

# СВЯЗЬ МОТИВАЦИОННЫХ И ЛИЧНОСТНЫХ ПАРАМЕТРОВ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ<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, e-mail: dontsov-junior@bk.ru

**Денисова Клара Ильинична,**

аспирантка 1-го года (1-го курса) очной формы обучения, кафедра методологии психологии факультета психологии ФГБОУ ВО «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова», Москва, e-mail: claradenisova@gmail.com

---

**В данной эмпирической статье проведено исследование некоторых параметров мотивационной и личностной сфер спортсменов юношеского возраста. Вся выборка рассматривалась по четырём категориям (критериям): вид спорта, пол, спортивный стаж, спортивный разряд. В исследовании приняли участие 116 спортсменов в возрасте от 18 до 22 лет. Изучены мотивация достижения успеха, мотивация избегания неудач, самоэффективность, локус контроля, внутренняя мотивация. Выявлены корреляционные связи между указанными параметрами.**

**Ключевые слова:** *спортивная психология, мотивация в спорте, мотивация достижения успеха, мотивация избегания неудач, самоэффективность, локус контроля, теория самодетерминации, внутренняя мотивация.*

---

## Теоретико-методологические основания исследования

Мотивация — это процесс, который начинается с физиологических или психологических потребностей человека и, следовательно, создаёт побуждение к действию или деятельности в целом [20].

---

<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.

В рамках теории самодетерминации, сформулированной Э. Деси и Р. Райаном, была разработана концепция, описывающая мотивационный континуум с расположенными на нём разнообразными по степени автономности или самодетерминированности формами мотивации [22]. Различные виды мотивации можно расположить на данном континууме в следующем порядке (от наименее автономной к наиболее автономной мотивации): амотивация (amotivation), внешняя регуляция (external regulation), интроецированная регуляция (introjected regulation), идентифицированная регуляция (identified regulation), интегрированная регуляция (integrated regulation), внутренняя мотивация (intrinsic motivation) [24].

Р.Д. Валлеранд в своей иерархической модели мотивации, основываясь на спортивной практике, предлагает выделить следующие базовые элементы внутренней мотивации [30]: 1) внутренняя мотивация узнавать новое (intrinsic motivation to know), определяемая как желание заниматься деятельностью ради удовольствия от изучения новых элементов или движений; 2) внутренняя мотивация совершенствоваться (intrinsic motivation toward accomplishments), определяемая как участие в деятельности ради удовольствия от создания чего-либо или совершенствования имеющихся навыков (стремление превзойти самого себя); 3) вну-

тренняя мотивация получать эмоции (intrinsic motivation to experience stimulation) — является результатом участия в деятельности ради приятных ощущений, которые она обеспечивает, будь то приятные ощущения от бега или радость от соревнований.

Концепция самоэффективности была сформулирована А. Бандурой. Под самоэффективностью понимается убежденность человека в своей способности успешно справляться с поставленной задачей, достигать положительных результатов в важных для него областях [23]. На уровень самоэффективности оказывают влияние: индивидуальный положительный опыт достиженческой деятельности, успешная активность других людей как эталон решения трудных задач, разнообразные вербальные убеждения и утверждения (обратная связь) как со стороны окружающих, так и со стороны самого человека, а также физиологические и эмоциональные состояния [2]. Самоэффективность придаёт людям уверенность и энергию, даёт им возможность ставить чёткие цели и воплощать собственные планы в реальность, позволяет самостоятельно оценивать свои результаты [6, 28]. В спорте самоэффективность влияет на выбор способов деятельности, осуществление которых спортсмен считает возможным, на меру прилагаемых усилий, на различные когнитивные процессы (например, мышление) [10].



Мотивация достижения успеха впервые рассматривалась Г. Мюрреем как интенсивные усилия по достижению долгосрочной цели, как намерение одержать победу [16]. Ситуация достижения предполагает личную ответственность исполнителя, внутренние или внешние стандарты выполнения и последующей оценки задач, успешное или неуспешное выполнение индивидуальной задачи, желание получить конкретный результат [14]. Люди с высокой мотивацией достижения успеха удовлетворены именно достижением поставленной цели, а не похвалой или материальными бонусами, рассматривают финансовую награду как меру успеха, стремятся к совершенствованию [16].

