

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова»

На правах рукописи

ПАНКРАТОВ Антон Евгеньевич

**МОТИВАЦИОННЫЕ И РЕГУЛЯТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(НА МАТЕРИАЛЕ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ)**

Специальность 19.00.03 – Психология труда,
инженерная психология, эргономика

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель –
доктор психологических наук,
профессор,
Кашапов Мергалияс Мергалимович



Ярославль - 2015

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	2
ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА I. ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ И МЕТАКОГНИТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ	15
1.1. Теоретические подходы к исследованию мотивации спортивной деятельности в отечественной и зарубежной психологии	15
1.2. Ценностно-смысловые компоненты мотивации спортсменов-единоборцев и специфика их спортивной деятельности	25
1.3. Регулятивные процессы в структуре спортивной деятельности	32
1.4. Регуляторно-личностные свойства спортсмена как субъекта спортивной деятельности	45
1.5. Выводы по первой главе	50
ГЛАВА II. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СТРУКТУРЫ МОТИВАЦИОННЫХ И РЕГУЛЯТИВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	51
2.1. Методологические основы исследования	51
2.2. Организация процедуры и стандартизированные методики исследования	53
2.3. Методы обработки и интерпретации эмпирических данных	60
2.4. Выводы по второй главе	62
ГЛАВА III. ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МОТИВАЦИОННЫХ И РЕГУЛЯТИВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА РАЗНЫХ СТАДИЯХ ЕЕ ОСВОЕНИЯ	63
3.1. Содержательные характеристики и структурная организация мотивационных компонентов психологической системы спортивной деятельности спортсменов на разных стадиях и уровнях ее освоения	63
3.2. Мера выраженности и закономерности структурной организации процессов саморегуляции, рефлексии и метакогнитивной включенности в деятельность спортсменов в процессе освоения спортивной деятельности	97
3.3. Уровень развития и структура регуляторно-личностных свойств спортсменов на разных стадиях освоения спортивной деятельности	113

3.4. Выводы по третьей главе	133
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	137
ВЫВОДЫ	140
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	143
ПРИЛОЖЕНИЯ	162

ВВЕДЕНИЕ

Спорт является одним из приоритетных направлений социальной политики России. В 2009 году правительством России была принята к реализации Национальная программа развития спорта в России, одними из этапов которой было проведение Международного Форума боевых искусств в 2013 году в Санкт-Петербурге, XXII Зимней олимпиады в Сочи. В рамках Национальной программы разработаны и реализуются целевые программы развития массового спорта, строятся и работают многочисленные спортивные центры. Внимание государства к спорту неслучайно, поскольку, являясь уникальным социальным явлением, спорт не только объединяет нацию и служит средством лучшего понимания и объединения народов, но и представляет собой разновидность профессиональной деятельности. Спортивная деятельность и подготовка спортсменов к ней представляет собой форму профессиональной активности, в ходе которой осуществляется профессиональное развитие и становление личности как целостный, непрерывный, системный процесс, охватывающий часть жизни человека. Спорт является одним из тех видов деятельности, которым человек может овладевать с детства и продолжать заниматься в юности и зрелости. Спортивная деятельность рассматривается нами как разновидность профессиональной деятельности, поскольку она обладает всеми присущими ей признаками, а именно: её реализация требует от субъекта деятельности специальной подготовки; развития специальных способностей (профессиональных способностей) и мотивов (профессиональных мотивов); формирования специальных знаний и умений (профессиональных знаний и умений) и других профессионально важных качеств личности. Психологическое содержание спортивной деятельности (также как и профессиональной) характеризуется основными структурными компонентами: предметом и субъектом деятельности, условиями, средствами и продуктами деятельности.

В психологии накоплен большой опыт в исследовании структуры различных видов деятельности (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, В.Д. Шадриков и др.). Б.Ф. Ломов, рассматривая различные подходы к проблеме деятельности в психологии, отмечал что в одних концепциях предметом изучения являются операционные аспекты деятельности; в других – выявляется динамика мотивов; в третьих – главным предметом исследования является анализ регулирующих механизмов деятельности; четвертые - осуществляют деятельность со стороны реализующих ее физиологических механизмов. Перечисленные подходы не противоречат друг другу и не исключают друг друга, каждый из них дает ценные научные результаты, но ни один из

этих подходов не может считаться универсальным. «На современном этапе развития психологической науки, - отмечал Б.Ф. Ломов, - важнейшей задачей становится разработка принципов и методов системного анализа, которые позволили бы раскрыть деятельность в ее основных чертах, связях и отношениях, выявить ее структуру и механизмы регуляции» [89, с. 21]. Психологическое содержание профессиональной деятельности, по мнению Б.Ф. Ломова, связано с пониманием того, что «психика в деятельности выполняет две функции – когнитивную и регулятивную. Поэтому задача ее психологического анализа заключается в изучении того, как предмет деятельности, ее условия и средства отражаются в голове человека и каким образом это отражение осуществляет регулирующую функцию по отношению к тем движениям органов человеческого тела, посредством которых данная деятельность выполняется» [89, с.215]. «Изучая деятельность, - отмечает Б.Ф. Ломов, - психология раскрывает (во всяком случае, должна раскрывать) формы, уровни и динамику субъективного отражения действительности и механизм психической регуляции этой деятельности. Её задачей является также изучение влияния деятельности на развитие психических процессов, состояний и свойств человека, на развитие психологического склада личности в целом» (там же).

Задачи системного анализа психологической структуры деятельности реализованы в концепции системогенеза деятельности В.Д. Шадрикова, по мнению которого предмет психологического изучения трудовой деятельности можно определить «как психические процессы и психические факторы, которые побуждают, программируют и регулируют трудовую активность личности, а также свойства личности, через которые эта активность реализуется» [185, с.7].

В современной отечественной и зарубежной психологии выполнены многочисленные исследования, посвященные различным психологическим аспектам спортивной деятельности. Особенности функционирования и формирования психики спортсменов в спортивной деятельности рассматриваются в исследованиях А.Н. Блеера, Б.А. Вяткина, Г.Д. Горбунова, Е.Н. Гогунова, Г.Б. Горской, Е.П. Ильина, Б.И. Мартыанова, А.Ц. Пуни, А.В. Родионова, П.А. Рудика, В.Ф. Сопова, Н.Б. Стамбуловой и других исследователей. Одной из основных психологических проблем спортивной деятельности является выделение субъектных детерминант успешности спортсменов. Данная проблематика широко представлена в исследованиях спортивной деятельности, имеет много аспектов и направлений; полученные результаты обширны и разнообразны. Авторами рассматриваются вопросы, связанные с отбором талантливых спортсменов; формированием оригинальных спортивных техник, соответствующих

конституциональным и психологическим особенностям спортсмена; развитием психических качеств, составляющих структуру специальных способностей спортсмена.

В рамках общетеоретических положений системно-субъектного подхода (Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова-Славская, А.Г. Асмолов, А.В. Брушлинский, А.Л. Журавлев, В.В. Знаков, А.В. Петровский, Е.А. Сергиенко и др.) развивается идея взаимосвязи системной организации психики субъекта с его опытом в формировании ситуаций и событий, отличительной особенностью которых являются смысловая насыщенность и ценностная значимость для субъекта. Каждое спортивное соревнование для спортсмена является знаковым событием, смысловое наполнение которого во многом будет определять его дальнейшую спортивную жизнь. В этом отношении победа или поражение для спортсмена – это события, имеющие субъективную оценку, не всегда однозначно совпадающую с объективными критериями успеха / неуспеха. Кроме этого, спортивная деятельность отличается тем, что она осуществляется в экстремальных условиях, в ситуациях высокого нервно-эмоционального напряжения, и ее успешность в первую очередь связана с контролем поведения, а значит, со способностями адекватно оценить спортивную ситуацию (когнитивными способностями), способностями управлять эмоциональными состояниями, способностями мобилизовать волевые ресурсы. Наряду с этим следует отметить, что научных исследований, описывающих особенности ценностно-смысловых компонентов мотивации спортивной деятельности, особенности регулятивных процессов спортсменов-единоборцев недостаточно. Методологические проблемы механизмов системной организации психологической структуры деятельности рассматриваются в концептуальных положениях системного подхода (К.А. Абульханова-Славская, Д.Н. Завалишина, А.В. Карпов, М.М. Кашапов, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, А.А. Обознов, С.Л. Рубинштейн, В.Д. Шадриков и др.). Изучению роли метакогнитивных процессов в психической регуляции деятельности посвящены исследования, выполненные в рамках метакогнитивного подхода (J. H. Flavell, A.L. Brown, А.В. Карпов, А.А. Карпов, М.М. Кашапов, и др.), согласно которым такие метакогнитивные процессы, как целеполагание, антиципация, процессы саморегуляции, процессы принятия решения рассматриваются в качестве регулятивных психологических ресурсов субъекта деятельности. В своей совокупности работы вышеуказанных авторов имеют важнейшее теоретическое и практическое значение, в то же время проблема психологической структуры мотивационных и регулятивных компонентов системы спортивной деятельности спортсменов-единоборцев и ее динамики на разных стадиях ее освоения остается открытой. Детально обоснованное В.Д. Шадриковым положение об универсальности и всеобщности общей архитектуры

деятельности в отношении всех форм активности человека [182,184,185] послужило основанием переноса опыта исследования системогенеза профессиональной деятельности на область спорта и изучения психологической системы спортивной деятельности. По высказыванию В.Д. Шадрикова: «Системный подход представляет собой конкретно – научную методологию познания сложных объектов, пришедшую на смену аналитическим исследованиям. Осознание ограниченности традиционных методов при разработке теоретических вопросов в биологии, психологии, лингвистике привели к формированию системного подхода в исследованиях сложных объектов» [184, с. 8].

Следует подчеркнуть также, что данная проблема имеет и очевидную практическую значимость. Обращение к проблеме психологической структуры мотивационных и регулятивных компонентов системы спортивной деятельности обусловлено необходимостью определения надежных прогностических психологических критериев успешности овладения спортивной деятельностью, что служит оптимизации процесса подготовки спортсменов на тренировочном этапе, а также правильному подбору спортсменов в команды для выступлений на соревновательном этапе спортивной деятельности.

Таким образом, существует **противоречие** между необходимостью выявления системы субъективных факторов, детерминирующих успешность спортсменов на разных стадиях спортивной деятельности, и отсутствием системных исследований психологической структуры мотивационных и регулятивных компонентов системы спортивной деятельности, раскрывающих целостное единство психических компонентов и их всесторонних связей, которые побуждают, программируют, регулируют и реализуют деятельность.

Исходя из основного положения концепции системогенеза деятельности о том, что сущность освоения деятельности определяет генезис психологической структуры деятельности, была определена научно-исследовательская **проблема** установления закономерной связи между структурной организацией мотивационных и регулятивных компонентов деятельности у спортсменов, находящихся на разных стадиях ее освоения, с одной стороны и успешностью спортивной деятельности – с другой. На уровне теоретического анализа решение проблемы состояло в определении конкретных мотивационных и регулятивных компонентов психологической системы спортивной деятельности (ценностно-смысловых компонентов мотивации, метакогнитивных процессов регуляции и регуляторно-личностных свойств), являющихся субъектными детерминантами процессуальных и результативных характеристик спортивной

деятельности. На эмпирическом уровне решение проблемы заключалось, во-первых, в выявлении меры выраженности и содержания мотивационных и регулятивных компонентов, входящих в систему деятельности и обуславливающих успешность ее выполнения (компонентный анализ); во-вторых, в определении их структурной организации (характера функциональных связей) у спортсменов на различных стадиях освоения спортивной деятельности (структурно-функциональный анализ); в-третьих, в анализе изменений качественно-количественных показателей развития мотивационных и регулятивных компонентов системы спортивной деятельности в процессе ее освоения спортсменами (структурно-генетический анализ).

Указанные основания предопределили выбор цели, объекта и предмета диссертационного исследования.

Цель диссертационной работы – выявление и объяснение специфики мотивационных и регулятивных компонентов психологической системы спортивной деятельности у спортсменов, находящихся на разных стадиях и уровнях ее освоения.

Данная общая цель обусловила постановку следующих основных **задач работы**:

1. Осуществить анализ современного состояния и основных направлений исследования мотивационных и регулятивных компонентов психологической системы спортивной деятельности.

2. Выявить качественные и количественные показатели мотивационных и регулятивных компонентов психологической системы спортивной деятельности у спортсменов, находящихся на разных стадиях и уровнях освоения спортивной деятельности.

3. Раскрыть закономерности структурной организации мотивационных и регулятивных компонентов психологической системы спортивной деятельности спортсменов, находящихся на разных стадиях ее освоения.

4. Установить различия структурной организации мотивационных и регулятивных компонентов психологической системы спортивной деятельности у спортсменов, находящихся на разных стадиях ее освоения.

Объектом исследования является психологическая система спортивной деятельности спортсменов-единоборцев.

Предмет исследования – особенности структурной организации мотивационных и регулятивных компонентов психологической системы спортивной деятельности (ценностно-смысловые компоненты мотивации, метакогнитивные процессы регуляции, регуляторно-личностные свойства) спортсменов, находящихся на разных стадиях освоения спортивной деятельности.

В качестве **общей гипотезы исследования** было выдвинуто следующее предположение: существуют значимые различия в структурной организации мотивационных и регулятивных компонентов психологической системы спортивной деятельности у спортсменов, находящихся на разных стадиях ее освоения. Данная общая гипотеза конкретизировалась в следующих **частных гипотезах**:

1. Качественные и количественные показатели мотивационных и регулятивных компонентов психологической системы спортивной деятельности различаются у спортсменов на разных стадиях ее освоения.

2. Существуют закономерности структурной организации мотивационных и регулятивных компонентов психологической системы спортивной деятельности, которые проявляются у спортсменов на начальной стадии, стадии специализации и стадии спортивного мастерства.

3. Значимые различия структурной организации мотивационных и регулятивных компонентов психологической системы спортивной деятельности наблюдаются у спортсменов, находящихся на разных стадиях ее освоения.

Методологическую основу исследования составили системный подход к исследованию психических явлений, процессов, деятельности (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, В.А. Барабанщиков, Д.Н. Завалишина, В.П. Зинченко, А.В. Карпов, М.М. Кашапов, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, О. А Конопкин, В.И. Моросанова, А.А. Обознов, А.О. Прохоров, В.Д. Шадриков и др.); концепция профессиональной мотивации субъекта труда а также современные разработки проблем, связанных с мотивацией трудовой деятельности (Ю.М. Забродин, К.В. Карпинский, Е.А. Климов, Н.В. Ключева, Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова, В.П. Серкин, R.F. Baumeister., D.C.McClelland, B.J.Schmeichel, K.D.Vohs, A.F.Hayes); концепция метасистемного подхода ((J. H. Flavell, A.L. Brown, А.В. Карпов, А.А. Карпов, М.М. Кашапов, и др.); субъектно-деятельностный подход, развиваемый К.А. Абульхановой, Б.Г. Ананьевым, А.В. Брушлинским, В.В. Знаковым, Д.А. Леонтьевым, Б.Ф. Ломовым, В.И. Пановым, С.Л. Рубинштейном, Е.А. Сергиенко; концепция профессионального становления личности (Д.Н. Завалишина, Ю.М. Забродин, М.М. Кашапов, Ю.П. Поваренков, В.П. Фетискин и др.); теоретические и практические подходы к изучению функционирования и формирования психики спортсменов в спортивной деятельности, рассматриваемые в работах А.Н. Блеера, Г.Д. Бабушкина, Б.А. Вяткина, Ю.Я. Горбунова, Е.П. Ильина, В.А. Иванникова, А.Ц. Пуни, А.В. Родионова, П.А. Рудика, В.Ф. Сопова, и др.; основные

принципы экспериментальной психологии и психодиагностики (В.Н. Дружинин, А.В. Карпов, Е.В. Сидоренко).

Методы исследования. При сборе данных в работе использовались общепсихологические методы проведения психологического исследования: теоретический анализ проблемы, наблюдение, личностные психодиагностические методики. На разных этапах исследования применялись группы методик: для изучения ценностно-смысловых компонентов мотивации спортивной деятельности: методика оценки личных целей и стремлений (Р. Эммонс); предельных смыслов (МПС) Д.А. Леонтьева; «Диагностика мотивации достижения и избегания неудач» (А.Мехрабиан); «Диагностика мотивационной структуры личности (В.Э. Мильман)»; для исследования метакогнитивных процессов и индивидуальной меры выраженности основных метакогнитивных качеств личности: «Индивидуальный стиль саморегуляции» (В.И. Моросанова); диагностики уровня выраженности и направленности рефлексии М.Гранта; диагностики метакогнитивного поведения Д.Эверсон, опросник метакогнитивной включенности в деятельность (МАИ); для измерения регуляторно-личностных качеств: опросник чувствительности к наказанию и вознаграждению у подростков (В.Б. Кузнецова, Е.Р. Слободская, Т.О. Риппинен); «Самооценка волевых качеств» Н.Б. Стамбуловой; методика определения доминирующей личностной направленности подростка И.Д. Егорычевой. Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью пакета программ статистического анализа «STATISTICA 17.0». Кроме этого, использовались методы структурно-психологического анализа (метод нахождения матриц интеркорреляций, методика построения структурограмм (коррелограмм), методика определения индексов структурной организации компонентов системы спортивной деятельности, метод экспресс- χ^2 для сравнения матриц и структурограмм на их гомогенность-гетерогенность и др.).

Эмпирическая база и основные этапы исследования. Общая выборка составила 260 спортсменов, из них 237 испытуемых - спортсмены обоего пола (143 мужского и 94 женского) в возрасте от 12 до 18 лет, занимающиеся спортивными единоборствами в детских и юношеских спортивных школах Ярославля, Костромы, Иваново, Владимира. Отдельную выборку составили спортсмены - призеры соревнований регионального и общероссийского уровня, проходивших в городах ЦФО России в течение 2007-2013 г. г. – 23 чел. (21 муж. 2 жен.).

Исследование проводилось в три этапа. 1 этап: теоретический (2005 – 2010 г.г.) – определение проблемы исследования; изучение, обобщение и систематизация информации по проблеме исследования; анализ состояния проблемы; поиск и анализ

имеющихся методов исследования. 2 этап: эмпирический (2010 – 2013 г.г.) – определение структуры и содержания эмпирического исследования; осуществление эмпирического исследования специфики структурной организации мотивационных и регулятивных компонентов системы спортивной деятельности. 3 этап: аналитический (2013 – 2015 г.г.) – анализ, оценка, количественный и качественный анализ результатов исследования, формулирование выводов, оформление текста автореферата и диссертации.

Достоверность результатов обеспечивалась реализацией в исследовании основных методологических принципов психологии, применением комплексного подхода к анализу проблем, адекватностью методов организации и проведения исследований, соблюдением этических принципов исследования, обоснованным использованием широкого спектра психодиагностических методик, адекватных целям и задачам исследования, применением методов математической обработки данных и многоплановым анализом результатов исследования.

Научная новизна исследования. В ходе теоретического анализа был собран и обобщен материал, который позволил констатировать качественное своеобразие мотивации спортивной деятельности спортсменов-единоборцев, которое заключается в том, что мотивация характеризует не только особенности понимания, осознания и концептуализации спортсменом реальной спортивной ситуации, но и выполняет функции регуляции практического выполнения спортивной деятельности. Мотивация спортивной деятельности как субъективная система порождается и изменяется отношениями, связывающими спортсмена с объективной реальностью (уровнем его физической подготовки и противника, его опытом, конкретными условиями протекания деятельности), а система отношений с действительностью спортсмена обуславливает уникальность его смысловых образований. Было выявлено, что мотивационные и регулятивные компоненты спортивной деятельности представляют собой неразрывное единство в целостной функциональной системе деятельности, теоретические представления о которой конкретизированы в рамках системного, субъектно-деятельностного и метакогнитивного подходов психологии.

Эмпирическим путем установлено, что в процессе освоения спортивной деятельности наблюдается гетерохронное развитие мотивационных и регулятивных компонентов психологической системы деятельности, что проявляется в различиях качественных и количественных показателей мотивационных и регулятивных

компонентов у спортсменов, находящихся на разных стадиях освоения спортивной деятельности. Выявлены различия структурной организации психологической системы спортивной деятельности у спортсменов-единоборцев. В структуре мотивационных компонентов меняется характер индивидуальных целей деятельности, что проявляется в переходе от преобладания дифференцированных индивидуальных целей деятельности на начальной стадии к превалированию недифференцированных целей на стадии специализации и спортивного мастерства. В структуре регулятивных компонентов наблюдается увеличение веса компонента «метакогнитивная включенность в деятельность». В структуре регуляторно-личностных свойств спортсменов увеличивается весовое значение компонента «целеустремленность». Установлено, что структурная организация мотивационных и регулятивных компонентов системы спортивной деятельности является детерминантой ее успешности и соотносится со стадиями профессионализации спортсменов.

Теоретическая значимость исследования определяется его вкладом в развитие проблемы структурной организации мотивационных и регулятивных компонентов спортивной деятельности, ее динамики в процессе профессионализации и взаимосвязи с успешностью спортсменов.

В рамках системного и метакогнитивного подходов психологии конкретизированы теоретические представления о единстве и взаимодополняемости мотивационных и регулятивных компонентов деятельности в целостной функциональной системе спортивной деятельности. Результаты исследования уточняют основные положения концепции структурно-уровневой организации деятельности и способствуют дальнейшему концептуальному обоснованию ее теоретических основ.

Показана динамика смысловых мотивационных установок спортсменов в процессе освоения деятельности и их взаимосвязь с успешностью деятельности, что вносит вклад в субъектно-деятельностный подход.

Расширено представление о психологических особенностях процесса профессионализации спортсменов: установлены содержательные и количественные характеристики мотивационных и регулятивных компонентов спортивной деятельности, раскрыта их динамика у спортсменов, начиная от начальной стадии до стадии спортивного мастерства; выявлены различия в структурной организации мотивационных и регулятивных компонентов спортивной деятельности на разных

стадиях ее освоения. Раскрыто значение структурной организации ценностно-смысловых компонентов мотивации и регулятивных компонентов спортивной деятельности как субъектных детерминант ее успешности.

Практическая значимость исследования связана с решением проблемы успешности спортивной деятельности. Представления о содержании, динамике развития, структурной организации мотивационных и регулятивных компонентов спортивной деятельности могут быть использованы при оптимизации тренерской работы со спортсменами, находящимися на разных стадиях овладения спортивной деятельности. Выявленные особенности детерминации успешности спортивной деятельности со стороны мотивационных, регуляторных и личностных особенностей востребованы спортсменами, психологическими службами спортивных клубов, объединений, федерацией спортивных боевых искусств для построения эффективной работы по спортивному совершенствованию.

Положения, выносимые на защиту:

1. Существует общая закономерность, согласно которой мотивационные и регулятивные компоненты психологической системы спортивной деятельности выступают значимыми детерминантами ее процессуальных и результативных характеристик, что проявляется в сочетании аналитических и структурных показателей компонентов.

2. Содержание ценностно-смысловых компонентов мотивации, мера выраженности регулятивных компонентов деятельности (метакогнитивных процессов) и уровень развития регуляторно-личностных свойств различается у спортсменов, находящихся на разных стадиях и уровнях освоения спортивной деятельности и проявляется как в общих, так и специфических закономерностях.

3. В процессе освоения спортивной деятельности имеется динамика структур мотивационных компонентов, метакогнитивных процессов и регуляторно-личностных свойств спортсменов в сторону увеличения степени их организованности.

4. Успешность спортивной деятельности определяется особенностями структурной организации мотивационных и регулятивных компонентов психологической системы деятельности, что проявляется в результативных (объективных) параметрах деятельности спортсменов на стадии спортивного мастерства.

Апробация и внедрение результатов исследования

Результаты диссертационного исследования были представлены на научных конференциях «Ананьевские чтения» (Санкт-Петербург, 2010, 2012); «Чтения Ушинского» (2012, 2013, 2014); Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы теоретической и прикладной психологии: традиции и перспективы» (Ярославль, 2011); Всероссийской молодежной научной психологической конференции «Много голосов – один мир (психология в зеркале междисциплинарного подхода)» (Ярославль, 2012); Международных научно-практических конференциях «Интегративная психология: теория и метод» (Ярославль, 2012, 2013); Международной научно-практической конференции «Образование-личность-профессия» (Москва, 2013); на заседаниях кафедры педагогики и педагогической психологии Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова.

Результаты исследования использованы в практике тренерской деятельности в МОУ ДОД ДЮЦ «МИГ» г. Ярославля; учебном процессе на факультете психологии Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова.

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, выводов, библиографического списка, включающего 226 наименований, из них - 30 на иностранном языке, а также 19 приложений. Основной текст включает 31 таблицу, 11 рисунков и изложен на 161 странице. Общий объем диссертации (с приложениями) составляет 207 страниц.

ГЛАВА I. ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ И МЕТАКОГНИТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

1.1. Теоретические подходы к исследованию мотивации деятельности в отечественной и зарубежной психологии

Понятие «мотивация» выступает в психологии в качестве обобщающего обозначения многочисленных процессов и явлений, суть которых сводится к тому, что живое существо выбирает свое поведение, исходя из его ожидаемых последствий, и управляет им в аспекте его направления и затрат энергии. Наблюдаемая целенаправленность поведения, начало и завершение более крупных фрагментов поведения, его возобновление после прерывания, переход к какому-то новому фрагменту поведения, конфликт между различными целями и его разрешение — все это относится к проблемной области, называемой «мотивация».

По мнению Б.Ф. Ломова, мотив деятельности обеспечивает реальную связь субъекта деятельности с объектом деятельности. «Если у индивида нет побуждающих к деятельности мотивов, если он не имеет цели, если он не воспринимает тех предметов (или их моделей), с которыми и при помощи которых он действует, если он не помнит, что и как надо делать, то деятельность не состоится» [89, с. 204].

В основе исторически первой парадигмы психологии мотивации было объяснение поведения внутренними причинами, которые рассматривались как неизменные, присущие природе человека источники активности, которые затем трансформируются в поведенческие акты. Эти представления послужили основой для появления первых теоретических моделей мотивации – моделей Мак-Дугалла, Фрейда, ранних представителей бихевиоризма. В работах Г. Мюррея был предложен взгляд на мотивацию как на часть системы «индивид - мир», а в работах Л.С. Выготского была изложена идея контроля над мотивационными процессами через их опосредствование [217, 218, 24]. Впоследствии в центре внимания исследователей становятся механизмы мотивации конкретной деятельности, изменения мотивационных тенденций в конкретных условиях (К Левин, Г. Олпорт). На стыке психологии мотивации и когнитивной психологии в рамках ситуационно-динамического этапа развивается парадигма мотивации достижения Д. Мак-Клелланда, Дж. Аткинсона и Х. Хекхаузена. В современной науке одним из разрабатываемых направлений является мотивация социального поведения. Одним из первых мотивов социального поведения, который стал предметом углубленного изучения в психологии, стал мотив достижения успеха. Х. Хекхаузен выделяет группы показателей общего возрастного развития мотивации

достижения, которые соотносятся с когнитивными предпосылками мотивации достижения: привлекательность успеха и неудачи; личностный стандарт; тип атрибуции. Первая группа показателей связана с эмоциональной реакцией на результат собственной деятельности, которая проявляется в переживании успеха или неудачи. Во второй группе в основе мотивации достижения находятся особенности формирования личностных стандартов, в частности сбалансированный уровень притязаний. Третья группа показателей мотивации достижения связана с когнитивными предпосылками для формирования типа атрибуции [174, 175, 207]. Проведенные многочисленные исследования мотивации достижений касаются различных аспектов: ее происхождение, динамика изменения течение жизни человека и влияние на различные стороны его жизнедеятельности, а также ее связи с другими личностными особенностями. Проблеме мотивации достижения посвящены исследования Д.Макклелланда, Х.Хекхаузена, Д.Аткинсона, М.Ш.Магомед-Эминова, Е.П.Ильина, Р.С.Немова, Р.А. Пилоян, Е.Е. Насиновской и др., благодаря исследованиям которых были разработаны теоретические модели мотивации достижения, методики ее изучения [34, 49-51, 110, 130-132].

Психологические особенности мотивации субъекта деятельности рассматриваются в концепциях психологической теории профессионализации, в которых осмысливается профессиональное становление личности как целостный процесс, который охватывает часть жизни человека, для подавляющего большинства профессий начинающийся в подростковом возрасте и завершающийся на поздних этапах жизненного пути. Исключением является спортивная деятельность, в которой стадии профессионализации приходятся на детско-юношеский возраст. Согласно типологии профессий Э.Роу, спортивная деятельность относится к группе «артистических профессий. В этой группе находятся профессии, связанные со сценическим искусством (актеры театра и кино, музыканты, балерины, цирковые работники, спортсмены, певцы и т.д.)» [цит. по 135, с. 40-41]. Поэтому зрелищность спортивной деятельности, наличие болельщиков создают особый класс мотивов спортивной деятельности - публичных мотивов.

Для мотивационного подхода к профессионализации характерно выделение мотивов в качестве ведущих факторов профессиональной деятельности. Концепции мотивации и стимулирования деятельности группируются в три блока: диспозиционные; когнитивные; концепции, основывающиеся на принципах подкрепления. К группе диспозиционных концепций мотивации трудовой деятельности относятся: трехфакторная концепция С. Alderfer [197]; двухфакторная модель. F. Herzberg [208]; теория потребностей в достижениях D.C. McClelland [216]. К когнитивным относятся:

концепции ожидания; концепция справедливости J.S. Adams [196]; концепция постановки целей Е.А. Locke [214] и другие. Проблемы профессиональной мотивации получают особенно последовательное развитие в работах отечественных исследователей Е.А. Климова, Н.С. Пряжникова, Э.Ф. Зеера, Т.В. Кудрявцева, А.К. Марковой, Л.М. Митиной, В.Н. Платонова, Ю. П. Поваренкова и др. [92, 99, 133, 134, 135, 141].

Особым этапом развития психологии мотивации являются подходы Ж. Нюттена, А.Н. Леонтьева и Д.Н. Узнадзе, рассматривавших вопросы мотивации в контексте проблем общей структуры и динамики человеческой активности. При этом «важным новшеством», по словам Д.А. Леонтьева, «стала идея смысловых связей как основы для разворачивания мотивационных процессов» [86, с. 9].

В настоящее время главными направлениями психологии мотивации выступают проблемы, ранее поставленные в экзистенциальной психологии – проблемы смысла и целей жизни личности, ее саморегуляции, самоопределения. В отечественной психологии в этом русле выполнены исследования мотивации и воли в парадигме смысловой регуляции деятельности (Б.С. Братусь, И.А. Васильев, Ф.Е. Василюк, Б.В. Зейгарник, В.А. Иванников, Д.А. Леонтьев, Е.В. Эйдман, М.В. Чумаков). Особое место занимают вопросы мотивации в профессиональной деятельности. А.В. Махнач, С.А. Шапкин, А.М. Боковиков экспериментально подтвердили, что с увеличением стрессогенности ситуации возрастает роль мотивационных и волевых компонентов личности в регуляции деятельности и их активное участие в формировании психических состояний [39]. По данным С.А. Шапкина, общую направленность активности субъекта независимо от того, какую деятельность он выполняет или намерен выполнять, задают такие особенности мотивации, как преобладание мотива достижения или избегания неудач, особенно в стрессогенных условиях профессиональной деятельности [188].

Теоретические подходы к изучению мотивационной сферы субъекта труда свидетельствуют о возрастающем интересе к проблеме ее ценностно-смысловой детерминации. Исследуются ценностно-смысловые аспекты личности, такие как смыслообразующие мотивы и личностные смыслы (А.Н. Леонтьев), смысловая сфера личности (Л.И. Божович), система отношений личности (В.Н. Мясищев), «значащие» переживания (Ф.В. Бассин), смысловые установки (А.Г. Асмолов), смысловые ценности (Б.С. Братусь), ценностно-эмоциональный аспект мотивации (В.Г. Асеев), смысловой аспект волевой регуляции (В.А. Иванников), смысл жизни и смысл труда (В. Франкл) и другие.

Одним из новых направлений исследований профессиональной мотивации является подход В.П. Серкина, рассматривающего мотивационную составляющую

деятельности как неотъемлемое звено в целостном описании специфики образа мира и образа жизни профессионала. Автором отмечается, что специфичность мотивации профессионала связана «с процессом предметно-неспецифичного (бытийного) смыслообразования» [152, с. 80]. Несмотря на достаточно обширный материал, накопленный в рамках изучения ценностно-смысловых аспектов мотивации разных видов деятельности, остается недостаточно полно исследована эта часть мотивационной сферы спортсменов.

Специфика спортивной деятельности состоит в том, что она протекает в экстремальных условиях, связанных с повышенными физическими и психоэмоциональными нагрузками, а стадии профессионализации и становления личности спортсмена приходятся на детско-юношеский возраст. В настоящее время профессиональная карьера спортсмена в большинстве видов спорта имеет небольшую по времени продолжительность, но длительные психологические последствия, называемые спортивными психологами «последствиями ранней профессионализации». Как отмечает Г.Б. Горская, «одна из наиболее распространенных форм ранней профессионализации детей – это включение их в профессиональные по своей сути занятия спортом. Профессиональная карьера спортсменов начинается в младшем школьном возрасте и завершается в большинстве случаев в период ранней взрослости. Поскольку типичная спортивная карьера приходится на младший школьный, подростковый, старший школьный возраст и период ранней взрослости, имеющиеся факты о последствиях ранней профессионализации были подразделены в зависимости от того, в каком возрасте они наблюдаются у спортсменов» [35, с. 9].

В этой связи проблема изучения особенностей развития мотивационной сферы спортсмена в процессе освоения им спортивной деятельности является важной методологической проблемой.

Мотивы спортивной деятельности

Мотивы выбора спортивной деятельности – одна из важных проблем современной психологии спорта, также как и проблема последствий ранней профессионализации, характерной для спортивной деятельности. Наиболее полный обзор исследований мотивационной сферы спортсменов и ее проявлений в спортивной деятельности представлен в работах Л.Н. Акимовой, И.П. Волкова, Е.Н. Гогунова, Е.П. Ильина, Б.И. Мартыанова, А.Л. Попова и др. [3, 28, 51, 137, 157].

Е.Н. Гогунов и Б.И. Мартыанов указывают на структуру мотивов, побуждающих человека заниматься спортом, выделяя непосредственные и опосредованные мотивы.

«Непосредственные мотивы спортивной деятельности: потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности; потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью; стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях; стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы; потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию, славе. Опосредованные мотивы спортивной деятельности: стремление стать сильным, здоровым; стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни; чувство долга; потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности» [28, с. 117].

По мнению Е.П. Ильина, при выборе вида спорта детьми имеют место как внешние (подражание референтной группе), так и внутренние факторы, например, склонности человека к тому или иному виду деятельности, которые в свою очередь определяются типологическими особенностями свойств нервной системы и темперамента. Склонность, как отмечает автор, к определенному виду спорта часто проявляется в стремлении человека получать удовлетворение от деятельности того или иного характера, а сила мотивов детерминирует волевою активность спортсменов [49-51].

В работе Ф. Б. Березина и Р. В. Рожанец выявлена личностная типология студентов-спортсменов, согласно которой каждому типу присуща склонность к выбору определенного вида спорта. «Студенты, обладавшие высокой активностью, работоспособностью, инициативностью, жизнерадостностью, избыточностью энергии, общительностью, чаще всего выбирали игровые виды спорта. Те, кто стремился быть в центре внимания, хотел признания, имел склонность к театральности поведения, выбирали художественную гимнастику, акробатику, фигурное катание, конный спорт. Склонные к формированию аффективно насыщенных и очень прочных установок, возникающих подчас без достаточного логического обоснования, непримиримые, категоричные и обидчивые, порой агрессивные, предпочитали единоборства: бокс, самбо, фехтование. Студенты, особенностью которых было наличие оригинальности в принятии решений, стремление руководствоваться собственными критериями оценки ситуации и игнорировать критерии, предложенные извне, замкнутые, предпочитали индивидуальные виды спорта, в частности шахматы. Наконец, студенты, для которых были характерны тщательность, ответственность и обязательность при выполнении

любой деятельности, робость, склонность к сомнениям, предпочитали стрельбу и теннис» [цит. по 51, с. 35-36].

Еще одним из глубинных факторов, влияющим на выбор вида спорта, является степень выраженности агрессивности, которая, в свою очередь, определяется типом гендерной идентичности спортсмена (маскулинности, фемининности или андрогинности): агрессивность выше у маскулинных, чем у андрогинных и особенно фемининных субъектов [48].

Исследованию мотивов спортивной деятельности посвящены работы В.Н. Непопалова, А.Л. Попова, А.В. Родионова, В.Ф. Сопова и других исследователей. Исследователями отмечается, что главный мотив спортивной деятельности связан с потребностью человека в двигательной активности, которая связана с физическим и психическим напряжением. Как отмечают авторы, «по сравнению с большинством других видов деятельности в спорте человек не стремится избежать напряжения и даже, наоборот, видит в этом положительную сторону соревновательной борьбы» [142, с. 41].

Мотивация спортивной деятельности спортсменов определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими свое значение на протяжении спортивной карьеры. По мнению Е.П. Ильина, содержание мотивов спортивной деятельности отличается качественным своеобразием на разных стадиях ее осуществления: начальной, стадии специализации, стадии спортивного мастерства, стадии завершения активного выступления на соревнованиях. На *начальном этапе* мотивами спортивной деятельности могут быть: стремление к самосовершенствованию; к самовыражению и самоутверждению; социальные установки; удовлетворение духовных потребностей. Перечисленные причины имеют для конкретного спортсмена разное значение, но некоторые из них 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 [51]. И. Г. Келишевым выделяется мотив внутригрупповой симпатии как начальный мотив занятий спортом, который выражается в желании детей и подростков заниматься спортом для того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, поддерживать коммуникативные контакты друг с другом [70].

Характерной особенностью мотивации этого периода является незначительная осознанность потребностей, лежащих в основе этих мотивов, их разнообразие и готовность к их быстрому изменению [135, 136, 157].

На *стадии специализации*, как отмечает Е.П. Ильин, «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» [51, с. 37]. Кроме удовлетворенности от двигательной активности, у спортсмена на этой стадии проявляется устойчивый познавательный интерес к данному виду спорта, к его техническим и тактическим составляющим.

Социальные мотивы характеризуют направленность спортсмена на коллективные или индивидуальные ценности. «Направленность личности, как систему устойчивых доминирующих мотивов, можно рассматривать и как результат отношения спортсмена к людям, к себе, к обществу в целом (общественная), и как его стремление заниматься спортом, участвуя в соревнованиях, потребность в достижении высоких спортивных результатов (личностная)» [28, с. 78]. Для спортсменов с коллективистической мотивацией характерны осознанность общественной значимости спортивной деятельности; у спортсменов с индивидуалистической ориентацией ведущую роль играют мотивы самоутверждения, самовыражения личности. В зависимости от особенностей психологического климата в группе спортсменов, коммуникативной компетентности тренера и спортсменов, их индивидуальных особенностей развиваются коллективистские или индивидуалистские мотивы. Экспериментальное исследование Ю.Ю. Палайма, направленное на изучение целей спортивной деятельности (стремление защищать интересы коллектива, либо стремление к личному успеху), также позволило ему выделить коллективистскую и индивидуалистскую мотивацию [117]. Роль доминирующей ориентации личности на интересы команды или на личные интересы различные исследователи оценивают неоднозначно. Некоторые авторы считают индивидуалистическую ориентацию на стадии специализации обязательной для успеха спортивной карьеры, другие видят в этом препятствие к достижению вершин спортивного мастерства [156-160].

На стадии спортивного мастерства мотивы подчинены достижению успеха в спорте. К этому времени спортсмен, вследствие многолетней тренировки, участия в соревнованиях испытывает потребность в больших физических нагрузках, к состоянию высокой напряженности психики, ему необходимо острое соперничество, в том числе и с самим собой. В различных видах спорта за многовековую историю его развития сложились объективные критерии, которыми человечество измеряет уровень достижений спортсменов (рекорды, титулы, рейтинги и т.п.). Благодаря им в большом

спорте спортсмен получает оценку собственной значительности, личного вклада в престиж государства, нации, участвует в решении общественно значимых задач. Это делает любое, даже очень индивидуалистически ориентированное, спортивное достижение социально значимым. Благодаря средствам массовой информации и коммуникации сторонниками или противниками высоких спортивных достижений становятся миллионы людей, а мотивы этих достижений приобретают четкую социальную окраску. Высокие достижения в целом ряде видов спорта имеют весьма значительное материальное выражение в призовом фонде и других привилегиях. Это обстоятельство предельно обостряет спортивную борьбу и соответственно влияет на мотивы личности в спорте (и не только на этапе высшего спортивного мастерства) [142, 143, 145.147].

На стадии завершения активного выступления на соревнованиях у спортсменов наступает физическая и психическая усталость, снижение спортивных результатов, пресыщение спортивной деятельностью, и как следствие снижение ее мотивации [51, 137, 157].

Исследования динамики мотивации спортивной деятельности по отношению к результативности отражены в работах зарубежных и отечественных психологов. Чешские исследователи спортивной психологии В. Гошек, М. Ванек и Б. Свобода [35], показали динамику развития мотивации спортивной деятельности на разных стадиях. Так, в спорте высшего уровня основу мотивации спортсмена составляет стремление преодолеть несоответствие между стандартами деятельности и его подготовленностью (физической и психической) [35].

Возрастным аспектам мотивации спортивной деятельности посвящены работы А. В. Шаболтас, Н. Б. Стамбуловой, Г. Р. Горбунова Г. Р., Р. А. Пилюяна.

В исследованиях А. В. Шаболтас, изучавшей мотивы спортивной деятельности у юных спортсменов в возрасте 10-17 лет, показано, что возрастная динамика формирования мотивов проходит две стадии: от одобряемых социальным окружением целей занятия спортом к отношению к спорту на основе личностного смысла [180].

Данные, полученные Р. А. Пилюян, свидетельствуют о том, что с возрастом и спортивным стажем наблюдается динамика мотивации: от духовных (самовыражение, самоутверждение, исполнение общественного долга) к материальным мотивам [130-132].

Особое внимание уделяется изучению мотивов достижения успеха и избегания неудач в спортивной деятельности. Этой теме посвящены работы Е. А. Калинина, Ю. Я. Кирюшина, Т. В. Петровской, Р. С. Манько. Практика психологического

сопровождения команд показывает, что у спортсменов высокого класса примерно поровну распределены мотивы достижения успеха и избегания неудач, однако спортсмены с доминированием мотивации достижения успеха чаще занимают призовые места и оказываются победителями крупных соревнований. Спортсмены, имеющие высокий уровень мотива достижения успеха и хорошо осознанные цели, 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. У высококвалифицированных спортсменов мотив достижения успеха выражен сильнее, чем у спортсменов средней квалификации. В исследовании Калинина Е.А., Кирюшина Ю.Я. показано, что у спортсменов высокой квалификации потребность добиться успеха выражена в два раза сильнее, чем потребность избежать неудачи. Такое соотношение, с одной стороны, побуждает этих спортсменов проявлять высокую активность в достижении цели, а с другой — предпринимать меры для предупреждения возможных неудач. У спортсменов, успешно выступивших в наиболее ответственных соревнованиях сезона, мотив избегания неудачи выражен меньше, чем у спортсменов, выступивших ниже своих выступивших в наиболее ответственных соревнованиях сезона, мотив избегания неудачи выражен меньше, чем у спортсменов, выступивших ниже своих возможностей. Вероятно, повышенная активизация этого мотива мешает спортсменам эффективно реализовать свои возможности [136, 137].

Терехова Д.А., Космынин В.С., изучавшие на базе лаборатории функциональной диагностики Научного центра "Академия спортивных и прикладных единоборств" мастеров и кандидатов в мастера спорта по самбо, дзюдо, вольной борьбе, рукопашному бою, боксу, кикбоксингу, установили влияние уровня мотивации и склонности к риску на работоспособность спортсменов. Исследователями было выявлено, что спортсмены различных специализаций в сфере единоборств имеют преимущественно высокий уровень мотивации успеха и средний уровень мотивации избегания неудач. У спортсменов с подобными показателями отмечается преобладание готовности к достаточно рискованным действиям ради достижения поставленной цели [171].

По мнению Е.Н. Гогунова и Б.И. Мартьянова, взаимосвязь мотивов и целей спортивной деятельности определяют ее результативность. «Мотивы в спорте зависят от целей деятельности. Они могут полностью соответствовать им. В таких случаях, как правило, эффективность спортивной деятельности бывает особенно высокой. Если же наблюдается расхождение между мотивами и целями, то результативность деятельности значительно снижается» [28, с. 10].

В основе модели управления психологической подготовкой спортсменов - дзюдоистов высокой квалификации к соревнованиям, которую предложили Г.Д. Бабушкин Г.Д., А.П.Шумилин, А.М. Чикуров, находится взаимосвязь мотивации и целеполагания. При выявлении недостаточной сформированности мотивационного компонента работа со спортсменами осуществлялась по нескольким направлениям. Прежде всего проводился анализ выступлений спортсменов на предыдущих соревнованиях, осуществлялся поиск причин успехов и неудач, обосновывались пути предотвращения неудачных выступлений. Далее разрабатывались способы совершенствования у спортсменов тренировочной и соревновательной деятельности для повышения ее результативности; формирования у спортсменов адекватной самооценки своей психологической подготовленности. На этой основе осуществлялось планирование соревновательных целей; что способствовало актуализации у дзюдоистов мотивации на достижение успеха, создавался положительный эмоциональный фон на тренировочных занятиях [10].

