Ио	Ид	Ин		
МДУ	1,000																								
МИН	-,022	1,000																							
ВМз	,206	-,056	1,000																						
ВМс	,220	-,296	,669	1,000																					
ВМп	,058	-,139	,586	,733	1,000																				
ИдР	,199	,083	,494	,296	,348	1,000																			
ИнР	,195	-,012	,449	,383	,510	,635	1,000																		
ВнР	,077	,092	,296	,118	,239	,483	,542	1,000																	
АМ	-,199	,158	-,504	-,539	-,437	-,160	-,313	-,043	1,000																
Смф	,247	-,114	,251	,149	,224	-,011	,043	,060	-,275	1,000															
ЭУ	-,124	-,148	-,049	,272	,197	-,091	,015	-,187	-,055	-,027	1,000														
СС	-,061	,126	,043	-,012	,085	,195	,230	,475	,066	,194	-,339	1,000													
ФС	,103	,001	,127	,092	,176	,242	,419	,081	-,160	,119	,001	,087	1,000												
СЭ	,056	-,158	,041	-,027	-,005	,013	,019	,346	-,145	,086	,185	,028	-,098	1,000											
СМ	,325	,017	,288	,254	,120	,275	,287	,346	-,115	,024	-,068	,288	-,121	,103	1,000										
ДУ	,119	-,117	,360	,211	,434	,232	,330	,433	-,230	,406	-,020	,266	,100	,320	,179	1,000									
СП	,011	-,150	,481	,217	,154	,173	,224	-,040	-,357	,153	,014	-,197	,062	-,165	-,007	,085	1,000								
РВ	-,224	,212	-,256	-,167	-,181	-,118	-,375	-,366	,257	-,203	,240	-,364	-,186	-,230	-,365	-,635	-,065	1,000							
ПД	,005	,207	-,025	-,170	-,106	,001	-,142	-,275	,072	-,078	-,089	-,313	,305	-,188	-,355	-,154	,076	,378	1,000						
ГП	,171	-,155	,215	,118	,092	,308	,329	,508	-,094	-,027	-,184	-,456	-,132	,245	,595	,405	,021	-,574	-,490	1,000					
Ио	,117	-,047	,365	,550	,501	,260	,233	-,027	-,542	,160	,028	,021	,281	,027	-,005	,196	,022	-,189	,128	-,085	1,000				
Ид	,192	-,094	,382	,516	,520	,299	,385	,149	-,544	,276	,133	,051	,464	,189	,052	,403	,016	-,325	-,022	,034	,816	1,000			
Ин	,041	,025	,080	,346	,332	,038	,033	-,193	-,438	-,098	,154	-,216	,084	-,001	-,090	-,075	,018	,117	,141	-,213	,727	,473	1,000		

Примечание. См. примечание к табл. 1.

Полужирным курсивным шрифтом выделены коэффициенты ранговой корреляции при  $p \leq 0,05$ .

Полужирным шрифтом выделены коэффициенты ранговой корреляции при  $p \leq 0,01$ .

локуса контроля позволит повысить уровень внутренней мотивации, что полезно не только для спортивной деятельности, но и для учебной и профессиональной активности.

Повышение уверенности в своих силах успешно решать задачи и добиваться желаемого результата может способствовать росту мотивации достижения успеха. □