Мотивация избегания неудач имеет в центре своей структуры негативный объект или нежелательную ситуацию, которые являются ориентиром активности человека. Человек предпочитает действовать в уже знакомой зоне комфорта, не обращая внимания на потенциальные точки роста и желая избежать той деятельности, которая ставит под угрозу его компетентность, уверенность в собственных силах и корректное исполнение задачи [21]. Мотивация избегания неудач сосредоточена на выживании, тогда как мотивация достижения успеха — на процветании [25].

Именно в спортивной деятельности наиболее ярко проявляется мотивация достижения успеха:

спортсмен стремится обуздать природные стихии или животных, победить соперника, преодолеть физические параметры (вес, скорость) и улучшить собственные прошлые результаты. Эти действия продиктованы желанием совершенствоваться и профессионально расти [17].

Д. Роттер разработал концепцию локуса контроля на основе эмпирического опыта общения с клиентами, одни из которых считали себя режиссёрами собственной жизни, а другие — подчиняющимися пленниками внешних обстоятельств [15]. Согласно Д. Роттеру, локус контроля определяется как личностная черта, связанная с восприятием индивидом причины событий: интернальность связана с представлением, что человек контролирует получение вознаграждений или способствует этому, в то время как экстернальность подразумевает, что получение вознаграждений не зависит от контроля человека и определяется удачей (в представлениях человека) [29].

### **Научно-эмпирическая методическая основа исследования**

Зарубежными и отечественными учёными выделен ряд характеристик, присущих людям с интернальным и экстернальным локусами контроля: спортсмены с интернальным локусом контроля более явно и открыто стремятся к достижениям, готовы брать

ответственность на себя, готовы по-настоящему решать проблемы, тогда как спортсмены с экстервальным локусом контроля более склонны вспоминать неудачи, быть тревожными, работать в группе [7, 27].

Также учёными выявлено, что внутренняя мотивация, связанная со стремлением и с любовью спортсменов-игроков к спортивной игре, способствует повышению их самоэффективности, их самоидентичности как профессиональных атлетов и их успехам в целом [3, 26].

Отечественными учёными выявлено, что в группах циклических и сложнокоординационных видов спорта у обоих полов выражен экстервальный локус контроля, а в группе именно циклических видов спорта интервальный локус контроля отмечается у девушек и экстервальная направленность контроля — у юношей. Кроме того, для спортсменов всех перечисленных видов спорта любого пола характерна именно мотивация достижения успеха [5, 11].

Отечественными учёными установлено, что спортсмены, обладающие высоким уровнем мотивации достижения успеха, имеют средние или низкие степени выраженности мотивации избегания неудач, причём обратная закономерность тоже имеет место быть [1].

Также обнаружено наличие у спортсменов положительной корреляционной связи между мотивацией достижения успеха и интер-

вальным локусом контроля, что свидетельствует о готовности атлетов решать сложные задачи, брать на себя ответственность, быть активными и целеустремлёнными. Выявлено существование у спортсменов отрицательной корреляционной связи между мотивацией избегания неудач и интервальным локусом контроля, что приводит в случаях выраженности как раз к мотивации на избегание, к более осторожному и защитному поведению и склонности объяснять события жизни влиянием других людей или обстоятельств; что нехарактерно в большинстве своём для спортсменов [1].

На основании вышеперечисленных информационных данных нами было выдвинуто общее предположение о том, что мотивационные и личностные психологические параметры занимающихся различными видами спорта спортсменов, подразделяющихся на атлетов разного пола, спортсменов, имеющих различный спортивный стаж и разные спортивные разряды, могут быть связаны весьма определённым образом.

### **Выборка, методики и результаты эмпирического исследования**

В данном эмпирическом исследовании приняли участие всего 116 спортсменов разного пола, профессионально занимающихся разнообразными индивидуальными



▼ Таблица 1

## Эмпирические группы спортсменов

Категория	Группы спортсменов	Количество спортсменов
Вид спорта	Циклические виды спорта	38: лыжные гонки — 15, плавание — 17, лёгкая атлетика — 6
	Сложнокоординационные виды спорта	36: спортивная гимнастика — 14, фигурное катание (одиночники) — 14, стендовая стрельба — 8
	Единоборства	42: дзюдо — 23, самбо — 12, бокс — 7
Пол	Мужской	61
	Женский	55
Спортивный стаж	1–5 лет	30
	6–10 лет	48
	11–15 лет	38
Спортивный разряд	Мастерские спортивные разряды	40
	Массовые спортивные разряды	44
	Нет разряда	32

видами спорта и являющихся на период исследования (2-я половина 2018 г. — 1-я половина 2019 г.) лицами юношеского возраста: от 18 полных лет до 22 полных лет ( $M = 19,52$ ;  $SD = 0,76$ ).