Предложенная Н.Б. Стамбуловой классификация мотивов спортивной деятельности подтверждает большое разнообразие мотивов, которые можно классифицировать на основе разных критериев. По направленности на процесс или результат деятельности выделяются процессуальные мотивы (интерес, удовольствие и др.) и результативные мотивы (ожидание награды, позитивные социальные последствия победы и т.п.). По степени устойчивости мотивов существуют мотивы ситуативные (кратковременные, проходящие) и устойчивые (долговременные, часто многолетние). По целям спортивной деятельности – смыслообразующие (прямо связанные с целью) и стимулирующие, побуждающие к деятельности (например, материальные стимулы). Среди социальных мотивов автор выделяет индивидуальные (мотивы личного самоутверждения) и групповые мотивы (патриотизм, мотивы честной соревновательной борьбы и др.). По доминирующей установке спортсмена различают мотивацию достижения успеха (преобладание мотивов на успех, победу, даже путем риска) и мотивацию избегания неудачи. По мнению автора, мотивация выполняет в структуре спортивной деятельности следующие функции: является пусковым механизмом деятельности; поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; регулирует содержание активности, определяет использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов [160].

Таким образом, в настоящее время в психологических исследованиях мотивации спортивной деятельности накоплен теоретический и эмпирический материал и

продолжается научный поиск по следующим направлениям: исследование мотивов выбора спорта; создание классификации мотивов спортивной деятельности; изучение динамики мотивов спортивной деятельности в зависимости от этапов ее освоения и по отношению к ее результативности; исследование возрастных аспектов мотивации спортсменов и социальных мотивов спортивной деятельности, а также взаимосвязи мотивов с целеполаганием в спортивной деятельности.

Вместе с тем содержание ценностно-смысловых компонентов мотивации спортсменов, оставаясь недостаточно изученным в психологии спорта, сохраняет тесную связь с целеполаганием, антиципацией и всем комплексом характеристик, составляющих структуру спортивной деятельности, именно поэтому следующий параграф нашей работы посвящен этой теме.

1.2. Ценностно-смысловые компоненты мотивации спортсменов-единоборцев и их реализация в спортивной деятельности

Ценности как предмет психологического исследования можно рассматривать в контексте двух больших предметных областей: мотивации и мировоззренческих структур сознания. Существует множество определений понятия "ценность", заключающих в себе как общий, очень широкий смысл, так и сводящих это понятие до узкого понимания. В зарубежной психологии от психоанализа Э.Фромма и Д. Рисмена до работ представителей гуманистического направления А. Маслоу, В. Франкла за ценностями признается регулятивная роль человеческого поведения. Созданная В.Франклом теория логотерапии и экзистенциального анализа представляет собой систему представлений о природе и сущности человека, механизмах развития личности, центральным звеном которой выступает понятие "смысл жизни". Согласно В.Франклу, "важен не смысл жизни вообще, а скорее специфический смысл жизни данной личности в данный момент" [174, с.123]. Выделяемые им три группы ценностей - ценности творчества; ценности переживания; ценности отношения – составляют канву эмоциональной и мотивационной жизни человека, из которых наиболее значимыми, по мнению Франкла, являются ценности отношения. "Как только список категорий ценностей пополняется ценностями отношения, становится очевидным, что человеческое существование по сути своей никогда не может быть бессмысленным" [там же, с.174]. Говоря словами Дж. Бьюджентала "не человек ставит вопрос о смысле своей жизни - жизнь ставит этот вопрос перед ним, и человеку приходится ежедневно и ежечасно отвечать на него - не словами, а действиями" [цит. по 86, с.75].

Наиболее полный и всеобъемлющий анализ научных представлений о природе, структуре и динамике смыслов, исследуемых в зарубежной психологии (В. Франкл, Дж.

Ройс, Р. Пауэлл, Ф. Феникс, С. Мадди, Дж. Бьюдженталь), представлен в работах А.Г. Асмолова, Д.А. Леонтьева [6-9, 82-88]. Д.А. Леонтьев отмечает, что смысл является особой психологической реальностью, игнорируя которую или сводя ее к другим (например, эмоциональным) явлениям, невозможно построить достаточно полную теорию ни личности, ни сознания, ни деятельности. По мнению Д.А. Леонтьева, исследования зарубежных авторов проблемы смысла проходят по трем основным направлениям: «1) подходы, в которых смысл действий и ситуаций для субъекта задается объективными отношениями; 2) подходы, в которых смысл выступает как чисто субъективная интерпретация действительности и 3) подходы, в которых смысл задается социальной общностью, рассматривается в плоскости отношений с другими людьми» [86, с. 51].

В отечественных исследованиях по психологии профессиональной деятельности, психологии личности и психологии спорта выявлено, что успешность профессионального поведения зависят от того, что именно является наиболее ценным для субъекта деятельности, что составляет для него личностный смысл (К.А. Абульханова, Л.А. Александрова, А.В. Брушлинский, Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев, В.П. Зинченко, В.А. Иванников, Е.И. Ильин, К.В. Карпинский, М.М. Кашапов, Е.И. Климов, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, Постылякова Ю.В., З.И. Рябикина, В.Д. Шадриков, А.В. Шувалов) [2,4, 20, 39-41, 45, 46-48, 49, 52-54, 67, 68, 81-88, 89, 183, 186, 190]. Исходя из основных положений современной теории личности, можно констатировать, что реальное психологическое содержание профессиональной деятельности возможно изучать посредством анализа ценностно-смыслового содержания динамических характеристик мотивации деятельности и специфических особенностей смысловой сферы личности как субъекта жизни.

Представления о субъект-объектных взаимодействиях, изложенные в теории деятельности А.Н. Леонтьева, понятие субъективных ценностей связано эмоционально-мотивационной сферой [81]. Смысл выражает отношения субъекта к явлениям объективной действительности. А.Н. Леонтьев утверждает, что смысл создается субъектом в результате отражения отношений между ним и целью деятельности. Автор указывает, что отношение мотива к цели является основой для порождения личностного смысла, а в рамках сознания смыслы становятся единицами сознания и отличаются неустойчивостью, подверженностью изменениям. Многочисленные факты позволили А.Н. Леонтьеву прийти к заключению о том, что динамика смысла обусловлена динамикой деятельности субъекта. «Смысловые связи — это те связи, которые не осуществляют деятельность, а осуществляются ею. Процесс их образования и есть тот чрезвычайный процесс, в результате которого возникает психологическое содержание

поведения» [там же, с. 101].

Следуя концепции А.Н. Леонтьева, В.Ф. Сержантов делает вывод, что всякая ценность характеризуется двумя свойствами - значением и личностным смыслом [153]. В состав значений включаются при этом компоненты, характеризующие их как ценности, "т.е. их социально опосредованные функционально-праксеологические определения" [153, с. 176].

Поскольку природа опыта социальна и одновременно индивидуальна, ценности также приобретают двойственный характер. По мнению Ю.А. Шерковина, "они социальны, поскольку обусловлены опытом в связи с положением человека в обществе, системой воспитания, системой усвоенных им от общества и групп значений, и одновременно индивидуальны, поскольку в них сосредоточен неповторимый жизненный опыт данного лица, своеобразие его интересов и потребностей, его привычки и усвоенные типы поведения" [189, с. 137-138].

И.Н. Истомин рассматривает ценностные ориентации как определенную категорию установок. По его мнению, при наличии потребности и соответствующей среды для ее удовлетворения, у индивида формируется определенная установка на конкретный предмет или явление, которая будет определять его дальнейшее поведение. На основе ценностных ориентаций в условиях конкретной ситуации осуществляется выбор актуальных социальных установок в качестве целей и мотивов деятельности. По его словам, "состояние нужды в тех или иных предметах предстает как результат сопоставления всех ценностных критериев выбора поведения с наличной ситуацией" [52, с. 140]. Таким образом, общим результатом функционирования актуальной установки является то, что под ее воздействием в сознании и поведении личности формируется определенная позиция по отношению к действительности.

В психологии деятельности понятие "смысл" неразрывно связано с субъектом деятельности, с личностью. По мнению А.Г. Асмолова, личностный смысл представляет собой индивидуализированное отражение отношения личности к тем объектам, ради которых разворачивается ее деятельность [9]. По мнению А.Л. Попова, личностный смысл – обусловленное опытом, индивидуальное отношение конкретного человека к событиям жизни и предметам, которые значимы для его жизнедеятельности. Различие личностных смыслов у разных людей связано с мотивами их деятельности, с оценкой и самооценкой, со статусом [136]. Личностный смысл имеет прямую связь с мыслительной деятельностью человека, которой посвящены труды О.К.Тихомирова [166-169].

В деятельностной парадигме смысловые образования рассматриваются преимущественно в работах отечественных психологов А.Г.Асмолова, Е.З.Васиной, Б.С.Братуся, В.К.Вилюнаса, Е.Е.Насиновской, Е.В.Субботского и др.

Первая статья, специально посвященная проблеме смысловых образований, принадлежит Е.В.Субботскому, который использовал это обобщающее понятие для объяснения поведения ребенка в социальной ситуации. Автор дает следующее определение смыслового образования: «...это составляющая сознания, которая непосредственно связывает человека с действительностью и является дериватом объективных функций этой действительности в жизни и деятельности субъекта» [161, с. 63].

В.К.Вилюнас отмечает, что термин «смысловые образования» отражают не объективные свойства вещей, а отношение их к удовлетворению потребностей субъекта. Он анализирует механизмы смыслообразования и отмечает, что «смыслообразует не некоторое объективное отношение и не мотив как объективное, а смысл мотива, как бы переливающийся по объективным связям ко всему, что имеет к мотиву отношение» (23, с. 97 - 98).

Понятие «смысловой установки» вводит А.Г.Асмолов, по мнению которого она представляет собой готовность к совершению определенной деятельности, в отличие от личностного смысла, функционирующего в плане сознания. Смысловые установки могут быть как осознаваемыми, так и неосознаваемыми, образуют «динамические смысловые системы» [6, 9]. Согласно А.Г. Асмолову, динамическая смысловая система характеризуется зависит от деятельности субъекта и от занимаемой им позиции, а также обладает динамикой и отношениями между составляющими смысловой системы, в качестве которых выступают личностные смыслы, смысловые установки и др. Автором выделяется ряд составляющих смысловых систем: побуждающие человека к деятельности смыслообразующие мотивы; реализуемое деятельностью отношение человека к действительности; выражающие личностный смысл смысловые установки; регулируемые смысловыми установками действия и поступки личности [8, 9].

По мнению Е.Е. Насиновской, смысловое образование - «...это психическое образование (презентированное или непредставленное сознанию), характеризующее собственно личностное развитие человека и определяющее личностно-смысловую сторону его мотивации. Смысловые образования формируются в индивидуальной жизни субъекта, несут в себе субъективное отношение индивида к разнообразным объектам (данным во внешнем или внутреннем планах) и неизбежно участвуют в жизни личности,

то есть являются одновременно и эмоционально-оценочными, и действенными образованиями» [110, с. 34].

В работах В.В. Столина смысл исследуется как явление в структуре деятельности, которое: 1) выступает в качестве мотива, 2) представляет собой условие, способствующее достижению мотива, 3) рассматривается как условие, препятствующее достижению мотива, 4) представляет собой условие, содействующее достижению одного мотива и препятствующее достижению другого. Этим четырем отношениям соответствуют и четыре возможных смысла явления: смысл мотива, позитивный смысл, негативный смысл, конфликтный смысл. Основными объектами исследования В.В.Столина и его сотрудников стали почти не изучавшиеся ранее в рамках деятельностного подхода негативные и конфликтные смыслы. Содержательной характеристикой негативных смыслов стали понятия личностной преграды, преградных смыслов, а также преградной функции мотива. Выделение преградной функции мотива и преградных смыслов опирается на тот факт, что отказ человека от совершения определенных действий столь же содержательно характеризует его личность, как и совершение им других действий [160].

В спортивной деятельности смыслообразующие мотивы выступают в качестве детерминанты успешности ее реализации, поскольку определяют содержание спортивной деятельности, включающее учет сложившихся условий ее выполнения (например, уровень подготовленности соперника), процесс осуществления и, наконец, ее результаты. Реализуемое в спортивной деятельности ценностное отношение к ней становится для спортсмена личностно значимым смыслом, который приобретает для него субъективную ценность и также выполняет функцию мотива деятельности. Таким образом, смыслообразующие мотивы спортивной деятельности и ценностное отношение к ней (личностные смыслы) являются структурными компонентами мотивационного блока деятельности. Выражающие личностное отношение смысловые установки спортсмена представляют собой функциональный аспект мотивации спортивной деятельности, именно они становятся смысловыми регуляторами конкретных действий и стратегий поведения в конкретных условиях деятельности.

Рассмотрим на примере конкретной деятельности спортсменов-единоборцев, каким образом ценности и смыслы (как единицы сознания) реализуются в смыслообразующих мотивах спортивной деятельности. К группе спортивных единоборств относятся следующие виды спорта: спортивная борьба, русский рукопашный бой, самбо, бокс, кикбоксинг, карате, айкидо, тхэквондо и многочисленные виды китайского у-шу.

На тренировочном этапе спортивной деятельности главным смысловым регулятором деятельности является формирование общей готовности к ее выполнению (приобретение необходимой физической формы, тактико-техническая подготовка, развитие способности управлять своим поведением во время боя).

На предсоревновательном этапе спортивной деятельности, в период непосредственной разминки и подготовки к старту, важнейшее значение имеет способность спортсмена привести себя сначала в состояние «психической готовности» к бою, а затем в «оптимальное боевое состояние», которое определяется как «разрешенное» для выполнения состояние пика мобилизации всех функций организма на достижение успеха. Оно проявляется непосредственно перед экстремальной ситуацией и во время ее» [142, с. 113]. Спортивными психологами разработаны и успешно применяются в практике подготовки спортсменов методики вхождения в оптимальное боевое состояние, в частности, методика, предложенная В.Ф. Соповым, широко используется спортсменами в ходе предстартовой подготовки [158].

По мнению А.А. Колешао, «важными условиями, влияющими на психическое состояние спортсмена, являются: 1) интенсивность схватки — при больших напряжениях спортсмен испытывает прилив энергии, чувство спортивной злости; при слабых мышечных напряжениях, а также в состоянии утомления часто наблюдается вялость, инертность, потеря интереса к борьбе и ее исходу; 2) темп схватки — при быстром темпе, с которым спортсмен справляется, он испытывает эмоциональное возбуждение; медленный темп часто приводит к снижению эмоциональной насыщенности спортивных действий; 3) общее физическое состояние спортсмена — чрезмерная потеря массы перед соревнованием нередко является источником неблагоприятных эмоциональных состояний, резко нарушающих действия борца; 4) особенности соперников, с которыми приходится бороться; 5) успех или неуспех в ходе схватки» [73, с. 347].

На этом же этапе происходит формирование смысловых установок предстоящей деятельности с учетом конкретных условий. Главной отличительной особенностью спортивных единоборств является непосредственный контакт с соперником. В спортивных единоборствах соревнования проходят таким образом, что спортсмен имеет возможность наблюдать за действиями противника, когда тот участвует в спаррингах с другими спортсменами. Восприятие соперника и его действий складываются в общую картину его подготовленности и позволяют провести ее сравнительную оценку с собственными возможностями. Результаты сравнения составляют смыслообразующую основу конкретной стратегии поведения спортсмена на татами.

Особенно ярко проявление смысловых установок наблюдается в спортивных ситуациях на соревновательном этапе спортивной деятельности. На этом этапе спортивной деятельности спортсмен реализует стратегические смысловые установки, сформированные на предыдущем этапе: если мастерство соперника значительно превышает уровень подготовленности спортсмена, смыслом предстоящего спарринга может стать не победа (она невозможна), но попытка провести спарринг «в ничью», что потребует от спортсмена максимального напряжения всех функций организма и психики. В случае оценки возможностей соперника как равных собственным, смысловым значением поединка может быть достижение максимального спортивного результата (победа) или отработка определенного приема (приемов) борьбы. Кроме стратегических смысловых установок, на соревновательном этапе деятельности спортсмен реализует и тактические смысловые установки, например, установку на пространственное расположение границ ковра (татами), на котором проходит схватка (спарринг). А. А. Колешао отмечает, что для единоборцев характерно «чувство ковра (татами)», которое является сложным комплексом ощущений и восприятий. Борьба единоборцев идет в условиях строго ограниченного пространства, не выходя за пределы ковра, поэтому требования к особой точности пространственно-двигательных восприятий единоборцев повышаются также в связи с тем, что площадь ковра может меняться согласно правилам единоборств. «Спортсмен во время схватки мгновенно оценивает расстояние до края ковра не просто в воспринимаемых зрительно-пространственных величинах, а в амплитуде тех движений, которые можно произвести на этой площади. «Чувство ковра» как психическое образование развивается во время тренировок в спаррингах (схватках) и со временем становится устойчивой поведенческой установкой, которая помогает спортсмену комфортно себя чувствовать на коврах разной величины. Оно снижается в состоянии сильного утомления, перетренированности, а также при астенических эмоциях — подавленности, страхе, неуверенности в своих силах» [73, с. 346].

Таким образом, ценностно-смысловое значение деятельности осознается спортсменом непосредственно в ходе ее реализации по мере того, как ценности становятся фактом сознания благодаря индивидуальному опыту. Обзор проведенных исследований ценностно-смысловой сферы личности и анализ спортивной деятельности спортсменов-единоборцев позволяют сформулировать ряд общих положений деятельностного подхода к содержанию ценностно-смысловых компонентов мотивации спортивной деятельности.

1. Ценностно-смысловая мотивация спортивной деятельности как субъективная система порождается и изменяется реальными отношениями, связывающими спортсмена с объективной реальностью (уровнем его физической подготовки и противника, его опытом, конкретными условиями протекания деятельности). Уникальность системы отношений с действительностью спортсмена обуславливает уникальность системы его смысловых образований.

2. Ценностно-смысловая мотивация спортивной обладает действенностью, поскольку она характеризует не только особенности понимания, осознания и концептуализации спортсменом реальной спортивной ситуации, но и выполняет функции регуляции практического выполнения спортивной деятельности. Сама значимость деятельности для конкретного субъекта порождает психологические феномены, относящиеся к классу «значащих переживаний».

3. Ценностно-смысловые компоненты мотивации спортивной деятельности не существуют изолированно, а образуют единую систему, состоящую из смыслообразующих мотивов деятельности, ценностного отношения к деятельности (лично-значимых смыслов) и смысловых установок спортсменов.

Вместе с тем, проведенный анализ теоретических и эмпирических исследований позволяет констатировать, что в области исследования мотивации конкретных видов спортивной деятельности преобладает изучение ценностных компонентов мотивации. При этом практически отсутствуют работы, направленные на изучение ее смысловых компонентов, в частности, лично-значимых смыслов и смысловых установок, которые не только сопровождают процесс текущего выполнения спортивной деятельности, детерминируют ее результативность, но и обеспечивают долгосрочные «замыслы» спортсмена, являясь важным компонентом смысловой регуляции деятельности. Кроме этого, исследование мотивации спортивной деятельности рассматривается многими авторами как отдельная исследовательская задача, при этом игнорируется место ценностно-смысловых компонентов мотивации в целостной функциональной системе деятельности.

1.3. Регулятивные процессы в структуре спортивной деятельности

Анализ современного состояния исследований в области психологической теории мотивации спортивной деятельности показывает, что большинство существующих в настоящее время исследований выполняется в рамках структурно-уровневой и структурно-морфологической парадигм. Основной идеей первой парадигмы является трактовка деятельности как иерархической системы, включающей ряд соподчиненных

уровней, и наиболее полную реализацию она нашла в теории деятельности А.Н. Леонтьева [81]. Сущность второй - структурно-морфологической парадигмы - состоит в том, что психологическое содержание деятельности раскрывается через понятие структуры основных компонентов деятельности, которыми являются мотивация, цель, информационная основа, программа деятельности, профессионально-важные качества, исполнительская часть деятельности, контроль и др. [44, 74, 75, 76, 88, 185].

Если мотивы определяют выбор пути, направление движения, то цели - это то, насколько далеко человек намерен пройти по данному пути. В психологии цель определяется как образ предполагаемого результата деятельности, того, к чему человек хочет прийти к концу деятельности или конкретного ее этапа. Поэтому цели — это своеобразные вехи, которые человек мысленно выстраивает на своем пути, в нашем случае — на протяжении спортивной карьеры. Мотивы могут быть осознаваться или нет, в отличие от целей, которые всегда осознаваемы и являются итогом мыслительной деятельности. В процессе формулирования цели деятельности человек разрешает противоречие между требованиями деятельности, ее конкретными условиями, с одной стороны, и собственными возможностями. Поэтому цель выступает в качестве регулятора активности, влияя на выбор конкретных средств достижения желаемого результата [136].

Вместе с тем, Б.Ф. Ломов утверждал, что «...механизм психической регуляции деятельности представляет собой многоуровневую и чрезвычайно динамическую систему. За внешне наблюдаемыми двигательными актами, в которых в конце концов выражается любая деятельность, скрывается огромная и весьма сложная система процессов, связанных с формированием мотивов, целей, планов, оперативных образов (и концептуальных моделей), принятием решения, анализом и синтезом текущей информации и сигналов обратной связи. Именно она и составляет предмет психологического исследования деятельности. Одним из важнейших в анализе структуры деятельности является вопрос о том, что объединяет перечисленные составляющие» [89, с. 226].

Характеризуя функции психических процессов применительно к деятельности человека, Б.Ф. Ломов говорил о регуляции как об универсальном механизме настраивания психической жизнедеятельности на адекватное отражение и отношение к действительности. «Роль психических процессов в деятельности, - отмечал он, - в том и состоит, что они, являясь процессами отражения действительности, обеспечивают ее регуляцию: ее адекватность предмету, средствам и условиям. Иначе говоря, основные функции психики в деятельности – когнитивная и регулятивная» [там же, с. 215].

Анализу содержательных механизмов регуляции деятельности посвящены работы Б.Г. Ананьева [5], С.Л. Рубинштейна [149], А.А. Обознова [111, 112], Д.А. Ошанина [116], В.Д. Шадрикова [184]. Б.Г. Ананьев отмечал, что мотивационные механизмы обеспечивают селективность и избирательность в работе познавательных процессов, выполняя таким образом оценочную и регуляторную функцию, связанную с ориентацией познавательных процессов на отражение значимой информации [5].

По мнению А.В. Карпова, автора метакогнитивного подхода к психологическому анализу деятельности, эти две парадигмы в настоящее время составляют основу для большинства исследований в области психологической теории деятельности, вместе с тем эти теоретические основания не всегда оказываются достаточными для решения многих теоретических задач. Автором обоснована необходимость дополнения структурно-морфологического исследования деятельности иным – процессуально-динамическим изучением [56, 57, 65].

Согласно концепции интегральных процессов психической регуляции деятельности и поведения А.В. Карпова структурно-функциональная организация психических процессов включает несколько уровней интеграции. Наряду с основными психическими процессами (когнитивными, эмоциональными, волевыми, мотивационными), которые обозначены автором как «микроуровень», существует особая группа психических процессов «мезоуровня» – интегральные процессы, к которой относятся процессы целеобразования, антиципации, принятия решения, прогнозирования, программирования, планирования, контроля, самоконтроля и др. Они регулируют как внешне наблюдаемую деятельность, так и внутреннюю, собственно психическую деятельность. «Макроуровень» включает рефлекссию как максимально обобщенный процесс, в котором представлено процессуальное содержание психики. Интегральные процессы «мезоуровня» определяют качественное своеобразие регулятивной подсистемы психики [60, 61, 63]. Эти процессы, наряду с регулятивным потенциалом всех иных психических процессов, входят в состав регулятивной подсистемы психики, составляют ее специфическое содержание [64].

Кроме собственно регулятивных процессов, А.В. Карпов выделяет еще более сложные и комплексные процессы, обозначаемые им как метарегулятивные процессы, которые обеспечивают не только координацию деятельностных и поведенческих актов непосредственно, но и аналогичную координацию и организацию иных – также регулятивных процессов. Их отличительный признак состоит в том, что все они выступают продуктом «удвоения» самих интегральных процессов, то есть результатом

реализации по отношению к каждому из них операционных средств самих этих процессов (там же, с. 440).

Особенно важным для понимания процессуально-динамических аспектов деятельности является проблема решения спортсменами проблемных ситуаций, возникающих в спортивной деятельности. Специфика принятия решений в спортивных ситуациях исследовалась в работах В.Н. Непопалова, А.В. Родионова, В.Ф. Сопова, и др.[142, 143, 146, 158, 159]. Под спортивной ситуацией авторами понимается обстановка, совокупность условий, обстоятельств, детерминирующих тот или иной характер протекания спортивной деятельности. Если в типовой ситуации деятельность спортсмена или команды протекает в уже известных им обстоятельствах, и для решения сходных по сложности оперативных задач спортсмены используют определенные приемы и способы действий. Эти действия и приемы осмыслены спортсменом, образуют последовательность: постановка задачи (план ведения игры, сведения о сопернике и партнерах), понимание задачи (своей и партнеров), а также границ действия, оценка условий игры. Привычный процесс решения складывающейся спортивной ситуации меняется, когда ситуация принимает проблемный характер и становится проблемной. «Проблемные ситуации имеют специфическую структуру и конфигурацию, когда с появлением нового, неожиданного элемента по ходу подготовки к соревнованию или соревнования от спортсмена требуется принятие важных решений в связи с выбором стратегии или тактики решения, а также средств и способов достижения цели» [142, с. 219]. На предсоревновательном этапе среди проблемных ситуаций можно выделить следующие: предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты; конфликты с тренером, товарищами по команде или в семье; положение фаворита перед соревнованиями; плохой сон за день или за несколько дней до старта; плохое оснащение соревнований; завышенные требования; длительный переезд к месту соревнований; незнакомый противник; противник, встреча с которым в прошлом завершилась поражением [142].

Опасность условий и факторов проблемной ситуации оценивается спортсменом по интенсивности и времени их воздействия, степени неопределенности, а также в зависимости от собственных ресурсов для их преодоления [17, 18]. В связи с этим специалисты определяют следующую последовательность решения проблемной ситуации: найти и сформулировать (осознать) задачу; представить ход решения в общем виде; расчленить задачу на более частные ходы; выбрать наиболее оптимальный вариант [142].

Такая последовательность этапов решения проблемной ситуации возможна при наличии у спортсмена оптимального психического состояния и волевой активности личности. Психологический анализ предстартовых состояний проведен в работах Г.М. Гагаевой, Ф. Генова, А.Ц. Пуни, А.В. Родионова, О.А. Черниковой. Эти состояния возникают до старта соревнований и связаны с оценочным отношением спортсмена к соревнованию. Выявлены четыре основных типа предстартовых состояний: «боевая готовность», «стартовая лихорадка» и «апатия», «состояние самоуспокоенности». К неблагоприятным предстартовым эмоциональным состояниям относятся состояния «стартовой лихорадки», «стартовой апатии» и «самоуспокоенности». Установлено, что эти состояния качественно отличаются от состояния «боевой готовности» и приводят к снижению результативности соревновательных действий [142, 144, 145, 146, 147] .

Среди способов восполнения дефицита побуждения к действию спортсмен может также использовать свое воображение, придумывая вымышленные ситуации, помогающие ему изменить смысл действий. В настоящее время воображение широко используется в разноплановой психологической подготовке спортсменов [22]. Авторы употребляют множество синонимичных терминов: моторный образ, умственный образ, двигательный образ, мысленная тренировка, образное повторение, визуализация, кинестетический образ, зрительно-моторное повторение поведения и др.

К.А. Martin, S.E. Moritz, C.R Hall предложили модель использования мысленных образов для решения проблемных ситуаций, связанных с наличием у спортсмена дефицита побуждения к действию на предсоревновательном этапе спортивной деятельности.. Авторы выделяют следующие виды умственных образов, используемых спортсменами: когнитивные общие образы (КО); когнитивные специальные (КС); мотивационные специальные (МС); мотивационные общие активизирующие (МО-А); мотивационные общие регулирующие (МО-Р). Мотивационные образы используются спортсменами для повышения эффективности деятельности, а когнитивные - в качестве тренировочного метода для улучшения специальных навыков. Когнитивные общие образы (КО) направлены на мысленную проработку обобщенных поведенческих стратегий, например, для того, чтобы представить каждый соревновательный этап; когнитивные специальные образы (КС) используются спортсменом в целях обучения новым движениям для того, чтобы представить их идеальное исполнение. Мотивационные общие активизирующие образы (МО-А) связаны с активизацией и регуляцией эмоциональных состояний, например, регуляцией тревоги, когда спортсмен представляет себя собранным в сложных, напряженных ситуациях. Мотивационные общие регулирующие образы (МО-Р) связаны с процессами контроля и концентрации,

они помогают повысить самооффективность и психологическую устойчивость спортсмена, например, представить, как он демонстрирует своим соперникам уверенность, непобедимость [214].

Ответ на вопрос, какие образы - мотивационные или когнитивные, - используют спортсмены с более развитым воображением? - получили А.Н. Веракса и А.Е. Гороя в своем исследовании, показавшем, что у юных спортсменов 8 лет преобладают мотивационные образы, а спортсмены 10 и 14 лет используют как мотивационные, так и когнитивные образы [22]. Кроме того, в ходе исследования была обнаружена корреляционная зависимость между использованием соответствующих возрасту мысленных образов и успешностью спортивной деятельности: чем более развито воображение спортсменов и чем чаще они используют образы, тем успешнее выполнение ими двигательных тестов.

Нейтрализация неблагоприятных психических состояний, возникающих у спортсменов в предстартовый период при решении проблемных ситуаций, связана с механизмом волевой регуляции. В.А. Иванников утверждает, что волевая активность человека реализуется в различных условиях: волевые действия могут совершаться человеком и осознанно приниматься им к исполнению в условиях недостаточной мотивации; либо при выборе из одинаково привлекательных мотивов; наконец, при необходимости применить намеренную осознанную регуляцию исполнительных действий и различных психических процессов [46]. При решении вышеперечисленных проблемных ситуаций на предсоревновательном этапе спортивной деятельности спортсмен испытывает дефицит побуждения к действию, что приводит к психическим состояниям «апатии» или «самоуспокоенности».

Согласно подходу В.А. Иванникова, главным механизмом волевой регуляции является намеренное осознанное изменение смысла действия или создание нового, дополнительного смысла действия. При этом автор рассматривает следующие способы работы этого механизма. Первый способ состоит в осознанном намерении человека переоценить значимость мотива. «Слабая привлекательность мотива для человека затрудняет ... процесс смыслообразования, наличие значимого мотива – ускоряет его» [47, с. 99]. Вторым способом изменения смысла действия или создания дополнительного смысла является изменение роли или позиции человека в коллективе. В качестве третьего способа могут быть использованы прогнозы предстоящих событий, а также представления о последствиях своих действий. Четвертый способ основан на объединении принятого человеком к исполнению действия с новыми, значимыми для этого человека мотивами. В пятом способе изменения смысла действия происходит

связывание заданного действия с возможностью свободного времяпровождения после его завершения. Шестым способом является включение нового смысла действия как части в другое, более широкое по содержанию и более значимое для человека. В седьмом способе изменения смысла действия происходит обращение к символам, ритуалам, к другим людям за поддержкой. Наконец, в качестве восьмого способа изменения смысла действия может быть подкреплено клятвами и обещаниями другим людям, самоодобрением, самоприказами [47].

Понимание исследователями процесса мотивации спортивной деятельности как важного функционального блока, влияющего на результативность спортивной деятельности, еще раз раскрывает психологические структурно-уровневые закономерности организации деятельности, но не дает окончательного и полного ответа на вопрос: благодаря каким психологическим механизмам достигается организация целостной системы процессов деятельности при решении спортсменом различных задач?

Исследователи в области спортивной психологии пытаются объяснить природу успешности спортивной деятельности волевой активностью спортсмена. Анализ различных подходов к изучению воли в психологии позволяет рассмотреть многообразные проявления воли, ее связь с индивидуально - психологическими особенностями человека [31,32,45,47,48]. В работах Д. Н. Узнадзе, Ш. Н. Чхартишвили, С. Л. Рубинштейна, Л. И. Божович исследователи придерживаются мотивационного подхода к пониманию воли как способности к побуждению действий, лишенных в силу различных причин собственной побудительности (или к торможению действий с социально нежелательной мотивацией). Наиболее полно в отечественной психологии разработано понимание воли как способности преодолевать препятствия (П. А. Рудик, А. Ц. Пуни, В. И. Селиванов) [143 – 145, 150, 165]. Такой подход занимает как бы промежуточное положение между мотивационным и регуляционным подходами, так как преодоление препятствий можно рассматривать и как способность к дополнительному побуждению для их преодоления, и как мобилизацию дополнительных ресурсов за счет регуляции собственных состояний и организации психических процессов [45] .

В работах В.А. Иванникова, Ю.Я. Горбунова отмечается, что существует связь между развитием воли и развитием мотивационной сферы личности, зависимость успешности волевой регуляции действия от силы стоящих за ним мотивов. Полученные в исследованиях Ю.Я. Горбуновым результаты указывают о том, что спортсмены различных групп видов спорта существенно отличаются между собой по ряду изучавшихся проявлений волевой активности. Спортсмены скоростно-силовых видов

(бокс, борьба) уступают по уровню потребности в достижении успеха и потребности в борьбе группе спортсменов игровых видов спорта (футбол, хоккей) [31, 46,47].

Экспериментальными исследованиями авторов Ю.Я. Горбунова и С.Я. Самулкина доказано, что индивидуальный стиль волевой активности у спортсменов может быть сформирован. Этот процесс должен строиться с учетом особенностей нервной системы и личности спортсменов, и обусловлен не столько степенью выраженности волевых качеств, сколько характером взаимосвязей между ними. По мнению авторов, волевая активность с позиции теории интегральной индивидуальности должна рассматриваться как системное образование, разноуровневое и многокомпонентное [32].

Исследования воли в психологии строятся вокруг следующих четырех феноменов: волевого действия, проблемы выбора мотивов и целей, волевой регуляции психических состояний, волевых качеств личности. Поскольку не все действия могут быть охарактеризованы как волевые, В.А. Иванников выделяет признаки, характеризующие волевое действие: 1) осознанность, целенаправленность, намеренность действия; 2) необходимость его совершения; 3) наличие дефицита побуждения/торможения. Недостаток побуждения наблюдается в ситуации действия без актуальной потребности, либо при слабом социальном мотиве, либо в ситуации борьбы (конкуренции) мотивов. По сравнению с произвольным действием волевое обладает всеми чертами произвольного процесса: оно приобретает новый смысл, редко определяется самой ситуацией, разворачивается как следствие актуальной социальной необходимости, связано с регуляцией смысловых ценностей [46, 47, 48].

Кроме когнитивных, волевых и мотивационных процессов, существует особый класс психических процессов, обеспечивающих целостное функционирование и регуляцию спортивной деятельности. В работах А.В. Карпова этот класс процессов был обозначен как класс интегральных процессов психической регуляции деятельности [57, 59, 60]. В него входят такие комплексные процессы, как целеобразование, антиципация, принятие решения, прогнозирование, программирование, контроль, самоконтроль, которые соответствуют основным регулятивным функциональным составляющим системы деятельности. Согласно концепции интегральных процессов регуляции деятельности «...сама психологическая структура деятельности объективно выступает как основа для объединения указанных комплексных процессов – синтетических и интегративных по строению и регулятивных по функциональной направленности. Эти комплексные процессы организации и регуляции деятельности обеспечивают ее психологический синтез, являются процессуальным, динамическим аспектом психологической системы деятельности» [65, с. 109]. Для осуществления процесса

регуляции внешней активности человека необходим внутренний контроль этой активности и за собой как ее исполнителем. В психологии для обозначения этого явления используются понятия «когнитивный мониторинг», «рефлексивный контроль», «осознаваемая регуляция», «саморегуляция», «рефлексивная регуляция» [там, же, с.176].

В работах Д.А. Ошанина по исследованию профессиональной деятельности раскрыта избирательность осознанного контроля, которая определяется целью регуляции, сложностью и значимостью выполняемой задачи, а также индивидуальными особенностями психики человека [116]. Проблема саморегуляции произвольной активности человека тесно связана с субъектным подходом к исследованию психики (С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, Б.Ф. Ломов, А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский, А.А. Смирнов и др.). Содержание психической саморегуляции, по мнению многих ученых (К.А. Абульханова, Д.А. Ошанин, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, Ю.Я. Голиков, А.Н. Костин, А.В. Карпов, А.О. Прохоров, Г.Ш. Габдреева и др.), отличается системным характером ее организации.

В произвольной деятельности пересекаются все психические явления, и наиболее полно обнаруживает свое присутствие в ней произвольная саморегуляция. Функция саморегуляции в сознании человека настолько важна, что трудно представить наличие направленного целевого действия без сознательного самоконтроля. В процессе произвольной саморегуляции присутствует процесс сличения с эталонными образцами. Контролируемая и эталонная составляющие, процесс сличения и оценки степени их совпадения составляют информационное содержание механизма произвольной саморегуляции.

Под осознанной саморегуляцией О.А. Конопкиным понимается системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижения принимаемых человеком целей. Автором выделяется структурные уровни процесса осознанной саморегуляции: принятая субъектом цель деятельности; субъективная модель значимых условий (отражает комплекс тех внешних и внутренних условий активности, учет которых сам субъект считает необходимым для успешной исполнительской деятельности); программа исполнительских действий (определяет характер, последовательность, способы действий, характеристики действий); система субъективных критериев достижения целей (несет функцию конкретизации и уточнения исходной формы и содержания цели); контроль и оценка реальных результатов [74, 75].

Понятие индивидуального стиля саморегуляции предложено В.И. Моросановой как средство реализации субъектного подхода к исследованию индивидуально-типических форм произвольной активности человека. Индивидуальный стиль саморегуляции определяется автором как индивидуально устойчивое, типичное для человека своеобразие его произвольной активности. В работах В.И. Моросановой и ее коллег была выявлена и описана феноменология индивидуальных различий саморегуляции конкретных видов деятельности. Реакции, движения, действия, поступки в отрыве от индивидуальных особенностей человека и требований ситуации выступают как компоненты абстрактной активности. В соотношении с индивидуальностью конкретного человека, с особенностями его профессиональной деятельности и жизненными обстоятельствами они приобретают черты индивидуально своеобразной системы приемов и способов реализации активности, т.е. индивидуального стиля деятельности, поведения, познания, общения и т.д., в зависимости от того, какая активность изучается. Индивидуальный стиль саморегуляции характеризуется индивидуально-типическим комплексом ее стилевых особенностей, к которым относятся: индивидуальные особенности регуляторных процессов, реализующих основные звенья системы саморегуляции (планирование, моделирование, программирование и оценка результатов) и стилевые особенности, которые характеризуют функционирование всех звеньев системы саморегуляции и одновременно являются регуляторно-личностными свойствами (самостоятельность, надежность, гибкость, инициативность). Регуляторно-личностные свойства в силу их системного характера могут быть как предпосылками формирования того или иного стиля регуляции, так и новообразованиями в процессе его формирования [100 - 105].

Автором было доказано, что целостная система саморегуляции обеспечивает успешность различных видов практической деятельности. Процесс саморегуляции способствует выработке гармоничного поведения, на его основе развивается способность управлять собой сообразно реализации поставленной цели, направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни и профессиональными или учебными задачами [100, 102].

В соответствии с этими представлениями В.И. Моросановой, в спортивной деятельности индивидуальные особенности саморегуляции проявляются следующим образом. Во-первых, в индивидуальных особенностях планирования целей (в их выдвижении, принятии, удержании, их иерархичности, адекватностью этого процесса внешним и внутренним субъектным условиям). Во-вторых, в индивидуальных особенностях моделирования (анализа внешних и внутренних условий деятельности и

выделения комплекса условий, значимых для достижения цели). В-третьих, в особенностях программирования предстоящих исполнительских действий, необходимых для достижения поставленной цели. В-четвертых, в особенностях контроля, оценивания и коррекции своей активности.

В модели регуляции психической деятельности Ю.Я.Голикова и А.Н.Костина в качестве методологического основания положено сочетание системного и межсистемного подходов, что отражает, по мнению авторов, как целостность, так и неустойчивость, неупорядоченность процессов регуляции. В данной модели психическая активность разделяется на три типа: текущая, ситуативная и долгосрочная. Текущая активность инициируется необходимостью обеспечения непосредственного реагирования на события, ситуативная — поиском выхода из некоторой ситуации, долгосрочная — формированием общей стратегии поведения. Эти источники психической активности лежат в трех разных сферах, которые качественно отличаются между собой и не могут быть сведены друг к другу. Поэтому психическая регуляция в целом включает в себя три самостоятельные системы: текущей, ситуативной и долгосрочной регуляции. В каждой из систем выделяется подуровни регуляции: в системе текущей регуляции - это уровни активационно-энергетической стабилизации, непосредственного взаимодействия и опосредованной координации; в системе ситуативной регуляции — уровни ситуативного реагирования, эмоционального овладения и чувственной устремленности; в системе долгосрочной регуляции — уровни программно-целевой организации, личностно-нормативных изменений и мировоззренческих коррекций [30].

Исходя из положения, что осмысленное (отрефлексированное) знание о возможностях самоуправления становится опорой для человека в разработке собственных стратегий жизнедеятельности и решения текущих задач, Осницким А.К. предложена концептуальная модель регуляторного опыта человека. Этот опыт представляет собой структурированную систему знаний, умений и переживаний, влияющих на успешность регуляции деятельности и поведения. Основными компонентами опыта, входящими в систему саморегуляции, являются, в соответствии с моделью А.К.Осницкого: опыт рефлексии и ценностно-мотивационный опыт; опыт привычной активизации; операциональный опыт; опыт сотрудничества [114, 115].

В уровневой схеме регуляции жизнедеятельности Г.Ш. Габдреевой выделяются внешний и внутренний блоки регуляции. Внешний блок регуляции обеспечивает выбор оптимальных межличностных отношений, поведения, деятельности и психического

состояния; внутренний блок отвечает за приспособительную деятельность организма [27].

В системно-деятельностной концепции психической саморегуляции функциональных состояний, развиваемой Л.Г. Дикой, психическая саморегуляция рассматривается как специфический вид деятельности субъекта, которой обеспечивает не только успешность профессиональной деятельности, но и развитие адаптивных личностных свойств субъекта, которые обеспечивают эффективность, надежность, работоспособность и другие характеристики профессиональной деятельности в экстремальных условиях. Полноценной психической деятельностью саморегуляция состояния становится только при осознании цели этой активности и произвольном осознанном использовании методов и способов саморегуляции [39, 40, 41].

Автор концепции регуляции психических состояний А.О. Прохоров в системе психической регуляции выделяет следующие составляющие: рефлексия переживаемого состояния; представление желаемого состояния (осознанный образ); актуализация мотивации и личностного смысла; психорегулирующие средства. Переход от состояния к состоянию сопровождается актуализацией мотивации, включением рефлексивных механизмов регуляции и использованием психорегулирующих средств. Особое место в регуляции поведения и деятельности отводится рефлексии, предметной и личностной. Предметная рефлексия направлена на осознание исходной предметной модели и организацию действий в соответствии с принятым эталоном, личностная рефлексия обеспечивает осознание внутренних оснований, обеспечивающих направленность деятельности в соответствии с принятым решением [140].

Исследуя психологическую природу рефлексии, А.В. Карпов отмечает: «Диапазон различий рефлексивных процессов и феноменов поистине беспрецедентен: от элементарного смутного «самоощущения» до предельно развернутых, утонченных и даже изощренных форм самопознания. И именно эта – чрезвычайно высокая степень гетерогенности рефлексивных процессов и феноменов – служила и продолжает служить одной из главных причин, главных трудностей для адекватной концептуализации процесса рефлексии как такового, взятого в его полноте и качественной определенности» [66, с. 169]. Рефлексия понимается автором как обращенность субъекта на себя и свою деятельность, и одновременно обеспечивает регуляцию внешней активности. Согласно структурно-полипроцессуальному подходу А.В. Карпова, рефлексия понимается как закономерно организованная система метакогнитивных и метарегулятивных процессов, как «наиболее обобщенное, комплексное процессуальное средство регуляции деятельности, включающее в свой

состав интегральные и метакогнитивные процессы как базовые операциональные средства реализации» [там же, с. 129]. Рефлексия выступает в качестве механизма развития и регуляции деятельности, в свою очередь, деятельность является предметом рефлексии. Основой же для реализации рефлексивных процессов являются интегральные процессы регуляции деятельности и поведения, которые выступают необходимым промежуточным звеном между уровнем основных психических процессов (когнитивных, эмоциональных, волевых, мотивационных) и целостной рефлексивной регуляцией деятельности и поведения. Система интегральных процессов (целеобразование, антиципация, принятие решения, прогнозирование, планирование, программирование, контроль, самоконтроль) выступает в качестве когнитивных и регулятивных метаопераций, метасредств, как система метакогнитивной регуляции [63, 64].

Таким образом, обобщая представленные выше материалы, можно заключить, что для последователей Д.А. Ошанина, О.А. Конопкина, В.И. Моросановой, А.А. Обознова, А.В. Карпова, М.М. Кашапова, В.Д. Шадрикова представляется принципиальным выделение специфически регуляторных процессов и их целостной функциональной системы.

Между тем, обзор психологических исследований в области спортивной психологии показывает незначительное наличие работ, посвященных проблеме взаимосвязи различных уровней психологической структуры деятельности, исключением является исследование взаимосвязи волевых и мотивационных процессов в спортивной деятельности (Е.П. Ильин, В.А. Иванников, Ю.Я. Горбунов, С.Я. Самулкин и др.). В тоже время существуют работы, посвященные проблеме влияния когнитивных процессов на результаты спортивной деятельности (А.Н. Веракса, А.Е. Горовая и др.). Вместе с тем эти исследования не дают ясного ответа на вопрос: какие процессы, кроме когнитивных, волевых и мотивационных процессов, обеспечивают целостное функционирование и регуляцию спортивной деятельности?

Ответ на эти вопросы лежит в области изучения интегральных процессов как регуляторов деятельности (А.В. Карпов), одним из которых является процесс саморегуляции. Теоретические и эмпирические исследования психической саморегуляции многих ученых (К.А. Абульханова, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, Ю.Я. Голиков, А.Н. Костин, А.В. Карпов, А.О. Прохоров, Г.Ш. Габдреева и др) доказали, что содержание психической саморегуляции отличается системным характером ее организации.