## Литература

1. *Гавришова Е.В., Горелов А.А.* К вопросу об исследовании мотивации студентов, мотивированных на успех и избегающих неудач, к двигательной активности // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2013. — № 8 (102). — С. 48–52.
2. *Донцов Д.А.* Психодиагностическое изучение функционального состояния атлетов на разных этапах спортивной подготовки // Человеческий капитал. — 2019. — № 10 (130). — С. 98–109.
3. *Донцов Д.А., Сагова З.А.* Исследование эмоционально-личностной сферы как регулятора функционального состояния юных спортсменов // Национальный психологический журнал. — 2018. — № 4 (32). — С. 96–109.
4. *Донцов Д.А., Сагова З.А.* Постановка и достижение целей как факторы спортивной эффективности // Вестник практической психологии образования. — 2017. — № 2 (51). — С. 111–117.
5. *Донцов Д.А., Сагова З.А., Кубанова А.К.* Психологические аспекты эмоциональной сферы личности российских гимнасток подросткового возраста // Человеческий капитал. — 2018. — № 11 (119). — С. 105–118.
6. *Ильин Е.П.* Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2002. — 512 с.
7. *Касаткин В.Н., Выходец И.Т., Бочавер К.А., Квитчастый А.В.* К вопросу о диагностике спортивной мотивации: адаптация опросника «Sport Motivation Scale» // Спортивный психолог. — 2012. — № 1 (25). — С. 38–43.
8. *Климчук В.А.* Тренинг внутренней мотивации. — СПб.: Речь, 2005. — 76 с.
9. *Коломыцев Н.В.* Психолого-педагогическая работа по развитию внутреннего локуса контроля в подростковом возрасте // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по материалам XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. — 2015. — № 6 (33).
10. *Красноярцева О.М., Кабрин В.И., Муравьева О.И.* Психологические практики диагностики и развития самоэффективности студенческой молодёжи: учеб. пособие. — Томск: Издательский Дом ТГУ, 2014. — 274 с.
11. *Кустова Е.И.* Мотивационные компоненты личности студентов как фактор будущей профессиональной успешности // Вестник Ленинградского государственного университета имени А.С. Пушкина. — 2015. — № 1. — Т. 3. — С. 140–148.
12. *Майерс Д.* Социальная психология. — СПб.: Питер, 2002. — 752 с.
13. *Макклелланд Д.* Мотивация человека. — СПб.: Питер, 2007. — 672 с.
14. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник тренера высшей квалификации. — М.: Советский спорт, 2005. — 820 с.
15. *Райгородский Д.Я.* Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие. — Самара: Бахрах-М, 2017. — 672 с.
16. *Хеккхаузен Х.* Мотивация и деятельность. — СПб.: Питер, 2003. — 860 с.
17. *Chin N.-S., Khoo S., Low W.-Y.* Self-determination and goal orientation in track and field // Journal of Human Kinetics. 2012; 33: 151–161.
18. *Deci E.L., Ryan R.M.* The «what» and «why» of goal pursuits: human needs and the self determination of behavior // Psychological Inquiry. 2000; №11 (4): 227–268.
19. *Joe V.C.* Review of the internal-external control construct as a personality variable // Psychological Reports. 1971; 28: 619–640.
20. *Rotter J.B.* Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement // Psychological Monographs: General and Applied. 1966; 80(1): 1–28.
21. *Siddiquah A.* Effect of gender, age, grade level, subjects, and family income on the locus of control of secondary school students // SAGE Open. 2019; 1(6): 1–6.
22. *Vallerand R.J., Grouzet F.M.E.* Pour un modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque dans les pratiques sportives et l'activité physique // Théories de la motivation et pratiques



sportives, état des recherches / Ed. Cury F., Sarrazin P. — Paris: Presses Universitaires de France, 2001. — P. 57–95.