Вся социальная выборка из 116 респондентов рассматривалась нами по четырём критериям (вид спорта, пол, спортивный стаж, спортивный разряд), в результате чего, согласно объективным параметрам всей эмпирической базы, было эмпирически выделено 11 групп спортсменов (табл. 1).

Были созданы следующие группы по видам спорта: 38 спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта, 36 спортсменов в сложнокоординационных видах спорта, 42 спортсмена-единоборца.

Согласно полу атлетов, были сформированы группы спортсменов-юношей (61 человек) и спортсменок-девушек (55 человек).

По спортивному стажу были созданы 3 группы согласно полному количеству лет профессиональных занятий спортом: спортсмены со спортивным стажем 1–5 лет (30 атлетов), со спортивным стажем 6–10 лет (48 атлетов), со спортивным стажем 11–15 лет (38 атлетов).

Наконец, по спортивному разряду были сформированы 3 группы спортсменов согласно общепринятым профессиональным спортивным уровням овладения атлетами какими-либо видами спорта: спортсмены с мастерскими спортивными разрядами (40 атлетов); спортсмены с массовыми спортивными

разрядами (44 атлета); спортсмены, не имеющие какого-либо спортивного разряда (32 атлета).

Следует отметить, что выделение указанных выше видов спорта (циклических, сложнокоординационных, единоборств) основано на классификации видов спорта В.Н. Платонова [4, 18]. Кроме того, к мастерским спортивным разрядам отнесены звания мастера спорта и кандидата в мастера спорта, к массовым спортивным разрядам — 1-й, 2-й и 3-й взрослые спортивные разряды, что было сделано для удобства разграничения и обозначения спортсменов с какими-либо спортивными разрядами в данной выборке.

В рамках анализируемого эмпирического исследования на всей эмпирической выборке спортсменов нами были использованы следующие психодиагностические тестовые методики: 1) опросник «Уровень субъективного контроля» (автор — Д. Роттер, в адаптации Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, Л.М. Эткинды) [19]; 2) методика «Мотивация к успеху» (автор — Т. Элерс) [8, 19]; 3) методика «Мотивация к избеганию неудач» (автор — Т. Элерс) [8, 19]; 4) методика изучения общей самооффективности личности (авторы — Р. Шварцер, М. Ерусалем, в адаптации В.Г. Ромека) [12], 5) методика Sport Motivation Scale (автор — L. Pelletier, в адаптации В.Н. Касаткина) [9].

Отметим, что в данной статье из всех результатов, полученных

нами при использовании опросника «Уровень субъективного контроля», для анализа был взят именно параметр общей интернальности, а из данных, полученных после проведения методики Sport Motivation Scale, — все данные о видах внутренней мотивации. Таким образом, в настоящей эмпирической статье нами рассмотрены различные формы внутренней мотивации, без учёта видов внешней мотивации и амотивации, поскольку максимально самодетерминированная мотивация представляется наиболее интересной и важной в психологическом контексте спортивной деятельности атлетов.

Все данные, полученные в ходе исследования, были подвергнуты математико-статистической обработке при помощи программы SPSS 22.0, в результате чего были рассчитаны описательная статистика и коэффициенты ранговой корреляции  $r$ -Спирмена.

Итак, на основании анализа результатов проведения указанных выше пяти психодиагностических тестовых методик нами были выявлены 7 основных переменных. В таблице 2 представлена описательная статистика этих переменных: среднее арифметическое значение ( $M$ ) и стандартное отклонение ( $SD$ ). Таблица 3 содержит коэффициенты ранговой корреляции  $r$ -Спирмена, рассчитанные для указанных 7 переменных в каждой эмпирической группе спортсменов.