Кроме этого процессы саморегуляции, наряду с другими интегральными психическими процессами, являются основой для рефлексивных процессов, которые выступают в качестве механизма развития и регуляции деятельности. Вместе с тем следует отметить, что в известных нам отечественных научных источниках недостаточно исследований, касающихся изучения рефлексивных механизмов регуляции спортивной деятельности.

1.4. Регуляторно-личностные свойства спортсмена как субъекта спортивной деятельности

Личностные свойства субъекта деятельности являются регуляторами индивидуальной деятельности, поэтому они значимы именно в качестве внутренних условий и психических средств достижения успеха в деятельности. Согласно воззрениям С.Л. Рубинштейна, личностные свойства человека образуют «воедино связанную совокупность внутренних условий», формируются в зависимости от внешних условий и преломляют через себя все внешние воздействия. Однако на этом их функции не заканчиваются: главное назначение личностных свойств состоит в том, что они «включаются в жизнь человека в качестве и обусловленных обстоятельствами его жизни, и обуславливающих его деятельность, посредством которой он эти обстоятельства изменяет» [149, с. 316].

В психологии спорта комплекс психологических свойств составляет основу психологической подготовленности спортсмена к соревновательной деятельности, протекающей в экстремальных условиях. Авторами учебного пособия «Психология деятельности в экстремальных условиях» психологическая подготовленность понимается как «уровень развития комплекса психологических свойств и особенностей субъекта деятельности, от которых зависит совершенное и надежное выполнение деятельности в экстремальных условиях тренировки и реализации приобретенного навыка. Наиболее полно психологическая подготовленность проявляется на заключительном этапе подготовки к ситуации реализации» [142, с. 112].

Неслучайно в спортивной психологии выполнено достаточно много работ, направленных на изучение личностных свойств спортсменов: исследование А.Н. Мартыненко решительности у юных борцов-самбистов на этапе начальной спортивной специализации [93], рефлексивности и интуитивности в структуре соревновательной деятельности спортсмена (Г.Д. Бабушкин, А.П. Шумилин, Р.Э. Салахов, А.И. Чикуров; А.Н. Соколов) [10, 11, 193], активности единоборцев (А.Н. Блеер) [15] и др.

Особое внимание спортивные психологи уделяют изучению таких волевых качеств спортсменов, как смелость, мужество, решительность, инициативность, самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, выдержка и самообладание.

А.Ц. Пуни считает, что «у каждого человека волевые качества выступают как единая целостная система, но структура звеньев этой системы у разных людей неодинакова. Более того, у одного и того же человека в различных видах деятельности она изменяется, поэтому совокупность волевых качеств следует рассматривать как подвижную, динамическую систему, звенья которой могут по-разному соотноситься, связываться между собой» [144, с.13]. П.А. Рудик отмечает, что «положительными волевыми качествами (смелость, решительность, стойкость и др.) обычно обладают спортсмены с сильной, уравновешенной и подвижной нервной системой, в то время как отрицательные волевые качества (нерешительность, слабоволие, страх имеют в своей основе структурные особенности слабой нервной системы» [150, с.12]. В.В. Никандров в волевых качествах выделяет пространственные, временные, энергетические и информационные параметры. В соответствии с этим положением, к пространственному параметру относится самостоятельность (независимость, целеустремленность, уверенность), к временному - настойчивость (упорство, терпение, упрямство, стойкость, твердость, принципиальность, последовательность), к энергетическому - решительность и самообладание (выдержка, контроль, смелость, отвага, мужество), к информационному – принципиальность [173].

Спортивные психологи разделяют волевые качества на общие и основные. Первые имеют отношение ко всем видам спортивной деятельности, вторые определяют результативность в конкретном виде спорта. К общим волевым качествам П.А. Рудик и Е.П.Щербаков отнесли целеустремленность, дисциплинированность и уверенность. А.Ц. Пуни и Б.Н. Смирнов считают общим волевым качеством только целеустремленность. К основным П. А. Рудик и Е. П. Щербаков относят настойчивость, упорство, выдержку и самообладание, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность. Ф. Генон и А. Ц. Пуни делят волевые качества на три группы: ведущие для данного вида спорта, ближайшие к ведущим и следующие за ними (поддерживающие) [49].

В исследованиях Ю.Я. Горбунова были получены результаты, подтверждающие, что спортсмены различных групп видов спорта отличаются между собой по ряду волевых качеств. По показателям уровня развития волевых качеств спортсмены игровых видов спорта опережают группу спортсменов сложно-координационных видов спорта (акробатика, спортивная гимнастика) и группу спортсменов "на выносливость" (лыжные гонки, легкая атлетика - стайерский бег). Различия состоят в том, что, спортсмены

игровых видов спорта отличаются потребностью в достижении успеха и потребностью в борьбе от группы спортсменов сложно-координационных видов, то при сравнении спортсменов игровых видов спорта с группой спортсменов "на выносливость" таких различий не наблюдается. Сравнение результатов группы спортсменов сложно-координационных видов спорта с группой спортсменов "на выносливость" выявило, что спортсмены сложно-координационных видов спорта отличаются меньшей выдержкой и самообладанием, потребностью в достижении успеха и потребностью в борьбе [31, 32, 33].

В рамках дифференциально-регуляторного подхода В.И. Моросановой разработаны представления о регуляторно-личностных (субъектных) качествах индивидуальности. Субъектными регуляторно-личностными свойствами В.И. Моросанова называет ответственность, настойчивость, гибкость, надежность, уверенность, и др. [104].

В.Ф. Сопов среди регуляторно-личностных свойств спортсменов отмечает выносливость, в основе которой находятся свойства нервной системы, мотивационные компоненты и жизненные ценности [158].

Личностные особенности определяют не только результат профессиональной деятельности, но и процесс ее осуществления. Одним из новых направлений исследований в области изучения личностных качеств, определяющих успешность деятельности, является исследование метакогнитивных качеств личности, таких как метакогнитивная включенность в деятельность; индивидуальная мера выраженности рефлексивности; уровень сформированности метакогнитивных стратегий у спортсменов; выраженность и направленность рефлексии. Проблема изучения метакогнитивных качеств является новой для психологии деятельности вообще и спортивной деятельности, в частности. Проблеме структурной организации метакогнитивных качеств и ее связи с общими способностями личности посвящена работа А.А. Карпова, в которой показано, что метакогнитивные качества являются средствами повышения когнитивных возможностей личности. Метакогнитивные качества являются основой и одновременно следствием соответствующим им метакогнитивных процессов [54].

Понятие «регуляторно-личностные свойства», на наш взгляд, наиболее точно передает значимость инструментальной роли личностных свойств спортсмена как субъекта деятельности. Именно они детерминируют успешность, продуктивность в овладении и выполнении деятельности и представляют собой интернальные ресурсы, внутренние средства жизнедеятельности [4, 183, 194]. Успешность же спортивной

деятельности связана со спортивной борьбой, которая приобретает особо острый характер во время спортивных соревнований, со способностью спортсмена к максимальным напряжениям физических сил, с большой силой и глубиной эмоциональных переживаний, обострённой деятельностью всех психических процессов, с развитием моторных способностей, постоянным поддержанием их на высоком уровне. В связи с этим спортивная деятельность требует от спортсмена не только высокого уровня развития спортивных навыков выполнения деятельности на тренировочном этапе, но и способностей актуализировать их в условиях экстремальных, часто неопределённых, которые характеризуют соревновательный этап спортивной деятельности. Именно в этих условиях от спортсмена требуется проявить не просто профессиональную готовность, а личностную зрелость (толерантность к неопределённости, настойчивость в достижении цели, способность сохранить и удержать принятые смыслы деятельности вопреки изменчивости и давлению жизненных обстоятельств и др.). Благодаря этим регуляторно-личностным свойствам достигается не только практическая реализация целей и смыслов деятельности, но и преобразование индивидуальных смыслов деятельности, преодоление смысло-жизненных кризисов в ситуациях проигрышей, поражений на соревновательном этапе деятельности, построение спортсменом новых смысловых конструктов, которые впоследствии будут определять его дальнейшую спортивную судьбу. Именно поэтому путь спортсмена к высотам профессионального мастерства подразумевает решение им особых смысло-жизненных задач, преодоление смысло-жизненных кризисов и вытекающих из них противоречий. По мнению К.В. Карпинского, к числу таких задач относятся: «1) поиск и обретение смыслов жизни, 2) сохранение и удержание принятого смысла вопреки изменчивости и давлению жизненных обстоятельств; 3) практическая реализация смысла, предполагающая преобразование «сырого» материала жизни и построение из него индивидуального жизненного пути» [53, с 6].

Учитывая необходимость осуществления серьёзной внутренней работы спортсмена по обретению, удержанию и практической реализации смыслов деятельности, что является его сугубо индивидуальным «смысловым продуктом», можно сказать о том, что система регуляторно-личностных качеств спортсмена приобретает в этой связи более сложную структуру. Для достижения и поддержания высоких спортивных результатов недостаточно овладения операционально-техническим уровнем деятельности, необходимым условием становится построение индивидуальной смысловой картины деятельности, которая является субъективной моделью настоящей и будущей деятельности. Субъективная смысловая модель деятельности обеспечивает

устойчивость в реализации не только ближних актуальных целей и задач деятельности, но и дальних «замыслов», которые существуют в сознании спортсмена как форма отражения такого будущего, на наступление которого он рассчитывает не в результате спонтанного развития событий, а при деятельном собственном участии и активном вмешательстве в ход собственной профессиональной судьбы. Создание субъективной смысловой модели деятельности невозможно без развития регуляторно-личностных свойств личности.

Таким образом, изучение регуляторно-личностных свойств спортсменов создает дополнительные возможности для исследования самой спортивной деятельности. По мнению Г.Б. Горской, «многие спортивные психологи отмечают такую особенность развития исследований спортивной деятельности, как относительно независимое рассмотрение ее особенностей и особенностей личности спортсмена как субъекта этой деятельности. Рассмотрение особенностей спортивной деятельности независимо от ее субъекта А.Ц. Пуни [30] расценивал как теоретически неправомерное явление, так как процесс любой деятельности не может осуществляться без человека, без личности и неконструктивен в прикладном плане. Как альтернативу изучению спортивной деятельности независимо от ее субъекта А.Ц. Пуни рассматривает изучение деятельной личности, т.е. "человека действующего, понимающего, мыслящего, творящего, общающегося, переживающего, преобразующего действительность и самого себя" [30, с. 13]. Таким образом, А.Ц. Пуни приходит к заключению о необходимости переориентации исследований в психологии спорта на изучение деятельной личности спортсмена» [36, с. 54].

Подводя итог вышесказанному, можно сделать заключение о том, что в настоящее время наиболее разработанным комплексом регуляторно-личностных свойств спортсменов-единоборцев являются волевые свойства. Регуляторно-личностные свойства спортсмена являются не просто его индивидуальными особенностями, а представляют собой комплексные, системные образования. Они с одной стороны, являются результативной стороной спортивной деятельности, поскольку формируются и развиваются благодаря ей, а с другой стороны – выступают в качестве внутренних детерминант и психических орудий практической реализации целей и смысла спортивной деятельности.

1.5. Выводы по первой главе

1. В исследованиях мотивации отдельных видов спортивной деятельности преобладает изучение ценностных компонентов мотивации. При этом практически отсутствуют работы, направленные на изучение ее смысловых компонентов, в

частности, личностно-значимых смыслов и смысловых установок, которые не только сопровождают процесс текущего выполнения спортивной деятельности, но и обеспечивают долгосрочные «замыслы» спортсмена, являясь важным компонентом долгосрочной смысловой регуляции деятельности. Кроме этого, исследование мотивации спортивной деятельности рассматривается многими авторами в контексте ее взаимосвязи с когнитивными, волевыми процессами, которые составляют уровень «первичных» психических процессов, либо как отдельная исследовательская цель (чаще всего в связи с конечными результатами деятельности). При этом в исследованиях по этой проблеме недостаточное внимание уделяется изучению динамики мотивации при освоении деятельности на разных ее этапах.

2. Интегральные (метакогнитивные) регулятивные процессы спортивной деятельности (целеобразование, планирование, программирование, контроль, саморегуляция) выступают необходимым звеном целостной функциональной системы деятельности, вместе с тем в психологии спортивной деятельности исследования, направленные на изучение структуры регулятивных процессов спортсменов-единоборцев, не представлены.

3. Наиболее разработанным комплексом регуляторно-личностных свойств спортсменов-единоборцев являются волевые свойства, при этом остаются не изученными их взаимосвязь с другими свойствами. Между тем, психологические свойства спортсмена являются не просто его отдельными индивидуальными особенностями, а представляют собой комплексные, системные образования.

4. Основные направления исследований в мировой науке относительно формирования мотивационных компонентов, их взаимосвязи с метакогнитивными процессами, регуляторно-личностными свойствами спортсменов-единоборцев на различных этапах освоения спортивной деятельности представлены в недостаточном объеме. Это позволяет нам сформулировать цель и задачи дальнейшего эмпирического исследования, а также разработать программу исследования, описать его процедуру.

ГЛАВА II. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СТРУКТУРЫ МОТИВАЦИОННЫХ И РЕГУЛЯТИВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. Методологические основы исследования

Основу эмпирического исследования составили две научные парадигмы: понимания и объяснения. В основе первой научной парадигмы, используемой в нашем исследовании, лежит принцип понимания, предложенный В. Дильтеем и М. Вебером и в дальнейшем разработанный в рамках субъектного подхода многими отечественными психологами: Б.Г. Ананьевым, К.А. Абульхановой-Славской, А.Г. Асмоловым, А.В. Брушлинским, Б.С. Братусем, В.К. Вилюнас, В.В. Знаковым, К.В. Карпинским, Д.А. Леонтьевым, В.Ф. Петренко, З.И. Рябикиной, В.П. Серкиным. Согласно этой парадигме даже самый простой психический акт представляет собой акт конкретного субъекта жизни и включен в общий контекст его развития. Вступая в многообразные отношения с действительностью, человек не просто подчиняется ей, но и воплощает в ней самого себя. Человек как субъект способен распоряжаться собственными ресурсами и благодаря этому строить отношения к деятельности, следовательно, активность, самодетерминация, саморегуляция, самосовершенствование – ключевые характеристики субъекта жизни и деятельности. Разделяя точку зрения А.В. Барабанщикова, отметим, что «человек в разных системах отношений открывается новыми гранями, выступая как индивид, реализующий во взаимоотношении со средой основной принцип своего бытия, то как субъект – носитель предметно-практической деятельности и форм отражения, то как личность, определяющая свою позицию среди других людей, то как индивидуальность, выражающая самобытность и неповторимость» [13, с 21]. Основные общетеоретические положения системно-субъектного подхода развивают идеи взаимосвязи системной организации психики субъекта с его реальным опытом, в котором важную роль играют смысловая насыщенность и ценностная значимость деятельности для субъекта [1, 5, 9, 13, 20, 23, 53, 85-87, 149-153]. Ценностно-смысловая сфера спортсмена отличается сложным сочетанием общепринятых ожиданий, связанных с объективными успехами (победой), и индивидуальными смыслами деятельности.

В соответствии с вышеуказанными теоретическими положениями и целями нашего исследования, которые касаются изучения ценностно-смысловых компонентов мотивации спортсменов, применялись методики, позволяющие измерить не массовые тенденции, а субъективные, ориентированные на изучение мнений, пристрастий, оценок и их глубинных причин. В связи с этим, данное исследование ценностно-смысловых компонентов мотивации спортсменов осуществлялось в рамках субъектно-

деятельностного подхода. Поиск субъектных ценностно-смысловых детерминант успешности спортсмена определяется той объективной ролью, которую они выполняют в спортивной деятельности. Однако разнообразные исследования мотивации спортсменов частично дали ответ на вопрос, какими именно психологическими особенностями обладает мотивационная сфера успешного спортсмена. В перечне мотивационных компонент спортивной деятельности по-прежнему первостепенное значение отводится мотивационной тенденции «достижение успеха/избегание неудачи», хотя сам характер спортивной деятельности предполагает наличие у спортсмена устойчивой мотивации к достижению успеха. В этой ситуации более оправданным является изучение субъективного отношения спортсмена к значению выполняемой ими спортивной деятельности.

Вторая - объяснительная парадигма - направлена на понимание причин явлений, проявляющихся в поведении человека, объективно наблюдаемых и зависимых от функционирования психики. По мнению методологов психологической науки (В.А. Барабанщиков, А.В. Брушлинский, Д.Н. Завалишина, А.В. Карпов, В.А. Мазиллов и др.) психолог, работающий в парадигме «объяснения», абстрагируется от всего «метафизического» при анализе объекта исследования; изучает объект исследования, максимально очищенный от влияния посторонних факторов, что позволяет выявить определенную и недвусмысленную связь между зависимой и независимой переменными; старается точно измерить эту связь и описать так, чтобы она могла быть верифицирована [12, 44, 90, 58]. В соответствии с целями нашего исследования можно выделить несколько уровней анализа явлений психической реальности, и следовательно, зависимых и независимых переменных. На первом уровне анализа - уровне анализа деятельности - зависимой переменной является успешность спортивной деятельности, которая детерминирована содержательными характеристиками мотивации, уровнем развития метакогнитивных процессов, регуляторно-личностных свойств, а также уровнем физической готовности и развития технических навыков спортсмена. С этой точки зрения психика спортсмена является независимой переменной, которую можно исследовать, выделяя в ней стадии и уровни овладения спортивной деятельностью. На втором уровне анализа - уровне анализа функционирования психики, где объектом является психика, на основе системного анализа также можно выделить зависимые и независимые переменные. В нашем исследовании, согласно концепции интегральных психических процессов А.В. Карпова и концепции творческой профессиональной деятельности М.М. Кашапова, такими независимыми переменными являются психические процессы первого порядка (когнитивные, мотивационные процессы,

эмоциональные, волевые и другие), которые являются основой для развития и функционирования психических процессов второго порядка (интегральные (метакогнитивные) психические процессы), и оказывают на них влияние [64, 65, 67, 68]. В соответствии с этой парадигмой были подобраны психодиагностические методики, позволяющие провести не только психометрические измерения отдельных мотивационных и регулятивных составляющих спортивной деятельности, но исследовать их взаимосвязи, провести структурный анализ.

Поскольку мотивационные, регулятивные и личностные составляющие деятельности проявляются и действуют целостно, как единая структура, второй важной методологической задачей исследования является изучение не только отдельных мотивационных и регулятивных компонентов деятельности, но и раскрытия эффектов их структурного влияния на успешность спортивной деятельности.

Для обеспечения достоверности полученных в работе результатов использовались *математико-статистических методы*. Ведущим среди них является метод корреляционного анализа, который по мнению Е.В. Сидоренко, используется для исследования взаимосвязей между изучаемыми параметрами [155] и методы структурно-психологического анализа.

Описанные выше методологические аспекты были использованы в целях изучения специфики структуры мотивационных и регулятивных компонентов деятельности у спортсменов, находящихся на разных стадиях освоения спортивной деятельности, и ее детерминации на реализацию спортивной деятельности.

2.2. Организация процедуры и стандартизированные методики исследования.

Выборка испытуемых была определена, исходя из поставленной цели и задач исследования. Специфика выборки спортсменов характеризуется тем, что существуют группы спортсменов, находящихся на разных стадиях овладения спортивной деятельностью: начальной, стадии специализации, стадии спортивного мастерства. В группу спортсменов, находящихся на начальной стадии были отнесены спортсмены, занимающиеся указанными видами спорта не более 3 лет; находящихся на стадии специализации были включены спортсмены, занимающиеся спортом от 3 до 7 лет; находящихся на стадии спортивного мастерства были отнесены спортсмены, обладающих в указанном виде спорта званием кандидат в мастер спорта и мастер спорта.

Среди спортсменов, находящихся на первых двух стадиях овладения спортивной деятельностью, дополнительно были выделены уровни овладения спортивной

деятельности: «успешные», «нестабильные», «неуспешные». Уровни спортивной деятельности нами оценивались по коэффициенту успешности спортсмена, представляющего собой соотношение количества призовых мест занятых спортсменом к количеству проведенных спортсменом соревнований. К спортсменам, находящимся на уровне «успешных» нами были отнесены те, у которых указанный коэффициент составил 0,6 и выше; к спортсменам, находящимся на уровне «нестабильных» значение коэффициента составило от 0,5 до 0,6; к спортсменам, находящимся на уровне «неуспешные» значение коэффициента составило менее 0,5.

Психометрические измерения, проводимые с помощью выбранных нами диагностических методик, позволяют получить надежные и валидные эмпирические данные. Ниже представлено краткое описание использованного в исследовании психодиагностического инструментария.

В методике оценки личных целей и стремлений Р. Эммонса [194] испытуемому предлагается на специально выданном бланке завершить 16 предложений, начинающихся словами «Занимаясь спортом, я обычно пытаюсь». Респонденты описывали себя через цели, которые они обычно стремятся достичь. Получаемый идеографический список анализировался нами по семи категориям: «избегание»; «достижение»; «общение»; «власть»; «личностный рост и здоровье»; «преподнесение себя»; «самодостаточность». Кодирование высказываний по категориям осуществлялось по представленным в методике индикаторам (прил.1).

Методика предельных смыслов (Д.А. Леонтьев) [82] позволяет изучать специфику динамической смысловой системы (ДСС) личности, которая определяются автором методики как «относительно устойчивая и автономная, иерархически организованная система, включающая в себя ряд разноуровневых смысловых структур и функционирующая как единое целое» [82, с. 3]. Являясь проективной по содержанию и диалогичной по форме проведения методическая процедура представляет собой структурированную серию вопросов экспериментатора и ответов испытуемого. Вопросы, задаваемые экспериментатором, имеют вид: «Зачем люди занимаются спортом (карате)?», при этом ответ испытуемого должен соответствовать вопросу, то есть начинаться со слов «чтобы...», но не «потому что...». Как правило, бывает несколько ответов, например: «Чтобы развиваться», «Чтобы стать сильнее», «Чтобы побеждать» Записав ответ, задается следующий вопрос: «А зачем людям побеждать?» - «Чтобы их уважали другие люди» - «А зачем людям, чтобы их уважали другие люди?» и т. д. Количество ответов на каждый вопрос инструкцией не ограничивается, но уже

после второго-третьего шага испытуемые, за редким исключением, дают единственный ответ на каждый вопрос, что подтверждает проективный характер ответов.

После получения необходимого объема информации экспериментатор строит граф, или дерево выявленных в ходе диалога с испытуемым смысловых категорий, в вершине которого находятся предельные смыслы (прил.2,3).

Методика «Диагностика мотивации достижения и избегания неудач» (А.Мехрабиан) [172] предназначена для оценки уровня выраженности у человека мотивации достижения и избегания неудач для выяснения, какой из этих двух мотивов у человека доминирует. Тест имеет две формы – мужскую (форма А) и женскую (форма В). Тест состоит из 32 утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. Испытуемому предлагается оценить степень своего согласия или несогласия с ними, поставив цифру на бланке ответов против номера утверждения, которая соответствует степени его согласия, используя шкалу:

+3 – полностью согласен; +2 – согласен; +1 – скорее согласен, чем не согласен; 0 – нейтрален; – 1 – скорее не согласен, чем согласен; – 2 – не согласен; – 3 – полностью не согласен. Обработка и интерпретация данных состоит в подсчете суммарного балла на прямые пункты (отмеченные в ключе знаком «+»):

Ответы	– 3	– 2	– 1	0	+1	+2	+3
Баллы	1	2	3	4	5	6	7

и обратные пункты (отмеченные в ключе знаком «–»):

Ответы	– 3	– 2	– 1	0	+1	+2	+3
Баллы	7	6	5	4	3	2	1

Ключ к форме А: +1, – 2, +3, –4, +5, – 6, +7,+8, – 9, +10, –11, –12, +13, +14, – 16, +17, – 18, +19, – 20, +21, –23, +24, –25, –26, –27, +28, –29, –30, +31, – 32. Ключ к форме В: +1, +2, –3, +4, –5, –6, +7, +8, –9, +10, –11, –12, –13, +14, –15, –16,+17, –18, +19, –20, +21, –22, +23, –24, –25, +26, –27, +28, – 29, – 30.

На основе подсчета суммарного балла определяется, какая мотивационная тенденция доминирует у испытуемого. Баллы всех испытуемых выборки ранжируют и выделяют две конкретные группы: верхние 27% выборки характеризуются мотивом стремления к успеху, а нижние 27% - мотивом избегания неудачи.

Методика «Диагностика мотивационной структуры личности (В.Э. Мильман)» [171] позволяет выявить устойчивые мотивационные тенденции: общую и творческую активность, стремление к общению, обеспечение комфорта и социального статуса личности и др. Методика состоит из 14 блоков, в каждый из которых входит

утверждение, касающееся жизненных стремлений и некоторых сторон образа жизни испытуемого, и 8 вариантов ответов, по каждому из которых испытуемому предлагается высказать свое отношение, проставив в соответствующих клетках бланка ответов одну из следующих оценок: «+» - согласен с этим; «=» - когда как; «-» - нет, не согласен; «?» - не знаю.

Обработка и интерпретация данных теста состоит в переводе ответов испытуемых (знаков) в баллы: «+» - 2 балла; «=» - 1 балл; «-» или «?» - 0 баллов. Баллы суммируются по семи шкалам, четыре из которых характеризуют общежитетскую направленность личности: жизнеобеспечение (Ж); комфорт (К), социальный статус (С); общение (О); три шкалы характеризуют деловой профиль мотивационной направленности личности: общая активность (ОА); творческая активность (ТА); социальная полезность (СП).

Жизнеобеспечение (Ж) – ответы: 1 а; 2а; 3а; 4 е; 5а; 6з; 8а; 10д; 11а; 12а; 13 а.

Социальный статус(С) - ответы: 1е; 2г; 7г; 9в,е; 10 г; 11д; 12 д, е, ж;

Комфорт (К) – ответы: 1б; 2 б,в; 3б; 4з; 5 б, в; 6 в; 7 в; 9 а; 11е; 12б; 13 б; 14 б.

Общение – ответы: 1в; 2д; 3в; 4б,в; 7б,з; 8б,г; 9д,з; 10а; 11г; 12в; 13г.

Общая активность (ОА) – ответы: 1г,з; 4а,г; 5з; 6а,б,г; 7д; 9б; 10в; 12з.

Творческая активность (ТА) – ответы: 1ж,з; 2е,ж; 3ж; 4д; 5д,е; 6е; 7е,ж; 8д,ж; 10ж; 11з; 12 г.

Социальная полезность (СП) – ответы: 1д; 2з; 3 г,д; 4в,ж; 5 г,ж; 6 ж; 8е; 9ж; 10 б,е; 11е,ж; 12ж.

Опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения» - ССПМ» [100] состоит из 46 утверждений, позволяет определить уровень развития регуляторных процессов (планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, общего уровня саморегуляции) и регуляторно-личностными свойств. Как указывается в методическом руководстве к методике «подсчет результатов производится по ключам, входящим к комплект методики. Ответы испытуемых «Верно» или «Пожалуй, верно», кодируются как положительные ответы (Да), а «Неверно» или «Пожалуй, неверно» - отрицательные (Нет). Каждое совпадение с ключом - 1 балл, несовпадение, т.е. противоположный ключу ответ – 0 баллов. Итогом является подсчет суммы полученных баллов по каждой из шкал» [100, с. 22].

Опросник метакогнитивной включенности в деятельность (MAI) [66] представляет собой список из 52 утверждений, используется как инструмент оценки уровня развития способности к метакогнитивной регуляции деятельности. При подсчете результатом является простая сумма баллов, максимальное число баллов – 260.

Значения уровня развития способности к метакогнитивной регуляции деятельности: 175-260 баллов - высокий; 87-174 балла - средний; 0-86 баллов – низкий.

Опросник самооценки метакогнитивного поведения (Д. Эверсон) [66] используется как индикатор уровня сформированности метакогнитивных стратегий и для диагностики «профиля» метакогнитивных стратегий субъекта деятельности. Опросник представляет собой список из 20 утверждений и имеет четыре шкалы: метакогнитивная включенность в деятельность – утверждения 1, 5, 9, 13, 17; использование стратегий – утверждения 3, 7, 11, 15, 19; планирование действий – утверждения 4, 8, 12, 16, 20; самопроверка – утверждения 2, 6, 10, 14, 18. Результатом по данному опроснику является простая сумма баллов.

Методика уровня выраженности и направленности рефлексии М.Гранта [66] используется для определения меры выраженности развития саморефлексии, социорефлексии. В шкале «Саморефлексия» обратными являются утверждения 2 и 3; в шкале «Социорефлексия» - утверждения 1, 5, 8, 10. Максимальное количество баллов равно 10 по каждой шкале. Выбор данной методики обусловлен тем, что проявляясь в сознании человека, рефлексия выступает в виде механизмов и норм произвольного контроля над другими психическими процессами, оптимизируя их развитие и функционирование.

Методика на определение волевых качеств Н.Б. Стамбуловой [160] включает пять шкал, с помощью которых можно провести диагностику развития волевых качеств личности. Ответам испытуемого присваиваются баллы, после подсчета определяется уровень развития качеств. Варианты для ответов: «Так не бывает» (+2); «Пожалуй, неверно» (+1); «Может быть» (0); «Наверное, да» (-1); «Уверен, что да» (-2).

Методика определения доминирующей личностной направленности подростка Егорычевой И.Д. [43] содержит 40 утверждений (8 из которых — «Шкала лжи»). Позволяет измерить отношение личности к самой себе и к обществу. Оценка этого осуществляется по дихотомической шкале, от -16 до +16. По преобладанию утверждений того или иного знака, а также их сочетаний в ответах испытуемых определяется тип личностной направленности. Автором выделяются следующие типы: гуманистическая направленность (Я«+» О«+»); эгоцентрическая направленность (Я«+» О«-»); социоцентрическая направленность (Я«-» О«+»); негативистическая направленность личности Я«-» О«-».

Опросник чувствительности к наказанию и вознаграждению у подростков В.Б. Кузнецовой, Е.Р. Слободской, Т.О. Риппинен [79] используется для изучения индивидуальной чувствительности к подкреплению у подростков с помощью

самоотчетов, состоит из 30 высказываний и позволяет определить меру выраженности показателей по 6 шкалам: - «чувствительность к наказанию»: 2, 4, 5, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 17, 18, 21, 23, 24, 27, 29; «система торможения поведения»: 2, 5, 8, 9, 17, 29; «система борьбы/бегства/замирания»: 4, 6, 12, 13, 14, 18, 21, 24, 27; «чувствительность к вознаграждению»: 1, 3, 7, 10, 11,15, 16, 19, 20, 22, 25, 26, 28, 30; «стремление к вознаграждению»: 7,15, 16, 22,30; «импульсивность»: 1, 3., 10, 11, 19, 20, 25, 26, 28.

Основанием для выбора перечисленных методов эмпирического исследования послужила их возможность измерять содержание, меру выраженности и структуру мотивационных компонентов, метакогнитивных процессов и регуляторно-личностных свойств спортсменов.

Для наглядности изучаемые параметры и психодиагностические методики их изучения и условные обозначения отображены в таблице 1.

Таблица 1

Методики изучения ценностно-смысловых компонентов мотивации, метакогнитивных процессов и регуляторно-личностных свойств спортсменов

	Изучаемый параметр	Усл. обозн	Методический инструментарий
Ценностно-смысловые компоненты мотивации	Система индивидуальных целей деятельности (качественная специфика) Индивидуальные цели деятельности (конфликтность) Индивидуальные цели деятельности (дифференцированность)	ИЦ/К ИЦ/Д	Пакет оценки личных устремлений Р.Эммонса
	Система смыслов деятельности Связность Индекс рефлексивности Индекс негативности Индекс децентрации	Св ИР ИН ИД	Методика предельных смыслов Д.А. Леонтьева
	Мотивационные установки: Мотивация достижения Мотивация избегания неудачи	М/Д М/ИН	Методика диагностики мотивационных установок А. Мехрабиана
	Мотивационные личностные тенденции: Жизнеобеспечение Социальный статус Комфорт Общение Общая активность	Ж С К О ОА ТА СП	Методика диагностики мотивационной структуры личности В.Э. Мильмана

	Творческая активность Социальная полезность		
Метакогнитивные процессы	Процессы саморегуляции: Планирование задач Моделирование ситуации Программирование действий Оценивание результатов Общий уровень саморегуляции	ПЗ МС ПД ОР ОУ	Методика диагностики индивидуального стиля саморегуляции В.И. Моросановой
	Метакогнитивная включенность в деятельность (уровни): - высокий -средний -низкий Стили метакогнитивной регуляции -использование стратегий - планирование действий - самопроверка Выраженность и направленность рефлексии -саморефлексия -социорефлексия	МРД ВМРД СМРД НМРД ИС ПД С СР СС	Опросник метакогнитивной включенности в деятельность (МАИ) Опросник Д. Эверсон Методика М.Гранта
Регуляторно-личностные свойства	Волевые качества: - целеустремленность - смелость и решительность - настойчивость и упорство - инициативность и самостоятельность - самообладание и выдержка	Ц СР НУ ИС СВ	Опросник самооценки волевых качеств личности Н.Е. Стамбуловой
	Доминирующая направленность: - гуманист. с альтруист. акцентуацией; - гуманист. с индивид. акцентуацией; - эгоцентр. с индивид. акцентуацией; - эгоцентр. с эгоист. акцентуацией; - социоцентр. с конформ. акцентуацией; - социоцентр. с самоунич. акцентуацией Регуляторные свойства: -самостоятельность -гибкость Чувствительность к наказанию и вознаграждению - чувствительность к наказанию - чувствительность к вознаграждению	ГА ГИ ЭИ ЭЭ СК СС С Г ЧН ЧВ	Методика определения доминирующей личностной направленности И.Д. Егорычевой Методика диагностики индивидуального стиля саморегуляции В.И. Моросановой Методика В.Б.Кузнецовой, Е.Р. Слободской, Т.О. Риппинен

2.3. Методы обработки и интерпретации полученных эмпирических данных

Методы обработки эмпирических данных включали качественные и количественные методы анализа.

Качественные методы исследования характеризуются как субъективные, ориентированные на изучение мнений, пристрастий, оценок и их глубинных причин. По мнению О.Т. Мельниковой «качественные методы рассматривают единичные ситуации, а не массовые тенденции; предполагают анализ слов и образов, а не цифр. При их использовании предпочтение отдается данным, полученным в естественных условиях, к которым ближе наблюдение, неструктурированное интервью» [97, с. 68]. В нашем исследовании для выявления содержания структуры индивидуальных целей деятельности использовался пакет оценки личных стремлений Р.Эммонса, по результатам проведения которой был проведен качественный и количественный анализ [194]. Кодирование высказываний испытуемых по категориям осуществлялось по представленным в методике индикаторам (прил.1), в результате был получен список из 16 личных целей (стремлений) спортсмена, касающихся спортивной деятельности. Затем испытуемому предлагалось оценить отношения способствования-препятствования в каждой паре в баллах от -2 до $+2$ с шагом 1 (-2 - цель сильно препятствует реализации другой, $+2$ - сильно способствует). Каждая цель оценивалась дважды: как та, которая способствует или препятствует, и как та, которой способствует или препятствует иная цель. Далее заполнялась матрица взаимосогласованности стремлений, строки и столбцы которой содержали стремления, названные испытуемым при окончании предложений. Далее выявлялись взаимные отношения стремлений (целей): согласованные или конфликтные; дифференцированные или недифференцированные. Мерой дифференциации в системе целей являлось количество групп целей, существенно отличающихся друг от друга по влиянию на реализацию других целей (определялось как количество факторов, получаемых при эксплораторном факторном анализе матрицы инструментальности методом главных компонент при вращении *Oblimin*). Статистическая обработка данных включала выявление различий по одному из признаков при разной выраженности других на основе U-критерия Манна-Уитни и двухфакторного дисперсионного анализа и реализована с помощью программ Excel 2007 и SPSS 17.0. Таким образом, при обработке данных этой методики качественные методы анализа были дополнены количественными методами.

«Методика предельных смыслов» Д.А.Леонтьева, позволяет провести, кроме анализа содержания смысловой структуры индивидуальных представлений, количественный структурный анализ смысловых категорий [82]. Автором предложены следующие основные понятия, используемые при анализе смыслового дерева: *исходная категория* – категория, вводимая экспериментатором в первом вопросе «Зачем?»;

смысловая категория – словесная формулировка, используемая для ответа на вопрос «Зачем?»; *узловая категория* или *узловой смысл* – категория, служащая обоснованием более чем одной нижележащей категории, то есть точка, к которой несколько цепей сливаются в одну; *цепь* – линейная последовательность смысловых категорий, обосновывающих друг друга; *предельная категория* или *предельный смысл* – конечная категория в цепи, которая уже не может получить дальнейшее обоснование через вопрос «Зачем?» [82, с. 8-9]. При обработке смыслового графа проводился структурный и контент-анализ. Автором методики для проведения *структурного анализа* выделены следующие количественные индикаторы: «абсолютное число предельных категорий - (N (ПК); абсолютное число узловых категорий - (N (УК); индекс связности структуры (ИС), средняя длина цепей (СДЦ; продуктивность (П). Структурные индикаторы в совокупности отражают степень зрелости динамических смысловых систем (в нашем случае системы индивидуальных целей и смыслов спортивной деятельности). Зрелые ДСС отличаются большим количеством узловых категорий, соответственно, большей связностью, большей средней длиной цепей и более высокой продуктивностью» [82, с. 9]. Кроме этого, данные полученные в результате проведения методики, подвергались контент-анализу. Как отмечает Д.А. Леонтьев, «контент-анализ направлен на выявление сравнительной частоты встречаемости в протоколах трех типов категорий: децентрации, рефлексивности, негативности и трех соответствующих им контент-аналитических (содержательных) индикаторов: Индекс *децентрации (ИД)* определяется как удельный вес в индивидуальном протоколе категорий, субъектом действия в которых выступают другие люди («Чтобы потомки помнили», «Чтобы защищать слабых», «Чтобы близкие не страдали»). Индекс *рефлексивности (ИР)* определяется как удельный вес категорий, описывающих не практическое действие, а психическое отражение, в которых представлены те или иные акты сознания и в которых указано содержание различных психических процессов («Чтобы ощутить себя в безопасности», «Чтобы не волноваться», «Чтобы лучше соображать»). Отсутствие категорий такого рода рассматривается как симптом нарушения регуляторных функций сознания по отношению к практической деятельности. Индекс *негативности (ИН)* определяется как удельный вес категорий, выражающих прямое отрицание («Чтобы не опасаться будущего», «Чтобы не остаться одному», «Чтобы близкие не страдали»). Отражает гомеостатическую ориентацию личности, вызванную необходимостью уйти от каких-то других действий или переживаний и проявляющуюся в склонности к ограничению активности, не вызванной ситуативной необходимостью» [82, с. 9-11].

Статистическая обработка данных, полученных в результате *количественного* исследования, включала в себя ряд процедур: анализ достоверности различий с помощью критерия Т-Стьюдента, U–Манна-Уитни; корреляционный анализ,

структурный анализ (метод, разработанный В.Д. Шадриковым и А.В. Карповым и), метод оценки степени организованности корреляционных плеяд и характера их конфигурации (А.В. Карпов). Процедура анализа матриц интеркорреляций и структурограмм исследуемых психологических характеристик дополнительно включала выявление качественного своеобразия структур (степень их гомогенности - гетерогенности) по методу "экспресс- χ^2 " (А.В. Карпов). Статистическая обработка эмпирических данных проводилась с помощью компьютерной программы *SPSS 17.0*.

2.3. Выводы по второй главе

1. Главная методологическая проблема при изучении мотивационных и регулятивных компонентов психологической системы спортивной деятельности формулируется как проблема «их специфических особенностей развития на разных этапах и уровнях освоения деятельности». Разнообразные исследования мотивации и регуляции спортсменов до сих пор не дали полного ответа на вопрос, какие мотивационные и регулятивные компоненты имеют наибольший «вес» в системе спортивной деятельности. В перечне мотивационных компонентов спортивной деятельности по-прежнему первостепенное значение отводится мотивационной тенденции «достижение успеха/избегание неудачи», хотя сам характер спортивной деятельности предполагает наличие у спортсмена устойчивой мотивации к достижению успеха. Поэтому изучение субъективного отношения спортсмена к значению выполняемой ими спортивной деятельности осуществлялось нами в рамках субъектно-деятельностного подхода.

2. Поиск мотивационных и регулятивных детерминант успешности спортсмена определяется той объективной ролью, которую они выполняют в спортивной деятельности. В связи с этим подобранные для исследования методики позволили выявить содержание и меру выраженности мотивационных компонентов, уровень развития регулятивных компонентов спортивной деятельности и провести ее сравнительный анализ у спортсменов, находящихся на разных стадиях и уровнях овладения спортивной деятельностью.

3. Учитывая тот факт, что у спортсменов в процессе освоения спортивной деятельности различия в мотивационных и регулятивных компонентах деятельности действительно существуют, важным является определение структуры компонентов психологической системы спортивной деятельности. Поэтому при исследовании структурной организации мотивационных и регулятивных компонентов психологической системы деятельности использование структурно-психологического анализа является правомерным.

ГЛАВА III. ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МОТИВАЦИОННЫХ И РЕГУЛЯТИВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Исходя из логики эмпирического исследования, на первом этапе были получены эмпирические данные с помощью подобранных методов и методик, которые позволили установить меру выраженности различных компонентов у спортсменов на разных этапах ее освоения. Далее был проведен сравнительный анализ данных по трем группам спортсменов (начальная стадия, стадия специализации, стадия спортивного мастерства), что позволило выявить динамику развития компонентов и наиболее значимые из них в плане ее успешной реализации (на примере группы спортивного мастерства). Поскольку мотивационные и регулятивные компоненты деятельности проявляются и действуют целостно, как единая структура, в связи с этим следующим этапом работы было определение их психологической структуры, осуществлявшегося на основе структурно-психологического анализа.

При изложении полученных эмпирических данных в данной главе была выбрана следующая последовательность: 1) описание и анализ содержательных характеристик и структурной организации ценностно-смысловых компонентов мотивации спортсменов, находящихся на разных стадиях и уровнях спортивной деятельности; 2) результаты исследования меры выраженности и структуры метакогнитивных процессов как регулятивных компонентов спортивной деятельности; 3) анализ уровня развития регуляторно-личностных свойств спортсменов в зависимости от стадии освоения спортивной деятельности и их успешности.

3.1. Содержательные характеристики и структурная организация мотивационных компонентов психологической системы спортивной деятельности спортсменов на разных стадиях и уровнях ее освоения

В соответствии с основными целями и задачами данной работы, а также общей процедурой исследования, на данном этапе изучались содержательные характеристики, мера выраженности и структурная организация ценностно-смысловых компонентов мотивации спортсменов, проводился сравнительный анализ различий у спортсменов в процессе овладения спортивной деятельностью.

Как указывалось выше, для изучения специфики мотивационных компонентов спортивной деятельности были выделены следующие ценностно-смысловые компоненты: 1) система индивидуальных целей деятельности 2) динамические смысловые системы деятельности; 3) мотивационные установки «мотивация

достижения/избегания неудачи»; 4) мотивационные личностные тенденции («жизнеобеспечение», «социальный статус», «комфорт», «общение», «общая активность», «творческая активность», «социальная полезность»). Рассмотрение выделенных компонентов спортивной деятельности позволяет проверить выдвинутые предположения о том, что содержательные характеристики ценностно-смысловых компонентов мотивации спортсменов, а также мера их выраженности и особенности структурной организации изменяются в зависимости от стадии и уровня овладения спортивной деятельностью. На каждой стадии овладения деятельностью спортсмены обладают различным опытом деятельности, а значит и специфическими особенностями целеполагания, осмысления спортивных ситуаций, уровнем развития регуляторных процессов и личностных свойств. Выборка испытуемых была разделена на три группы спортсменов, находящихся на различных стадиях освоения спортивной деятельности: начальной стадии, стадии специализации, стадии спортивного мастерства.

На этом этапе исследования принимали участие 260 спортсменов, из них 121 чел. – спортсмены, находящиеся на начальной стадии освоения спортивной деятельности в возрасте 10-14 лет; 116 чел. - спортсмены стадии специализации в возрасте от 15 до 17 лет, занимающиеся спортивными единоборствами в детских и юношеских спортивных школах и 23 чел. – спортсмены в возрасте 18-20 лет, находящиеся на стадии спортивного мастерства - призеры соревнований регионального и общероссийского уровня (табл.2).

Таблица 2

Характеристика выборки испытуемых

	Начальная стадия	Стадия специализации	Стадия спортивного мастерства	Всего
«Успешные»	N= 21	N= 19	N=23	N= 63
«Нестабильные»	N= 62	N= 58	-	N= 120
«Неуспешные»	N= 38	N= 39	-	N= 77
Всего	N= 121	N= 116	N= 23	N= 260

На данном этапе эмпирического исследования проверялась гипотеза о существовании специфики в содержании ценностно-мотивационных компонентов спортивной деятельности спортсменов, находящихся на разных стадиях овладения спортивной деятельностью.

Для изучения содержательных характеристик индивидуальных целей деятельности спортсменов использовалась методика «Оценка личных устремлений» Р. Эммонса, которая позволила установить качественную специфику индивидуальных целей спортивной деятельности спортсменов. При обработке ответов испытуемых на предложенное задание назвать перечень личных стремлений (целей) при осуществлении спортивной деятельности был использован метод контент-анализа с целью отнесения получаемых высказываний идеографического списка к одной из девяти категориям: «приближение - избегание»; «достижение»; «общение»; «власть»; «личностный рост и здоровье»; «преподнесение себя»; «самодостаточность», «творческая продуктивность», «духовная самотрансценденция».