## Literatura

1. *Gavrishova Ye.V., Gorelov A.A.* K voprosu ob issledovanii motivatsii studentov, motivirovannykh na uspekhi i izbegayushchikh neudach, k dvigatel'noy aktivnosti // *Uchonye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaf-ta.* — 2013. — № 8 (102). — S. 48–52.
2. *Dontsov D.A.* Psikhodiagnosticheskoye izucheniye funktsional'nogo sostoyaniya atletov na raznykh etapakh sportivnoy podgotovki // *Chelovecheskiy kapital.* — 2019. — № 10 (130). — S. 98–109.
3. *Dontsov D.A., Sagova Z.A.* Issledovaniye emotsional'no-lichnostnoy sfery kak regulyatora funktsional'nogo sostoyaniya yunyh sportmenov // *Natsional'nyy psikhologicheskii zhurnal.* — 2018. — № 4 (32). — S. 96–109.
4. *Dontsov D.A., Sagova Z.A.* Postanovka i dostizheniye tseley kak faktory sportivnoy effektivnosti // *Vestnik prakticheskoy psikhologii obrazovaniya.* — 2017. — № 2 (51). — S. 111–117.
5. *Dontsov D.A., Sagova Z.A., Kubanova A.K.* Psikhologicheskiye aspekty emotsional'noy sfery lichnosti rossiyskikh gimnastok podrostkovogo vozrasta // *Chelovecheskiy kapital.* — 2018. — № 11 (119). — S. 105–118.
6. *Il'in Ye.P.* Motivatsiya i motivy. — SPb.: Piter, 2002. — 512 s.
7. *Kasatkin V.N., Vykhodets I.T., Bocharov K.A., Kvitchastyy A.V.* K voprosu o diagnostike sportivnoy motivatsii: adaptatsiya oprosnika «Sport Motivation Scale» // *Sportivnyy psikholog.* — 2012. — № 1 (25). — S. 38–43.
8. *Klimchuk V.A.* Trening vnutrenney motivatsii. — SPb.: Rech', 2005. — 76 s.
9. *Kolomytsev N.V.* Psikhologo-pedagogicheskaya rabota po razvitiyu vnutrennego lokusa kontrolya v podrostkovom vozraste // *Nauchnoye soobshchestvo studentov XXI stoletiya. Gumanitarnyye nauki: sb. st. po materialam XXXIII mezhdunar. stud. nach.-prakt. konf.* — 2015. — № 6 (33).
10. *Krasnoryadtseva O.M., Kabrin V.I., Murav'yeva O.I.* Psikhologicheskiye praktiki diagnostiki i razvitiya samoeffektivnosti studencheskoy molodozhi: uchob. posobiye. — Tomsk: Izdatel'skiy Dom TGU, 2014. — 274 s.
11. *Kustova Ye.I.* Motivatsionnyye komponenty lichnosti studentov kak faktor budushchey professional'noy uspehnosti // *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta imeni A.S. Pushkina.* — 2015. — № 1. — T. 3. — S. 140–148.
12. *Mayyers D.* *Sotsial'naya psikhologiya.* — SPb.: Piter, 2002. — 752 s.
13. *Makklelland D.* *Motivatsiya cheloveka.* — SPb.: Piter, 2007. — 672 s.
14. *Platonov V.N.* *Sistema podgotovki sportmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeyo prakticheskkiye prilozheniya: uchebnyy trenera vysshey kvalifikatsii.* — M.: Sovetskiy sport, 2005. — 820 s.
15. *Raygorodskiy D.Ya.* *Prakticheskaya psikhodiagnostika. Metodiki i testy: uchob. posobiye.* — Samara: Bakhrakh-M, 2017. — 672 s.
16. *Khekkkhauzen KH.* *Motivatsiya i deyatel'nost'.* — SPb.: Piter, 2003. — 860 s.
17. *Chin N.-S., Khoo S., Low W.-Y.* Self-determination and goal orientation in track and field // *Journal of Human Kinetics.* 2012; 33: 151–161.
18. *Deci E.L., Ryan R.M.* The «what» and «why» of goal pursuits: human needs and the self determination of behavior // *Psychological Inquiry.* 2000; № 11 (4): 227–268.
19. *Joe V.C.* Review of the internal-external control construct as a personality variable // *Psychological Reports.* 1971; 28: 619–640.
20. *Rotter J.B.* Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement // *Psychological Monographs: General and Applied.* 1966; 80(1): 1–28.
21. *Siddiquah A.* Effect of gender, age, grade level, subjects, and family income on the locus of control of secondary school students // *SAGE Open.* 2019; 1(6): 1–6.
22. *Vallerand R.J., Grouzet F.M.E.* Pour un modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque dans les pratiques sportives et l'activité physique // *Théories de la motivation et pratiques sportives, état des recherches / Ed. Cury F., Sarrazin P.* — Paris: Presses Universitaires de France, 2001. — P. 57–95.