▼ Таблица 2

## Описательная статистика

	Цкл		Слжн		Едн		М		Ж		1-5	
	М	SD	М	SD	М	SD	М	SD	М	SD	М	SD
Дост	15,26	3,24	14,92	3,48	15,24	2,60	15,08	3,17	15,20	3,01	15,03	3,26
Изб	13,61	4,46	16,33	5,49	15,86	4,70	14,56	5,10	16,07	4,79	13,87	4,54
ВМз	18,29	5,64	20,31	5,52	20,31	6,39	19,77	5,80	19,36	6,09	18,47	5,74
ВМс	<b>22,00</b>	4,77	<b>21,75</b>	5,24	20,60	6,83	<b>21,74</b>	4,96	21,16	6,43	21,60	5,03
ВМп	21,68	3,98	<b>21,75</b>	4,94	<b>20,71</b>	6,15	21,57	4,53	<b>21,18</b>	5,73	<b>21,80</b>	3,89
Смф	31,53	3,89	31,28	4,78	29,88	6,03	31,34	5,04	30,47	4,96	31,27	3,84
Инт	4,00	1,66	4,83	2,14	4,36	1,89	4,21	2,03	4,62	1,77	4,10	1,73

	6-10		11-15		Маст р		Масс р		Нет р	
	М	SD	М	SD	М	SD	М	SD	М	SD
Дост	15,17	3,34	15,21	2,65	15,67	3,31	15,16	2,70	14,44	3,24
Изб	15,83	5,39	15,66	4,69	15,05	4,93	15,32	5,43	15,50	4,55
ВМз	19,60	5,90	20,63	6,04	20,80	5,26	19,16	6,47	18,62	5,83
ВМс	<b>21,62</b>	5,53	21,00	6,53	<b>22,13</b>	5,41	<b>21,25</b>	6,04	20,94	5,62
ВМп	21,29	5,32	<b>21,08</b>	5,79	21,85	5,22	20,82	4,94	<b>21,59</b>	5,29
Смф	30,98	5,27	30,37	5,62	31,77	4,61	30,70	4,97	30,19	5,48
Инт	4,48	2,08	4,50	1,87	4,65	1,95	4,11	1,64	4,50	2,20

**Примечание.** Цкл — циклические виды спорта,  
Слжн — сложнокоординационные виды спорта,  
Едн — единоборства,  
М — спортсмены мужского пола,  
Ж — спортсмены женского пола,  
1-5 — спортивный стаж от 1 до 5 лет,  
6-10 — спортивный стаж от 6 до 10 лет,  
11-15 — спортивный стаж от 11 до 15 лет,  
Маст р — спортивный разряд МС/КМС,  
Масс р — массовые спортивные разряды (1-е, 2-е, 3-и взрослые),  
Нет р — отсутствие какого-либо спортивного разряда.  
Дост — мотивация достижения успеха,  
Изб — мотивация избегания неудач,  
ВМз — внутренняя мотивация знать, узнавать,  
ВМс — внутренняя мотивация совершенствоваться,  
сВМп — внутренняя мотивация получать эмоции, испытывать чувства,  
Смф — самооффективность,  
Инт — общая интернальность.

Полужирным начертанием выделены максимальные значения того или иного показателя внутренней мотивации в каждой группе респондентов.

▼ Таблица 3

## Коэффициенты ранговой корреляции г-Спирмена

П1	П2	Цкл	Слжн	Едн	М	Ж	1-5
Дост	Изб	—	—	—	—	—	—
	ВМз	,358*	<b>,522**</b>	—	,427**	,269*	,445*
	ВМс	—	<b>,528**</b>	,423**	<b>,509**</b>	,317*	,408*
	ВМП	—	,410*	,354*	,383**	—	—
	Смф	—	—	—	—	—	—
	Инт	—	—	—	,265*	—	—
Изб	ВМз	—	-,331*	-,343*	—	-,293*	—
	ВМс	-,460**	-,483**	-,367*	<b>-,557**</b>	-,353**	-,435*
	ВМП	—	<b>-,588**</b>	—	<b>-,524**</b>	—	—
	Смф	—	—	—	—	—	—
	Инт	-,379*	—	—	—	—	-,395*
Смф	ВМз	—	<b>,505**</b>	,342*	,444**	,313*	—
	ВМс	—	,445**	,465**	<b>,519**</b>	,277**	—
	ВМП	,352*	,461**	<b>,519**</b>	<b>,586**</b>	,308*	,398*
	Инт	,481**	,344*	,462**	,498**	,328*	,453*
	Инт	,410*	—	,398**	,467**	—	,477**
Инт	ВМз	,410*	—	,398**	,467**	—	,477**
	ВМс	<b>,653**</b>	,462**	<b>,543**</b>	<b>,539**</b>	<b>,514**</b>	<b>,658**</b>
	ВМП	<b>,717**</b>	—	,474**	,497**	,388**	<b>,753**</b>