В системах индивидуальных целей спортсменов согласно индикаторам были выделены цели, относящиеся к категориям-классификаторам, затем было проведено ранжирование категорий и определен удельный вес категорий. Кодирование целей по категориям осуществлялось по стандартным индикаторам (прил.1). При исследовании систем индивидуальных целей спортсменов в спортивной деятельности с помощью методики «Оценка личных устремлений» Р. Эммонса были получены следующие эмпирические данные (табл. 3).

Таблица 3 .

Категории-классификаторы, занимающие 1 место в системе индивидуальных целей спортсменов, находящихся на начальной стадии освоения спортивной деятельности (N = 121)

Категории-классификаторы	«успешные» N =21(17%) кол-во мест (удельный вес категорий)	«нестабильные» N =62 (51%) кол-во мест (удельный вес категорий)	«неуспешные» N =38 (32%) кол-во мест (удельный вес категорий)	Общее число по выборке (удельный вес категорий)
Избегание	-	2 (3.22)	8 (21.05)	10 (8.26)
Достижение	9 (42.85)	18 (29.03)	2 (5.26)	29 (23.96)
Общение	1 (4.76)	6 (9.67)	11 (28.94)	18 (14.87)
Власть	7 (33.33)	2 (3.22)	8 (21.05)	17 (14.04)
Личный рост и развитие	-	10 (16.12)	4 (10.52)	14 (11.57)
Преподнесение себя	4 (19.04)	22 (35.48)	5 (13.15)	31 (25.61)
Само-достаточность	-	2 (3.22)	-	2 (1.65)

Среди ответов спортсменов, находящихся на *начальной стадии* овладения спортивной деятельностью, преобладают цели, характерные для категорий:

«преподнесение себя», «достижение», «общение», «власть» (примеры представлены в прил.1). В целом по выборке данной группы спортсменов первое место занимают цели, относящиеся к категории «преподнесение себя» ($W=25.61$); на втором месте - цели, относящиеся к категории «достижение» ($W=23.96$); на третьем месте - цели, относящиеся к категории «общение» ($W=14.87$). Наименьшим удельным весом обладает категория «самодостаточность» ($W=1.65$)

Как видно из табл. 3, содержание целей «успешных», «нестабильных» и «неуспешных» начинающих спортсменов существенно различается. У «успешных» ведущими целями являются цели, относящиеся к категориям «достижения» ($W=42.85$) и «власти» ($W=33.33$); у «нестабильных» - цели, относящиеся к категории «преподнесение себя» ($W=35.48$) и «достижение» ($W=29.03$); у «неуспешных» спортсменов ведущими являются цели, относящиеся к категориям «общение» ($W=28.94$), «власть» ($W=21.05$) и «избегание» ($W=21.05$). Эти данные свидетельствуют, с одной стороны, о качественной неоднородности индивидуальных целей спортсменов с разным уровнем успешности. Общий анализ данных в целом по выборке спортсменов начальной стадии освоения спортивной деятельности свидетельствует о наличии специфических особенностей, характерных для них, определяемых как «достижение», «преподнесение себя». Эти «имиджевые» потребности начинающих спортсменов проявляются в стремлении сформировать образ «Я», произвести на других благоприятное впечатление, казаться физически привлекательным, стремлением улучшить свой образ, становятся ведущими мотивами для занятий спортом.

У спортсменов, находящихся на *стадии специализации*, преобладают цели, относящиеся к категориям «достижение» ($W=32.45$), «самодостаточность» ($W=24.56$) и «личностный рост и развитие» ($W=21.92$). У спортсменов этой группы также наблюдаются существенные расхождения в предпочтении целей спортивной деятельности: «успешные» спортсмены в качестве ведущих обозначают цели, относящиеся к категории «достижение» ($W=63.15$); «нестабильные» спортсмены – цели, относящиеся к категории «самодостаточность» ($W=32.75$); «неуспешные» спортсмены – цели, относящиеся к категории «личностный рост и развитие» ($W=27.02$). Эти данные свидетельствуют, как и в группе спортсменов, находящихся на начальной стадии освоения спортивной деятельности, о качественной неоднородности индивидуальных целей «успешных», «нестабильных» и «неуспешных» спортсменов (табл. 4).

Категории-классификаторы, занимающих 1 место в системе индивидуальных целей спортсменов, находящихся на *стадии специализации*

Категории-классификаторы	«успешные» N =19 (16%) кол-во мест (удельный вес категорий)	«нестабильные» N =58 (50%) кол-во мест (удельный вес категорий)	«неуспешные» N =39 (34%) кол-во мест (удельный вес категорий)	Общее число по выборке (удельный вес категорий)
Избегание	-	1 (1.72)	-	1 (0.87)
Достижение	12 (63.15)	17 (29.31)	6 (16.21)	35 (31.00)
Общение	-	8 (13.79)	7 (18.91)	15 (13.15)
Власть	-	-	3 (8.10)	3 (2.63)
Личный рост и развитие	5 (26.31)	10 (17.24)	10 (27.02)	25 (22.36)
Преподнесение себя	-	-	2 (5.40)	2 (1.75)
Само-достаточность	2 (10.52)	19 (32.75)	9 (24.32)	30 (26.31)
Творческая продуктивность		3 (5.17)		3 (2.63)

Наибольшим удельным весом обладают цели, относящиеся к категории «достижение», что на наш взгляд, свидетельствует о развитии профессиональной мотивации в этом возрасте, проявлениями которой является стремление реализовать свой потенциал через постановку конкретных задач, связанных со спортивными победами.

Спортсмены, находящиеся на *стадии спортивного мастерства* определяют свои индивидуальные цели деятельности в терминах категорий «достижение», «творческая продуктивность» и «духовная самотрансценденция» (табл. 5). Обращает на себя внимание наличие целей, относящихся к категориям «творческая продуктивность» и «духовная самотрансценденция», что является специфической отличительной особенностью мотивации спортсменов-мастеров.

Характерной отличительной чертой спортсменов-мастеров является наличие у 26 % спортсменов целей, относящихся к категории «духовная самотрансценденция», что абсолютно не свойственно двум другим группам спортсменов. Объяснение наличия такой категории целей лежит, по нашему мнению, в понимании того, что опыт спортсменов-мастеров включает не только предсказуемые и осознаваемые фрагменты (связанные в первую очередь с их физической и технической подготовкой), но и

неосознаваемые и порой необъяснимые моменты «удачи», «везения», с которыми они встречаются на спортивных соревнованиях.

Таблица 5

Категории-классификаторы, занимающие 1 место в системе индивидуальных целей спортсменов, находящихся на стадии спортивного мастерства (N =23)

Категории-классификаторы	Общее число по выборке (удельный вес категорий)
Избегание	-
Достижение	13 (56.52)
Общение	-
Власть	-
Личный рост и развитие	-
Преподнесение себя	-
Самодостаточность	-
Творческая продуктивность	4 (17.39)
Духовная самотрансценденция	6 (26.08)

В проведенных со спортсменами-мастерами беседах они отмечали, что большое значение в успешности спортивной борьбы занимают состояния, которые они обозначают как состояние «вдохновения», «внутреннего видения ситуации боя», «озарения», «внутренней свободы и покоя». Подобные психические состояния приходят внезапно, хорошо осознаются, но вместе с тем с трудом поддаются репродукции [139]. Согласно самоотчетам спортсменов и нашим наблюдениям, эти психические состояния спортсмены испытывают часто на крупных соревнованиях, когда они чувствуют особую ответственность, представляя федерацию города или области. Спортсмены стремятся не только оправдать ожидания тренеров и болельщиков, но и относятся к происходящему соревнованию как важному событию, играющему роль в развитии города (области), которые они представляют на соревнованиях, то есть испытывают глубокие гражданские чувства сопричастности к происходящему.

Подчеркнем, что в системе индивидуальных целей спортсменов группы спортивного мастерства группы целей, связанные с личностными и социальными аспектами, такими как «самодостаточность», «преподнесение себя», «личный рост», «власть», «общение»- не получили предпочтения. Выбор группы целей «достижение», «творческая продуктивность» и «духовная самотрансценденция» свидетельствует об интеграции профессиональных целей, прагматичности и лаконичности оперативного образа деятельности у профессионалов, что показано в исследованиях механизмов профессионального развития Д.А. Ошаниным [115].

Данные по категориям-классификаторам, занимающим 1 место в системе индивидуальных целей спортсменов, находящихся на разных стадиях овладения спортивной деятельностью, представлены в таблице 6.

Таблица 6

Категории-классификаторы, занимающие 1 место среди индивидуальных целей спортсменов-единоборцев

Категории-классификаторы индивидуальных целей	Начальная стадия N =121 кол-во мест (удельный вес категорий)	Стадия специализации N =116 кол-во мест (удельный вес категорий)	t-критерий Стьюдента	Стадия спортивного мастерства N =23 кол-во мест (удельный вес категорий)
Избегание	10 (8.26)	1 (0.87)	1,863**	-
Достижение	29 (23.96)	35 (31.00)	0,049*	13 (56.52)
Общение	18 (14.87)	15 (13.15)	0,752**	-
Власть	17 (14.04)	3 (2.63)	2,661**	-
Личный рост и развитие	14 (11.57)	25 (22.36)	1,173**	-
Преподнесение себя	31 (25.61)	2 (1.75)	4,225***	-
Самодостаточность	2 (1.65)	30 (26.31)	4,219***	-
Творческая продуктивность	-	3 (2.63)	-	4 (17.39)
Духовная самотрансценденция	-		-	6 (26.08)

Примечание: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$.

Сравнительный анализ индивидуальных целей спортивной деятельности у спортсменов и достоверности их различий на начальной стадии и стадии специализации позволил выявить различия в их содержании. Данные по выборке спортсменов-мастеров в сопоставлении не использовались, поскольку ее численная характеристика существенно отличается от двух других выборок спортсменов. С помощью параметрического критерия Стьюдента, позволяющего оценить различия в средних значениях, полученных в двух выборках, был проведен анализ различий между выборками спортсменов. Эти данные позволяет утверждать, что у спортсменов на начальной стадии и стадии специализации имеются не только отличительные характерные особенности индивидуальных целей деятельности, но и просматривается динамика в изменении содержания индивидуальных целей деятельности. Если у спортсменов начальной стадии освоения спортивной деятельности ведущими являются цели, относящиеся к категориям «преподнесение себя» ($W=25.61$) и «достижение» ($W=23.96$), то у спортсменов стадии специализации ведущими становятся цели,

относящиеся к категориям «достижение» ($W=31.00$) и «самодостаточность» ($W=26.31$).
Полученные эмпирические данные представлены на рис. 1.

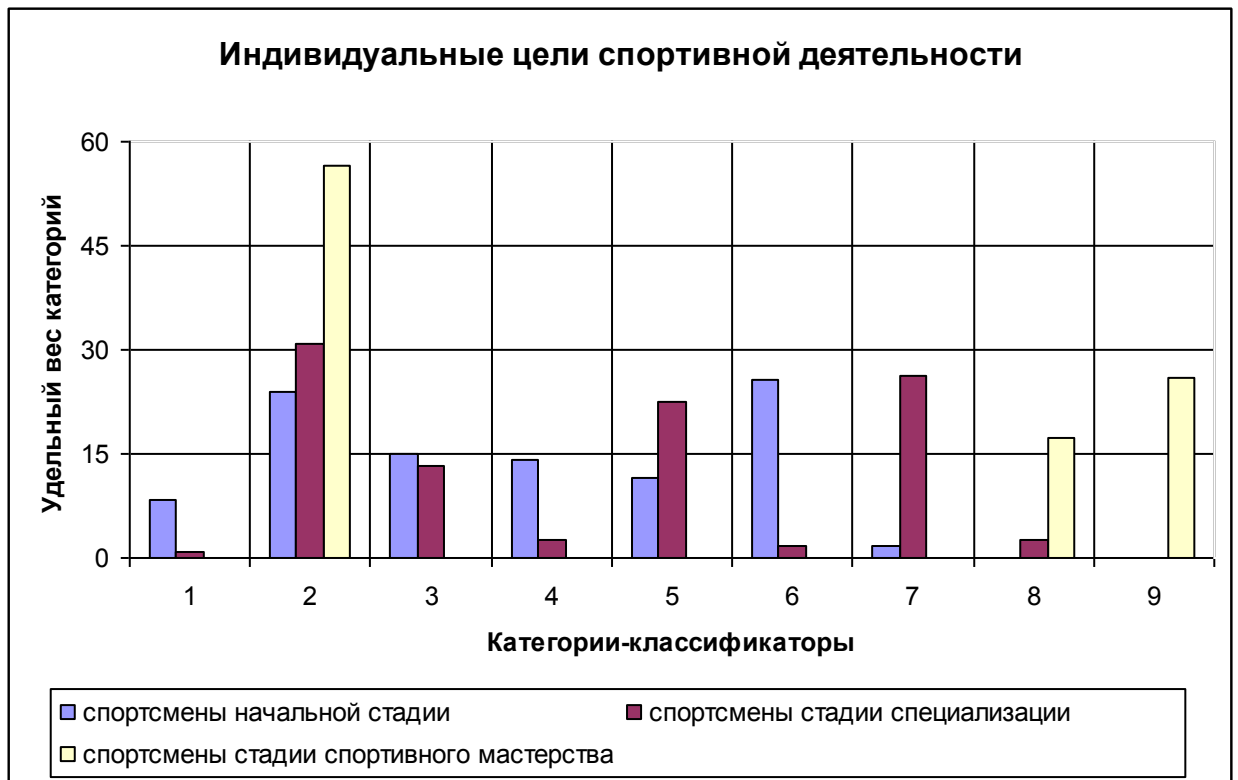


Рис. 1. Индивидуальные цели спортсменов, находящихся на разных уровнях освоения спортивной деятельности.

Категории-классификаторы: 1 – избегание; 2 – достижение; 3 –общение; 4 – власть; 5 – личностный рост и развитие, 6 – преподнесение себя; 7 – самодостаточность; 8 – творческая продуктивность; 9 – духовная самоотрансценденция

Спортсменам начальной стадии и стадии специализации свойственно широкое пространство целей, что свидетельствует о признаках, указывающих на преобладание когнитивного образа деятельности по сравнению с регулятивным (по Д.А. Ошанину).

Обращает на себя внимание отсутствие значимых различий между группами спортсменов в категории целей «достижение», на 5% уровне значимости различия составляют лишь 0,049. Это подтверждает высказанное нами ранее утверждение, о том, что в перечне мотивационных компонент спортивной деятельности мотивационная тенденция «достижение успеха / избегание неудачи» занимает не первостепенное значение, поскольку сам характер спортивной деятельности предполагает наличие у спортсмена устойчивой мотивации к достижению успеха, что и проявляется практически у всех трех групп испытуемых, включая спортсменов-мастеров. Примечательно, что эта закономерность обнаруживается уже на этапе анализа индивидуальных целей деятельности спортсменов.

Таким образом, представленные эмпирические данные позволяют констатировать наличие содержательных различий в индивидуальных целях спортсменов, находящихся на разных стадиях профессионализации, что позволяет сделать следующие заключения:

1) Содержание индивидуальных целей деятельности спортсменов, находящихся на разных стадиях ее освоения, различается: в группе спортсменов начальной стадии преобладают цели групп «преподнесение себя», «достижение»; у спортсменов стадии специализации преобладают цели групп «достижение», «самодостаточность»; в группе спортсменов стадии спортивного мастерства преобладают цели «достижение» и «духовная самотрансценденция».

2) Индивидуальные цели деятельности группы «достижение» присущи всем группам спортсменов, от начальной стадии до стадии спортивного мастерства, что отвечает объективным целям спортивной деятельности в целом и отражает ее сущностные особенности.

Эти результаты не дают ответа на вопрос, какие из индивидуальных целей спортивной деятельности связаны с ее успешностью. Для ответа на этот вопрос был проведен анализ полученных эмпирических данных с точки зрения уровня овладения спортсменами спортивной деятельности (уровня успешности). Сравнительные результаты «успешных» спортсменов всех трех стадий профессионализации представлены в табл. 7.

Таблица 7

Категории-классификаторы, занимающие 1 место в системе индивидуальных целей деятельности «успешных» спортсменов (N =63)

Категории-классификаторы	Начальная стадия N =21 (возраст 10-14 лет) кол-во мест (удельный вес категорий)	Стадия специализации N =19 (возраст 15-17 лет) кол-во мест (удельный вес категорий)	Стадия спортивного мастерства N =23 (возраст 18-20 лет) кол-во мест (удельный вес категорий)	Общее число по выборке (удельный вес категорий)
Избегание	-	-	-	
Достижение	9 (42.85)	12 (63.15)	13 (56.52)	34 (54.50)
Общение	1 (4.76)	-	-	1 (1.58)
Власть	7 (33.33)	-	-	7 (11.11)
Личный рост и развитие	-	5 (26.31)	-	5 (7.93)
Преподнесение себя	4 (19.04)	-	-	4 (6.34)
Само-достаточность	-	2 (10.52)	-	2 (3.17)
Творческая продуктивность	-	-	4 (17.39)	4 (6.34)
Духовная самотрансценденция	-	-	6 (26.08)	6 (9.52)

Представленные данные свидетельствуют о том, что у «успешных» спортсменов на всех трех стадиях освоения спортивной деятельности (N =63) первое место среди индивидуальных целей, занимают цели, относящиеся к категории «достижение» (W= 54.50). Это доказывает общеизвестную закономерную взаимосвязь и означает, что для эффективного осуществления спортивной деятельности цели достижения имеет существенное значение. Эти результаты в очередной раз подтвердили данные, полученные в ранее проведенных исследованиях психологии спортивной деятельности [10, 11, 14, 15, 22,31-33, 35, 70, 72, 128-130]. Кроме этого, эта группа целей быть удержана в сознании спортсмена на протяжении всего процесса профессионализации, с начальной его стадии до стадии спортивного мастерства. Следует также отметить, что у «успешных» спортсменов на всех этапах профессионализации пространство целей отличается компактностью (включает 3-4 цели), адекватностью задачам деятельности. Сравнительные результаты «нестабильных» спортсменов начальной стадии и стадии специализации представлены в табл. 8.

Таблица 8

Категории-классификаторы, занимающие 1 место в системе индивидуальных целей деятельности «нестабильных» спортсменов (N =120)

Категории-классификаторы	Начальная стадия N =62 (возраст 10-14 лет) кол-во мест (удельный вес категорий)	Стадия специализации N =58 (возраст 15-17 лет) кол-во мест (удельный вес категорий)	Общее число по выборке (удельный вес категорий)
Избегание	2 (3.22)	1 (1.72)	3 (2.50)
Достижение	2 (3.22)	17 (29.31)	19 (15.83)
Общение	6 (9.67)	8 (13.79)	14 (11.66)
Власть	2 (3.22)	-	2 (1.66)
Личный рост и развитие	10 (16.12)	10 (17.24)	20 (16.66)
Преподнесение себя	22 (35.48)	-	22 (18.33)
Само-достаточность	18 (29.03)	19 (32.75)	37 (30.83)
Творческая продуктивность		3 (5.17)	3 (2,50)

Данные, представленные в табл. 8, свидетельствуют о том, что в у «нестабильных» спортсменов ($N = 120$) цели, относящиеся к категории «самодостаточность», имеют наибольший удельный вес ($W=30.83$) по сравнению с другими целями. Эти цели отражают стремления, связанные с самоутверждением; с установлением или сохранением независимости; со стремлением делать то, что самому человеку кажется правильным. Стремление к самодостаточности отражает сложный процесс обретения личностной идентичности, характерный для лиц подросткового возраста, что и проявляется в преобладании целей категории «преподнесение себя» у спортсменов этой подгруппы на начальной стадии ($N = 62$) освоения спортивной деятельности ($W=35.48$).

Сравнительные результаты «неуспешных» спортсменов начальной стадии и стадии специализации представлены в табл. 9.

Таблица 9

Категории-классификаторы, занимающие 1 место в системе индивидуальных целей «неуспешных» спортсменов ($N = 75$)

Категории-классификаторы	Начальная стадия $N = 38$ (возраст 10-14 лет) кол-во мест (удельный вес категорий)	Стадия специализации $N = 39$ (возраст 15-17 лет) кол-во мест (удельный вес категорий)	Общее число по выборке (удельный вес категорий)
Избегание	8 (21.05)	-	8 (10.66)
Достижение	2 (5.26)	6 (16.21)	8 (10.66)
Общение	11 (28.94)	7 (18.91)	18 (24.00)
Власть	8 (21.05)	3 (8.10)	11 (14.66)
Личный рост и развитие	4 (10.52)	10 (27.02)	14 (18.66)
Преподавание себя	5 (13.15)	2 (5.40)	7 (9.33)
Само-достаточность	-	9 (24.32)	9 (12.00)
Творческая продуктивность		-	

Данные, представленные в табл. 9, свидетельствуют о том, что в у «неуспешных» спортсменов ($N = 75$) цели, относящиеся к категории «общение», имеют наибольший удельный вес ($W=24.00$) по сравнению с другими целями. На втором месте по частоте встречаемости находятся цели групп «личный рост и развитие» ($W=18.66$), что является естественным стремлением подростков в плане их личностного становления,

третье место в рейтинге частоты встречаемости занимают цели «избегание» и «достижение» ($W=10.66$).

Полученные эмпирические данные представлены на рис. 2. В целом, анализ содержания индивидуальных целей спортсменов в зависимости от их успешности в спортивной деятельности позволяет установить различия в «картине» целей спортсменов. Результаты свидетельствуют о том, что для «успешных» спортсменов на всех стадиях профессионализации характерны цели «достижение». У «нестабильных» спортсменов имеют наибольший удельный вес по сравнению с другими целями имеют цели «самодостаточность», «преподнесение себя», что косвенно свидетельствует о стремлении спортсменов совместить решение задач спортивной деятельности с решением проблем личностного характера (желанием доказать себе и другим свою личностную состоятельность). У «неуспешных» спортсменов на начальной стадии и стадии специализации доминируют цели «общение», «личностный рост и развитие», что подчеркивает непрофессиональную направленность индивидуальных целей.

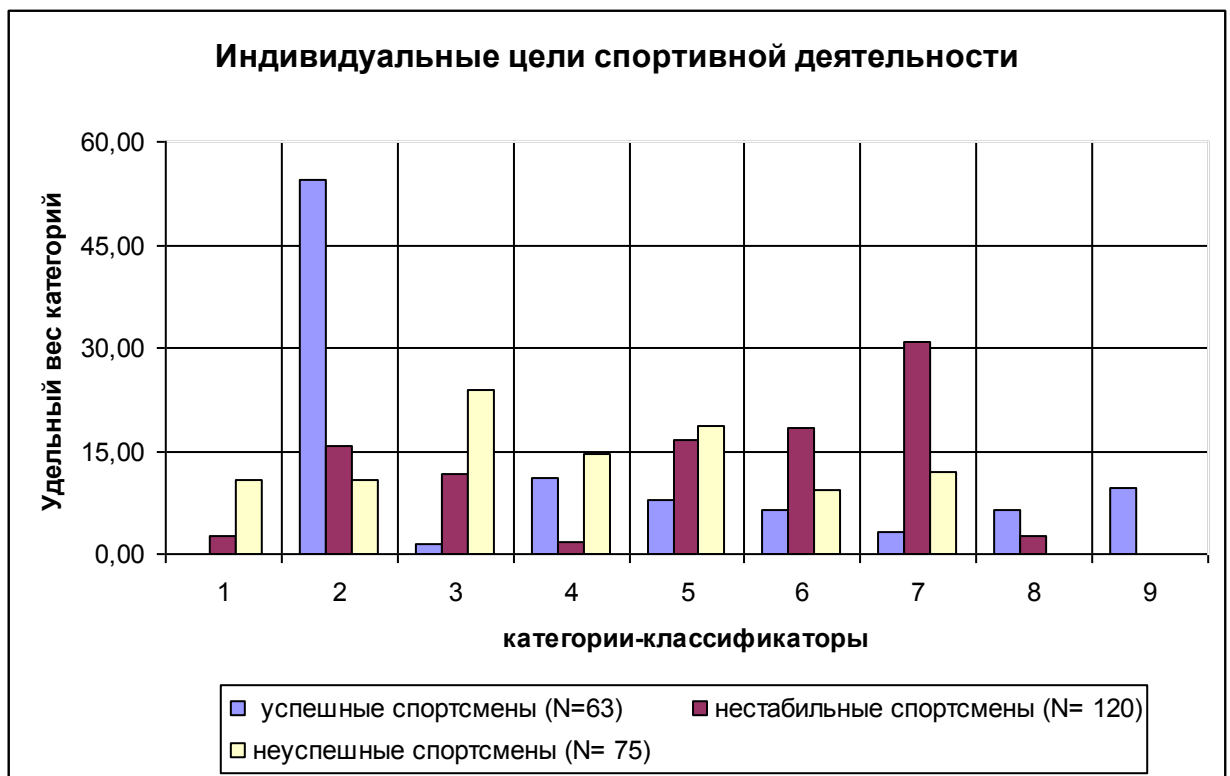


Рис. 2. Индивидуальные цели спортивной деятельности спортсменов-единоборцев, находящихся на разных уровнях освоения спортивной деятельности.

Категории-классификаторы: 1 – избегание; 2 – достижение; 3 –общение; 4 – власть; 5 – личностный рост и развитие, 6 – преподнесение себя; 7 – самодостаточность; 8 – творческая продуктивность; 9 – духовная самоотрансценденция.

Дальнейшей процедурой обработки полученных данных предусматривалось исследование конфликтности отношений и меры дифференциации в системе целей «успешных», «нестабильных» и «неуспешных» спортсменов. Каждая цель оценивалась дважды: как та, которая способствует или препятствует, и как та, которой способствует или препятствует иная цель. Нарушение принципа транзитивности подразумевает противоречие между отношениями двух целей напрямую и опосредованно, через третьи цели. Нетранзитивность системы целей испытуемого рассчитывалась как доля нетранзитивных пар целей среди всех возможных пар. *Дифференциация* в системе целей определялась количеством групп целей, существенно отличающихся друг от друга по влиянию на реализацию других целей (определялось как количество факторов, получаемых факторном анализе матрицы инструментальности методом главных компонент).

Дифференцированность / недифференцированность системы целей испытуемого рассчитывалась как доля пар целей, относящихся к разным/одинаковым классификаторам среди всех возможных пар, чему соответствовали показатели дифференцированности/ недифференцированности индивидуальных целей (ИЦ/Д, ИЦ/НД) (табл. 10).

Таблица 10

**Количество спортсменов с конфликтными/неконфликтными,
дифференцированными/недифференцированными индивидуальными целями
спортивной деятельности**

	Начальная стадия N=121			Стадия специализации N=116			Стадия мастерст ва N=23
	успешн ые N=21	нестабильн ые N=62	неуспешн ые N=38	успешн ые N=19	нестабиль ные N=58	неуспешн ые N=39	
ИЦ/К	4	28	28	3	26	15	2
ИЦ/Н К	17	34	10	16	22	24	21
ИЦ/Д	6	29	31	3	21	10	10
ИЦ/Н Д	15	33	7	16	37	13	13

У спортсменов, находящихся на начальной стадии освоения спортивной деятельности количество конфликтных целей (60) примерно равно неконфликтным (61). Количество дифференцированных целей (66) превышает количество

недифференцированных целей (55), что свидетельствует о нестабильной и недостаточно сформированной системе целей спортивной деятельности. У спортсменов, находящихся на стадии специализации, количество конфликтных целей (44) значительно меньше числа неконфликтных целей (62), а количество дифференцированных целей (34) значительно меньше количества недифференцированных целей (66), это свидетельствует о том, что система целей спортсменов, находящихся на указанной стадии становится менее конфликтной и более дифференцированной.

Было также установлено, что «неуспешные» и «нестабильные» спортсмены, обладают более сложной и дифференцированной системой целей по сравнению с «успешными» спортсменами. Анализ достоверности различий между выборками проводился с помощью U-критерия Манна-Уитни с использованием пакета «Statistica 17.0», данные представлены в табл. 11.

Таблица 11

Различия в выраженности меры конфликтности (К) и дифференциации (Д) индивидуальных систем целей спортсменов

	Rank Sum Group «успешные» N=63	Rank Sum Group «неуспешные» N=77	U	p-level
VAR1 (К)	3211	7817	1528	0,0014864**
VAR2 (Д)	3134	7694	1353	0,0012114**
	Rank Sum Group «успешные» N=63	Rank Sum Group «нестабильные» N=120		
VAR3 (К)	3211	5418	1932	0,046199*
VAR4 (Д)	3134	5955,5	2169,5	0,037881*
	Rank Sum Group «нестабильные» N =120	Rank Sum Group «неуспешные» N=77		
VAR5 (К)	5418	7817	3382,5	0,740434
VAR6 (Д)	5955,5	7694	3217	0,389237

*- $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$.

Достоверные различия по показателю конфликтности (К) выявлены между «успешными» и «неуспешными» спортсменами ($U=1528$, $p < 0,01$), что свидетельствует о том, что количество нетранзитивных (противоречивых) пар в системе целей «успешных» спортсменов меньше по сравнению с «неуспешными», то есть цели

«успешных» спортсменов не противоречат друг другу. Дифференцированность системы целей «успешных» спортсменов меньше, чем у «неуспешных» ($U=1353$, $p<0,01$), что свидетельствует о меньшем количестве групп целей, существенно отличающихся друг от друга по влиянию на реализацию других целей.

Таким образом, результаты этого этапа исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Содержание индивидуальных целей деятельности спортсменов, находящихся на разных стадиях ее освоения, различается, а именно: в группе спортсменов начальной стадии ($N = 121$) преобладают цели групп «преподнесение себя» ($W = 25.61$), «достижение» ($W = 23.96$); у спортсменов стадии специализации ($N = 116$) преобладают цели групп «достижение» ($W = 31.00$); «самодостаточность» ($W = 26.31$); в группе спортсменов стадии спортивного мастерства ($N = 23$) преобладают цели «достижение» ($W = 56.62$) и «духовная самотрансценденция» ($W = 26.08$).

2. Индивидуальные цели деятельности группы «достижение» присущи всем группам спортсменов, от начальной стадии до стадии спортивного мастерства, что отвечает объективным целям спортивной деятельности в целом и отражает ее сущностные особенности.

3. Содержание индивидуальных целей деятельности у спортсменов с разным уровнем ее освоения различается: у «успешных» спортсменов ($N = 63$) первое место среди индивидуальных целей занимают цели, относящиеся к категории «достижение» ($W = 54.30$); у «нестабильных» спортсменов ($N = 120$) преобладают цели категории «самодостаточность» ($W = 30.83$) по сравнению с другими целями; у «неуспешных» спортсменов ($N = 75$) первое место среди индивидуальных целей, занимают цели, относящиеся к категории «общение» ($W = 24.00$).

4. Пространство целей «успешных» спортсменов на всех стадиях профессионализации отличается прагматичностью, лаконичностью, соответствием задачам деятельности (сокращении объема информации, выделении более значимых сведений), что свидетельствует о признаках, указывающих на сформированный регулятивный образ ситуации спортивной деятельности у этой группы спортсменов.

5. Простая система целей (непротиворечивая и недифференцированная) в большей степени характерна для «успешных» спортсменов, чем для «неуспешных», которые обладают сложными системами целей (конфликтными и противоречивыми), что подтверждается сравнением показателей конфликтности и меры дифференциации индивидуальных целей спортсменов.

Показатели конфликтности отношений (К) и меры дифференциации (Д) индивидуальных целей «успешных», «нестабильных» и «неуспешных» спортсменов значительно различаются: количество нетранзитивных (противоречивых) пар в системе целей «успешных» спортсменов меньше по сравнению с «неуспешными» ($U=1528$, $p<0,01$); дифференцированность системы целей «успешных» спортсменов меньше, чем у «неуспешных» ($U=1353$, $p<0,01$), что подтверждается меньшим количеством групп целей, существенно отличающихся друг от друга по влиянию на реализацию других целей.

Таким образом, наиболее значимыми итогами проведенного этапа эмпирического исследования нам представляются следующие: во-первых, обнаружено наличие *качественной специфики* в системах индивидуальных целей спортсменов на разных стадиях и уровнях освоения спортивной деятельности. Во-вторых, выявлены *общие качественные характеристики* индивидуальных целей у спортсменов на всех стадиях профессионализации: 1) преобладание группы целей «достижение» независимо от уровня успешности спортсменов; 2) прагматичность, лаконичность, соответствие задачам деятельности целей «успешных» спортсменов, что свидетельствует о признаках, указывающих на сформированный регулятивный образ ситуации спортивной деятельности у этой группы спортсменов; 3) выделение признака как «простота/сложность» системы индивидуальных целей позволило установить, что простая система целей (непротиворечивая и недифференцированная) в большей степени характерна для «успешных» спортсменов, чем для «неуспешных».

Для выяснения причин выявленных различий и исходя из понимания того, что цели и смыслы человека всегда находятся во взаимосвязи и представляют собой сложные системные образования, дальнейшее исследование проходило в направлении изучения содержательных характеристик *смысловых систем деятельности* спортсменов. На этом этапе исследования проверялась гипотеза о наличии различий в динамических смысловых системах (ДСС) спортсменов, находящихся на разных уровнях освоения деятельности.

Результатом проведения с испытуемыми методики предельных смыслов Д.А. Леонтьева было построение графов, примеры которых представлены в приложениях 2 и 3. Качественная обработка протоколов методом контент-анализа была направлена на выявление в ходе диалога с испытуемым предельных смыслов спортивной деятельности. При обработке смыслового графа проводился количественный или, по словам Д.А. Леонтьева, структурный и контент-анализ [81]. Количественный анализ включал обработку полученных эмпирических данных с использованием следующих

индикаторов: абсолютное число предельных категорий - N (ПК); абсолютное число узловых категорий - N (УК); индекс связности структуры - ИС, определяемый как отношение числа узловых категорий к числу предельных (минимальное значение индекса соответствует наличию ряда изолированных друг от друга линейных цепей, максимальные значения соответствуют обильно ветвящейся древовидной структуре связей, сходящихся к одному предельному смыслу); средняя длина цепей - СДЦ, исчисляемая как среднее арифметическое длин всех возможных путей (с учетом всех разветвлений) от исходных к предельным категориям; продуктивность - П, определяемая как отношение общего абсолютного числа неповторяющихся категорий, названных испытуемым, к числу исходных категорий. Количественные индикаторы в совокупности отражают степень зрелости динамических смысловых систем, в нашем случае смыслов спортивной деятельности. Зрелые ДСС отличаются большим количеством узловых категорий, соответственно, большей связностью, большей средней длиной цепей и более высокой продуктивностью.

Контент-анализ был направлен на выявление сравнительной частоты встречаемости в протоколах трех типов категорий: децентрации, рефлексивности, негативности и трех соответствующих им контент-аналитических (содержательных) индикаторов: Индекс децентрации (ИД) определялся как удельный вес в индивидуальном протоколе категорий, субъектом действия в которых выступают другие люди («Чтобы потомки помнили», «Чтобы защищать слабых», «Чтобы близкие не страдали»). Индекс рефлексивности (ИР) определялся как удельный вес категорий, описывающих не практическое действие, а психическое отражение, в которых представлены те или иные акты сознания и в которых указано содержание различных психических процессов («Чтобы ощущать себя в безопасности», «Чтобы не волноваться», «Чтобы лучше соображать»). Отсутствие категорий такого рода рассматривается как симптом нарушения регуляторных функций сознания по отношению к практической деятельности. Индекс негативности (ИН) определялся как удельный вес категорий, выражающих прямое отрицание («Чтобы не опасаться будущего», «Чтобы не остаться одному», «Чтобы близкие не страдали»). Отражает гомеостатическую ориентацию личности, вызванную необходимостью уйти от каких-то других действий или переживаний и проявляющуюся в склонности к ограничению активности, не вызванной ситуативной необходимостью.

В результате изучения структурной организации смысловых систем спортсменов по выделенным количественным индикаторам, проведения сравнительного анализа на

достоверность различий по Т-критерию Стьюдента для независимых выборок, были выявлены полярные группы «успешных» и «неуспешных» спортсменов (табл.12).

Таблица 12

Содержание динамических смысловых систем «успешных» и «неуспешных» спортсменов

	N(ПК)	N(УК)	ИС	СДЦ	П	ИР	ИН	ИД
«успешные»	2.09	7.47	3.57	10.57	8.17	2.13	2.01	6.38
«неуспешные»	6.49	3.28	0.50	19.36	5.73	8.89	7.64	2.39
t-критерий	2.51*	1.89*	2.48***	1.91	0.73*	2.99**	2.84**	2.41*

*- $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

Обозначения: ПК- количество предельных категорий, N(УК) – количество узловых категорий, ИС – индекс связности, СДЦ – средняя длина цепей, П – продуктивность, ИР – индекс рефлексивности, ИН – индекс негативности, ИД – индекс децентрации.

Указанные различия свидетельствуют о том, что у «успешных» спортсменов смысловые системы обладают большим количеством узловых (УК) и меньшим количеством предельных (ПК) категорий. Кроме этого, для «успешных» спортсменов характерны большая связность (ИС), продуктивность (П), децентрация (ИД) и меньшая величина негативности (ИН) смысловых систем деятельности, что соотносится с данными, полученными на предыдущем этапе исследования при изучении индивидуальных целей деятельности. Напомним, что простая система целей (непротиворечивая и недифференцированная) в большей степени характерна для «успешных» спортсменов, чем для «неуспешных», которые обладают сложными системами целей (конфликтными и противоречивыми).

Обращают на себя внимание различия по индексу рефлексивности (ИР): у «неуспешных» спортсменов он выше, что означает их большую склонность к описыванию интеллектуально-рефлексивных актов сознания, которые в ходе выполнения методики предельных смыслов Д.А. Леонтьева описываются глаголами «знать», «понимать», «помнить», «сознавать» и непосредственно-чувственных («чувствовать», «ощущать», «видеть»).

Для того чтобы статистически проверить наличие связи между системами индивидуальных целей спортивной деятельности и смысловыми системами деятельности полученные результаты по двум методикам подвергались анализу с точки

зрения соответствия четырех показателей систем индивидуальных целей (конфликтность/неконфликтность, дифференцированность / недифференцированность) и четырех показателей смысловых систем деятельности (связность, рефлексивность, негативность, децентрация). На этом этапе использовались данные 176 испытуемых, из них «успешных» спортсменов ($N = 54$), «нестабильных» спортсменов ($N = 63$), «неуспешных» спортсменов ($N = 59$). Различия определялись по одному из признаков при разной выраженности других на основе U-критерия Манна-Уитни и однофакторного дисперсионного анализа.

Посредством сравнения контрастных групп (ниже 40-го и выше 60 –го перцентилей), выделенных по конфликтности и по дифференциации целей отдельно, было показано, что спортсмены с конфликтной ($U = 1574, n = 124, p < 0,01$) или дифференцированной ($U = 2199, n = 148, p < 0,05$) системой целей статистически достоверно отличаются высоким уровнем негативности смысловых систем. Индекс негативности свидетельствует о наличии в жизни спортсмена негативных событий прошлого, которых он стремится избежать. Следовательно, недостаточное положительное отношение к прошлому или негативное отношение к нему, имеющее место в случае высокой конфликтности или разнообразия целей деятельности, можно рассматривать как фактор, указывающий на проблемы в восприятии преемственности прошлого и настоящего опыта спортсмена.

Спортсмены с противоречивой ($U = 1863, n = 139, p < 0,05$) или разнообразной ($U = 2201, n = 157, p < 0,05$) системой целей отличаются меньшим уровнем связности смысловых систем (осмысленностью опыта), а также рефлексивности и децентрации. Это согласуется с данными других исследователей, где показано, что большая конфликтность системы целей сопряжена с интеграцией жизненного опыта, с меньшим уровнем удовлетворенности жизни, высоким уровнем тревоги [16].

Результаты дисперсионного анализа показали, что сложность структуры целей спортсменов по-разному проявляет себя по отношению к показателям их смысловых систем. Для этого был проведен двухфакторный дисперсионный анализ с использованием критерия F- Фишера. Был выявлен ряд специфических влияний сложности целей на содержательные показатели динамических смысловых систем спортсменов (табл. 13).

Влияние сложности систем индивидуальных целей деятельности спортсменов на содержание динамических смысловых систем

	(ИСв)		ИР		ИН		ИД	
	F	p	F	p	F	p	F	p
Система индивидуальных целей/конфликтность СИЦ/К (n = 112)	7.283	0.01	4.570	0.05	2.094	0.05	3.274	0.01
Система индивидуальных целей/дифференцированность СИЦ/Д (n = 117)	14.156	0.01	8.943	0.05	5.178	0.05	6.739	0.01

Полученные данные свидетельствуют о том, что сложность/простота системы индивидуальных целей спортсменов оказывают детерминационное влияние на осмысление спортсменом опыта своей деятельности: сложные системы целей затрудняют создание полной картины прошлого и настоящего, что выражается в негативности смысловых систем. Конфликтность системы индивидуальных целей спортсменов препятствует рефлексивности, а дифференцированность (разнообразие) - децентрации смысловых систем.

Таким образом, ранее полученные результаты выявленных закономерностей, отражающих специфические особенности компонентов «системы индивидуальных целей деятельности» и «системы смыслов деятельности» «успешных» и «неуспешных» спортсменов были дополнены анализом взаимосвязей между ними, что позволило констатировать, что во-первых, смысловые системы «успешных» спортсменов обладают большим количеством узловых (УК) и меньшим количеством предельных (ПК) категорий. Кроме этого, для «успешных» спортсменов характерны большая связность (ИСв), продуктивность (П), децентрация (ИД) и меньшая величина негативности (ИН) смысловых систем деятельности. Во-вторых, индекс рефлексивности (ИР) смысловых систем деятельности «неуспешных» спортсменов выше, чем «успешных», что означает их большую склонность к описыванию интеллектуально-рефлексивных и непосредственно-чувственных актов сознания и в свою очередь, негативно сказывается на эффективности спортивной деятельности. В-третьих, результаты дисперсионного

анализа показали, что сложность структуры целей спортсменов по-разному проявляет себя по отношению их к смысловым системам. Сложность/простота системы индивидуальных целей спортсменов оказывают детерминационное влияние на осмысление спортсменом опыта своей деятельности: сложные системы целей затрудняют создание полной картины прошлого и настоящего, что выражается в негативности смысловых систем. Конфликтность системы индивидуальных целей спортсменов препятствует рефлексивности, а дифференцированность (разнообразие) - децентрации смысловых систем. Таким образом, использование 4 параметров системы индивидуальных целей (конфликтная СИЦ/К; неконфликтная СИЦ/НК; дифференцированная СИЦ/Д; недифференцированная СИЦ/НД) позволило выявить качественные различия между «успешными» и «неуспешными» спортсменами.

В соответствии с задачами исследования для дополнения качественных результатов и получения более полной и надежной картины, отражающей содержательные характеристики ценностно-смысловых компонентов мотивации спортсменов полученные результаты были дополнены диагностикой мотивационной установки «мотивация достижения/избегания неудачи» (методика А. Мехрабиана) и мотивационных личностных тенденций (методика В.Э. Мильман). Таким образом, кроме компонентов «система индивидуальных целей» и «смысловые системы деятельности», в общую совокупность изучаемых ценностно-смысловых компонентов мотивации вошли «мотивация достижения МД», «мотивация избегания неудачи МИН» и компоненты, отражающие мотивационные личностные тенденции: «жизнеобеспечение Ж», «социальный статус СС», «комфорт К», «общение О», «общая активность ОА», «творческая активность ТА», «социальная полезность СП».

При интерпретации полученных эмпирических данных на аналитическом уровне подсчитывались и подвергались анализу средние и стандартные отклонения по 12 шкалам для спортсменов, находящихся на начальной стадии (N=50) и стадии специализации (N=50), сводные данные представлены в табл.1 - 3 (прил. 14). Сопоставление показателей показало, что имеются значимые различия между изучаемыми параметрами в группах спортсменов начальной стадии и стадии специализации. Для наглядности представлены данные по группе спортсменов стадии мастерства(табл.14).

Средние арифметические оценки \bar{x} , средние квадратичные отклонения σ и показатели достоверности различий между выборочными средними T в трех группах спортсменов ($p < 0,05$)

Ценностно-смысловые компоненты	Начальная стадия N =50		Стадия специализации N =50		t-критерий	Стадия спортивного мастерства N= 23
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
ИЦ/К	24	-	23	-	1.017	2
ИЦ/НК	26	-	27	-	1.019	21
ИЦ/Д	29	-	26	-	1.323	10
ИЦ/НД	21	-	24	-	1.811	13
ИР	10.91	-	12.67	-	1.253	14.67
ИН	12.45	-	14.78	-	1.331	10.37
ИД	3.14	-	3.71	-	0.025	8.29
МД	16	2	17	1	0.058	18
МИН	8	1	9	-	0.131	5
Ж	9	2	8	3	1.104	10
СС	7	4	8	3	1.083	8
К	13	-	9	4	2.716	5
О	13	2	14	1	1.109	8
ОА	11	1	10	2	1.223	10
ТА	14	2	13	3	1.107	8
СП	9	4	12	1	2.805	13

Обозначения: ИЦ/К – конфликтные индивидуальные цели деятельности, ИЦ/НК – неконфликтные индивидуальные цели деятельности, ИЦ/Д – дифференцированные индивидуальные цели деятельности, ИЦ/НД – недифференцированные индивидуальные цели деятельности, ИР – индекс рефлексивности смысловых систем деятельности; ИН- индекс негативности смысловых систем деятельности, ИД – индекс децентрации смысловых систем деятельности, МД – мотивация достижения, МИН – мотивация избегания неудачи, Ж - жизнеобеспечение, СС – социальный статус, К - комфорт, О - общение, ОА – общая активность, ТА – творческая активность, СП – социальная полезность.