  

П1	П2	6–10	11–15	Маст р	Масс р	Нет р
Дост	Изб	—	—	-,336*	—	—
	ВМз	,408**	—	—	<b>,500**</b>	—
	ВМс	,403**	,432**	,334*	<b>,620**</b>	—
	ВМП	—	,351*	,373*	,425**	—
	Смф	—	—	—	—	—
	Инт	—	—	—	—	—
Изб	ВМз	—	—	-,368*	—	—
	ВМс	<b>-,540*</b>	-,328*	-,459**	<b>-,552**</b>	—
	ВМП	<b>-,509**</b>	—	-,342*	-,467**	—
	Смф	—	—	—	—	—
	Инт	—	—	—	-,309*	—
Смф	ВМз	,416**	,333*	—	<b>,538**</b>	—
	ВМс	,467**	,420**	,326*	<b>,508**</b>	—
	ВМП	,456**	,485**	,371*	<b>,597**</b>	,394*
	Инт	,416**	,402*	,408**	<b>,552**</b>	—
	Инт	,301*	,395*	,349*	,476**	,358*
Инт	ВМз	,301*	,395*	,349*	,476**	,358*
	ВМс	,496**	<b>,513**</b>	<b>,543**</b>	<b>,556**</b>	,471**
	ВМП	,357*	,427**	,397*	<b>,531**</b>	,411*

Примечание. \* —  $p \leq 0,05$ , \*\* —  $p \leq 0,01$ , П1 — первый параметр корреляционной пары,

П2 — второй параметр корреляционной пары.

См. также примечание к табл. 2. Полу жирным начертанием выделены показатели корреляций со значениями  $\geq 0,500$ .





Согласно данным табл. 2 и 3, полученными нами 7 основными переменными являются: мотивация достижения успеха, мотивация избегания неудач, внутренняя мотивация узнавать новое, внутренняя мотивация совершенствоваться, внутренняя мотивация получать эмоции, самооффективность, интернальность.

### **Основные аналитические выводы эмпирического исследования**

Во всех группах спортсменов показатели мотивации достижения успеха и мотивации избегания неудач находятся на среднем уровне выраженности. Согласно классификации Е.И. Кустовой [13], на основе показателей мотивации достижения успеха и мотивации избегания неудач спортсмены мужского пола, спортсмены, занимающиеся циклическими видами спорта, спортсмены со спортивным стажем 1–5 лет, спортсмены с мастерскими спортивными разрядами могут быть отнесены к гармоничному личностному типу. Оставшиеся группы спортсменов относятся к осторожному личностному типу. Более подробное описание указанных личностных типов дано в другой статье авторов [4].

Статистически значимые различия обнаружены только в группах, выделенных по виду спорта: показа-

тели мотивации избегания неудач значимо выше в группах сложноординационных видов спорта и единоборств, чем в группе циклических видов спорта. Более детальное описание рассмотренных здесь параметров также дано в другой статье авторов [4].

Показатели внутренней мотивации в целом по общей выборке выражены средне (умеренная степень выраженности). В эмпирических группах спортсменов мужского пола, спортсменов-единоборцев, спортсменов со спортивным стажем 1–5 лет и 11–15 лет, спортсменов, не имеющих спортивного разряда, среди всех форм внутренней мотивации превалирует показатель внутренней мотивации получать эмоции. Такие атлеты стремятся регулярно тренироваться и выступать на соревнованиях «для себя», ради комфортной и приятной эмоциональной атмосферы.

В группах спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта, спортсменов мужского пола, спортсменов со спортивным стажем 6–10 лет, спортсменов с мастерскими и массовыми спортивными разрядами максимальное значение имеет показатель внутренней мотивации совершенствоваться. Спортсмены с такой мотивацией обращают внимание прежде всего на технику выполнения конкретных двигательных элементов и на качественное исполнение движений в целом.

Атлеты, занимающиеся сложнокоординационными видами спорта, обладают одинаково высокими показателями внутренней мотивации совершенствоваться и получать эмоции, что может быть объяснено спецификой данных видов спорта, где требуются особая отточенность движений, максимально высокие координация и концентрация внимания, а также успешное выполнение всех сложных двигательных актов.

Показатели самооффективности в целом по всей выборке выражены средне (умеренная степень выраженности) и имеют приблизительно схожие значения во всех эмпирических группах спортсменов, равно как и показатели интернальности. На практике данный факт означает, что все атлеты нашей общей выборки в достаточной мере уверены в своих способностях успешно справляться с различными задачами, а также обладают умеренно выраженным экстернальным locus контроля, т.е., по их мнению, внешние обстоятельства имеют несколько более важное значение, нежели их собственные действия. Последнее, отметим, было для авторов статьи довольно неожиданным, так как мы ожидали от спортсменов большей интернальности в плане оценки ими собственных действий и прикладываемых усилий в спорте.

Напомним, что в таблице 3 представлены коэффициенты ранговой корреляции Спирмена, посчитанные для всех пар переменных за исклю-

чением трёх видов внутренней мотивации: корреляция между ними не была рассчитана, поскольку эти переменные являются, по своей сути, схожими параметрами.

В этой связи отметим и то, что ни в одной из эмпирически выделенных групп атлетов не было выявлено корреляций между показателями самооффективности и двумя видами мотивации: мотивацией достижения успеха и мотивацией избегания неудач (см. табл. 3).

Заметим, что при рассмотрении корреляционных показателей прежде всего стоит обратить внимание на значения средней ( $\geq 0,500$ ) и высокой ( $\geq 0,700$ ) силы. В каждой эмпирически выделенной нами группе спортсменов такие показатели были обнаружены (см. табл. 3). Так, в эмпирических группах спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта, спортсменов со спортивным стажем 1–5 лет, спортсменов с массовыми спортивными разрядами отмечаются положительные связи между показателями интернальности и двумя показателями внутренней мотивации: совершенствоваться и получать эмоции.

Подчеркнём, что больше всего корреляций средней силы обнаружено в эмпирической группе спортсменов с массовыми спортивными разрядами: а) самооффективность положительно связана со всеми видами внутренней мотивации и интернальностью; б) мотивация достижения успеха положительно



коррелирует с внутренней мотивацией узнавать новое и внутренней мотивацией совершенствоваться; в) интернальность положительно связана с внутренней мотивацией совершенствоваться и внутренней мотивацией получать эмоции; г) мотивация избегания неудач отрицательно коррелирует с внутренней мотивацией совершенствоваться.

Считаем, что подобные информационные данные могут быть объяснены более высокой результативной заинтересованностью этих атлетов, так как они могут более активно добиваться высоких результатов в силу отсутствия мастерских спортивных разрядов. В результате у них формируется стойкая внутренняя мотивация, которая способствует росту уверенности в собственных силах, стремлению к успеху и пониманию важности своих действий.

Кроме того, наблюдается отрицательная корреляция между мотивацией избегания неудач и двумя видами внутренней мотивации: совершенствоваться и получать эмоции. Такая закономерность обнаружена в эмпирических группах спортсменов мужского пола, спортсменов со спортивным стажем 6–10 лет, частично в группах спортсменов, занимающихся сложнокоординационными видами спорта, и спортсменов с массовыми спортивными разрядами. Объясняем это психологическое проявление тем, что спорт-

смен, в целом избегающий сложных задач и новых технических элементов, в большей степени стремится к отсутствию промахов и неудач, поэтому его желание совершенствовать выполнение движений и радоваться спортивной деятельности будет довольно слабо выражено.

В связи с этим отметим, что атлет, стремящийся к успеху, старается изучать новые элементы и совершенствовать свои спортивные умения и выполнение уже имеющихся навыков, что выражается в положительной корреляции средней силы между показателями мотивации достижения успеха и двумя формами внутренней мотивации (совершенствоваться и узнавать новое). Подобные взаимосвязи отмечены в группах спортсменов, занимающихся сложнокоординационными видами спорта, спортсменов с массовыми спортивными разрядами и частично в группе спортсменов мужского пола.

## Заключение

В каждой группе атлетов отмечают две следующие закономерности: 1) чем выше уверенность в своих силах, тем сильнее радость и удовольствие от спортивной активности; 2) чем сильнее убежденность в детерминированности событий собственными действиями, тем больше стремление развивать имеющиеся спортивные навыки.

Кроме того, во всех эмпирических группах (кроме группы спортсменов, не имеющих спортивного разряда) обнаружено, что показатели мотивации избегания неудач и внутренней мотивации совершенствоваться отрицательно коррелируют между собой, а показатели самоэффективности и интернальности положительно связаны друг с другом. Данное психологическое явление представляется нам весьма закономерным, исходя из психологической научно-эмпирической логики оценивания названных психологических феноменов.