Достоверные различия на 5 % уровне были обнаружены в отношении компонентов: «рефлексивность смысловых систем» (ИР), «негативность смысловых систем» (ИН), «комфорт» (К), «социальная полезность» (СП). Различия по индексу рефлексивности указывают на то, что у спортсменов группы специализации лучше развита способность описывать предметную реальность (включая деятельность) в категориях, отражающих не только практические действия, но и их психическое

отражение. Их присутствие интерпретируется как развитость внутреннего мира, осознание собственного ментального функционирования. Отсутствие категорий такого рода рассматривается как признак нарушения регуляторных функций сознания по отношению к практической деятельности. Слишком большое число подобных категорий свидетельствует о чрезмерной интеллектуализации действия, наличия трудностей в переходе от замысла к воплощению [19, 81]. Более развитые рефлексивные способности связаны с общим возрастным уровнем развития личности, с развитием когнитивных способностей, способностью более полно и многогранно воспринимать явления окружающей жизни [58, 65]. Индекс негативности выше у спортсменов стадии специализации и свидетельствует о склонности спортсменов к ограничению активности, не связанной с ситуативной необходимостью, что соотносится, как мы выявили ранее, с признаками оперативного образа спортивной ситуации. Более выраженное стремление к комфорту у спортсменов начальной стадии объясняется тем, что для многих начинающих спортсменов мотивами спортивной деятельности являются возможность находиться в комфортном окружении, которое связано с оживлением, веселой суетой; спортивный зал воспринимается ими как место, где можно хорошо провести время, интересно развлекаться, где нет опасности. Социальные личностные мотивы более присущи спортсменам стадии специализации, поскольку на наш взгляд, ими в большей степени осознается социальная значимость занятий спортом как для самих себя, так и для ближайшего окружения (референтных групп).

Таким образом, проведенный качественный и количественный анализ содержательных характеристик ценностно-смысловых компонентов мотивации спортсменов позволяют сделать следующие выводы:

1. Содержание индивидуальных целей деятельности спортсменов, находящихся на разных стадиях ее освоения, качественно различается, а именно: в группе спортсменов начальной стадии ($N = 121$) преобладают цели групп «преподнесение себя» ($W = 25.61$), «достижение» ($W = 23.96$); у спортсменов стадии специализации ($N = 116$) преобладают цели групп «достижение» ($W = 31.00$); «самодостаточность» ($W = 26.31$); в группе спортсменов стадии спортивного мастерства ($N = 23$) преобладают цели «достижение» ($W = 56.62$) и «духовная самотрансценденция» ($W = 26.08$).

2. Индивидуальные цели деятельности группы «достижение» присущи всем группам спортсменов, от начальной стадии до стадии спортивного мастерства, что отвечает объективным целям спортивной деятельности в целом и отражает ее сущностные особенности.

3. Качественное содержание индивидуальных целей деятельности у спортсменов с разным уровнем ее освоения различается: у «успешных» спортсменов (N = 63) первое место среди индивидуальных целей занимают цели, относящиеся к категории «достижение» (W = 54.30); у «нестабильных» спортсменов (N = 120) преобладают цели категории «самодостаточность» (W=30.83) по сравнению с другими целями; у «неуспешных» спортсменов (N = 75) первое место среди индивидуальных целей, занимают цели, относящиеся к категории «общение» (W=24.00).

4. Пространство целей «успешных» спортсменов отличается прагматичностью, лаконичностью, соответствием задачам деятельности (сокращении объема информации, выделении более значимых сведений), что свидетельствует о сформированном регулятивном образе ситуации спортивной деятельности (по Д.А. Ошанину).

5. Простая система целей (СИЦ/НК и СИЦ/НД) в большей степени характерна для «успешных» спортсменов, чем для «неуспешных», которые обладают сложными системами целей (СИЦ/К и СИЦ/Д), что подтверждается сравнительным анализом показателей конфликтности и меры дифференциации индивидуальных целей спортсменов.

6. Смысловые системы «успешных» спортсменов обладают большим количеством узловых (УК) и меньшим количеством предельных (ПК) категорий. Кроме этого, для «успешных» спортсменов характерны большая связность (ИСв), продуктивность (П), децентрация (ИД) и меньшая величина негативности (ИН) смысловых систем деятельности.

7. Индекс рефлексивности (ИР) смысловых систем деятельности «неуспешных» спортсменов выше, чем «успешных», что означает их большую склонность к описыванию интеллектуально-рефлексивных и непосредственно-чувственных актов сознания и в свою очередь, негативно сказывается на эффективности спортивной деятельности.

8. Результаты дисперсионного анализа показали, что сложность структуры целей спортсменов по-разному проявляет себя по отношению их к смысловым системам. Сложность/простота системы индивидуальных целей спортсменов связаны с негативностью смысловых систем. Конфликтность системы индивидуальных целей спортсменов препятствует рефлексивности, а дифференцированность (разнообразие) - децентрации смысловых систем.

9. Сравнительный анализ меры выраженности ценностно-смысловых компонентов позволил выявить различия между спортсменами начальной стадии и

стадии специализации: большие значения показателей индексов «рефлексивности (ИР)» и «негативности (ИН)» смысловых систем деятельности, компонента «социальная полезность (СП)» и меньшие значения компонента «стремление к комфорту (К)» отмечаются у спортсменов стадии специализации.

Таким образом, полученные данные позволяют сделать выводы о наличии качественной специфики ценностно-смысловых компонентов мотивации спортсменов на разных стадиях освоения спортивной деятельности, а также о том, что отдельные мотивационные компоненты по-разному выражены у «успешных» и «неуспешных» спортсменов.

Полученные обширные эмпирические данные, позволяют описать качественные и количественные особенности отдельных мотивационных компонентов спортивной деятельности, а также зафиксировать значимые различия между отдельными мотивационными компонентами у спортсменов в процессе освоения спортивной деятельности. Выявленные различия не отражают целостной картины взаимосвязей мотивационных компонентов спортивной деятельности, следовательно, не дают ответа на вопрос, какие именно компоненты имеют большее значение в структуре деятельности на разных этапах ее освоения, что позволяет сделать структурный анализ.

При интерпретации данных анализировались матрицы интеркорреляций (представлены в Приложении 17) и структурограммы мотивационных компонентов (рис. 3 - 5). Кроме этого, высчитывались индексы когерентности (ИКС), дивергентности (ИДС) и общей организованности (ИОС) структуры; весовые коэффициенты каждого компонента в структуре; анализ функциональной роли каждого качества (ведущие и базовые); исследовалось качественное своеобразие структур мотивационных компонентов у спортсменов, находящихся на разных стадиях освоения спортивной деятельности (определение степени гомогенности-гетерогенности структур).

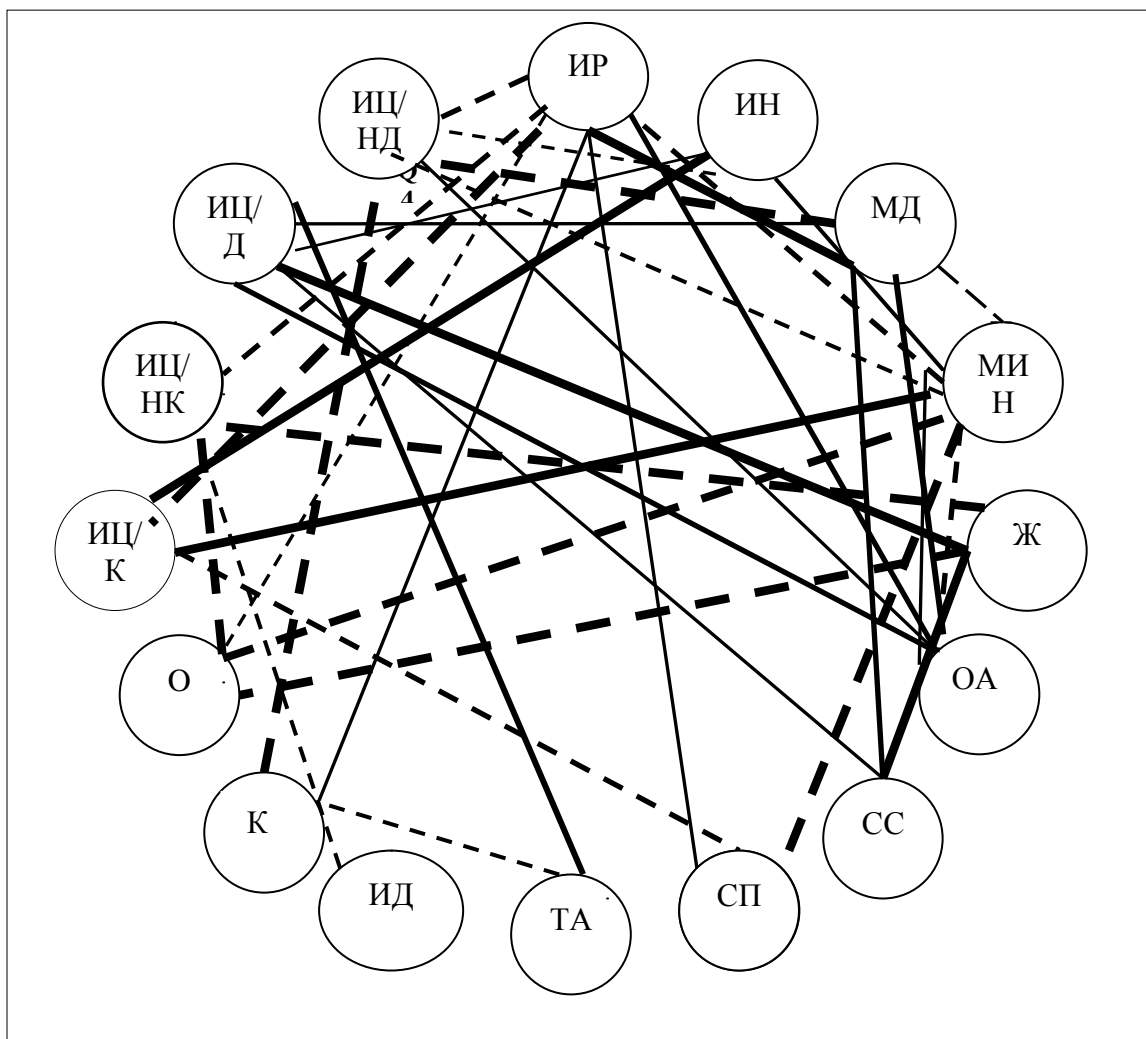


Рис. 3. Структурограмма ценностно-смысловых компонентов мотивации спортивной деятельности спортсменов на начальной стадии освоения деятельности.

Обозначения: ИЦ/К – конфликтные индивидуальные цели деятельности, ИЦ/НК – неконфликтные индивидуальные цели деятельности, ИЦ/Д – дифференцированные индивидуальные цели деятельности, ИЦ/НД – недифференцированные индивидуальные цели деятельности, ИР – индекс рефлексивности смысловых систем деятельности; ИН – индекс негативности смысловых систем деятельности, ИД – индекс децентрации смысловых систем деятельности, МД – мотивация достижения, МИН – мотивация избегания неудачи, Ж – жизнеобеспечение, СС – социальный статус, К – комфорт, О – общение, ОА – общая активность, ТА – творческая активность, СП – социальная полезность.

Жирной линией обозначены корреляции, значимые при $p \leq 0,001$; полужирной линией – $p \leq 0,01$; тонкой линией – при $p \leq 0,05$. Пунктирные линии – отрицательные корреляции аналогичных уровней значимости.

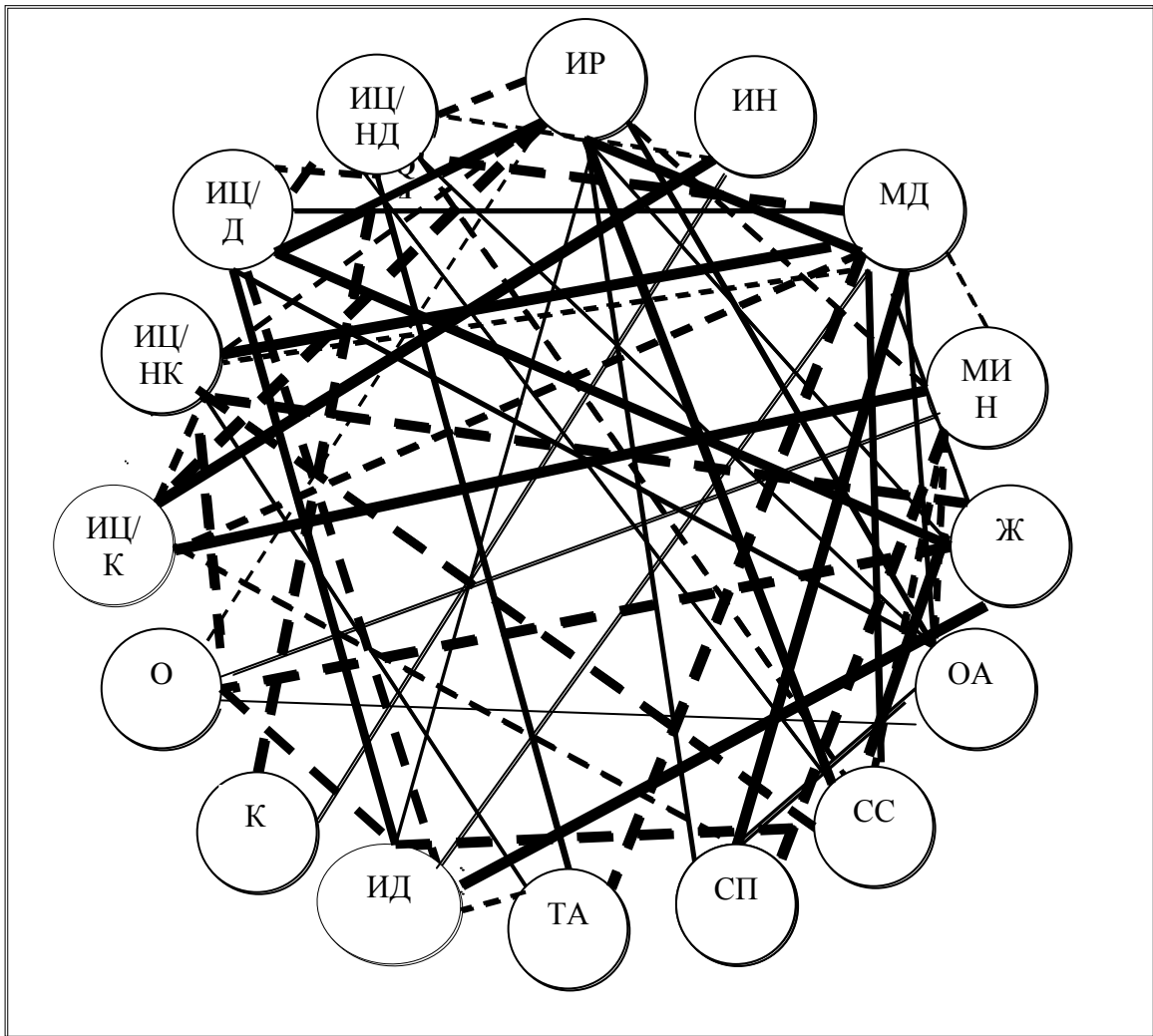


Рис. 4. Структурограмма ценностно-смысловых компонентов мотивации спортивной деятельности спортсменов на стадии специализации освоения деятельности.

Обозначения: ИЦ/К – конфликтные индивидуальные цели деятельности, ИЦ/НК – неконфликтные индивидуальные цели деятельности, ИЦ/Д – дифференцированные индивидуальные цели деятельности, ИЦ/ИД – недифференцированные индивидуальные цели деятельности, ИР – индекс рефлексивности смысловых систем деятельности; ИН – индекс негативности смысловых систем деятельности, ИД – индекс децентрации смысловых систем деятельности, МД – мотивация достижения, МИН – мотивация избегания неудачи, Ж – жизнеобеспечение, СС – социальный статус, К – комфорт, О – общение, ОА – общая активность, ТА – творческая активность, СП – социальная полезность.

Жирной линией обозначены корреляции, значимые при $p \leq 0,001$; полужирной линией – $p \leq 0,01$; тонкой линией – при $p \leq 0,05$. Пунктирные линии – отрицательные корреляции аналогичных уровней значимости.

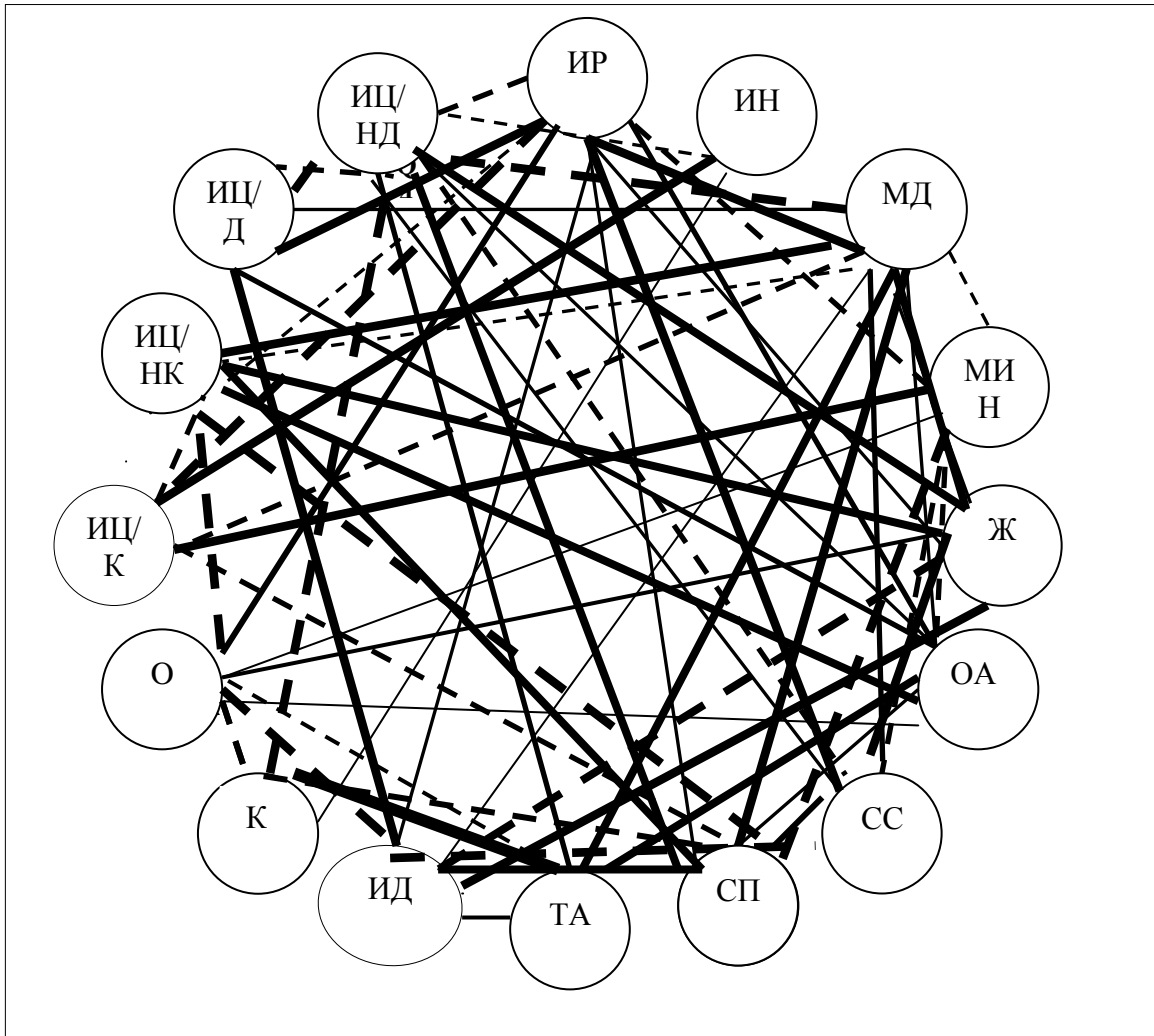


Рис. 5. Структурограмма ценностно-смысловых компонентов мотивации спортивной деятельности спортсменов на стадии спортивного мастерства.

Обозначения: ИЦ/К – конфликтные индивидуальные цели деятельности, ИЦ/НК – неконфликтные индивидуальные цели деятельности, ИЦ/Д – дифференцированные индивидуальные цели деятельности, ИЦ/НД – недифференцированные индивидуальные цели деятельности, ИР – индекс рефлексивности смысловых систем деятельности; ИН – индекс негативности смысловых систем деятельности, ИД – индекс децентрации смысловых систем деятельности, МД – мотивация достижения, МИН – мотивация избегания неудачи, Ж – жизнеобеспечение, СС – социальный статус, К – комфорт, О – общение, ОА – общая активность, ТА – творческая активность, СП – социальная полезность.

Жирной линией обозначены корреляции, значимые при $p \leq 0,001$; полужирной линией – $p \leq 0,01$; тонкой линией – при $p \leq 0,05$. Пунктирные линии – отрицательные корреляции аналогичных уровней значимости.

На основе данных, представленных в структурограммах (рис.3 - 5) и матрицах корреляций (прил.16) были определены значения основных индексов структурной организации ценностно-смысловых компонентов мотивации трех групп спортсменов (см. табл. 15).

Таблица 15

Значения индексов структурной организации ценностно-смысловых компонентов мотивации спортсменов на разных стадиях освоения спортивной деятельности

	Начальная стадия	Стадия специализации	Стадия спортивного мастерства
ИКС	105	141	172
ИДС	42	38	24
ИОС	147	179	196

Наблюдаемая динамика индексов в сторону увеличения у спортсменов, начиная с начальной стадии освоения спортивной деятельности к стадии спортивного мастерства, показывает, что структура мотивационных компонентов по мере овладения спортивной деятельностью становится более интегрированной. В структуре компонентов увеличивается количество положительных связей между компонентами, уменьшается количество отрицательных связей, что свидетельствует о том, что мотивация спортсменов стадии спортивного мастерства создает возможности для эффективной реализации спортивной деятельности.

Для описания качественного своеобразия структур мотивационных компонентов наряду с анализом структурных индексов был проведен анализ содержания базовых и ведущих компонентов. Базовыми являются те компоненты структуры, которые имеют максимальное число значимых связей с другими компонентами, обладают наибольшим структурным весом, следовательно, являются интегрирующим звеном системы [57, 62].

На основе представленных выше структурограмм были определены базовые компоненты в структуре мотивации спортсменов, находящихся на разных стадиях освоения спортивной деятельности, которые представлены в табл. 16.

Весовые значения мотивационных компонентов спортсменов, находящихся на разных стадиях освоения спортивной деятельности (базовые компоненты)

Компоненты	Начальная стадия <i>Вес компонента</i> (W)	Стадия специализации <i>Вес компонента</i> (W)	Стадия спортивного мастерства <i>Вес компонента</i> (W)
ИЦ/К	11	8	6
ИЦ/НК	11	15	12
ИЦ/Д	17	9	10
ИЦ/НД	8	18	20
ИР	10	8	7
ИН	10	7	3
ИД	4	17	18
МД	15	18	19
МИН	7	7	6
Ж	8	7	10
СС	15	11	18
К	4	5	7
О	9	15	6
ОА	8	8	17
ТА	6	11	18
СП	4	15	19

Обозначения: ИЦ/К – конфликтные индивидуальные цели деятельности, ИЦ/НК – неконфликтные индивидуальные цели деятельности, ИЦ/Д – дифференцированные индивидуальные цели деятельности, ИЦ/НД – недифференцированные индивидуальные цели деятельности, ИР – индекс рефлексивности смысловых систем деятельности; ИН- индекс негативности смысловых систем деятельности, ИД – индекс децентрации смысловых систем деятельности, МД – мотивация достижения, МИН – мотивация избегания неудачи, Ж - жизнеобеспечение, СС – социальный статус, К - комфорт, О - общение, ОА – общая активность, ТА – творческая активность, СП – социальная полезность.

В структуре ценностно-смысловых компонентов мотивации спортсменов, находящихся на *начальной стадии* освоения спортивной деятельности базовыми выступают три компонента: ИЦ/Д – «дифференцированные индивидуальные цели деятельности», МД – «мотивация достижения», СС – «социальный статус». Данные показатели свидетельствуют о том, что в начале освоения спортивной деятельности у спортсменов присутствуют множественные (дифференцированные) индивидуальные цели деятельности, что связано с наличием в системе целей групп целей, существенно

отличающихся друг от друга по влиянию на реализацию других целей. Подтверждением этого является присутствие в структуре компонентов двух базовых компонентов с одинаковым структурным весом: МД – «мотивация достижения» и СС – «социальный статус». Для начинающих спортсменов-единоборцев действительно свойственно воспринимать достижения в спортивной деятельности как некую возможность достичь более высокого социального статуса. В беседах с юными спортсменами они нередко высказывают свое стремление равняться на высокостатусных лиц, имеющих высокие спортивные разряды.

Структура ценностно-смысловых компонентов мотивации спортсменов, находящихся на *стадии специализации* характеризуется базовыми компонентами ИЦ/НД – «недифференцированные индивидуальные цели деятельности», МД – «мотивация достижения», ИД – «децентрация смысловых систем деятельности», ИЦ/НК «неконфликтные индивидуальные цели деятельности», О - «общение», СП – «социальная полезность». В отличие от спортсменов начальной стадии освоения спортивной деятельности, количество компонентов в структурной организации у данной группы спортсменов возрастает – шесть против трех, что говорит о более сложной и интегрированной структуре компонентов. Обращает на себя внимание наличие среди базовых компонентов неконфликтных и недифференцированных индивидуальных целей деятельности, то есть в процессе освоения спортивной деятельности система индивидуальных целей становится более простой и непротиворечивой. Такими целями становятся обретение хорошей физической «формы», отработка конкретных спортивных технических приемов, умение внимательно наблюдать работу партнера в спарринге, применять комплекс приемов (так называемые «связки») в условиях спарринга и т.д. Наряду с мотивацией достижения эти базовые компоненты становятся интеграторами системы мотивации. Следующей отличительной характеристикой структуры мотивационных компонентов спортсменов стадии специализации являются базовые компоненты «децентрация смысловых систем деятельности», «социальная полезность» и «общение», которые можно объединить, на наш взгляд, в одно смысловое поле. Наличие указанных компонентов в числе базовых свидетельствует о качественных изменениях, происходящих в системе мотивации спортсменов по мере овладения ими спортивной деятельностью, которые заключаются в том, что на стадии специализации спортсмены не только соотносят свои помыслы и действия с интересами других людей, но и рассматривают успешность спортивной деятельности в контексте спортивного мастерства других людей и во взаимосвязи с ними. Кроме этого, у спортсменов стадии специализации компонент «социальная

полезность» также указывает на изменение мотивационных личностных тенденций, характеризующих спортивную деятельность не только как средство для персонального самоутверждения, но и как способ продуктивной включенности в развитие социального сообщества.

В структуре мотивационных компонентов спортсменов *стадии спортивного мастерства* базовые компоненты выступают одновременно как ведущие. Базовыми (ведущими) выступают компоненты: ИЦ/НД – «недифференцированные индивидуальные цели деятельности», ИД – индекс децентрации смысловых систем деятельности, МД – «мотивация достижения», СС – «социальный статус», ТА – «творческая активность», СП – «социальная полезность». Эти данные свидетельствуют о простой системе индивидуальных целей деятельности, характеризующейся постановкой конкретных задач, связанных с коллективными ценностями и творческой активностью, при выраженной мотивации достижения. Специфическими отличиями от двух предыдущих групп спортсменов являются мотивационные личностные тенденции, связанные с социальным статусом и творческой активностью, что наряду с социальной полезностью указывает на высокую социальную адаптивность спортсменов-мастеров, готовность к сотрудничеству ради продвижения идей спорта на различных социальных уровнях. Творческая активность как базовая личностная мотивационная тенденция спортсменов-мастеров указывает на то, что она тогда становится базовой в структуре мотивации спортивной деятельности, когда спортсмены овладели необходимым набором базовых спортивных умений и навыков, прошли путь побед и поражений, завоевали в спортивном мире определенный спортивный статус, то есть стали профессионалами своего дела.

Сравнение содержания и значений ценностно-смысловых компонентов мотивации, являющихся базовыми и ведущими, показало, что для каждой группы спортсменов интегрирующей основой формирования мотивационной структуры деятельности выступают разные компоненты. Общими компонентами структур являются «недифференцированные индивидуальные цели деятельности» (группа спортсменов *стадии специализации* и *спортивного мастерства*) и «мотивация достижения» (все три группы спортсменов). В тех случаях, когда базовым является один и тот же компонент (например, МД «мотивация достижения»), различия структуры наблюдаются в количественном значении данного компонента. Таким образом, различия между структурами мотивационных компонентов проявляются в содержательном плане на уровне целостных интегрированных структур и составе

базовых компонентов, в количественном плане – на уровне индексов структурированности мотивационных компонентов.

С помощью метода экспресс- χ^2 было проведено сравнение структур мотивационных компонентов. При использовании этого метода вначале ранжируются структурные веса всех элементов двух сравниваемых матриц (и соответствующих им структурограмм), после этого находится значение корреляции между образовавшимися ранговыми распределениями. В результате проведения метода экспресс- χ^2 были получены следующие данные (табл. 17).

Таблица 17

Данные сравнения матриц интеркорреляций ценностно-смысловых компонентов мотивации спортсменов по критерию экспресс- χ^2

	Начальная стадия	Стадия специализации	Стадия спортивного мастерства
Начальная стадия	1.00		
Стадия специализации	0,16	1.00	
Стадия спортивного мастерства	0,06	0,19	1.00

Незначимые коэффициенты корреляции подтверждают гетерогенность матриц и соответствующих им структурограмм трех групп спортсменов. Это означает, что структуры ценностно-смысловых компонентов мотивации спортсменов являются разнородными по содержанию взаимосвязей внутри них.

Таким образом, обобщая представленные выше результаты и их интерпретацию, можно сделать следующие выводы по итогам данного этапа проведенного исследования:

1. Содержание индивидуальных целей деятельности спортсменов, находящихся на разных стадиях ее освоения, качественно различается, а именно: в группе спортсменов начальной стадии (N =121) преобладают цели групп «преподнесение себя» (W = 25.61), «достижение» (W = 23.96); у спортсменов стадии специализации (N =116) преобладают цели групп «достижение» (W = 31.00); «самодостаточность» (W =26.31); в группе спортсменов стадии спортивного мастерства (N = 23) преобладают цели «достижение» (W = 56.62) и «духовная самотрансценденция» (W = 26.08).

2. Качественное содержание индивидуальных целей деятельности у спортсменов с разным уровнем ее освоения различается: у «успешных» спортсменов (N = 63) первое место среди индивидуальных целей занимают цели, относящиеся к категории «достижение» (W = 54.30); у «нестабильных» спортсменов (N = 120) преобладают цели категории «самодостаточность» (W=30.83) по сравнению с другими целями; у «неуспешных» спортсменов (N = 75) первое место среди индивидуальных целей, занимают цели, относящиеся к категории «общение» (W=24.00).

3. Простая система целей (неконфликтные и недифференцированные цели) в большей степени характерна для «успешных» спортсменов. «Неуспешные» спортсмены обладают сложными системами целей (конфликтными и дифференцированными), что подтверждается сравнительным анализом показателей конфликтности и меры дифференциации индивидуальных целей спортсменов. Результаты дисперсионного анализа показали, что сложность структуры целей спортсменов по-разному проявляет себя по отношению их к компоненту «динамические смысловые системы деятельности». Сложность/простота системы индивидуальных целей спортсменов оказывают детерминационное влияние на осмысление спортсменом опыта своей деятельности: сложные системы целей затрудняют создание полной картины прошлого и настоящего, что выражается в негативности смысловых систем (высокий индекс негативности - ИН). Конфликтность системы индивидуальных целей спортсменов препятствует рефлексивности, а дифференцированность (разнообразие) - децентрации смысловых систем (индекс ИД).

4. Смысловые системы «успешных» спортсменов обладают большим количеством узловых (УК) и меньшим количеством предельных (ПК) категорий. Кроме этого, для «успешных» спортсменов характерны большая связность (ИС), продуктивность (П), децентрация (ИД) и меньшая величина негативности (ИН) смысловых систем деятельности. Индекс рефлексивности (ИР) смысловых систем деятельности «неуспешных» спортсменов выше, чем «успешных», что означает их большую склонность к описыванию интеллектуально-рефлексивных и непосредственно-чувственных актов сознания и в свою очередь, негативно сказывается на эффективности спортивной деятельности.

5. В результате структурного анализа мотивационных компонентов системы спортивной деятельности было установлено, что: 1) структура мотивационных компонентов связана с успешностью спортивной деятельности; 2) в основе структур мотивационных компонентов спортсменов, находящихся на разных стадиях освоения спортивной деятельности, лежат разные базовые компоненты, вместе с тем базовый компонент «мотивация достижения» является универсальным для всех трех групп

спортсменов; 3) структуры мотивационных компонентов спортсменов, находящихся на разных стадиях и уровнях освоения спортивной деятельности, являются разнородными.

3.2. Мера выраженности и закономерности структурной организации процессов саморегуляции, рефлексии и метакогнитивной включенности в деятельность спортсменов в процессе освоения спортивной деятельности

В соответствии с задачами исследования на данном этапе сначала изучались мера выраженности процессов саморегуляции и направленности рефлексии, уровень развития метакогнитивной включенности в деятельность спортсменов, находящихся на разных стадиях овладения спортивной деятельностью, затем проводился сравнительный и структурный анализ компонентов.

В исследовании метакогнитивных процессов в качестве регулятивных компонентов системы спортивной деятельности спортсменов и показателей уровня их развития были выбраны следующие компоненты: ПЗ - «планирование задач», МС - «моделирование ситуаций», ПД - «программирование действий», ОР - «оценивание результатов», ОУ - «общий уровень саморегуляции», позволяющие определить меру выраженности отдельных и общий уровень развития процессов саморегуляции; МВД - метакогнитивная включенность в деятельность, МП – «метакогнитивное поведение»; СР - «саморефлексия», СцРФ - «социорефлексия».

Эмпирические данные, полученные с использованием стандартизированных методик (методики диагностики индивидуального стиля саморегуляции В.И. Моросановой, методики метакогнитивной включенности в деятельность (МАИ), опросника метакогнитивного поведения Д.Эверсона, диагностики уровня выраженности и направленности рефлексии М.Гранта), позволяющих выявить меру выраженности регулятивных процессов у трех групп спортсменов, представлены в приложении 15.

Для проведения сравнительного анализа данных среди спортсменов, находящихся на начальной стадии и стадии специализации, выборки спортсменов были уравнены по количественному составу и составили по 35 спортсменов в группе. Число спортсменов группы спортивного мастерства составила 23 человека. Данные, полученные при исследовании процессов саморегуляции, метакогнитивной включенности в спортивную деятельность, метакогнитивного поведения и направленности рефлексии, представлены в табл. 18.

Средние показатели меры выраженности, уровня развития регулятивных процессов, достоверности различий в трех группах спортсменов

	ПЗ	МС	ПД	ОР	ОУ	МВД	МП	СРФ	СцРФ
начальная стадия	5,14	3,91	7,11	4,11	24,05	87,2	11,02	6,60	6,68
стадия специализации	6,45	5,54	7,20	6,63	31,68	167,14	15,48	7,68	8,88
t-критерий	1,16 9	1,893*	0,052	1,296	2,032*	0,593***	2,874*	1,145	2,617*
стадия мастерства	8,13	8,34	6,70	6,82	34,52	211,86	17,04	8,95	8,34

*- $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

Обозначения: ПЗ - «планирование задач», МС - «моделирование ситуаций», ПД - «программирование действий», ОР - «оценивание результатов», ОУ - «общий уровень саморегуляции», позволяющие определить меру выраженности отдельных и общий уровень развития процессов саморегуляции; МВД - метакогнитивная включенность в деятельность, МП – «метакогнитивное поведение»; СР - «саморефлексия», СцРФ - «социорефлексия».

Для спортсменов начальной стадии освоения спортивной деятельности, также как и для спортсменов стадии специализации, характерным является средний уровень развития следующих регулятивных компонентов: «планирование задач», «моделирование ситуации», «оценка результатов». Высокий уровень развития компонента ПД - «программирование действий» наблюдается у обеих групп спортсменов. При сопоставлении полученных эмпирических данных со стандартными значениями по методике В.И. Моросановой [100], можно отметить, что показатели регулятивных процессов спортсменов находятся в рамках стандартных значений. Различия между группами испытуемых состоят в том, что значения показателей у спортсменов начальной стадии проходят по нижней границе нормативных значений, а спортсменов стадии специализации – по верхней границе. Полученные данные позволяют выделить значимые различия между спортсменами, находящимися на начальной стадии и стадии специализации, по следующим компонентами показателям: МС - «моделирование ситуации» ($t=1,893$); ОУ - «общий уровень саморегуляции» ($t=2,032$); СцРФ - «социорефлексия» ($t=2,617$). Обращает на себя внимание высокое значение компонента «программирование действий» (7,11) в сочетании с низким

значением компонента «моделирование ситуации» (3,91) у спортсменов начальной стадии, что говорит о сформировавшейся потребности продумывать способы своих действий, детализированности и развернутости разрабатываемых программ наряду с меньшим уровнем развития моделирования спортивной ситуации. У спортсменов с низкими показателями по шкале «моделирование ситуации» наблюдается слабая сформированность процессов моделирования, что «приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий, часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам» [100, с. 13]. Это объясняется с одной стороны, недостаточным уровнем развития спортивных навыков спортсменов, что заставляет их больше усилий прилагать к программированию действий, с другой стороны - недостаточным опытом спортивной деятельности по сравнению со спортсменами на стадии специализации. Также наблюдаются различия в значениях компонента «метакогнитивное поведение» ($t=2,874$), что свидетельствует о более высоком уровне развития метакогнитивных процессов у спортсменов стадии специализации по сравнению со спортсменами начальной стадии. Более существенные различия ($p < 0,01$) между этими группами спортсменов можно зафиксировать в значениях компонента «метакогнитивная включенность в деятельность» ($t= 2,074$), что указывает на более высокий уровень развития метакогнитивных стратегий деятельности у спортсменов стадии специализации.

Более высокие показатели по компонентам социорефлексии у спортсменов стадии специализации объясняются тем, что общий уровень саморегуляции этих спортсменов выше по сравнению со спортсменами начальной стадии. Согласно положениям метакогнитивного подхода, основу для рефлексивных психических процессов составляют интегральные психические процессы, в том числе процессы саморегуляции, которые вместе с рефлексивными процессами образуют целостную регулятивную систему, компоненты которой могут дополнять и «уравновешивать» друг друга. Недостаточный опыт спортивной деятельности, невысокий уровень сформированности спортивных навыков спортсменов начальной стадии проявляется в невысоких показателях программирования действий и более низких показателях процесса

моделирования ситуации по сравнению со спортсменами на стадии специализации. Наличие значимых различий между спортсменами начальной стадии и спортсменами стадии специализации по компоненту «общий уровень саморегуляции» ($t= 2,032$), подтверждает ранее сформулированное положение о связи процессов саморегуляции с параметрами спортивной деятельности.

Представленные эмпирические данные позволяют рассмотреть меру выраженности и уровень развития регулятивных процессов спортивной деятельности, зафиксировать значимые различия между отдельными компонентами. Данные структурного анализа регулятивных компонентов (метакогнитивных процессов) представлены в матрицах интеркорреляций (прил. 18), структурограммах (рис. 6 - 8), таблицах 19-21, отражающих структуру регулятивных компонентов спортивной деятельности (метакогнитивных процессов) спортсменов.

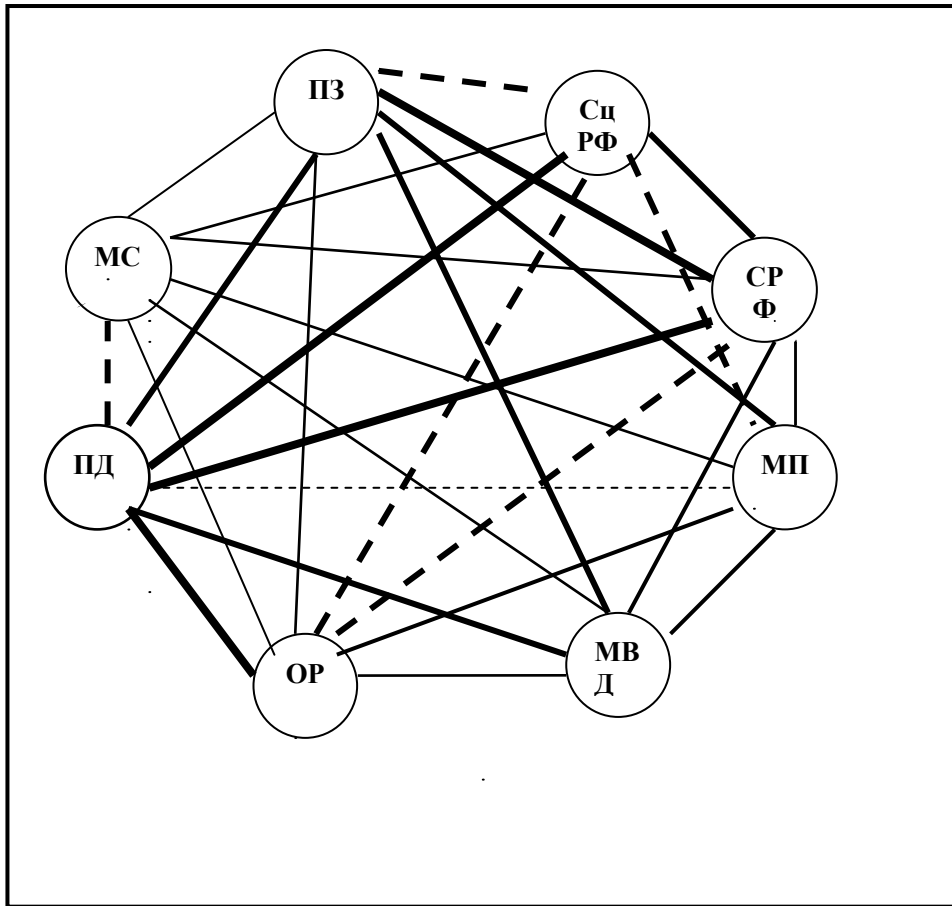


Рис. 6. Структурограмма регулятивных компонентов спортивной деятельности (метакогнитивных процессов) в группе спортсменов начальной стадии освоения деятельности (N=35).

Обозначения: ПЗ - «планирование задач», МС - «моделирование ситуаций», ПД - «программирование действий», ОР - «оценивание результатов», МВД - метакогнитивная включенность в деятельность, МП - «метакогнитивное поведение»; СР - «саморефлексия», СцРФ - «социорефлексия».

Жирной линией обозначены корреляции, значимые при $p \leq 0,001$; полужирной линией – $p \leq 0,01$; тонкой линией – при $p \leq 0,05$. Пунктирные линии – отрицательные корреляции аналогичных уровней значимости.

ИКС = 75; ИДС = 18; ИОС = 93.

Таблица 19

Структура регулятивных компонентов спортивной деятельности (метакогнитивных процессов) в группе спортсменов начальной стадии (N=50)

Компоненты	ПЗ	МС	ПД	ОР	МВД	МП	СРФ	СцРФ
Вес компонента (W)	13	8	18	13	8	8	14	11

Обозначения: ПЗ - «планирование задач», МС - «моделирование ситуаций», ПД - «программирование действий», ОР - «оценивание результатов», МВД - метакогнитивная включенность в деятельность, МП - «метакогнитивное поведение»; СР - «саморефлексия», СцРФ - «социорефлексия».

Базовыми компонентами в структуре регулятивных процессов (табл. 19) является компонент «программирование действий» ($W = 18$) и компонент «саморефлексия» ($W = 14$); минимальными и равными значениями связей с другими компонентами обладают компоненты «моделирование ситуации», «метакогнитивная включенность в деятельность», «метакогнитивное поведение» ($W = 8$).

Эти результаты свидетельствуют о том, что на начальной стадии освоения спортивной деятельности «программирование действий» является основным регуляторным процессом среди других процессов саморегуляции, что объясняется недостаточным уровнем сформированности спортивных навыков у спортсменов. Как отмечает В.И. Моросанова, «в функции программирования входит антиципация состава предстоящих действий, способов, которыми они будут осуществляться, и собственно последовательности осуществления планируемых действий. Устойчивые индивидуальные особенности программирования во многом определяются мерой детализации исполнительских действий, степенью соотнесенности программы с объективными и субъективными предпосылками и условиями успешного осуществления деятельности» [100, с. 13].

Чрезмерная детализация действий не позволяет спортсменам моделировать спортивные ситуации, предвидеть изменение условий деятельности, соотносить программу действий с объективными и субъективными предпосылками, что выражается в низких значениях компонентов «моделирование ситуации», «метакогнитивная включенность в деятельность», «метакогнитивное поведение». У спортсменов начальной стадии освоения спортивной деятельности диагностируется акцентуированный профиль процессов саморегуляции. «Интегратором» их системы регуляции является компонент «программирование действий» и наличие компенсаторных отношений в структуре. Компоненты «саморефлексия» ($W = 14$) и «планирование задач» ($W = 13$) занимают в системе по количеству связей второе место, они «уравновешивают» систему, образуя связи с другими компонентами, тем самым компенсируют избыточность программирования действий. В целом, подводя итоги исследования меры выраженности и структуры метакогнитивных регулятивных процессов спортсменов, находящихся на начальной стадии, можно сделать следующие выводы.

1. Для спортсменов начальной стадии освоения спортивной деятельности характерным является средний уровень развития следующих регулятивных компонентов: «планирование задач», «моделирование ситуации», «оценка результатов» (показатели находятся в рамках стандартных значений).

2. Анализ меры выраженности регулятивных компонентов выявил высокое значение компонента «программирование действий» (7,11) и низкое значение компонента «моделирование ситуации» (3,91), что говорит о сформировавшейся потребности у начинающих спортсменов продумывать способы своих действий, детализированности и развернутости разрабатываемых программ наряду с низким уровнем развития моделирования спортивной ситуации.

3. Базовым компонентом системы регулятивных процессов спортсменов начальной стадии является компонент «программирование действий» ($W = 18$), при этом компенсирующими компонентами выступают «саморефлексия» ($W = 14$) и «планирование задач» ($W = 13$).