При этом отрицательная корреляция слабой силы между показателями мотивации достижения успеха и мотивации избегания неудач выявлена только в эмпирической группе спортсменов с мастерскими спортивными разрядами, что может быть логически объяснено их сформированными опытом и пониманием необходимости совершения качественных действий ради успеха, а также отсутствием боязни возможных неудач.

Таким образом, в качестве итоговых положений можно выдвинуть следующие:

1) чем выше интернальность у спортсменов, тем сильнее выражены у них разнообразные формы внутренней мотивации;

2) чем выше самоэффективность у спортсменов, тем больше выражены у них внутренняя мотивация получать эмоции и интернальность;

3) чем выше мотивация избегания неудач у спортсменов, тем меньше выражены у них внутренняя мотивация совершенствоваться и внутренняя мотивация получать эмоции;

4) чем выше мотивация достижения успеха у спортсменов, тем сильнее выражена у них внутренняя мотивация совершенствоваться.

## Литература

1. *Быков С.В., Удовиченко О.В.* Взаимосвязь самооценки личности с мотивацией достижения спортсменов-перворазрядников // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. — 2014. — № 1 (15). — С. 37–50.
2. *Гордеева Т.О.* Психология мотивации достижения. — М.: Смысл; Академия, 2006. — 336 с.
3. *Донцов Д.А.* Психодиагностическое изучение функционального состояния атлетов на разных этапах спортивной подготовки // Человеческий капитал. — 2019. — № 10 (130). — С. 98–109.
4. *Донцов Д.А., Денисова К.И.* Мотивационные особенности спортсменов юношеского возраста // Человеческий капитал. — 2019. — № 7 (127). — С. 168–177.
5. *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.
6. *Донцов Д.А., Сагова З.А.* Постановка и достижение целей как факторы спортивной эффективности // Вестник практической психологии образования. — 2017. — № 2 (51). — С. 111–117.
7. *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.



8. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2002. — 512 с.
9. 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.
10. Корниенко Д.С., Фоминых А.Я., Сорокина Е.А. Взаимосвязь самооффективности и спортивной мотивации в разных видах спорта: Пилотажное исследование // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. — 2016. — № 1. — С. 69–84.
11. Котова Т.Г. Изучение индивидуально-личностных особенностей студентов, специализирующихся в различных видах спорта // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2014. — № 1. — С. 150–153.
12. Краснорядцева О.М., Кабрин В.И., Муравьева О.И. Психологические практики диагностики и развития самооффективности студенческой молодёжи: учеб. пособие. — Томск: Издательский Дом ТГУ, 2014. — 274 с.
13. 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.
14. Магомед-Эминов М.Ш. Мотивация достижения: структура и механизмы: дисс. ... канд. психол. наук. — М., 1987.
15. Майерс Д. Социальная психология. — СПб.: Питер, 2002. — 752 с.
16. Макклелланд Д. Мотивация человека. — СПб.: Питер, 2007. — 672 с.
17. Находкин В.В. Мотивация достижения успеха как основа отбора в соревновательной деятельности единоборцев // Вестник Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова. — 2009. — № 4. — С. 64–69.
18. 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.
19. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие. — Самара: Бахрах-М, 2017. — 672 с.
20. Сухова А.Р. О системе мотивации персонала предприятия // European science. — 2016. — № 2 (12). — С. 52–53.
21. Хеккхаузен Х. Мотивация и деятельность. — СПб.: Питер, 2003. — 860 с.
22. Шелдон К. Введение в теорию самодетерминации и новые подходы к мотивации роста // Сибирский психологический журнал. — 2016. — № 62. — С. 7–17.
23. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency // American Psychologist. 1982; 37(2): 122–147.
24. 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.
25. Elliot A.J. The hierarchical model of approach-avoidance motivation // Motivation and emotion. 2006;30(2):111–116.
26. Harrolle M.G., Klay M. Understanding the role of motivation in professional athletes // Journal of Applied Sport Management. 2019;11(1):36–44.
27. Joe V.C. Review of the internal-external control construct as a personality variable // Psychological Reports. 1971;28:619–640.
28. Lu X., Xie B., Guo Y. The trickle-down of work engagement from leader to follower: the roles of optimism and self-efficacy // Journal of Business Research. 2018;84:186–195.
29. Rotter J.B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement // Psychological Monographs: General and Applied. 1966;80(1):1–28.
30. 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.