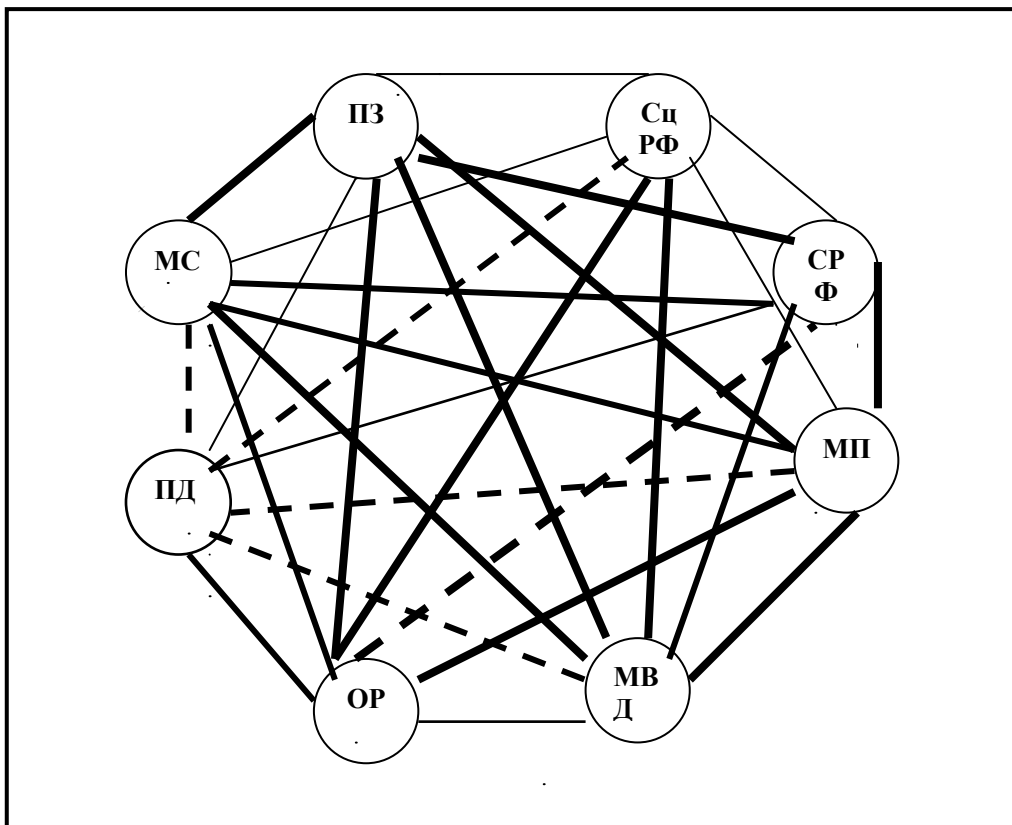


Рис. 7. Структурограмма регулятивных компонентов спортивной деятельности (метакогнитивные процессы) в группе спортсменов стадии специализации (N=50).

Обозначения: ПЗ - «планирование задач», МС - «моделирование ситуаций», ПД - «программирование действий», ОР - «оценивание результатов», МВД - метакогнитивная включенность в деятельность, МП - «метакогнитивное поведение»; СР - «саморефлексия», СцРФ - «социорефлексия»

Жирной линией обозначены корреляции, значимые при $p \leq 0,001$; полужирной линией – $p \leq 0,01$; тонкой линией – при $p \leq 0,05$. Пунктирные линии – отрицательные корреляции аналогичных уровней значимости.

ИКС = 93; ИДС = 22; ИОС = 115.

**Структура регулятивных компонентов спортивной деятельности
(метакогнитивных процессов) в группе спортсменов стадии специализации**

Компоненты	ПЗ	МС	ПД	ОР	МВД	МП	СРФ	СцРФ
Вес компонента (W)	17	15	12	11	17	17	14	12

Обозначения: ПЗ - «планирование задач», МС - «моделирование ситуаций», ПД - «программирование действий», ОР - «оценивание результатов», МВД - метакогнитивная включенность в деятельность, МП – «метакогнитивное поведение»; СР - «саморефлексия», СцРФ - «социорефлексия»

Базовыми компонентами метакогнитивной регуляции спортсменов на стадии специализации являются: «планирование задач» ($W = 17$), «метакогнитивная включенность в деятельность» ($W = 17$), «метакогнитивное поведение» ($W = 17$). Уравновешивают систему компоненты «моделирование ситуаций» ($W = 15$) и «саморефлексия» ($W = 14$). Эти результаты свидетельствуют о том, что у спортсменов на стадии специализации компонент «планирование задач» и связанный с использованием стратегий деятельности компонент «метакогнитивная включенность в деятельность» являются основными регуляторными процессами спортивной деятельности. Равнозначное положение этих двух компонентов в системе метакогнитивных процессов спортсменов стадии специализации объясняется следующим образом. Поскольку планирование задач заключается в выдвижении, принятии, удержании целей деятельности, то такие характеристики этого процесса, как активность выдвижения целей, адекватность внешним объективным и внутренним субъектным условиям, иерархичность целей - предполагают идентичный уровень развития самопроверки, использования соответствующих целям стратегий деятельности, то есть тех процессов, которые и составляют метакогнитивную включенность. Эти два компонента представляют собой опору системы метакогнитивной регуляции спортивной деятельности у спортсменов на стадии специализации.

Компонент «саморефлексия» ($W = 14$) обеспечивает осознанность представлений спортсмена об условиях и программе собственных действий, о контролируемых параметрах, о критериях успешности деятельности, а также позволяет определить адекватность субъективно принимаемой спортсменом модели деятельности (программы

действий, способов контроля, критериев успешности) объективно существующим условиям деятельности.

Компонент «моделирование ситуации» выполняет в психической регуляции деятельности функцию источника информации об условиях, учет которых необходим для определения программы реализации деятельности. Содержание модели является оперативным, т.е. зависит от цели и условий деятельности, но степень избирательности и прагматичности модели, степень ее информационной полноты, развитость и структура осуществляемых гностических действий индивидуально различны.

Подводя итоги исследования меры выраженности и структуры метакогнитивных регулятивных процессов спортсменов, находящихся на стадии специализации, можно сделать следующие выводы.

1. Спортсмены стадии специализации обладают средним уровнем развития метакогнитивных процессов (показатели находятся в рамках стандартных значений).

2. Структурный анализ показал, что базовыми компонентами метакогнитивной регуляции спортсменов на стадии специализации являются: «планирование задач» ($W = 17$), «метакогнитивная включенность в деятельность» ($W = 17$), «метакогнитивное поведение» ($W = 17$). Уравновешивают систему компоненты «моделирование ситуации» ($W = 15$) и «саморефлексия» ($W = 14$). Эти компоненты обеспечивают выдвижение, принятие, удержание целей деятельности, адекватность субъективно принимаемой спортсменом модели деятельности (программы действий, способов контроля, критериев успешности) объективно существующим условиям деятельности.

3. На основе структурного анализа были определены значения индексов структуры метакогнитивных процессов спортсменов стадии специализации: ИКС = 93; ИДС = 22; ИОС = 115.

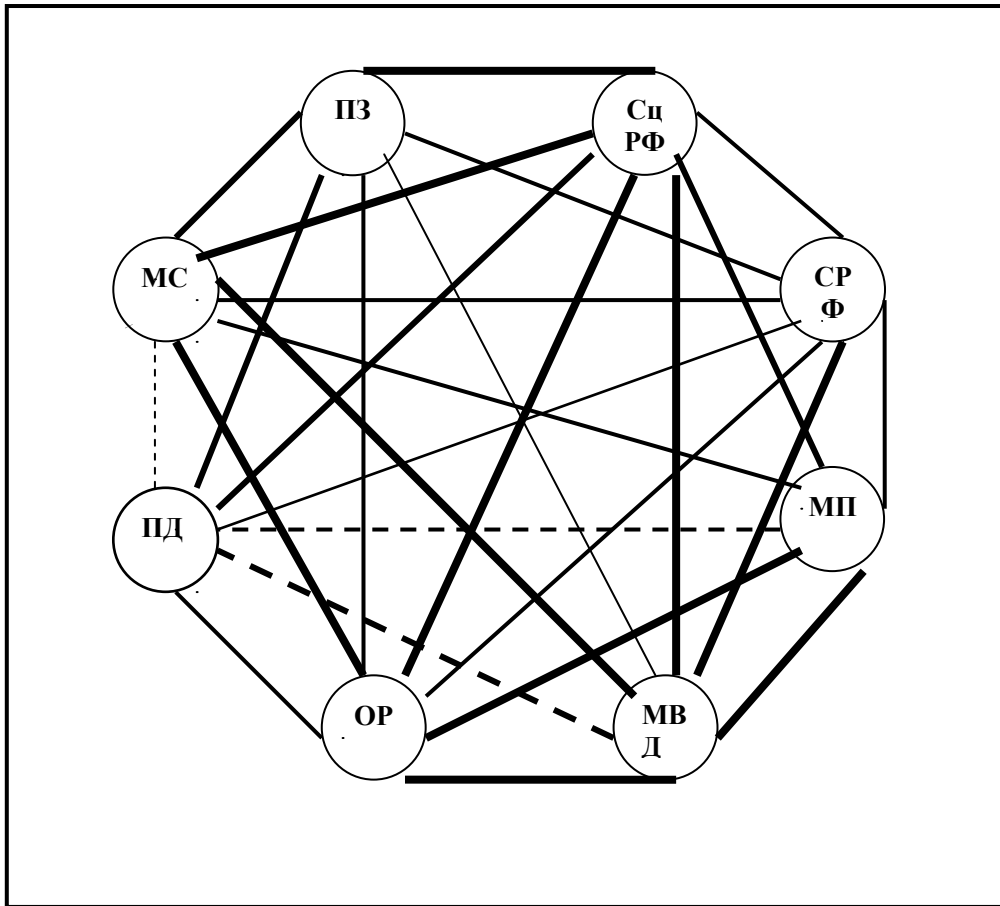


Рис. 8. Структурограмма регулятивных компонентов спортивной деятельности (метакогнитивные процессы) в группе спортсменов стадии спортивного мастерства (N=23).

Обозначения: ПЗ - «планирование задач», МС - «моделирование ситуаций», ПД - «программирование действий», ОР - «оценивание результатов», МВД - метакогнитивная включенность в деятельность, МП - «метакогнитивное поведение»; СР - «саморефлексия», СцРФ - «социорефлексия.

Жирной линией обозначены корреляции, значимые при $p \leq 0,001$; полужирной линией – $p \leq 0,01$; тонкой линией – при $p \leq 0,05$. Пунктирные линии – отрицательные корреляции аналогичных уровней значимости.

Индексы структуры метакогнитивных процессов спортсменов стадии спортивного мастерства: ИКС = 108; ИДС = 12; ИОС = 120.

Таблица 21

Структура регулятивных компонентов спортивной деятельности в группе спортсменов стадии спортивного мастерства (N=23)

Компоненты	ПЗ	МС	ПД	ОР	МВД	МП	СРФ	СцРФ
Вес компонента (W)	11	16	11	18	18	14	14	18

Обозначения: ПЗ - «планирование задач», МС - «моделирование ситуаций», ПД - «программирование действий», ОР - «оценивание результатов», МВД - метакогнитивная включенность в деятельность, МП - «метакогнитивное поведение»; СР - «саморефлексия», СцРФ - «социорефлексия

Базовыми компонентами метакогнитивной регуляции спортсменов на стадии спортивного мастерства являются «метакогнитивная включенность в деятельность» ($W = 18$), «социорефлексия» ($W = 18$), «оценка результатов» ($W = 18$), «моделирование ситуации» ($W = 16$). Наименьшим структурным весом обладают компоненты «программирование действий» и «планирование задач» ($W = 11$). Эти данные указывают на ряд особенностей функционирования метакогнитивных процессов у спортсменов-мастеров. Во-первых, на то, что метакогнитивная включенность в деятельность наряду с оценкой результатов и социорефлексией являются системообразующими компонентами. Метакогнитивная включенность в деятельность спортсмена отражает комплекс тех внешних и внутренних условий активности, учет которых он сам считает необходимым для успешной исполнительской деятельности. Показательной результативной характеристикой этого сложного интегративного процесса является система регулятивных навыков: 1) умение спортсмена формировать систему субъективных целей деятельности; 2) навыки создавать систему субъективных критериев достижения целей (поскольку общая формулировка цели часто недостаточна для точного регулирования, то спортсмен преодолевает неопределенность, формируя критерии оценки результата, соответствующего своему субъективному пониманию принятой цели); 3) навыки спортсмена оценивать текущие и конечные результаты относительно системы принятых им критериев успеха; 4) умения корректировать собственные исполнительные действия, внося изменения по ходу деятельности в любое звено регуляторного процесса, например, корректируя модель значимых условий, уточнение критериев успешности и применяя различные стратегии коррекции. Данный регулятивный процесс синтезирует в себе все блоки осознанной саморегуляции, на которые указывал О.А. Конопкин и его последователи, и является важной характеристикой субъекта деятельности. Как отмечает В.И. Моросанова, «именно осознанная саморегуляция является основой субъектности человека, так как в понятии «субъект» подчеркивается возможность человека осознанно решать самые сложные проблемы своей жизнедеятельности, а значит, и осознанно выдвигать цели своей активности и управлять их достижением» [105, с. 99].

Компонент «социорефлексия» ($W = 18$) является системной характеристикой, отражающей способность личности к устойчивому функционированию в различных социальных системах и проявляющейся в намеренной регуляции личностью своего

поведения в соответствии с ценностно-нормативной системой социума. Спортсмены – мастера, отвечая на ожидания социального окружения по отношению к их деятельности, сталкиваются с необходимостью согласовывать ценности, нормы и ролевые предписания общества (или определенной социальной группы) и отношение к ним (принятие или непринятие роли), нормативных требований ситуации и следования норме. В каком-то смысле они становятся «заложниками» социальных ожиданий, пренебрегать которыми невозможно с точки зрения адекватного социального поведения личности, поэтому компонент «социорефлексия» становится базовым в системе регулятивных процессов у спортсменов в группе спортивного мастерства.

Компоненты «планирование задач» и «программирование действий» в системе регулятивных процессов спортсменов-мастеров обладают минимальными значениями связей с другими компонентами системы ($W = 11$). Несмотря на то, что целеполагание является для любого вида деятельности системообразующим компонентом, на этой стадии освоения спортивной деятельности этот компонент «уходит» на второй план ввиду того, что задачи деятельности подчинены оценке результатов. Спортсмен «работая на результат», подтверждает иерархичность процесса формирования системы задач деятельности, он уже владеет устойчивой зрелой системой индивидуальных целей и смыслов деятельности, которая связана с социальной полезностью и совпадает с объективными критериями успешности деятельности. При этом спортсмены стадии спортивного мастерства отличаются высоким уровнем сформированных спортивных навыков, поэтому компонент «программирование действий» является «свернутым» в общей системе регуляции деятельности.

В целом, исследование меры выраженности и структуры метакогнитивных регулятивных процессов спортсменов, находящихся на стадии спортивного мастерства, позволяет сделать следующие выводы.

1. Анализ меры выраженности регулятивных компонентов выявил, что спортсмены стадии спортивного мастерства обладают высоким уровнем развития всех метакогнитивных процессов, кроме одного: «программирование действий», значения которого указывают на средний уровень развития (показатели находятся в рамках стандартных значений).

2. Структурный анализ показал, что базовыми компонентами метакогнитивной регуляции спортсменов на стадии специализации являются: «метакогнитивная

включенность в деятельность» ($W=18$), «социорефлексия» ($W=18$), «оценка результатов» ($W=18$), «моделирование ситуации» ($W=16$). Наименьшим структурным весом обладают компоненты «программирование действий» и «планирование задач» ($W=11$).

3. С использованием структурного анализа были определены значения индексов структуры метакогнитивных процессов спортсменов стадии спортивного мастерства: ИКС =108; ИДС = 12; ИОС = 120.

На основе данных, представленных в структурограммах (рис. 6 - 8) и матрицах корреляций (прил.18) были определены значения основных индексов структурной организации метакогнитивных процессов спортивной деятельности трех групп спортсменов (табл. 22).

Таблица 22

Значения индексов структурной организации регулятивных компонентов (метакогнитивные процессы) спортсменов на разных стадиях освоения спортивной деятельности

	Начальная стадия	Стадия специализации	Стадия спортивного мастерства
ИКС	75	94	108
ИДС	18	22	12
ИОС	93	116	120

Интерпретируя полученные количественные показатели, отметим, что значения индекса организованности структуры и индекса когерентности структуры регулятивных компонентов являются важным свидетельством интегрированности системы деятельности. Динамика этих индексов в сторону увеличения у спортсменов, начиная с начальной стадии освоения спортивной деятельности к стадии спортивного мастерства, показывает, что структура регулятивных компонентов по мере овладения деятельностью становится все более и более «зрелой»: увеличивается количество положительных связей между компонентами, уменьшается количество отрицательных связей в системе. Следует отметить, что процесс уменьшения отрицательных связей в системах компонентов идет неравномерно: на стадии специализации наблюдается увеличение отрицательных связей по сравнению с начальной стадией.

На основе представленных выше структурограмм (рис. 6-8) были определены базовые компоненты в структуре регулятивных компонентов (метакогнитивных

процессов) спортсменов, находящихся на разных стадиях освоения спортивной деятельности, которые представлены в табл. 23.

Таблица 23

Весовые значения регулятивных компонентов системы спортивной деятельности (метакогнитивных процессов)

<i>O</i>	Компоненты	Начальная стадия <i>Вес компонента (W)</i>	Стадия специализации <i>Вес компонента (W)</i>	Стадия спортивного мастерства <i>Вес компонента (W)</i>
	ПЗ	13	17	11
	МС	8	15	16
	ПД	18	12	11
	ОР	13	11	18
	МВД	8	17	18
	МП	8	17	14
	СРФ	14	14	14
	СцРФ	11	12	18

Обозначения: ПЗ - «планирование задач», МС - «моделирование ситуаций», ПД - «программирование действий», ОР - «оценивание результатов», МВД - метакогнитивная включенность в деятельность, МП – «метакогнитивное поведение»; СР - «саморефлексия», СцРФ - «социорефлексия».

Данные, представленные в табл. 23, позволяют обсудить динамику развития системы метакогнитивных процессов у спортсменов по мере освоения спортивной деятельности.

Во-первых, следует отметить отсутствие базовых компонентов, которые бы сохраняли это свойство при переходе от одной стадии деятельности к другой (в отличие от системы ценностно-смысловых компонентов мотивации, где таким компонентом выступал «мотивация достижения»). Это свидетельствует о динамичности системы регулятивных процессов спортивной деятельности в целом и ее специфичности на каждой стадии.

Во-вторых, все три структуры нельзя назвать гармоничными: «разброс» в весовых значениях компонентов между максимальным и минимальным составляет на начальной стадии 7 единиц, на стадии специализации – 6 единиц, на стадии спортивного

мастерства – 7 единиц. Это свидетельствует о компенсаторном характере взаимосвязей между компонентами системы.

В - третьих, рассматривая динамику отдельных компонентов, можно заметить, что она неоднородна: у одних компонентов от стадии к стадии прослеживается увеличение значений, у других – уменьшение. Так, компонент ПЗ - «планирование задач» только в структуре спортсменов стадии специализации является базовым ($W = 17$), это указывает на то, что у спортсменов на этой стадии формируется индивидуальная система профессиональных задач, что предполагает осознанную активность в выдвижении задач, установлении их иерархичности. На предыдущей стадии этот компонент *еще* не выполняет своей главной роли, на следующей стадии – *уже* не становится базовым. Компонент МС - «моделирование ситуации» на начальной стадии является компонентом с минимальным количеством связей в системе ($W = 8$), что свидетельствует о неадекватной оценке спортсменами значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в резких перепадах отношения к развитию спортивной ситуации, последствиям своих действий. На стадии же специализации и спортивного мастерства этот компонент становится базовым, имеет значения соответственно ($W = 15$), ($W = 16$), что указывает на его ведущую функцию в системе. Компонент ПД - «программирование действий» от базового на начальной стадии ($W = 18$) постепенно уменьшается в значении на стадии спортивного мастерства ($W = 11$).

В целом компонентный анализ трех структур метакогнитивных процессов выявил следующие закономерности. Равномерную нарастающую динамику от стадии к стадии можно проследить у следующих компонентов: МС - «моделирование ситуации» ($W = 8$; $W = 15$; $W = 16$), МВД - «метакогнитивная включенность в деятельность» ($W = 8$; $W = 17$; $W = 18$), СцРФ - «социорефлексия» ($W = 11$; $W = 12$; $W = 18$). Убывающую динамику можно увидеть у компонента ПД – «программирование действий» ($W = 18$; $W = 12$; $W = 11$). Нестабильное развитие отмечается у компонентов ПЗ – «планирование задач» ($W = 13$; $W = 17$; $W = 11$), ОР – «оценка результатов» ($W = 13$; $W = 11$; $W = 18$), МП – «метакогнитивное поведение» ($W = 8$; $W = 17$; $W = 14$). Стабильными показателями значений отличается компонент «саморефлексия» ($W = 14$; $W = 14$; $W = 14$).

Сравнение содержания и значений регулятивных компонентов спортивной деятельности (метакогнитивных процессов) показало, что для каждой группы

спортсменов интегрирующей основой формирования регулятивной структуры деятельности выступают разные компоненты.

Таким образом, различия между структурами регулятивных компонентов спортивной деятельности (метакогнитивных процессов) проявляются в содержательном плане на уровне целостных интегрированных структур и составе базовых компонентов, в количественном плане – на уровне индексов структурированности регулятивных компонентов.

Наряду с заметными количественными различиями индексов организации структур в группах спортсменов, между ними имеют место качественные изменения структур регулятивных компонентов спортивной деятельности (метакогнитивных процессов) в целом. В результате проведения метода экспресс- χ^2 были получены следующие данные (см. табл.24).

Таблица 24

Данные сравнения матриц интеркорреляций регулятивных компонентов спортивной деятельности (метакогнитивных процессов) спортсменов по критерию экспресс- χ^2

	Начальная стадия	Стадия специализации	Стадия спортивного мастерства
Начальная стадия	1.00		
Стадия специализации	0,18	1.00	
Стадия спортивного мастерства	0,03	0,21	1.00

Из представленных результатов можно видеть, что коэффициент корреляции является незначимым, что свидетельствует о разнородности структурограмм всех трех групп спортсменов.

Таким образом, обобщая представленные выше результаты и их интерпретацию, можно сделать следующие выводы по итогам данного этапа проведенного исследования:

1. Исследование меры выраженности регулятивных компонентов (метакогнитивных процессов) выявило, что для спортсменов начальной стадии освоения спортивной деятельности, также как и для спортсменов стадии специализации,

характерным является средний уровень развития регулятивных компонентов: «планирование задач», «моделирование ситуации», «оценка результатов».

2. Установлены значимые различия в мере выраженности и уровне развития метакогнитивных процессов между спортсменами, находящимися на начальной стадии и стадии специализации, по следующим компонентам и показателям: МС - «моделирование ситуации» ($t = 1,893$); ОУ - «общий уровень саморегуляции» ($t = 2,032$); СцРФ - «социорефлексия» ($t = 2,617$); МП - «метакогнитивное поведение» ($t = 2,874$), МВД - «метакогнитивная включенность в деятельность» ($t = 2,074$), что указывает на более высокий уровень развития метакогнитивных стратегий деятельности у спортсменов стадии специализации. Согласно положениям метакогнитивного подхода, основу для рефлексивных психических процессов составляют интегральные психические процессы, в том числе процессы саморегуляции, которые вместе с рефлексивными процессами образуют целостную регулятивную систему, компоненты которой могут дополнять и «уравновешивать» друг друга. Недостаточный опыт спортивной деятельности, невысокий уровень сформированности спортивных навыков спортсменов начальной стадии проявляется в невысоких показателях программирования действий и более низких показателях процесса моделирования ситуации по сравнению со спортсменами на стадии специализации.

3. В результате проведенного структурного анализа регулятивных компонентов спортивной деятельности (метакогнитивных процессов) было установлено, что: в основе структур регулятивных компонентов спортсменов, находящихся на разных стадиях освоения спортивной деятельности, лежат разные базовые компоненты. Структура взаимосвязей регулятивных компонентов спортсменов, по мере освоения спортивной деятельности, изменяется.

3.3. Уровень развития и структура регуляторно-личностных свойств спортсменов на разных стадиях освоения спортивной деятельности

В соответствии с задачами исследования на данном этапе изучались уровень развития и структурная организация регуляторно-личностных свойств спортсменов, находящихся на разных стадиях овладения спортивной деятельностью.

Для изучения были выбраны следующие регуляторно-личностные свойства спортсменов: Ц - «целеустремленность», СР - «смелость и решительность», НУ -

«настойчивость и упорство», ИС - «инициативность и самостоятельность», СВ - «самообладание и выдержка»; ЧВ - «чувствительность к вознаграждению», ЧН - «чувствительность к наказанию», С - «самостоятельность», Г - «гибкость»; группа свойств, отражающих доминирующую личностную направленность спортсменов ГА - «гуманистическую с альтруистической акцентуацией», ГИ - «гуманистическую с индивидуалистической акцентуацией», ЭИ «эгоцентрическую с индивидуалистической акцентуацией», ЭЭ - «эгоцентрическую с эгоистической акцентуацией», СК - «социоцентрическую с конформистской акцентуацией», СС - «социоцентрическую с самоуничижительной акцентуацией».

Для измерения компонентов были использованы методики диагностики волевых качеств личности Н.Е. Стамбуловой; определения регуляторно-личностных свойств В.И. Моросановой; изучения чувствительности к подкреплению у подростков В.Б. Кузнецовой, Е.Р. Слободской, Т.О. Риппинен; выявления доминирующей личностной направленности И.Д. Егорычевой. Эмпирические данные, полученные с использованием стандартизированных методик, позволяют выявить уровень развития регуляторно-личностных свойств у трех групп спортсменов и представлены в приложении 16.

Данные, полученные при исследовании регуляторно-личностных свойств спортсменов, представлены в табл. 25. При сравнении данных, полученных с использованием психометрических методик, использовался критерия Стьюдента (t) для выборочных средних и сравнение с критическим значением показателя. Для наглядного сравнения в табл. 23 приведены эмпирические данные, полученные на выборке спортсменов, находящихся на стадии спортивного мастерства (N=23).

Средние арифметические оценки \bar{x} , средние квадратичные отклонения σ и показатели достоверности различий (t) в трех группах спортсменов

Компоненты	Начальная стадия N=50		Стадия специализации N=50		t-критерий Стьюдента	Стадия спортивного мастерства N=23
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
Ц	16	9	36	11	2,225**	38
СР	24	1	25	0	0,651	33
НУ	33	8	26	1	1,936	38
ИС	9	16	32	7	2,474**	25
СВ	20	5	29	4	1,492*	36
С	5	0	6	1	0,651	7
Г	5	1	6	0	1,109	8
ЧВ	13	2	7	1	1,887*	7
ЧН	9	1	6	2	1,184	6
ГА	7	2	9	0	1,308	14
ГИ	8	0	10	2	1,307	15
ЭИ	12	2	6	3	2,076*	4
ЭЭ	10	1	5	4	2,081*	2
СК	6	3	6	3	0,171	-
СС	2	7	-	-	-	-

*- $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$

Обозначения: Ц - «целеустремленность», СР - «смелость и решительность», НУ - «настойчивость и упорство», ИС - «инициативность и самостоятельность», СВ - «самообладание и выдержка»; ЧВ - «чувствительность к вознаграждению», ЧН - «чувствительность к наказанию», С - «самостоятельность», Г - «гибкость»; ГА - «гуманистическая направленность с альтруистической акцентуацией», ГИ - «гуманистическая направленность с индивидуалистической акцентуацией», ЭИ «эгоцентрическая направленность с индивидуалистической акцентуацией», ЭЭ - «эгоцентрическая направленность с эгоистической акцентуацией», СК - «социоцентрическая направленность с конформистской акцентуацией», СС - «социоцентрическая направленность с самоуничижительной акцентуацией».

Достоверные различия между двумя группами спортсменов (начальной стадии и стадии специализации) на уровне достоверности $p < 0,01$ были обнаружены в отношении компонента: ИС - «инициативность и самостоятельность», что свидетельствует о том, что у спортсменов начальной стадии освоения спортивной деятельности данный компонент развит на низком уровне, у спортсменов стадии специализации – на высоком. Это объясняется тем, что на первом этапе освоения спортивной деятельности основные функциональные блоки психологической системы деятельности (мотивы, цели,

программы деятельности, информационная основа деятельности) еще не сформированы, и значит отсутствуют основания для проявления спортсменами самостоятельности и инициативности, в отличие от спортсменов стадии специализации. Такая же закономерность наблюдается в отношении развития такого свойства как Ц – «целеустремленность» на уровне значимости $p < 0,01$: низкий уровень развития этого свойства у спортсменов начальной стадии и высокий уровень развития у спортсменов стадии специализации. Закономерность в различиях показателей компонентов спортсменов по мере освоения спортивной деятельности, которую условно можно обозначить как движение «от среднего уровня развития к высокому», наблюдается в отношении компонента Г – «гибкость», что указывает на формирование у спортсменов стадии специализации индивидуальных стилевых особенностей саморегуляции (по В.И. Моросановой).

В отношении регуляторно-личностных свойств, где различия существуют на уровне значимости $p < 0,05$, можно наблюдать другие закономерности: в диапазоне показателей среднего уровня развития находится компонент СВ - «самообладание и выдержка» у обеих групп спортсменов, но у спортсменов начальной стадии показатель с тенденцией к низкому, а спортсменов стадии спортивного мастерства с тенденцией к высокому уровню развития. Уровень развития компонентов ЧВ - «чувствительность к вознаграждению» и ЭИ «эгоцентрическая направленность с индивидуалистической акцентуацией», напротив, от высокого уровня развития у спортсменов на начальной стадии освоения спортивной деятельности переходит к среднему уровню развития у спортсменов на стадии специализации. Закономерность в различиях показателей компонентов «от среднего уровня развития к низкому уровню», наблюдается в отношении компонента ЭЭ - «эгоцентрическая направленность с эгоистической акцентуацией». Данная закономерность наравне с предыдущим компонентом (ЭИ «эгоцентрическая направленность с индивидуалистической акцентуацией») указывает на то, что сам процесс освоения спортивной деятельности благотворно сказывается на личностном развитии спортсменов, что проявляется в уменьшении эгоцентрических тенденций в структуре личностных свойств спортсменов.

Эти эмпирические данные дают представление об уровне развития регуляторно-личностных свойств спортсменов трех групп, зафиксировать значимые различия между отдельными компонентами. Как и на предыдущих этапах исследования, эти данные были дополнены структурным анализом. Матрицы интеркорреляций (прил. 19) и структурограммы регуляторно-личностных свойств (рис. 9 - 11) также свидетельствуют о различиях в группах спортсменов.

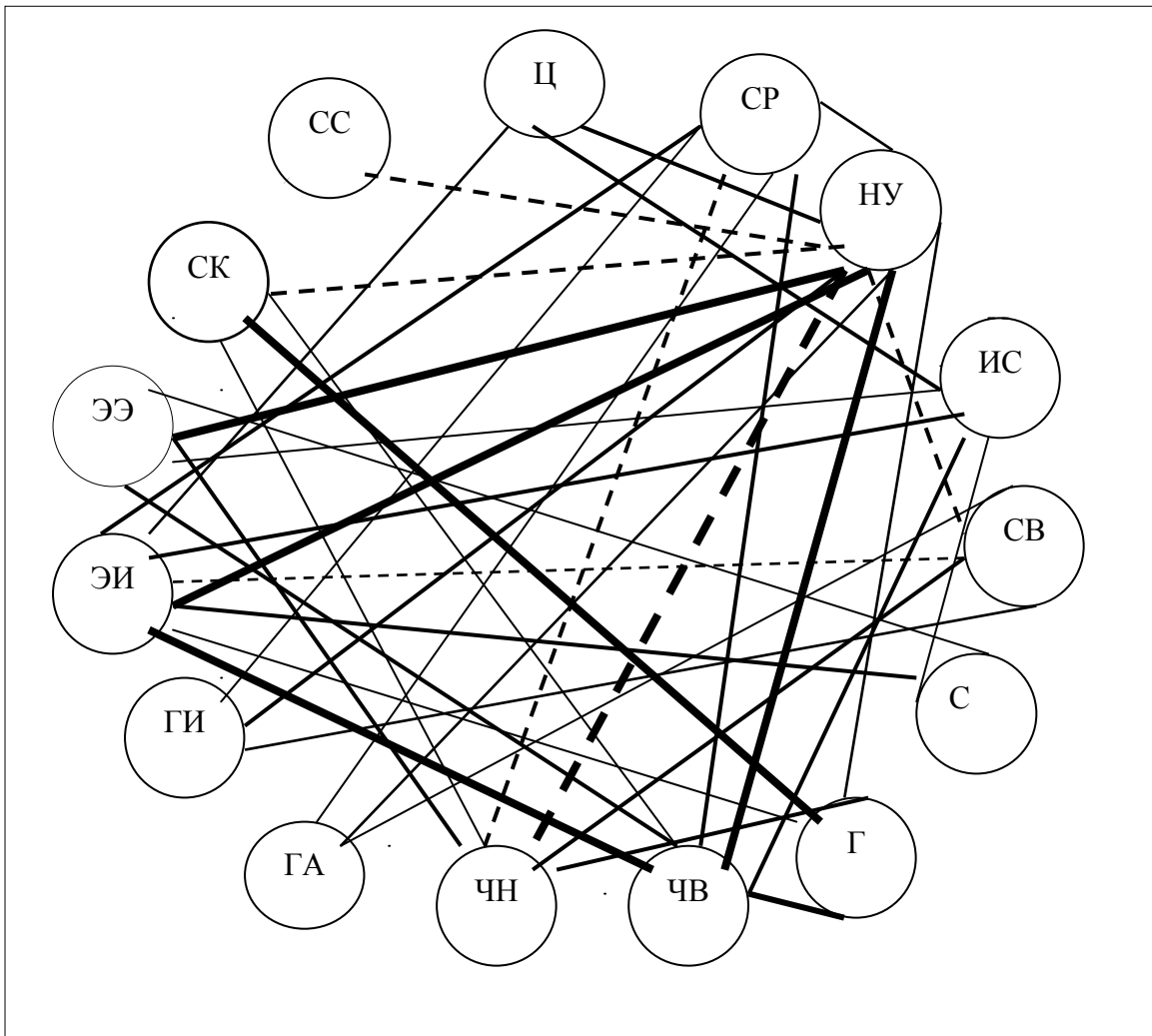


Рис. 9. Структурограмма регуляторно-личностных свойств спортсменов на начальной стадии освоения спортивной деятельности.

Обозначения: Ц - «целеустремленность», СР - «смелость и решительность», НУ - «настойчивость и упорство», ИС - «инициативность и самостоятельность», СВ - «самообладание и выдержка»; ЧВ - «чувствительность к вознаграждению», ЧН - «чувствительность к наказанию», С - «самостоятельность», Г - «гибкость»; ГА - «гуманистическая направленность с альтруистической акцентуацией», ГИ - «гуманистическая направленность с индивидуалистической акцентуацией», ЭИ «эгоцентрическая направленность с индивидуалистической акцентуацией», ЭЭ - «эгоцентрическая направленность с эгоистической акцентуацией», СК - «социоцентрическая направленность с конформистской акцентуацией», СС - «социоцентрическая направленность с самоуничижительной акцентуацией».

Жирной линией обозначены корреляции, значимые при $p \leq 0,001$; полужирной линией – $p \leq 0,01$; тонкой линией – при $p \leq 0,05$. Пунктирные линии – отрицательные корреляции аналогичных уровней значимости. ИКС = 118; ИДС = 24; ИОС = 142

Анализ матрицы интеркорреляций (табл.1 прил.19) и коррелограммы (рис.9) структуры регуляторно-личностных свойств спортсменов начальной стадии позволяет выявить базовые компоненты, провести анализ взаимосвязей компонентов в структуре. Данные структурного анализа взаимосвязей регуляторно-личностных свойств

спортсменов начальной стадии позволили определить структурные индексы, выявить базовые компоненты в структуре (табл. 26).

Таблица 26

Структура регуляторно-личностных свойств в группе спортсменов начальной стадии (N=50)

Регуляторно - личностные свойства	Вес (W)	R>0	R<0
Настойчивость и упорство (НУ)	24	12	4
Эгоцентрическая направленность с индивидуалистической акцентуацией (ЭИ)	15	8	1
Чувствительность к вознаграждению (ЧВ)	14	7	0
Чувствительность к наказанию (ЧН)	13	6	2
Смелость и решительность (СР)	12	6	1
Эгоцентрическая направленность с эгоистической акцентуацией (ЭЭ)	12	5	0
Самообладание и выдержка (СВ)	10	5	2
Гибкость (Г)	10	4	0
Инициативность и самостоятельность (ИС)	8	5	0
Социоцентрическая направленность с конформистской акцентуацией (СК)	7	4	1
Целеустремленность (Ц)	5	3	0
Самостоятельность (С)	4	3	0
Гуманистическая направленность с индивидуалистической акцентуацией (ГИ)	4	3	0
Гуманистическая направленность с альтруистической акцентуацией (ГА)	3	3	0
Социоцентрическая направленность с самоуничижительной акцентуацией (СС)	2	0	1

Базовыми компонентами в структуре регуляторно-личностных свойств спортсменов начальной стадии освоения спортивной деятельности, т.е. обладающие наибольшим весом, являются следующие компоненты: «настойчивость и упорство» ($W = 24$), «эгоцентрическая направленность с индивидуалистической акцентуацией» ($W = 15$), «чувствительность к вознаграждению» ($W = 14$). Эти данные свидетельствуют о том, что у начинающих спортсменов в структуре регуляторно-личностных качеств компонент «настойчивость и упорство» является системообразующим компонентом. Вместе с компонентами «эгоцентрическая направленность с индивидуалистической акцентуацией» и «чувствительностью к вознаграждению» он указывает на то, что на

начальном этапе освоения спортивная деятельность воспринимается начинающими спортсменами как возможность проявить, выделить себя, начинающие спортсмены испытывают потребность в самоутверждении, что соотносится со структурой их индивидуальных целей и смыслов деятельности. При этом настойчивость и упорство определяет то, насколько оно может дать возможность личности проявить свои способности, насколько оно способствует ее самоутверждению. Подтверждением этому является низкий показатель компонента «гуманистическая направленность с альтруистической акцентуацией» ($W=2$), что свидетельствуют о том, что начинающим спортсменам не свойственно проявлять качества, связанные с готовностью бескорыстно жертвовать собственными интересами для других людей, во имя командных интересов. На это также указывает отрицательная связь компонента «настойчивость и упорство» с компонентом «социоцентрическую с конформистской акцентуацией» ($R = -0,17; p \leq 0,01$). Характер связей в структуре регулятивно-личностных свойств позволяет провести их качественный анализ и выделить специфические особенности структуры. Волевое свойство «смелость и решительность» ($W=12$) положительно связано с компонентами «чувствительность к вознаграждению» ($R = 0,59, p \leq 0,001$), с «эгоцентрической направленностью с эгоистической акцентуацией» ($R = 0,63, p \leq 0,001$), с «эгоцентрической направленностью с индивидуалистической акцентуацией» ($R = 0,26, p \leq 0,01$), отрицательно с «чувствительностью к наказанию» ($R = 0,-29, p \leq 0,01$). Эти взаимосвязи указывают на то, что у начинающих спортсменов смелость и решительность как волевое свойство проявляется не только в контексте личного самоутверждения, но и на фоне «безудержности» по отношению к возможным ограничениям (наказаниям, физическим травмам) и стремлению получить вознаграждение. Волевое качество как «самообладание и выдержка» ($W=10$) отрицательно связаны с «настойчивостью и упорством» ($R=-0,34, p \leq 0,01$), что свидетельствует о недостаточной зрелости волевых и эмоциональных процессов у спортсменов этой группы.

В целом, исследование уровня развития и структуры регуляторно-личностных свойств спортсменов начальной стадии спортивной деятельности, позволяет сделать следующие выводы:

1. Выявлены различия в уровне развития регуляторно-личностных свойств спортсменов. Высоким уровнем развития обладают компоненты «настойчивость и упорство»; «чувствительность к вознаграждению»; «эгоистическая направленность с индивидуалистической акцентуацией», что свидетельствует о том, что на начальном этапе освоения спортивная деятельность воспринимается начинающими спортсменами как возможность проявить, выделить себя, начинающие спортсмены испытывают потребность в самоутверждении. Низкие значения уровня развития выявлены у компонентов «целеустремленность», «инициативность и самостоятельность», «социоцентрическая направленность с самоуничижительной акцентуацией».

2. Базовыми компонентами системы регуляторно-личностных свойств спортсменов начальной стадии являются компоненты «настойчивость и упорство» ($W = 24$), «эгоцентрическая направленность с индивидуалистической акцентуацией» ($W = 15$) и «чувствительность к вознаграждению» ($W = 14$).

3. Значения индексов структуры регуляторно-личностных свойств спортсменов начальной стадии освоения спортивной деятельности следующие: ИКС = 119; ИДС = 24; ИОС = 143.

Анализ матрицы интеркорреляций (табл. 2 прил.19) и коррелограммы (рис.10) структуры регуляторно-личностных свойств спортсменов стадии специализации позволяет выявить базовые компоненты, провести анализ взаимосвязей компонентов в структуре компонентов (табл. 27), определить структурные индексы.

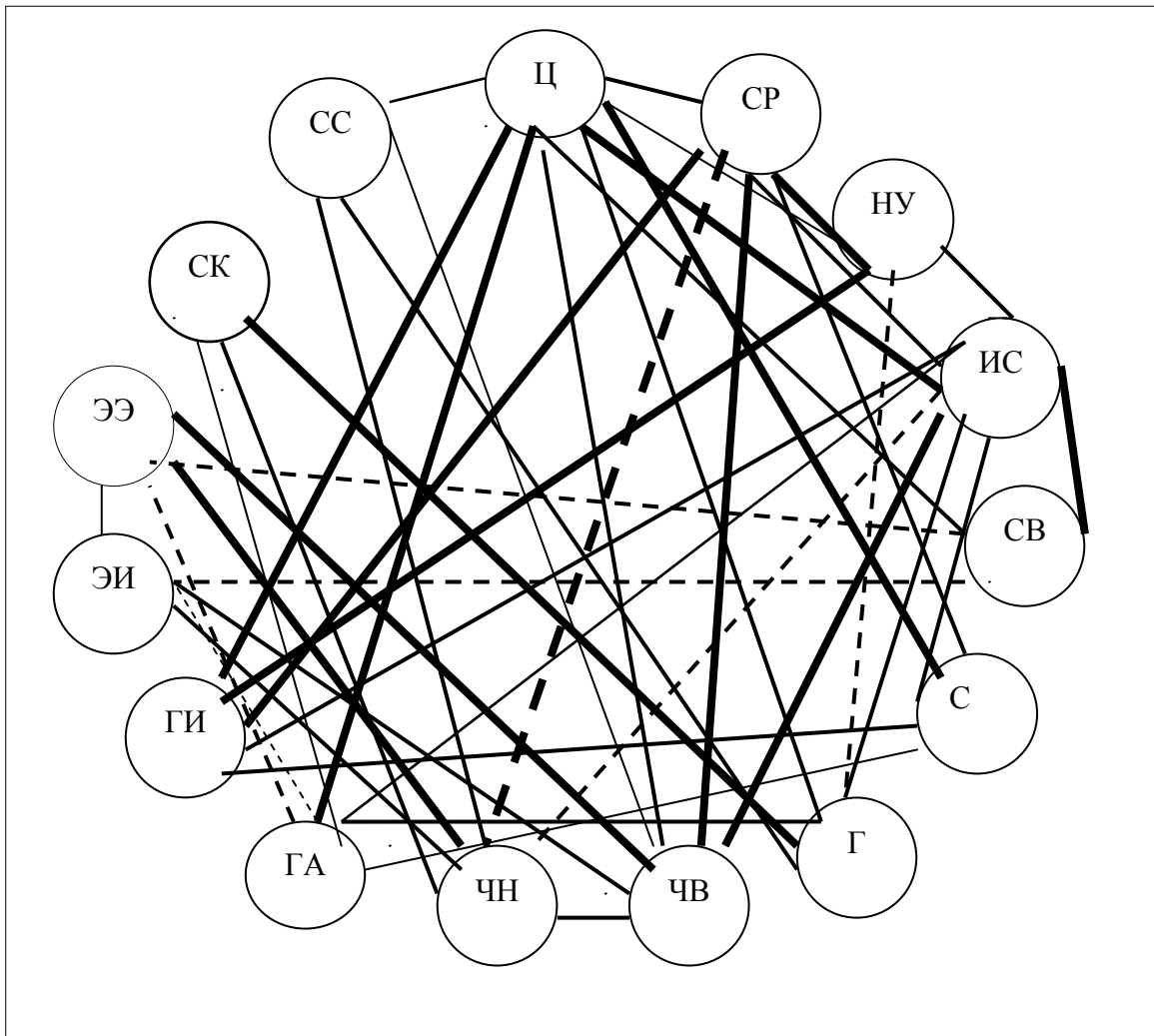


Рис. 10. Структурограмма регуляторно-личностных свойств спортсменов на стадии специализации

Обозначения: Ц - «целеустремленность», СР - «смелость и решительность», НУ - «настойчивость и упорство», ИС - «инициативность и самостоятельность», СВ - «самообладание и выдержка»; ЧВ - «чувствительность к вознаграждению», ЧН - «чувствительность к наказанию», С - «самостоятельность», Г - «гибкость»; ГА - «гуманистическая направленность с альтруистической акцентуацией», ГИ - «гуманистическая направленность с индивидуалистической акцентуацией», ЭИ - «эгоцентрическая направленность с индивидуалистической акцентуацией», ЭЭ - «эгоцентрическая направленность с эгоистической акцентуацией», СК - «социоцентрическая направленность с конформистской акцентуацией», СС - «социоцентрическая направленность с самоуничижительной акцентуацией».

Жирной линией обозначены корреляции, значимые при $p \leq 0,001$; полужирной линией – $p \leq 0,01$; тонкой линией – при $p \leq 0,05$. Пунктирные линии – отрицательные корреляции аналогичных уровней значимости.

ИКС = 168 ; ИДС = 28; ИОС = 196.

Структура регуляторно-личностных свойств в группе спортсменов стадии специализации (N=50)

Регуляторно - личностные свойства	Вес (W)	R>0	R<0
Целеустремленность (Ц)	22	10	0
Инициативность и самостоятельность (ИС)	22	9	1
Смелость и решительность (СР)	18	6	1
Чувствительность к вознаграждению (ЧВ)	16	7	0
Чувствительность к наказанию (ЧН)	16	5	2
Самостоятельность (С)	16	5	0
Гуманистическая направленность с индивидуалистической акцентуацией (ГИ)	13	5	0
Настойчивость и упорство (НУ)	11	4	1
Гибкость (Г)	11	5	1
Эгоцентрическая направленность с эгоистической акцентуацией (ЭЭ)	11	3	2
Гуманистическая направленность с альтруистической акцентуацией (ГА)	11	5	2
Самообладание и выдержка (СВ)	9	2	2
Эгоцентрическая направленность с индивидуалистической акцентуацией (ЭИ)	8	3	2
Социоцентрическая направленность с конформистской акцентуацией (СК)	6	3	0
Социоцентрическая направленность с самоуничижительной акцентуацией (СС)	6	4	0

Базовыми компонентами в структуре регуляторно-личностных свойств спортсменов стадии специализации являются следующие компоненты: «целеустремленность» ($W = 22$), «инициативность и самостоятельность» ($W = 22$), «смелость и решительность» ($W = 18$). Эти данные свидетельствуют о том, что у спортсменов стадии специализации в структуре регуляторно-личностных качеств компоненты «целеустремленность» и «инициативность и самостоятельность» являются системообразующими компонентами. Спортсмены этой стадии обладают базовыми спортивными навыками, позволяющими осуществлять спортивную деятельность не

только на тренировочном этапе спортивной деятельности, но и на соревновательном, благодаря накоплению опыта спортивных выступлений у них формируется и более конкретная система индивидуальных целей деятельности, что отражается в развитии компонента «целеустремленность».

У компонента «инициативность и самостоятельность» в структуре регуляторно-личностных свойств спортсменов стадии специализации также наблюдается максимальное количество связей, что указывает на преобладание у этой группы спортсменов волевых качеств первой группы (по Ф. Н. Гоноболину). Этот автор делит волевые качества на две группы, связанные с активностью и с торможением нежелательных действий и психических процессов: качествам первой группы он относит решительность, смелость, настойчивость и самостоятельность; качествам второй – выдержку, самообладание, выносливость, терпение, дисциплинированность и организованность. Правда, при этом Ф. Н. Гоноболин добавляет, что невозможно все волевые качества личности строго разделить на две группы зависимости от преобладания процессов возбуждения и торможения. Иногда, подавляя одни действия, человек проявляет активность в других, что и проявляется в дисциплинированности и организованности личности [32, 33].

Взаимосвязи компонента «инициативность и самостоятельность» с компонентами «целеустремленность» ($R=0,52$; $p \leq 0,001$), «чувствительность к вознаграждению» ($R=0,59$; $p \leq 0,001$), «самообладание и выдержка» ($R=0,56$; $p \leq 0,001$), «чувствительность к наказанию» ($R= - 0,45$; $p \leq 0,01$) указывают на то, что инициативность и самостоятельность при достижении целей деятельности у спортсменов стадии специализации связаны со значительными волевыми усилиями (самообладанием и выдержкой), стремлением к победам (чувствительностью к вознаграждению) и игнорированием наказаний.

Положительная сильная связь компонента «смелость и решительность» с компонентом «чувствительность к вознаграждению» ($R= 0,63$; $p \leq 0,001$) и отрицательная сильная связь с компонентом «чувствительность к наказанию» ($R= - 0,58$; $p \leq 0,001$) подтверждают «вклад» этого волевого качества в работу системы «на результат». Характерной особенностью структуры регуляторно-личностных свойств спортсменов стадии специализации является наличие отрицательных значимых связей волевого качества «самообладание и выдержка» ($W = 9$) с личностной направленностью

«эгоцентрическая направленность с эгоистической акцентуацией» ($R = -0,23$; $p \leq 0,01$) и «эгоцентрическая направленность с индивидуалистической акцентуацией» ($R = -0,28$; $p \leq 0,01$), что указывает на наличие эгоистических тенденций в структуре свойств и их волевою регуляцию.

В целом, исследование уровня развития и структуры регуляторно-личностных свойств спортсменов стадии специализации, позволяет сделать следующие заключения:

1. Изучение уровня развития регуляторно-личностных свойств спортсменов показало, что высоким уровнем развития обладают компоненты «целеустремленность»; «инициативность и самостоятельность», низкие значения уровня развития выявлены у компонента «эгоцентрическая направленность с эгоистической акцентуацией», остальные компоненты находятся на среднем уровне развития.

2. Структурный анализ связей компонентов структуры показал, что базовыми компонентами системы регуляторно-личностных свойств спортсменов стадии специализации являются компоненты «целеустремленность» ($W = 22$), «инициативность и самостоятельность» ($W = 22$), «смелость и решительность» ($W = 18$).

3. В результате подсчета структурных индексов определены значения индексов структуры регуляторно-личностных свойств спортсменов стадии специализации: ИКС = 168; ИДС = 28; ИОС = 196.

Анализ матрицы интеркорреляций (табл.3 прил.19) и структурограммы (рис.11) структуры регуляторно-личностных свойств спортсменов стадии спортивного мастерства позволяет выявить базовые компоненты, провести анализ взаимосвязей компонентов в структуре компонентов (табл. 28).

Данные структурного анализа взаимосвязей регуляторно-личностных свойств спортсменов стадии спортивного мастерства позволили также определить структурные индексы системы компонентов.

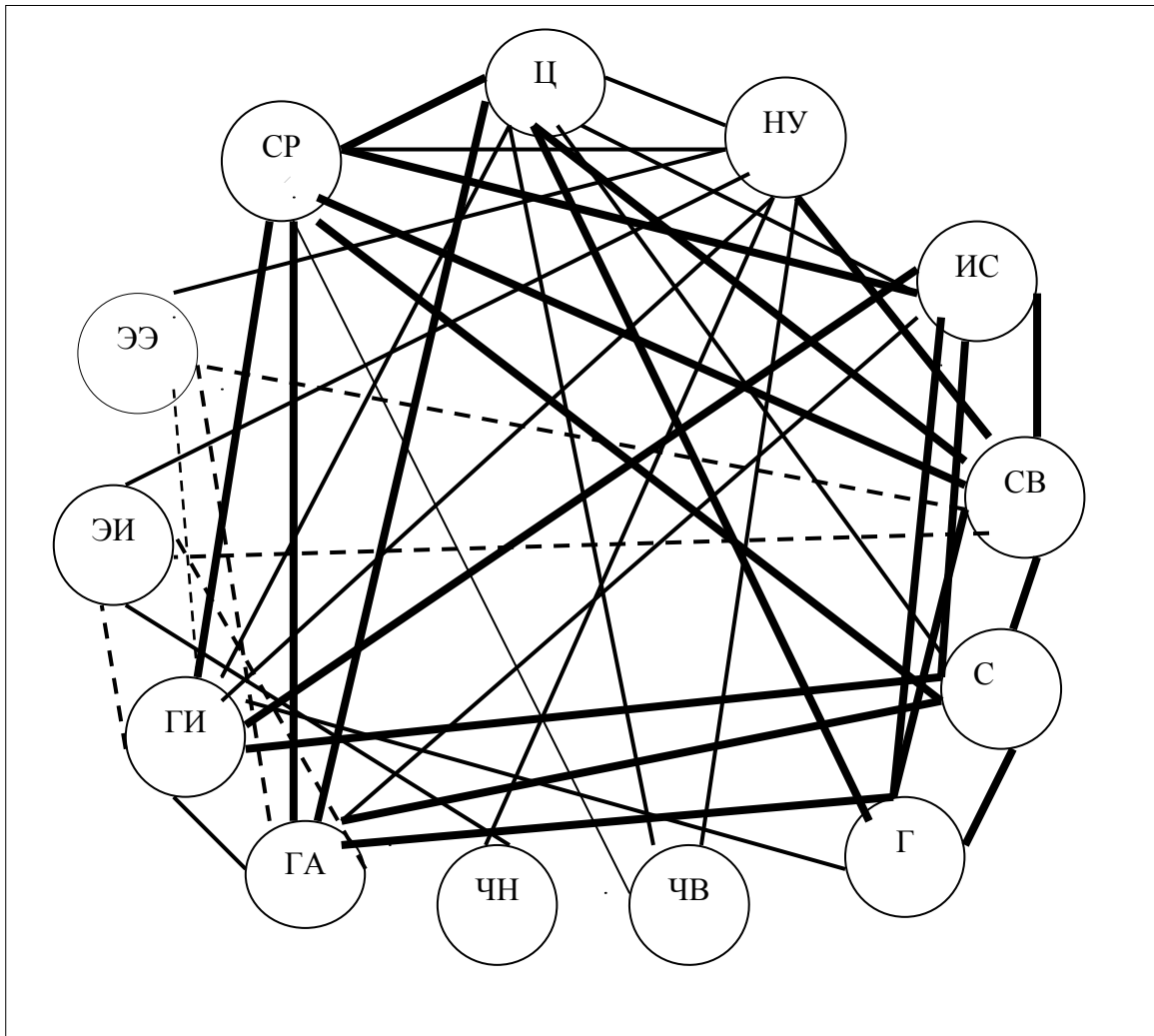


Рис. 11. Структурограмма регуляторно-личностных свойств спортсменов спортсменов на стадии спортивного мастерства.

Обозначения: Ц - «целеустремленность», СП - «смелость и решительность», НУ - «настойчивость и упорство», ИС - «инициативность и самостоятельность», СВ - «самообладание и выдержка»; ЧВ - «чувствительность к вознаграждению», ЧН - «чувствительность к наказанию», С - «самостоятельность», Г - «гибкость»; ГА - «гуманистическая направленность с альтруистической акцентуацией», ГИ - «гуманистическая направленность с индивидуалистической акцентуацией», ЭИ «эгоцентрическая направленность с индивидуалистической акцентуацией», ЭЭ - «эгоцентрическая направленность с эгоистической акцентуацией».

Жирной линией обозначены корреляции, значимые при $p \leq 0,001$; полужирной линией – $p \leq 0,01$; тонкой линией – при $p \leq 0,05$. Пунктирные линии – отрицательные корреляции аналогичных уровней значимости.

ИКС = 181; ИДС = 30; ИОС = 211.

**Структура регуляторно-личностных свойств
в группе спортсменов стадии спортивного мастерства (N=23)**

Регуляторно - личностные свойства	Вес (W)	R>0	R<0
Целеустремленность (Ц)	22	9	0
Самообладание и выдержка (СВ)	22	6	2
Смелость и решительность (СР)	21	8	0
Гуманистическая направленность с альтруистической акцентуацией (ГА)	20	6	2
Самостоятельность	20	7	0
Гуманистическая направленность с индивидуалистической акцентуацией (ГИ)	19	7	2
Инициативность и самостоятельность (ИС)	19	7	0
Гибкость (Г)	17	6	0
Настойчивость и упорство (НУ)	17	8	0
Эгоцентрическая направленность с индивидуалистической акцентуацией (ЭИ)	10	2	3
Эгоцентрическая направленность с эгоистической акцентуацией (ЭЭ)	8	1	3
Чувствительность к наказанию (ЧН)	5	2	0
Чувствительность к вознаграждению (ЧВ)	5	3	0

Базовыми компонентами в структуре регуляторно-личностных свойств спортсменов стадии спортивного мастерства являются следующие компоненты: «целеустремленность» (W = 22), «самообладание и выдержка» (W = 22), «смелость и решительность» (W = 21), что свидетельствуют о том, что эти компоненты являются ведущими в структуре регуляторно-личностных свойств спортсменов. Целеустремленность, непосредственно связанная с мотивационными факторами, выполняет в системе свойств системообразующую и иницирующую функцию и заключается в том, чтобы субъект деятельности осуществлял деятельность, преодолевая объективные и субъективные препятствия. Функция самообладания и выдержки –

стабилизирующая, связанная с волевыми условиями по поддержанию активности на должном уровне при возникновении внешних и внутренних помех разного рода, а также торможении других, часто сильных мотивов и желаний, других вариантов поведения, не согласующихся с главными целями деятельности (и поведения) в тот или иной момент. Разные функции базовых регуляторно-личностных свойств обеспечивают целостное функционирование системы свойств, в силу их системного характера они могут быть как предпосылками формирования того или иного стиля регуляции, так и новообразованиями в процессе его формирования [101,104].

Характерной особенностью структуры регуляторно-личностных свойств спортсменов стадии спортивного мастерства является наличие значимых положительных связей компонента «гуманистическая направленность с альтруистической акцентуацией» с компонентами «целеустремленность» ($R=0,52; p \leq 0,001$), «смелость и решительность» ($R=0,64; p \leq 0,001$), «самостоятельность» ($R=0,65; p \leq 0,001$), «гибкость» ($R=0,59; p \leq 0,001$). Это указывает на то, что благодаря данным волевым качествам повышается уровень саморегуляции социального поведения спортсменов, что выражается в целенаправленном стремлении осуществлять намеренную регуляцию своего поведения в соответствии с ценностно-нормативной системой социума. Положительные связи компонента «гуманистическая направленность с индивидуалистической акцентуацией» с волевыми качествами «целеустремленность» ($R=0,36; p \leq 0,01$), «смелость и решительность» ($R=0,61; p \leq 0,001$), «инициативность и самостоятельность» ($R=0,56; p \leq 0,001$), «настойчивость и упорство» ($R=0,27; p \leq 0,01$) свидетельствует о способности спортсменов-мастеров к самоорганизации социального поведения, проявляющейся в намеренной регуляции личностью своего поведения в соответствии с собственной ценностно-нормативной системой для достижения нового уровня взаимодействия с социумом. Это подтверждает и наличие отрицательных значимых связей волевого качества «самообладание и выдержка» ($W = 22$) с компонентами «эгоцентрическая направленность с эгоистической акцентуацией» ($R = -0,24; p \leq 0,01$) и «эгоцентрическая направленность с индивидуалистической акцентуацией» ($R = -0,27; p \leq 0,01$).

Наименьшее количество связей в структуре регуляторно-личностных свойств спортсменов стадии спортивного мастерства выявлено у компонентов «чувствительность к наказанию» ($W = 6$) и «чувствительность к вознаграждению» ($W = 5$), что свидетельствует о том, что эти регуляторно-личностные свойства не являются ведущими.

Таким образом, исследование уровня развития и структуры регуляторно-личностных свойств спортсменов стадии спортивного мастерства позволяет сделать следующие выводы:

1. Изучение уровня развития регуляторно-личностных свойств спортсменов показало, что высоким уровнем развития обладают компоненты «целеустремленность»; «самообладание и выдержка», «самостоятельность». Низкие значения уровня развития выявлены у компонентов «эгоцентрическая направленность с индивидуалистической акцентуацией», «эгоцентрическая направленность с эгоистической акцентуацией»; в структуре свойств отсутствуют компоненты «социоцентрическая направленность с конформистской акцентуацией» и «социоцентрическая направленность с самоуничижительной акцентуацией», остальные компоненты находятся на среднем уровне развития.

2. Структурный анализ связей компонентов структуры показал, что базовыми компонентами системы регуляторно-личностных свойств спортсменов стадии специализации являются компоненты «целеустремленность» ($W = 22$), «самообладание и выдержка» ($W = 22$), «смелость и решительность» ($W = 21$).

3. В результате подсчета структурных индексов определены значения индексов структуры регуляторно-личностных свойств спортсменов стадии спортивного мастерства: ИКС = 181; ИДС = 24; ИОС = 205

Дальнейший структурный анализ полученных эмпирических данных заключался в сравнении результатов по всем трем группам спортсменов.

На основе данных, представленных в структурограммах (рис. 9 - 11) и матрицах корреляций (прил.19) были определены значения основных индексов структурной организации регуляторно-личностных свойств трех групп спортсменов (см. табл. 29).

Таблица 29

Значения индексов структурной организации регуляторно-личностных свойств спортсменов на разных стадиях освоения спортивной деятельности

	Начальная стадия	Стадия специализации	Стадия спортивного мастерства
ИКС	119	168	181
ИДС	24	28	24
ИОС	143	196	205

Динамика значений индексов структуры регуляторно-личностных свойств в сторону увеличения у спортсменов, начиная с начальной стадии освоения спортивной деятельности к стадии спортивного мастерства показывает, что структура регуляторно-личностных свойств спортсменов по мере овладения деятельностью становится более интегрированной: увеличивается количество положительных связей между компонентами, уменьшается доля отрицательных связей в системе по отношению к общему числу связей (эта доля составляет 0,17 на начальной стадии; 0,14 на стадии специализации; 0,11 на стадии спортивного мастерства).

Для описания качественного своеобразия структур регуляторно-личностных свойств спортсменов наряду с анализом структурных индексов был проведен сравнительный анализ содержания базовых и ведущих свойств структуры у спортсменов трех эмпирических групп. Данные, представленные в табл. 30, позволяют также обнаружить динамику развития базовых и ведущих компонентов системы регуляторно-личностных свойств у спортсменов по мере освоения спортивной деятельности.

Следует отметить, что компонент «целеустремленность» становится базовым на стадии специализации ($W = 22$) и ведущим на стадии спортивного мастерства ($W = 22$), что свидетельствует о том, что его системообразующая функция в системе регуляторно-личностных свойств спортсменов развивается в процессе овладения деятельностью в период от начальной стадии до стадии специализации.

Весовые значения регуляторно-личностных свойств спортсменов

Компоненты	Начальная стадия Вес компонента (W)	Стадия специализации Вес компонента (W)	t-критерий Стьюдента	Стадия спортивного мастерства Вес компонента (W)
Ц	5	22	1,67***	22
СР	12	18	0,83	21
НУ	24	11	1,24**	17
ИС	8	22	1,65***	19
СВ	10	9	0,03	22
С	4	16	1,22**	20
Г	10	11	0,03	17
ЧВ	14	14	0,00	5
ЧН	13	16	0,03	5
ГА	2	8	0,84	20
ГИ	4	13	0,97*	19
ЭИ	15	8	0,49**	10
ЭЭ	12	11	0,03	8
СК	7	6	0,02	0
СС	2	5	0,04	0

Примечание: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$.

Обозначения Ц - «целеустремленность», СР - «смелость и решительность», НУ - «настойчивость и упорство», ИС - «инициативность и самостоятельность», СВ - «самообладание и выдержка»; ЧВ - «чувствительность к вознаграждению», ЧН - «чувствительность к наказанию», С - «самостоятельность», Г - «гибкость»; направленность спортсменов: ГА - «гуманистическая с альтруистической акцентуацией», ГИ - «гуманистическая с индивидуалистической акцентуацией», ЭИ - «эгоцентрическая с индивидуалистической акцентуацией», ЭЭ - «эгоцентрическая с эгоистической акцентуацией», СК - «социоцентрическая с конформистской акцентуацией», СС - «социоцентрическая с самоуничижительной акцентуацией».

Анализируя динамику отдельных компонентов от одной стадии деятельности к другой, можно заметить, что она неоднородна: у одних компонентов от стадии к стадии прослеживается увеличение значений, у других – уменьшение. Равномерную нарастающую динамику от стадии к стадии можно проследить у следующих

компонентов: «смелость и решительность» ($W = 12$; $W = 18$; $W = 21$), «самостоятельность» ($W = 4$; $W = 16$; $W = 20$), «гибкость» ($W = 10$; $W = 11$; $W = 17$). Это указывает на то, что по мере освоения спортивной деятельности функциональная роль этих компонентов в системе регуляторно-личностных свойств спортсменов развивается постепенно. Убывающую динамику можно наблюдать у компонентов «настойчивость и упорство» ($W = 24$; $W = 11$; $W = 17$); «чувствительность к вознаграждению» ($W = 14$; $W = 14$; $W = 5$); «эгоцентрическая направленность с эгоистической акцентуацией» ($W = 12$; $W = 11$; $W = 8$); «социоцентрическая направленность с конформистской акцентуацией» ($W = 7$; $W = 6$; $W = 0$) и «социоцентрическая направленность с самоуничижительной акцентуацией» ($W = 2$; $W = 5$; $W = 0$). Нестабильное развитие отмечается у компонента «эгоцентрическая направленность с индивидуалистической акцентуацией» ($W = 15$; $W = 8$; $W = 10$).

Таким образом, в процессе овладения спортивной деятельностью меняется структура основных регуляторно-личностных свойств спортсменов. От эгоцентрической к гуманистической направленности спортсменов на начальной стадии освоения спортивной деятельности к приоритету гуманистической направленности на стадии спортивного мастерства. При всей противоречивости отношения человека к самому себе можно выделить тенденции, связанные с преимущественно положительным или преимущественно отрицательным отношением. Указанные тенденции проявляются в принятии личностью себя как целого, терпимом отношении к своему прошлому, в осознании значимости себя как субъекта деятельности, как субъекта общения, в удовлетворенности своим социальным статусом, в вере в осуществимость желаемого личностью, в удовлетворенности своим внешним обликом и т.д.

Сравнение содержания и значений компонентов регуляторно-личностных свойств спортсменов показало, что для каждой группы спортсменов интегрирующей основой формирования структуры регуляторно-личностных свойств выступают разные компоненты.

Таким образом, различия между структурами регуляторно-личностных свойств спортсменов проявляются в содержательном плане в составе базовых компонентов и на уровне целостных интегрированных структур, в количественном плане – на уровне индексов структурированности регулятивных компонентов.

Наряду с заметными количественными различиями индексов организации структур в группах спортсменов, между ними имеют место качественные изменения структур регулятивных компонентов спортивной деятельности (метакогнитивных процессов) в целом. В результате проведения метода экспресс- χ^2 были получены следующие данные (табл. 31).

Таблица 31

Данные сравнения матриц интеркорреляций регуляторно-личностных свойств спортсменов по критерию экспресс- χ^2

	Начальная стадия	Стадия специализации	Стадия спортивного мастерства
Начальная стадия	1.00		
Стадия специализации	0,19	1.00	
Стадия спортивного мастерства	0,05	0,23	1.00

Из представленных результатов можно видеть, что коэффициенты корреляции является незначимыми, следовательно, матрицы и соответствующие им структурограммы всех трех групп спортсменов являются качественно различными.

Полученные данные позволяют утверждать, что базовые компоненты в структуре регуляторно-личностных свойств спортсменов- мастеров являются ведущими и предоставляют больше возможностей для эффективной реализации спортивной деятельности. Ведущими компонентами принято считать те компоненты системы, что имеют непосредственные взаимосвязи с показателями успешности деятельности и оказывающие прямое влияние на ее эффективность [60, 61, 64, 65].

Таким образом, по итогам данного этапа проведенного исследования обобщая представленные выше результаты и их интерпретацию, можно сделать следующие выводы:

1. Исследование уровня развития регуляторно-личностных свойств спортсменов скоростно-силовых видов спорта выявило, что регуляторно-личностные

свойства у спортсменов на разных стадиях овладения спортивной деятельности представляют собой разноуровневые образования. Динамика показателей, которую можно обозначить как движение «от низких значений к высоким» обнаружены в отношении компонентов «инициативность и самостоятельность», «целеустремленность» у спортсменов на начальной стадии и стадии специализации. Закономерность «от среднего уровня развития к высокому», наблюдается в отношении компонента «гибкость», что указывает на формирование у спортсменов стадии специализации индивидуальных стилевых особенностей саморегуляции (по В.И. Моросановой). Закономерность «от высокого уровня к среднему уровню развития» проявляется в отношении компонентов «чувствительность к вознаграждению» и «эгоцентрическая направленность с индивидуалистической акцентуацией» у спортсменов на начальной стадии освоения спортивной деятельности и переходит к среднему уровню развития у спортсменов на стадии специализации. Закономерность в различиях показателей компонентов «от среднего уровня развития к низкому уровню», наблюдается в отношении компонента «эгоцентрическая направленность с эгоистической акцентуацией». Данная закономерность наравне с предыдущим компонентом («эгоцентрическая направленность с индивидуалистической акцентуацией») указывает на то, что сам процесс освоения спортивной деятельности связан с личностным развитием спортсменов, что проявляется в уменьшении эгоцентрических тенденций в структуре их личностных свойств.

2. Структурный анализ регуляторно-личностных свойств спортсменов свидетельствуют о наличии качественной специфики их структуры, а именно: в основе структур лежат разные базовые компоненты, что свидетельствует о специфичности систем регуляторно-личностных свойств спортсменов на каждой стадии освоения спортивной деятельности и эти являются достоверно разнородными.

3.4. Выводы по третьей главе

1. Исследование содержания ценностно-смысловых компонентов мотивации, меры выраженности регулятивных компонентов деятельности (метакогнитивных процессов) и уровня развития регуляторно-личностных свойств спортсменов, находящихся на разных стадиях овладения спортивной деятельности,

свидетельствует о наличии в их структурах как общих, так и специфических закономерностей.

2. Общие закономерности в содержании ценностно-смысловых компонентов мотивации проявляются у *спортсменов на всех стадиях профессионализации* и состоят в следующем:

- индивидуальные цели деятельности группы «достижение» присущи всем группам спортсменов, от начальной стадии до стадии спортивного мастерства, что отвечает объективным целям спортивной деятельности в целом и отражает ее сущностные особенности;

- простая система целей (непротиворечивая и недифференцированная) в большей степени характерна для «успешных» спортсменов, чем для «неуспешных»;

- сложность/простота компонента «системы индивидуальных целей спортсменов» оказывают детерминационное влияние на осмысление спортсменом опыта своей деятельности: сложные системы целей затрудняют создание полной картины прошлого и настоящего, что выражается в негативности смысловых систем. Конфликтность системы индивидуальных целей спортсменов препятствует рефлексивности, а дифференцированность (разнообразие) - децентрации смысловых систем.

3. Специфические закономерности в содержании ценностно-смысловых компонентов мотивации, меры выраженности регулятивных компонентов деятельности (метакогнитивных процессов) и уровня развития регуляторно-личностных свойств спортсменов на *разных стадиях освоения спортивной деятельности* заключаются в следующем:

- в группе спортсменов начальной стадии преобладают цели групп «преподнесение себя», «достижение»; у спортсменов стадии специализации - «достижение» и «самодостаточность»; в группе спортсменов стадии спортивного мастерства - «достижение» и «духовная самотрансценденция»;

- у спортсменов, находящихся на начальной стадии и стадии специализации, установлены значимые различия в мере выраженности и уровне развития регулятивных компонентов деятельности (метакогнитивных процессов): «моделирование ситуации», «общий уровень саморегуляции», «социорефлексия», «метакогнитивное поведение», «метакогнитивная включенность в деятельность», что указывает на более высокий

уровень развития метакогнитивных стратегий деятельности у спортсменов стадии специализации;

- регуляторно-личностные свойства у спортсменов на разных стадиях овладения спортивной деятельностью представляют собой разноуровневые образования: динамика показателей от низких значений на начальной стадии к высоким на стадии специализации и обнаружена в отношении компонентов «инициативность и самостоятельность», «целеустремленность»; от среднего уровня развития на начальной стадии к высокому уровню на стадии специализации наблюдается в отношении компонента «гибкость», что указывает на формирование у спортсменов стадии специализации индивидуальных стилевых особенностей саморегуляции (по В.И. Моросановой); высокие показатели уровня развития компонентов «чувствительность к вознаграждению» и «эгоцентрическая направленность с индивидуалистической акцентуацией» у спортсменов на начальной стадии освоения спортивной деятельности переходят к среднему уровню развития у спортсменов на стадии специализации; средний уровень развития компонента «эгоцентрическая направленность с эгоистической акцентуацией» у спортсменов на начальной стадии переходит к низкому на стадии специализации, что указывает на уменьшение эгоцентрических тенденций в структуре личностных свойств по мере освоения спортивной деятельности.

4. Специфические закономерности в содержании ценностно-смысловых компонентов мотивации, меры выраженности регулятивных компонентов деятельности (метакогнитивных процессов) и уровня развития регуляторно-личностных свойств спортсменов на *разных уровнях освоения спортивной деятельности* заключаются в следующем:

- в качественном содержании индивидуальных целей деятельности: у «успешных» спортсменов первое место среди индивидуальных целей занимают цели, относящиеся к категории «достижение»; у «нестабильных» спортсменов преобладают цели категории «самодостаточность» по сравнению с другими целями; у «неуспешных» спортсменов первое место среди индивидуальных целей, занимают цели, относящиеся к категории «общение»;

- простая система целей (неконфликтные и недифференцированные цели) в большей степени характерна для «успешных» спортсменов. «Неуспешные» спортсмены обладают сложными системами целей (конфликтными и дифференцированными), что

подтверждается сравнительным анализом показателей конфликтности и меры дифференциации индивидуальных целей спортсменов;

- смысловые системы «успешных» спортсменов обладают большим количеством узловых и меньшим количеством предельных категорий. Кроме этого, для «успешных» спортсменов характерны большая связность, продуктивность, децентрация и меньшая величина негативности смысловых систем деятельности. Индекс рефлексивности смысловых систем деятельности «неуспешных» спортсменов выше, чем «успешных», что означает их большую склонность к описыванию интеллектуально-рефлексивных и непосредственно-чувственных актов сознания и в свою очередь, негативно сказывается на эффективности спортивной деятельности.

5. В результате проведенного структурного анализа ценностно-смысловых компонентов мотивации, регулятивных компонентов деятельности (метакогнитивных процессов) и регуляторно-личностных свойств спортсменов было установлено следующие закономерности:

- уровень организованности структуры мотивационных, регулятивных компонентов деятельности и регуляторно-личностных свойств спортсменов напрямую связан с успешностью спортивной деятельности;

- в основе структур мотивационных, регулятивных компонентов деятельности и регуляторно-личностных свойств спортсменов, находящихся на разных стадиях освоения спортивной деятельности, лежат разные базовые компоненты, за исключением базового компонента «мотивация достижения», который является универсальным для всех трех групп спортсменов;

- структуры мотивационных, регулятивных компонентов деятельности и регуляторно-личностных свойств спортсменов, находящихся на разных стадиях и уровнях освоения спортивной деятельности, являются качественно гетерогенными, достоверно разнородными.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретическая значимость исследования, представленного в данной работе, определяется необходимостью выявления системы субъективных факторов, влияющих на процесс освоения спортивной деятельности и ее успешность, а также отсутствием исследований динамики психологической структуры мотивационных и регулятивных компонентов спортивной деятельности у спортсменов на разных этапах ее освоения.

На уровне теоретического анализа решение проблемы состояло в определении конкретных мотивационных и регулятивных компонентов психологической системы спортивной деятельности (ценностно-смысловых компонентов мотивации, метакогнитивных процессов регуляции и регуляторно-личностных свойств), являющихся субъектными детерминантами параметров спортивной деятельности. В ходе теоретического анализа был собран и обобщен материал, который позволил констатировать качественное своеобразие спортивной деятельности спортсменов-единоборцев, определяющее специфику их мотивации, метакогнитивных процессов и регуляторно-личностных свойств.

На эмпирическом уровне решение проблемы заключалось, во-первых, в выявлении меры выраженности и содержания мотивационных и регулятивных компонентов, входящих в систему деятельности и обуславливающих успешность ее выполнения (компонентный анализ); во-вторых, в определении их структурной организации (характера функциональных связей) у спортсменов на различных стадиях освоения спортивной деятельности (структурно-функциональный анализ); в-третьих, в анализе изменений качественно-количественных показателей развития мотивационных и регулятивных компонентов системы спортивной деятельности в процессе ее освоения спортсменами (структурно-генетический анализ).

Эмпирическим путем были обнаружены различия содержания ценностно-смысловых компонентов мотивации, меры выраженности метакогнитивных процессов и уровня развития регуляторно-личностных свойств спортсменов, находящихся на разных стадиях овладения спортивной деятельностью. Установлено, что структурная организация мотивационных и регулятивных компонентов системы спортивной деятельности соотносится со стадиями профессионализации спортсменов.

В итоге реализации этих процедур были получены следующие основные результаты, которые можно обобщить следующим образом.

1. Наиболее общим результатом всех проведенных исследований, является обнаружение и доказательство существования в системе спортивной деятельности соответствия между структурами мотивационных и регулятивных компонентов. Данное положение описано и объяснено в нашей работе следующим образом. Поскольку процесс освоения спортивной деятельности является сложным, многогранным и противоречивым, на разных его стадиях проявляются специфические особенности степени выраженности определенных мотивационных и регулятивных компонентов структуры деятельности. Базовые компоненты в структуре ценностно-смысловых мотивационных компонентов соответствует определенным базовым регулятивным компонентам деятельности (метакогнитивным процессам) и интегративным механизмам в структуре личности спортсмена (регуляторно-личностным свойствам), необходимым для осуществления деятельности. Так, у спортсменов на *начальной стадии* базовые компоненты «дифференцированные индивидуальные цели», «мотивация достижения», «социальный статус» соотносятся с базовыми компонентами «программирование действий», «саморефлексия» структуры метакогнитивных процессов и базовыми компонентами «настойчивость и упорство», «эгоцентрическая направленность с индивидуалистической акцентуацией» и «чувствительность к вознаграждению» структуры регуляторно-личностных качеств. У спортсменов на стадии *специализации* базовые компоненты «неконфликтные индивидуальные цели», «недифференцированные индивидуальные цели» и «мотивация достижения» соответствуют базовым компонентам «метакогнитивная включенность в деятельность», «метакогнитивное поведение», «планирование задач», «моделирование ситуации» в структуре метакогнитивных процессов и компонентам «целеустремленность», «инициатива и самостоятельность» в структуре регуляторно-личностных свойств.

2. Структуры мотивационных и регулятивных компонентов спортсменов на стадии *спортивного мастерства* позволяют сделать выводы о ведущих компонентах в психологической системе спортивной деятельности. Качественный анализ структур мотивационных и регулятивных компонентов деятельности позволил установить, что они функционируют в целостной системе: базовые компоненты «недифференцированные индивидуальные цели», «мотивация достижения», «социальная полезность», «социальный статус» в структуре ценностно-смысловых компонентов мотивации спортсменов дополняются базовыми компонентами

«метакогнитивная включенность в деятельность», «социорефлексия», «оценка результатов» структуры метакогнитивных процессов и базовыми компонентами «целеустремленность», «смелость и решительность», «самообладание и выдержка», «гуманистическая направленность с альтруистической акцентуацией» структуры регуляторно-личностных свойств спортсменов.

Все они в своей совокупности дают комплексное изучение проблемы структурной организацией мотивационных и регулятивных компонентов психологической системы деятельности у спортсменов на разных стадиях ее освоения, а также ее взаимосвязей с эффективностью спортивной деятельности. Характер взаимосвязей является комплексным и многоплановым, значимым и закономерным. Этот наиболее общий результат дает комплексное подтверждение основной гипотезы данного исследования и позволяет считать его цель и основные задачи достигнутыми, а также сделать выводы.

ВЫВОДЫ

1. Мотивационные и регулятивные компоненты деятельности (метакогнитивные процессы и регуляторно-личностные свойства спортсменов) представляет собой неразрывное единство в целостной функциональной системе спортивной деятельности, теоретические представления о которой конкретизированы в рамках системного, субъектно-деятельностного и метакогнитивного подходов психологии.

2. В процессе освоения спортивной деятельности наблюдается гетерохронное развитие мотивационных и регулятивных компонентов психологической системы деятельности, что проявляется в различиях качественных и количественных показателей мотивационных и регулятивных компонентов у спортсменов, находящихся *на разных стадиях освоения спортивной деятельности*, и заключается в следующем: а) в группе спортсменов *начальной стадии* преобладают цели «преподнесение себя», «достижение», конфликтная и дифференцированная система целей; высокая мера выраженности компонента «программирование действий»; высокий уровень развития регуляторно-личностных свойств «чувствительность к вознаграждению» и «эгоцентрическая направленность с индивидуалистической акцентуацией»; б) в группе спортсменов *стадии специализации* преобладают цели деятельности «достижение», «самодостаточность»; неконфликтная система целей, высокий уровень развития регулятивных компонентов «моделирование ситуации», «социорефлексия», «метакогнитивное поведение», «метакогнитивная включенность в деятельность»; высокая мера выраженности регуляторно-личностного свойства «гибкость»; в) в группе спортсменов *на стадии спортивного мастерства* в системе индивидуальных целей преобладает цель «достижение»; неконфликтная и недифференцированная система целей; высокая мера выраженности регулятивных компонентов «планирование задач», «метакогнитивная включенность в деятельность»; высокая мера выраженности регуляторно-личностных свойств «целеустремленность», «настойчивость и упорство», «самообладание и выдержка».

3 Содержание мотивационных компонентов психологической системы деятельности спортсменов, находящихся *на разных уровнях освоения спортивной деятельности*, различается:

- простая система индивидуальных целей деятельности (непротиворечивая и недифференцированная) в большей степени характерна для «успешных» спортсменов, чем для «неуспешных», которые обладают сложными системами целей (конфликтными и дифференцированными);

- смысловые системы деятельности у «успешных» спортсменов обладают большим количеством узловых категорий (УК) и меньшим количеством предельных (ПК) категорий; большей связностью (ИС), продуктивностью (П), децентрацией (ИД) и меньшей величиной негативности (ИН). Индекс рефлексивности (ИР) смысловых систем деятельности «неуспешных» спортсменов выше, чем «успешных», что означает их большую склонность к описыванию интеллектуально-рефлексивных и непосредственно-чувственных актов сознания и в свою очередь, негативно сказывается на эффективности спортивной деятельности.

4. Закономерности структурной организации мотивационных и регулятивных компонентов психологической системы спортивной деятельности спортсменов, находящихся на разных стадиях освоения спортивной деятельности, заключаются в том, что

- на *начальной стадии* базовыми мотивационными компонентами являются «дифференцированные индивидуальные цели деятельности», «мотивация достижения», «социальный статус»; регулятивными компонентами - «программирование действий», «саморефлексия»; регуляторно-личностными свойствами - «настойчивость и упорство», «эгоцентрическая направленность с индивидуалистической акцентуацией», «чувствительность к вознаграждению»;

- на *стадии специализации*, базовыми мотивационными компонентами выступают «недифференцированные индивидуальные цели деятельности», «мотивация достижения», «децентрация смысловых систем деятельности», «неконфликтные индивидуальные цели деятельности», «общение», «социальная полезность»; базовыми регулятивными компонентами - «планирование задач», «метакогнитивная включенность в деятельность», «метакогнитивное поведение»; регуляторно-личностными свойствами - «целеустремленность», «инициативность и самостоятельность», «смелость и решительность»;

- на *стадии спортивного мастерства*, базовыми мотивационными компонентами становятся «недифференцированные индивидуальные цели

деятельности», «децентрация смысловых систем деятельности», «мотивация достижения», «социальный статус», «творческая активность», «социальная полезность»; регулятивными - «метакогнитивная включенность в деятельность», «социорефлексия», «оценка результатов», «моделирование ситуации»; регуляторно-личностными свойствами - «целеустремленность», «самообладание и выдержка», «смелость и решительность».

5. В процессе освоения спортивной деятельности у спортсменов наблюдается динамика базовых структурных компонентов. В структуре мотивационных компонентов меняется характер индивидуальных целей деятельности, что проявляется в переходе от преобладания дифференцированных индивидуальных целей деятельности на начальной стадии к превалированию недифференцированных целей на стадии специализации и спортивного мастерства, о чем свидетельствует динамика весовых коэффициентов компонента «дифференцированные индивидуальные цели деятельности и компонента «недифференцированные индивидуальные цели деятельности». В структуре регулятивных компонентов наблюдается увеличение веса компонента «метакогнитивная включенность в деятельность». В структуре регуляторно-личностных свойств спортсменов увеличивается весовое значение компонента «целеустремленность».

6. В результате структурного анализа мотивационных и регулятивных компонентов спортивной деятельности были установлены различия между структурами мотивационных, регулятивных компонентов деятельности и регуляторно-личностных свойств спортсменов, находящихся на разных стадиях освоения спортивной деятельности, которые прослеживаются и в плане целостных интегрированных структур, и в плане индексов структурированности.

7. Уровень организованности структуры мотивационных и регулятивных компонентов деятельности спортсменов связан с успешностью спортивной деятельности. Высокоинтегрированная система мотивационных и регулятивных компонентов деятельности обеспечивает успешность спортивной деятельности спортсменов на стадии спортивного мастерства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова, К.А. Принцип субъекта в отечественной психологии / К.А. Абульханова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. - 2005. - Т.2. № 4. - С. 3-21.
2. Абульханова, К.А. Сознание как жизненная способность личности / К.А. Абульханова // Психологический журнал. - 2009. - Т.30. №1. - С. 32-43.
3. Акимова, Л.Н. Психология спорта: Курс лекций. / Л.Н. Акимова. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004. – 127 с.
4. Александрова, Л.А. Адаптация к трудным жизненным ситуациям и психологические ресурсы личности / Л.А. Александрова // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. - М. : Смысл, 2011. - С. 547-578.
5. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. – М.: Наука, 1977. – 380 с.
6. Асмолов, А.Г. Деятельность и установка. / А.Г. Асмолов. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1979.- 150с.
7. Асмолов, А.Г. Основные принципы психологического анализа в теории деятельности / А.Г. Асмолов // Вопросы психологии. - 1982. - № 2. - С. 14—27.
8. Асмолов, А.Г. Психология личности. / А.Г. Асмолов. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. - 336 с.
9. Асмолов, А.Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров. / А.Г. Асмолов. - М.; Воронеж: Модэк, 1996. – 272 с.
10. Бабушкин, Г.Д. Модель управления психологической подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов к соревнованиям / Г.Д. Бабушкин, А.П. Шумилин, А.И. Чикуров // Спортивный психолог. - №2 (17). - 2009. - С. 37-40.
11. Бабушкин, Г.Д. Рефлексия и интуиция в структуре соревновательной деятельности спортсмена / Г.Д. Бабушкин, А.П. Шумилин, Р.Э. Салахов // Спортивный психолог. - №3 (18). - 2009. - С. 27-32.
12. Барабанщиков, В.А. Системная организация и развитие психики / В.А. Барабанщиков // Психологический журнал. - 2003. - №1. – С. 29-46.
13. Барабанщиков, В.А. Методы психологического познания: системный взгляд психики / В.А. Барабанщиков // Труды Ярославского методологического семинара / Под ред. В.В. Новикова и др. – Т.3. - Ярославль: МАПН, 2005. – С. 14-23.

14. Березин, Ф. Б. Особенности личности и спортивная деятельность студентов / Ф.Б. Березин, Р. В. Рожанец // Вопросы спортивной психогигиены. - 1973. - Вып. 2. - С. 38-46.
15. Блеер, А.Н. Психологические механизмы формирования активности единоборца / А.Н. Блеер// Материалы международной научной конференции «Рудиковские чтения» / Под ред. А.Н. Блеера. – Москва. - 2009. – С. 54-56.
16. Блинникова, С.Л. Понимание противоречий и система целей в процессе структурирования субъектом жизненного опыта С.Л. Блинникова // Психологический журнал. - 2012. - Т.33. № 4. - С. 47-59.
17. Бодров, В.А. О психологических механизмах регуляции процесса преодоления стресса / В.А. Бодров // Психология субъекта профессиональной деятельности: Сб. научн. трудов/ Под ред. В.А. Барабанщикова и А.В. Карпова. М.; Ярославль: Аверс-Пресс, 2002. - Вып. 2. - С. 98-117.
18. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
19. Братусь, Б.С. Личностные смыслы по А.Н.Леонтьеву и проблема вертикали сознания / Б.С. Братусь // Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии: школа А.Н.Леонтьева / Под ред. А.Е. Войскунского, А.Н. Ждан, О.К.Тихомирова. - М.: Смысл, 1999. - С. 284—298.
20. Брушлинский, А.В. Психология субъекта и его деятельности / А.В. Брушлинский // Современная психология: справочное руководство/Под ред. В.Н. Дружинина. - М.: ИНФРА-М, 1999. - С. 330-346.
21. Веракса, А.Н. Вопросы применения знакового и символического отражения в спорте / А.Н. Веракса //Культурно-историческая психология. -2009. - №4. – С. 76-83.
22. Веракса, А.Н. Горюва А.Е. Влияние воображения на результаты спортивной деятельности начинающих футболистов / А.Н. Веракса, А.Е. Горюва //Национальный психологический журнал. - 2010. - №1 (3). - С.97-102.
23. Вилюнас, В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. — 285 с.
24. Выготский, Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.3 Проблемы развития психики / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1983. - 368 с.

25. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. - 112 с.
26. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 135 с.
27. Габдреева, Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием / Г.Ш. Габдреева. - Казань, Изд-во КГУ, 1981. – 189 с.
28. Гогонов, Е.Н., Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартыанов. – М.: Изд. Центр «Академия», 2002. – 288 с.
29. Голец, А.В. Влияние ценностных ориентаций на успешность спортивной деятельности / А.В. Голец // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2007. - № 5. - С. 9-12.
30. Голиков, Ю.Я. Теория и методы анализа проблемностей в сложной операторской деятельности / Ю.Я. Голиков, А.Н. Костин // Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1999. - С.6-80.
31. Горбунов, Ю.Я. Сравнительная характеристика проявления волевой активности в различных видах легкой атлетики / Ю.Я. Горбунов // Теория и практика физ. культуры. – 2001. - № 3. - С. 33-35.
32. Горбунов, Ю.Я. Сравнительная характеристика проявления волевой активности в различных видах спорта / Ю.Я. Горбунов // Вестник ПГПУ. Серия "Физкультура и спорт". – 2002. - №1. - С. 34-42.
33. Горбунов, Г.Р. Психопедагогика спорта / Г.Р. Горбунов. - М.: Советский спорт. – 2005.- 294 с.
34. Гордеева, Т.О. Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы / Т.О. Гордеева // Современная психология мотивации / Под ред. Д.А. Леонтьева. - М.: Смысл. - 2002. – С. 47-102.
35. Горская, Г.Б. Психологическое здоровье одаренных школьников в условиях ранней профессионализации: проблемы, теория и практика поддержания / Г.Б. Горская // Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей: Сборник научных работ. Выпуск 3. – Майкоп: «Магарин О. Г.», 2012. – С.9.

36. Горская, Г.Б. Психологическая теория спортивной деятельности: актуальные направления развития / Г.Б. Горская // Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. – 1999. - №5. – С.53-56.
37. Гошек В., Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности / В. Гошек, М. Ванек, Б. Свобода // Психология и современный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1973. – С. 65-81.
38. Деркач, А.А. Творчество тренера. / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт. - 1982. – 238 с.
39. Дикая, Л.Г. Итоги и перспективные направления исследований в психологии труда в XXI веке / Л.Г. Дикая // Психологический журнал. - 2002. - Т. 23. - № 6. - С. 18-37.
40. Дикая, Л.Г. Психофизиология профессиональной деятельности / Л.Г. Дикая // Психофизиология: Учебник для вузов/ Под ред. Ю.И. Александрова. - СПб.: Питер, 2001. - С. 379-393.
41. Дикая, Л.Г. Метод определения индивидуального стиля саморегуляции психического состояния человека / Л.Г. Дикая, В.И. Щедров // Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа / Отв. ред. Л.Г. Дикая. - М.: Изд-во ИП РАН, 1999. - С. 106-132.
42. Джуэл, Л. Индустриально-организационная психология / Л. Джуэл.- СПб.: Питер, 2001. -231 с.
43. Егорычева, И.Д. Личностная направленность подростка и метод ее диагностики / И.Д. Егорычева // Мир психологии. - 1999. - №1. - С. 264-277.
44. Завалишина, Д.Н. Детерминация и развитие психики / Д.Н. Завалишина, В.А. Барабанщиков // Принцип системности в психологических исследованиях. - М.: Наука, 1990. - С. 3-6.
45. Зинченко, В.П. Методологические проблемы психологического анализа деятельности / В.П. Зинченко, В.М. Гордон // Системные исследования. - М.: Наука, 1976. - С. 82-127.
46. Иванников, В.А. Психологические механизмы волевой регуляции: Учебное пособие. / В.А. Иванников. — СПб.: Питер, 2006. — 208 с
47. Иванников, В.А. Воля / В.А. Иванников // Национальный психологический журнал. - 2010. - №1 (3). -С.97-102.

48. Иванников, В.А. Воля как продукт общественно-исторического развития человечества / В.А. Иванников, В.Н. Шляпников // Психологический журнал. - 2012. - Т. 33. - № 3. - С. 111-121.
49. Ильин, Е.П. Сущность и структура мотива / Е.П. Ильин // Психологический журнал. - 1995. - №2. - С. 32-39.
50. Ильин, Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
51. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2008. — 352 с.
52. Истомина, И.Н. Ценностные ориентации в системе регуляции поведения / И.Н. Истомина // Психологические механизмы регулирования социального поведения. - М., Просвещение, 1979. – С. 138-145.
53. Карпинский, К.В. Смыслжизненный кризис в развитии личности как субъекта жизни / К.В. Карпинский // Субъектный подход в психологии / Под ред. А.Л. Журавлева, В.В. Знакова, З.И. Рябикиной, Е.А. Сергиенко. - М. : ИП РАН, 2009. - С. 186-199.
54. Карпинский, К.В. Смысл жизни и ресурсы его реализации: К пониманию механизмов личностного кризиса / К.В. Карпинский // Журнал Высшей школы экономики. - 2012. - Т.9. - №4. - С. 3-33.
55. Карпов, А.А. Взаимосвязь общих способностей и метакогнитивных качеств личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Карпов Александр Анатольевич. – Ярославль, 2013. - 24 с.
56. Карпов, А.В. Предпосылки и перспективы развития обобщающей психологической теории деятельности / А.В. Карпов // Проблемы субъекта профессиональной деятельности / Под ред. А.В. Брушлинского, А.В. Карпова. - М.: ИП РАН, 2001. – С.23-54.
57. Карпов, А.В. Психологический анализ деятельности как методологическая основа исследования педагогического мышления / А.В. Карпов // Психология профессионального педагогического мышления. - М. ИП РАН, 2003. - С. 31-73.
58. Карпов, А.В. Принцип системности как стратегия концептуализации в педагогических исследованиях / А.В. Карпов // Труды Ярославского методологического семинара. Т.1: - Ярославль: МАПН, 2003. – С. 159-167.
59. Карпов, А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / А.В. Карпов // Психологический журнал. - 2003. - Т. 24. - № 5.- С. 45-57.

60. Карпов, А. В. О метасистемном подходе в психологии / А.В. Карпов // Труды Ярославского методологического семинара. Т.2.: - Ярославль: МАПН, 2004. С. 21-34.
61. Карпов, А. В. Метасистемная организация уровневых структур психики/ А.В. Карпов. - М.: ИП РАН, 2004. – 423 с.
62. Карпов, А. В. Психологический анализ деятельности / А. В. Карпов, И. Г. Савин. – Ярославль: ЯрГУ, 2005. – 144 с.
63. Карпов, А.В. Метапроцессы как предмет психологического исследования / А.В. Карпов // Материалы IV Съезда РПО. - Ростов-на Дону, 2007. – С. 81-90.
64. Карпов, А.В. Закономерности метакогнитивной регуляции психологической системы деятельности / А.В. Карпов // Психологические проблемы изучения профессиональной деятельности. - М. : ИП РАН, 2008. - С. 90-110.
65. Карпов, А. В. Психология сознания: Метасистемный подход / А.В. Карпов. - М.: Изд-во РАО, 2011. – 1088 с.
66. Карпов, А. В. Рефлексивная детерминация деятельности и личности. / А.В. Карпов. - М.: Изд-во РАО, 2012. – 476 с.
67. Кашапов, М. М. Ситуационный подход как метод исследования и формирования творческого мышления профессионального мышления / М.М. Кашапов // Труды Ярославского методологического семинара. Т.3.: - Ярославль: МАПН, 2005. - С. 155-166.
68. Кашапов, М.М. Психология творческого мышления профессионала Монография. / М.М. Кашапов. - М.: ПЕР СЭ. 2006. - 688 с.
69. Кашапов М.М. Стадии творческого мышления профессионала // Монография. – Ярославль: Ремдер. 2009. – 380 с.
70. Кашапов, М.М. Роль родительской позиции в успешности спортивной деятельности детей / М.М. Кашапов, А.Е. Панкратов // Ананьевские чтения – 2012. Психология образования в современном мире: Материалы научной конференции 16-18 октября 2012 /Отв. ред. Н.В. Бордовская. – СПб.:Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2012. – С.213-215.
71. Келишев, И. Г. Динамика мотивов и интересов в спорте / И.Г. Келишев // Материалы научной конференции кафедры психологии ГЦОЛИФК по проблемам психологии спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - С. 112-136.

72. Коваленко, А.В. Особенности смысложизненных ориентаций спортсменов различных квалификаций / А.В. Коваленко // Материалы международной научной конференции «Рудиковские чтения» / Под ред. А.В. Родионова. – Ростов на Дону: ИПО ПИ ЮФУ, 2008. – С. 126-129.
73. Колешао, А.А. Психологические особенности спортивной борьбы / А.А. Колешао // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. - С. 346 - 351.
74. Конопкин, О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. - М.: Наука, 1980. – 256 с.
75. Конопкин, О.А. Психологическая саморегуляция производственной активности человека: структурно-функциональный аспект / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. - №1. - С. 5-12.
76. Конопкин, О.А. Механизмы осознанной саморегуляции произвольной активности человека / О.А. Конопкин // Субъект и личность в психологии саморегуляции: Сборник научных трудов / Под ред. В.И. Моросановой. - М. – Ставрополь: ПИ РОА, СевКавГТУ, 2007. С. 12-30.
77. Корнеева, Е.Е. Индивидуальные стили саморегуляции волевой активности у спортсменов / Е.Е. Корнеева, А.Е. Панкратов // Ананьевские чтения – 2010. Современные прикладные направления и проблемы психологии: Материалы научной конференции, 19-21 октября 2010 г. Ч. 1. / Отв. ред. Л.А. Цветкова. - СПб.: Изд-во СПбГУ, 2010. - С. 206-208.
78. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 244с.
79. Кузнецова, В.Б. Опросник чувствительности к наказанию и вознаграждению у подростков / В.Б. Кузнецова, Е.Р. Слободская, Т.О. Риппинен // Психологический журнал. - 2012. - Т. 34. - № 1. - С. 97-108.
80. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М.: «Радуга», 1982. – 399 с.
81. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. -304 с.
82. Леонтьев, Д.А. Методика предельных смыслов (МПС): Методическое руководство / Д.А. Леонтьев. - М.: Смысл, 1999. – 36 с.

83. Леонтьев, Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самоидентификации личности / Д.А. Леонтьев // Психологический журнал. - 2000. - Т.21. - № 1. - С. 15-25.
84. Леонтьев, Д. А. Внутренний мир личности / Д.А. Леонтьев // Психология личности в трудах отечественных психологов. — СПб.: Питер, 2000.— С. 372-377.
85. Леонтьев, Д.А. От инстинктов – к выбору, смыслу и саморегуляции: психология мотивации вчера, сегодня и завтра / Д.А. Леонтьев // Современная психология мотивации / Под ред. Д.А. Леонтьева. - М.: Смысл, 2002. – С.4-12.
86. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. — М.: Смысл, 2003. — 487 с.
87. Леонтьев, Д. А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции / Д.А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова: Вып. 2 / Под ред. Б.С. Братуся, Е.Е. Соколовой. - М.: Смысл, 2006. - С. 85-105.
88. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. - М.: Смысл, 2011. – 680 с.
89. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – М.: Наука, 1984. – 443 с .
90. Мазиллов, В.А. Стены и мосты: методология психологической науки / В.А. Мазиллов. - Ярославль: МАПН, 2004. – 243 с.
91. Мазиллов, В.А. Научная психология: проблема метода / В.А. Мазиллов // Труды Ярославского методологического семинара / Под ред. В.В. Новикова и др. – Т.3. - Ярославль: МАПН, 2005. – С. 248-279.
92. Маркова, А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М.: Знание, 1996. – 184 с.
93. Мартыненко, А.Н. Развитие решительности у юных борцов-самбистов на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Мартыненко Антон Николаевич. - Омск, 2003. - 23 с.
94. Материалы V Международной научной конференции «Рудиковские чтения»/Под ред. А.Н. Блеера, А.В. Родионова, В.Н. Непопалова. - М.: РАПФКС, 2009. – 544 с.
95. Маслоу, А. Самоактуализация / А. Маслоу // Психология личности. Тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. - М., 1982. - С. 108-118.

96. Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы. Пер с англ / А. Маслоу. — М.: Смысл, 1999. —425 с.
97. Мельникова, О.Т. Качественные методы в практической социальной психологии / О.Т. Мельникова // Методы практической социальной психологии: Диагностика. Консультирование. Тренинг / Под. Ред. Ю.М. Жукова. – М.: Аспект Пресс, 2004. – 256 с.
98. Меньщикова, А.Л. Публичность соревнований как фактор психологического воздействия на личность спортсмена / А.Л. Меньщикова // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. - С. 355- 361.
99. Митина, Л. М. Психология развития конкурентоспособной личности / Л.М. Митина. - М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2002.- 400 с.
100. Моросанова, В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): руководство. / В.И. Моросанова. – М.:Когито-Центр, 2004. – 44с.
101. Моросанова, В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В.И. Моросанова, Н.М. Коноз // Вопросы психологии. – 2000 - №2 - с. 118-127.
102. Моросанова, В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Психологический журнал. - 2002. - Т. 23. - № 6. - С. 5-17.
103. Моросанова, В.И. Категория субъекта: методология и исследования / В.И. Моросанова // Вопросы психологии. - 2003. - № 2. - С. 140-144.
104. Моросанова, В.И. Развитие теории осознанной саморегуляции: дифференциальный подход / В.И. Моросанова // Вопросы психологии. 2011.- № 3. - С. 106-118.
105. Моросанова, В.И. Дифференциальный подход к психической саморегуляции: исследование действий профессионала/ В.И. Моросанова // Психологический журнал. 2012. -Том 33.- № 3. - С. 98-111.
106. В.И. Мясищев, В. Н. Структура личности и отношение человека к действительности / В.Н. Мясищев // Психология личности: Тексты / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыряя. — М.: Изд-во МГУ, 1982.—С. 35-38.
107. Надирашвили, Ш.А. Установка и деятельность / Ш.А. Надирашвили. - Тбилиси., 1987. - 361 с.

108. Накаяма, М. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т.5. Хеаны, Текки: Пер. с англ. / М.Накаяма. – М.: Ладомир, АСТ, 1999. – 142 с.
109. Накаяма, М. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т.6. Бассай, Канку: Пер. с англ. / М.Накаяма. – М.: Ладомир, АСТ, 1999. – 144 с.
110. Насиновская, Е.Е. Методы изучения мотивации личности / Е.Е. Насиновская. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988. — 80 с.
111. Обознов, А.А. Психическая регуляция операторской деятельности / А.А. Обознов.- М.: Институт психологии РАН, 2003. – 182 с.
112. Обознов, А.А. Психология труда, инженерная психология, и эргономика. Вып.6 / А.А. Обознов, А.Ю. Акимова, Р.В. Агузумянц. – М.: Институт психологии РАН, 2014. – 528 с.
113. Олпорт, Г. Личность в психологии: Пер. с англ. / Г. Олпорт. — М.: КСП+; СПб.: Ювента, 1998. — 345 с.
114. Осницкий, А.К. Структура, содержание и функции регуляторного опыта человека: автореф. дис. ... доктора психол. наук / Осницкий Алексей Константинович. - М. 1999.- 38 с.
115. Осницкий, А.К. Развитие саморегуляции на разных этапах профессионального становления / А.К. Осницкий, Н.В. Бякова, С.В. Истомина // Вопросы психологии. - 2009 г. - №1. - С. 3-12.
116. Ошанин, Д.А. Предметное действие и оперативный образ : Избранные психологические труды / Д.А. Ошанин. – М.: МПСИ; Воронеж: Издательство НПО «Модэк», 1999. – 512 с.
117. Палайма, Ю. Ю. Мотивы спортивной деятельности / Ю.Ю. Палайма // Теория и практика физической культуры. - 1966. - № 8. - С. 108-121.
118. Панкратов, А.Е. Индивидуальные стили саморегуляции и волевой активности у спортсменов / А.Е. Панкратов. -Дипломная работа. – Ярославль. – 2010. – 89.с
119. Панкратов, А.Е. Исследование индивидуальных стилей саморегуляции и волевой активности у спортсменов / А.Е. Панкратов // Научный поиск: Сб. научных работ студентов, аспирантов и преподавателей / Под ред. А.В. Карпова. - Ярославль: ЯрГУ, 2010. - С. 132-139.

120. Панкратов, А.Е. Социально-психологические эффекты, определяющие поведение и деятельность спортсмена в команде / А.Е. Панкратов // Актуальные проблемы теоретической и прикладной психологии: Материалы Всероссийской научно-исследовательской конференции, г. Ярославль, 19-21 мая 2011 г. В 3 ч. Ч.2 / Отв. ред. А.В. Карпов, ЯрГУ, РФФИ. –Ярославль: ЯрГУ - 2011. - С. 206-209.

121. Панкратов, А.Е. Функции образных представлений при решении проблемных ситуаций на предсоревновательном этапе спортивной деятельности / А.Е. Панкратов // Ярославский педагогический вестник. Психолого-педагогические науки: научный журнал. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2012, - №2. – Том II (Психолого-педагогические науки). - С. 285-289.

122. Панкратов, А.Е. Проблемные ситуации в спортивной деятельности: решение в условиях дефицита побуждения к действию / А.Е. Панкратов // Седьмая волна психологии. Вып. 9 / Материалы XI Международной научно-практической конференции «Интегративная психология: теория и метод». Под ред. Козлова В.В. , Качановой Н.А. – Ярославль: МАПН, ЯрГУ, 2012. - С. 221-224.

123. Панкратов, А.Е. Спортивная деятельность как процесс развития саморегуляции личности / А.Е. Панкратов // Ананьевские чтения – 2012. Психология образования в современном мире: Материалы научной конференции 16-18 октября 2012 / Отв. ред. Н.В. Бордовская. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2012. – С.211-213.

124. Панкратов, А.Е. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности / А.Е. Панкратов // Сопровождение одаренных детей и талантливой молодежи в системе образования: Материалы международной научной конференции «Чтения Ушинского» Ч.2. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2012. - С. 286-291.

125. Панкратов, А.Е. Индивидуальный стиль волевой активности и саморегуляции как ресурс успешности спортивной деятельности / А.Е. Панкратов // Ярославский педагогический вестник. Психолого-педагогические науки: научный журнал. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2012. - №4. – С. 241-246.

126. Панкратов, А.Е. Психологические особенности каратэ как вида спортивной деятельности / А.Е. Панкратов // Сб. научных работ молодых ученых, посвященный Всероссийской молодежной научной психологической конференции "Много голосов - один мир" (психология в зеркале междисциплинарного подхода) / под ред. А.В. Карпова. - Ярославль: Изд-во НПЦ "Психодиагностика", 2012. - Т. 2. - С. 32-35.

127. Панкратов, А.Е. Динамика формирования стрессоустойчивости и тревожности в процессе овладения спортивной деятельностью / А.Е. Панкратов // Образование – Личность – Профессия: материалы IX Международной научно-практической конференции 2-6 июля 2013 г., г. Москва /под ред Л.М. Митиной. – М.: ПИ РАО, 2013. - С. 258-263.

128. Панкратов, А.Е. Взаимосвязь выраженности креативности юных спортсменов с процессами саморегуляции / А.Е. Панкратов // Системогенез учебной и профессиональной деятельности: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции, 19-21 ноября 2013г. Ярославль/ под ред. Ю.П. Поваренкова. – Ярославль: Изд-во «Канцлер, 2013. - С. 330-332.

129. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности/ Р.А. Пилюян. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.

130. Пилюян, Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учебное пособие / Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов. – Малаховка: МГАФК, 1999. – 99 с.

131. Пилюян, Р. А. Мотивы и мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. - С. 210-219.

132. Пилюян, Р.А. Управление подготовкой борцов на основе модели мотивации российских спортсменов / Р.А. Пилюян // Спортивный психолог. - 2007. - № 3 (12). – С. 48-53.

133. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

134. Поваренков, Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека / Ю.П. Поваренков. – М.: Издательство УРАО, 2002. – 160 с.

135. Поваренков, Ю.П. Проблемы психологии профессионального становления личности / Ю.П. Поваренков; изд.2-е, доп. – Саратов: Саратовский государственный социально-экономический университет, 2013. – 322 с.

136. Попов, А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов / А.Л. Попов. – М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта, 1998. – 219 с.

137. Попов, А.Л. Психологическая характеристика студентов-спортсменов факультета спортивных единоборств (ФСЕ) / А.Л. Попов, Н.С. Шумова // Спортивный психолог. - 2008. - №1 (13). - С. 65-72.

138. Постылякова, Ю.В. Ресурсный потенциал субъекта профессиональной деятельности / Ю.В. Постылякова // Социальная психология труда: Теория и практика / Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. - М.: ИП РАН, 2010. - Т. 1.- С. 226-243.

139. Почебут, Л.Г. Организационная психология / Л.Г. Почебут, В.А. Чикер. – СПб.: Речь, 2002. – 285 с.

140. Прохоров, А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2005 – 352 с.

141. Пряжников, Н.С., Пряжникова Е.Ю. Психология труда и человеческого достоинства: Учеб. пособие для студ.высш. учеб. заведений / Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова. –М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

142. Психология деятельности в экстремальных условиях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.Н. Непопалов, В.Ф. Сопов, А.В. Родионов и др; под ред. А.Н. Блеера. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 256 с.

143. Пуни, А.Ц. Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте. Избранные лекции / А.Ц. Пуни. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1979. – 51с .

144. Пуни, А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. Учебное пособие / А.Ц. Пуни. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1977. - 48 с.

145. Пуни, А. Ц. Формирование и актуализация мотивов участия в соревнованиях / А.Ц. Пуни // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. - С. 219-231.

146. Родионов, А.В. Психодиагностика спортивных способностей / А.В. Родионов. – М.: ФиС, 1973. – 216 с.

147. Родионов, А.В. Психология спорта высших достижений / А.В. Родионов // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. - С. 308- 323.

148. Родионов, А.В. Психологические модели в управлении комплексной подготовкой / А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов // Спортивный психолог. - 2007. - № 1. - С. 6-13.

149. Рубинштейн, С.Л. Бытие и сознание / С.Л. Рубинштейн. - М.: Изд-во Академии наук СССР, 1957. - 327 с.
150. Рудик, П.А. Психология воли спортсмена / П.А. Рудик. - М.: Физкультура и спорт, 1968 – 182 с.
151. Рябикина, З.И. Личность в профессии: теоретико-эмпирическая интерпретация с позиций субъектного и событийного подходов / З.И. Рябикина, Г.Ю. Фоменко // Социальная психология труда: Теория и практика / Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. - М.: ИП РАН, 2010. - Т. 1. - С. 82-100.
152. Серкин, В.П. Профессиональная специфика образа мира и образа жизни / В. П. Серкин // Психологический журнал. - 2012. -Т.33. - №4. - С. 78-90.
153. Сержантов, В.Ф. Человек, его природа и смысл бытия / В.Ф. Сержантов. - М., 1990. - 360 с.
154. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий // Спортивный психолог. - 2007. - № 1. - С. 37-42.
155. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии: монография / Е. В. Сидоренко. – СПб.: ООО «Речь», 2002. – 390 с.
156. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 384с.
157. Современная психология мотивации / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. – 343 с.
158. Сопов, В.Ф. Психическая саморегуляция в физической культуре и реабилитации /В.Ф. Сопов // Эмоциональная саморегуляция: теоретические основы и прикладные аспекты. – Самара, 2002. - С. 68-95.
159. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: Методическое пособие / В.Ф. Сопов. – М. – 2010. – 115 с.
160. Стамбулова, Н. Б. Психологическая структура спортивной деятельности / Н.Б. Стамбулова // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. - С. 32-37.
161. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1983. - 284 с.
162. Субботский, Е.В. Изучение у ребенка смысловых образований / Е.В. Субботский // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. - 1977. - № 1. - С. 62—72.

163. Субъектный подход в психологии / Под ред. А.Л. Журавлева, В.В. Знакова, З.И. Рябикиной, Е.А.Сергиенко. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 436 с.
164. Суворова, Г.А. Психология деятельности : учебное пособие для студентов психологических и педагогических вузов / Г. А. Суворова. - М.: ПЕРСЭ, 2003. – 176 с.
165. Теория спорта / Под ред. проф. В.Н. Платонова. – К.: Вища школа, 1987. – 424 с.
166. Тихомиров, О.К. Структура мыслительной деятельности человека / О.К. Тихомиров. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1969. — 304 с.
167. Тихомиров, О.К. Понятия «цель» и «целеобразование» в психологии / О.К. Тихомиров // Психологические механизмы целеобразования / Отв. ред. О.К.Тихомиров. - М.: Наука, 1977. - С. 5-20.
168. Тихомиров, О.К. Психология мышления / О.К. Тихомиров. - М. Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 270 с.
169. Тихомиров, О.К.. Развитие деятельностного подхода в психологии мышления / О.К. Тихомиров, Ю.Д. Бабаева, И.Б. Березанская, И.А. Васильев, А.Е. Войскунский // Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии: школа А.Н. Леонтьева / Под ред. А.Е. Войскунского, А.Н. Ждан, О.К. Тихомирова. - М.: Смысл, 1999. - С. 191-234.
170. Уэнсберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэнсберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 335 с.
171. Терехова, Д.А. Влияние уровня мотивации и склонности к риску на работоспособность спортсменов различной специализации / Д.А. Терехова, В.С. Космынин // Спортивный психолог. - №2 (17). - 2009. - С.-54-57.
172. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп /Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2005. – 490 с.
173. Фещенко, Е.К. Возрастно-половые особенности самооценки волевых качеств / Е.К. Фещенко. - СПб.: Питер, 1999. - 32 с.
174. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990 – 368с.
175. Хекхаузен, Х. Психология мотивации достижения / Х. Хекхаузен. - СПб.: Речь, 2001. - 240 с.

176. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность/ Х. Хекхаузен. - СПб.: Питер-пресс; М.: Смысл, 2003 -219 с.
177. Чикуров, А.И. Управление предсоревновательной психологической подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов на основе результатов контроля состояния готовности: дис. ... канд. пед. наук / Чикуров Александр Игнатович. - Красноярск, 2008. - 193 с.
178. Чирков, В.И. Психология мотивации деятельности достижения / В.И. Чирков. - Ярославль, Изд-во Яросл. гос.ун-а, 1994. - 77 с.
179. Чумаков, М.В. Эмоционально-волевая регуляция деятельности в социальном взаимодействии: Автореф. дис.... докт. наук / Чумаков Михаил Владиславович. - Ярославль, 2007. - 47 с.
180. Шаболтас, А. В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: Автореф. дис.... канд. психол. наук /Шаболтас Алла Вадимовна. - СПб., 1998. - 24 с.
181. Шадриков, В.Д. Системный подход к измерению способностей / В.Д. Шадриков, В.Н. Дружинин //Диагностика профессиональных и познавательных способностей. - М.: ИП АН СССР, 1988. - С. 5-27.
182. Шадриков, В. Д. Деятельность и способности / В. Д. Шадриков. – М.: Логос, 1994. – 315 с.
183. Шадриков, В.Д. Духовные способности / В. Д. Шадриков. – М.: Магистр, 1996. - 36 с.
184. Шадриков, В. Д. Психология деятельности и способности человека / В. Д. Шадриков. - М.: Издательская корпорация «Логос», 1996. – 320 с.
185. Шадриков, В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности /В. Д. Шадриков. – М.: Логос, 2007. - 192 с.
186. Шадриков, В.Д. Ментальное развитие человека / В. Д. Шадриков. - М.: Аспект Пресс, 2007. – 284 с.
187. Шадриков, В.Д. Эволюция взглядов на природу и сущность способностей / В. Д. Шадриков // Национальный психологический журнал. Сборник статей за 2006-2010 г.г. / Под ред. Ю.П. Зинченко. М.: МГУ, 2010. - С. 53-57.
188. Шапкин, С.А. Методика изучения стратегий адаптации человека к стрессогенным условиям профессиональной деятельности / С.А. Шапкин //

Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа / Отв. ред. Л.Г. Дикая. - М.: Изд-во ИП РАН, 1999. - С. 132-160.

189. Шерковин, Ю.А. Проблема ценностных ориентаций и массовые информационные процессы / Ю.А. Шерковин // Психологический журнал. - 1982. - Т. 3. - № 5. - С. 135-145.

190. Шувалов, А.В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья / А.В. Шувалов // Вопросы психологии. - 2004. - № 6. - С. 18-33.

191. Шульц, Д. Психология и работа / Д.Шульц, С. Шульц. – СПб.: Питер. 2003. - 560 с.

192. Шумилин, А.П. Мотивация в структуре результативности соревновательной деятельности дзюдоистов: дис. ... канд. пед. наук / Шумилин Александр Петрович. - Красноярск, 2003. - 150 с.

193. Шумилин, А.П. Чикуров А.И., Соколов А.Н. Психологическая подготовленность дзюдоистов на предсоревновательном этапе / А.П. Шумилин, А.И. Чикуров, А.Н. Соколов // Материалы международной научной конференции «Рудиковские чтения» / Под ред. А.Н. Блеера. – Москва, 2009. – С. 215-221.

194. Эммонс, Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / Р. Эммонс. - М.: Смысл, 2004. – 416 с.

195. Яковлев, Б.П. Психическая нагрузка: практические аспекты ее исследования в условиях спортивной деятельности / Б.П. Яковлев // Теория и практика физ. культуры. – 2000. - №5. - С. 25-28, 39-41.

196. Adams, J.S. 1963. Toward and understanding of equity / J.S.Adams // Journal of Abnormal and Social Psychology. – 1963. – № 67. - P. 422-436.

197. Alderfer, C.P. An empirical test of a new theory of human needs / C.P. Alderfer// Organizational Behavior and Human Perfomance. – 1969. – № 4. - P. 142-175.

198. Atkinson, J.W. Towards experimental analysis of human motivation in terms of motives, expectancies, and incentives / J.W. Atkinson. - 1958.

199. Baumeister R.F. Self-regulation and executive function: Self as controlling agent / R.F.Baumeister, D.J. Schmeichel., K.D. Vohs // A.W. Kruglanski, E.T. Higgins (eds). Social Psychology: Handbook of basic principles. N.Y.: GuilfordPress, 2007. - P. 516-539.

200. Brown, A.L. Metacognition, executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms / A.L. Brown // F.E. Weinert, R.H. Kluwe (Eds.). Metacognition, motivation, and understanding. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. 1987. - P.65-116.
201. Carver, C.S. Self-regulation of action and affect / C.S. Carver // Handbook of Self-regulation. Research, Theory, and Applications/Eds. R.F. Baumeister, K.D. Vohs. N.Y.: Guilford, 2004. - P. 13-39.
202. Dorntr, P. Self- reflection and problem solving / P.Dorntr // Human and artificial intelligence. - Berlin, 1978. - V.7. - P. 101-107.
203. Flawell, J. H. Metacognitive aspects of problem solving / J. H. Flawell // The nature of intelligence. - N.Y., 1976. - P. 231-235.
204. Flawell, J. H. Metacognition: answered and unanswered questions / J. H. Flawell // Educational Psychology. - 1989. - V.24. - P. 143-158.
205. Flawell, J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A New Area of Cognitive-Developmental Inquiry / J. H. Flawell // American Psychologist. - 1979. - №34/10. P. 906-911.
206. Flawell, J. H. Speculations about the nature and development of metacognition / J. H. Flawell //F.E. Weinert and R.H. Kluwe (Eds.) Metacognition, motivation, and understanding. - Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1987. P.358-364.
207. Heckhausen, H. Psychol. Forsch. / Heckhausen H. – N.Y., 1964. – 27. P. 225-243.
208. Herzberg, F. Work and the nature of man / F. Herzberg. – Cleveland: World, 1966.
209. Henle, Mary. An activity in the goal region / Mary Henle. - Psychol. Rev., 1956. V.63. P. 299–302.
210. Hoppe, F. Erfolg und Misserfolg / F.Hoppe .- Psychol. Forsch., 1930. - V.14. P. 1–62.
211. Hoyle, R.H. Personality and self-regulation: Trait and information-processing perspectives / R.H Hoyle // Journal of Personality/Ed. R.H. Hoyle. - 2006. - № 74. - P.1507-1525.
212. Kolb, S.K. Metacognition Metaphors / S.K. Kolb. - N.Y., 1995. – 185 p.
213. Lewin, K. Vorsatz, Wille undBedurfnis / K. Lewin. - Psychol. Forsch., 1926. - V.7. P. 294–385.
214. Locke, E.A. Toward a theory of task motivation and incentives / E.A. Locke // Organizational Behavior and Human Perfomance.- 1968.- V. 3. - P. 157-189.

215. Martin? K.A. Imagery use in sport: A literature review and applied model / K.A. Martin, S.E. Moritz, C.R. Hall // *The Sport Psychologist*. - 1999. - V. 13. – P.245-268.
216. McClelland, D.C. The achievement motive / D.C.McClelland, J.W. Atkinson, R.A.Clark, E.L.Lowell. - New York: Appleton, 1953 – 342 p.
217. Murray, H.A. Explorations in personality / H.A. Murray. - New York Cambridge University Hress, 1938. P. 34-76.
218. Murray, H.A. Toward a classification of interactions / H.A. Murray //T. Parsons and E. A. Shils (Eds.). *Toward a general theory of action*. - Cambridge, Mass.: Harvard Univer. Press, 1951. - P. 434–464.
219. *Metacognition: Cognitive and Social Dimensions* / Ed. By V. Yzerbyt et al. SAGE Publications, 2002. – 253 p.
220. Nuttin, J. Motivation, planning and action: a relational theory of behavior dynamics / J. Nuttin. - Leuven: Leuven University press; Hillsdale (NJ): Lawrence Erlbaum Associates, 1984.- 347 p.
221. Perkins, R. Metacognition and Control Strategies Revised / R.Perkins, B.Salomon // *Social Psychology Journal*. - V.3. - 1987. - P. 13-18.
222. Perugini, M. Prediction and understanding behavioral volitions: The interplay between goals and behaviors / M. Perugini, M.Conner // *Europ. J. Soc.Psychol*. - 2000. - V. 30. - P. 705-731.
223. Roberts, M.J., Erdos G. Strategy selection and metacognition / M.J. Roberts., G.Erdos. - *Educational Psychology*. - 1993. - V. 13. – P. 259-266.
224. Schraw, G., Moshman D. Metacognitive theories / G.Schraw, D.Moshman // *Educational Psychology Review*, 1995. - V.7. – P. 351-371.
225. Scruggs, G. Modeling of metacognitive behavior in teaching practice / G.Scruggs // *Educational Psychology*, 1985. – V.2, P. 311-319.
226. Zhu, J. Understanding of volition / J.Zhu // *Canad. J. Phlosophical psychol*. 2004. - V. 17 (2). - P. 247-271.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Методика оценки личных целей и стремлений Р. Эммонса

Индикаторы категории 1 «Приближение-избегание»

Примеры высказываний:

- «не испытывать неприятных чувств, когда я проигрываю»;
- «избегать фантазий о будущем поражении»;
- «не чувствовать себя хуже других»;
- «не откладывать посещение спортзала со дня на день»;
- «быть менее собранным».

Индикаторы категории 2 «Достижение»

Примеры высказываний:

- «ставить высокие цели перед собой и пытаться их достичь»;
- «реализовывать свой потенциал настолько, насколько этого требует тренер»;
- «достигать всего, чего могу, насколько возможно быстро»;
- «работать ради достижения лучших спортивных результатов»;
- «достигать поставленные цели, связанные со спортивной карьерой»;
- «прилагать максимум старания ко всему, что делаю»;
- «освоить по крайней мере одну технику в неделю»;
- «думаю о будущей победе».

Индикаторы категории 3 «Общение»

Примеры высказываний:

- «стремление, связанное с установлением, поддержанием или восстановлением отношений»;
- «стремление, связанное с поиском подтверждения принятия меня другими»;
- «усилие, направленное на приобретение друзей, активное стремление к дружбе»;
- «предотвращение одиночества и отверженности»;
- «социальное принятие и безопасность в межличностных отношениях»;
- «активная потребность быть с другими».

Индикаторы категории 4 «Власть»

Примеры высказываний:

- «стремление, связанное с воздействием, контролем и влиянием на других»;
- «стремление к славе или публичному вниманию»;
- «забота о репутации или положению в обществе»;
- «соревнование с другими»;
- «воздействие на эмоции других, контроль над ними»;
- «предложения помощи, участия или поддержки, когда о них не просят».

Индикаторы категории 5 «Личностный рост и здоровье»

Примеры высказываний:

- «повышение, сохранение или усиление самоуважения»;
- «цели, связанные с благополучием человека физическим, эмоциональным или психическим»;

- «стремление быть счастливым»;
- «стремление, связанное с улучшением или сохранением своего здоровья, с профилактикой заболеваний»;
- «стремление, связанное с улучшением каких-либо сторон своей личности, изменением своего характера».

Индикаторы категории 6 «Преодоление себя»

Примеры высказываний:

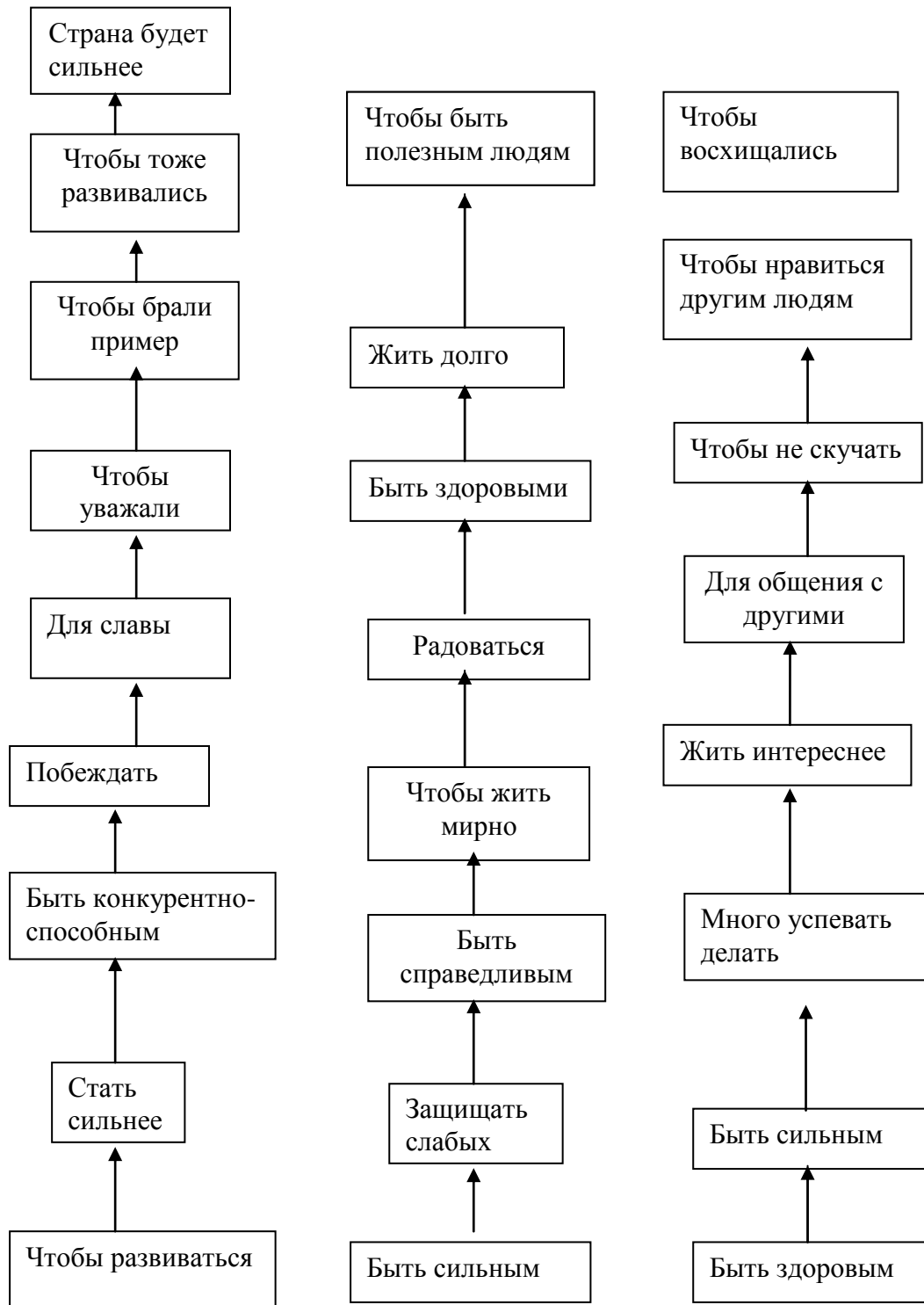
- «стремление, связанное с тем, чтобы произвести на других благоприятное впечатление»;
- «желание казаться содержательно или физически привлекательным для других»;
- «стремление казаться интересным и желанным»;
- «стремление, связанное с изменением, сохранением или улучшением своего имиджа»;
- «стремление, связанное с изображением некоторого эмоционального состояния».

Индикаторы категории 7 «Самодостаточность- зависимость»

Примеры высказываний:

- «стремление жить индивидуально, быть отдельным, автономным от других»;
- «стремление, связанное с положением, устанавливающим или сохраняющим независимость»;
- «избегание независимости или того, чтобы «идти в ногу» с группой»;
- «стремление делать то, что самому человеку кажется правильным»;
- «нет нужды зависеть от других»;
- «стремление, связанное с самоутверждением».

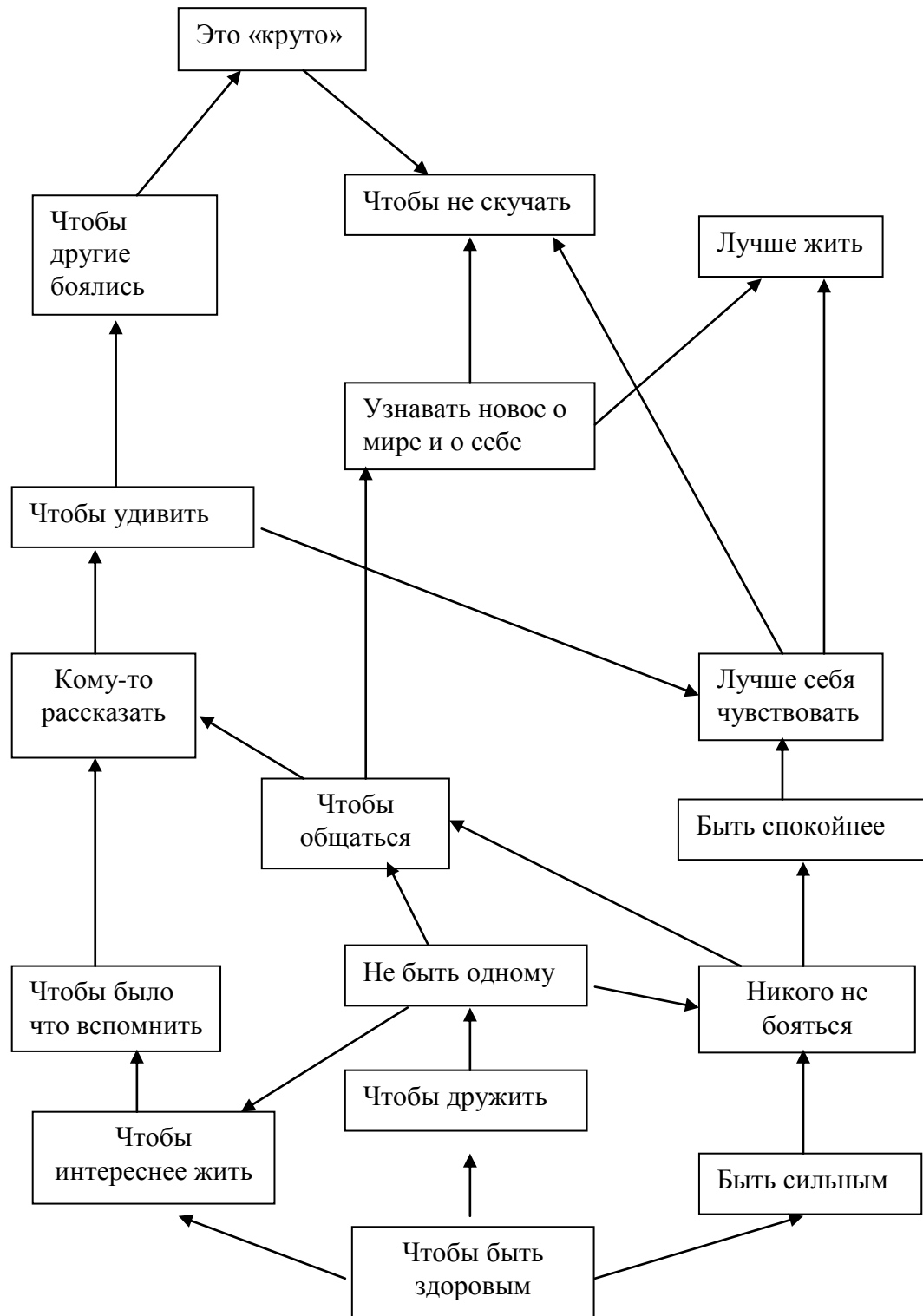
Образцы протоколов по методике предельных смыслов Д.А. Леонтьева
(примеры несложных динамических смысловых систем успешных спортсменов с различной личностной направленностью)



Зачем люди занимаются спортом?

Образцы протоколов (методика предельных смыслов Д.А. Леонтьева)

(пример сложной динамической смысловой системы спортсмена на начальной стадии освоения спортивной деятельности)



Зачем люди занимаются спортом?

Методика «Диагностика мотивации достижения и избегания неудачи» (А. Мехрабиан)

Инструкция: Тест состоит из ряда утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. Чтобы оценить степень вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений, используйте следующую шкалу: +3 – полностью согласен; +2 – согласен; +1 – скорее согласен, чем не согласен; 0 – нейтрален; -1 – скорее не согласен, чем согласен; -2 – не согласен; -3 – полностью не согласен. Прочтите утверждения теста и оцените степень своего согласия или несогласия. При этом на бланке для ответов против номера утверждения поставьте цифру, которая соответствует степени вашего согласия. Дайте тот ответ, который первым придет вам в голову. Не тратьте время для обдумывания.

Текст опросника – форма А (для мужчин).

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой.
2. Если бы я должен был выполнить сложное, незнакомое мне задание, то предпочел бы сделать его вместе с кем-нибудь, чем трудиться в одиночку.
3. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверен, что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, что решу.
4. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверен, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.
5. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложил бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешел бы к тому, что у меня может хорошо получиться.
6. Я предпочел бы работу, в которой мои функции хорошо определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я должен сам определить свою роль.
7. Я трачу больше времени на чтение специальной литературы, чем художественной.
8. Я предпочел бы важное и трудное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.
9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.
10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.
11. Если бы я собирался играть в карты, то скорее сыграл бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.
12. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники примерно равны по силам.
13. В свободное от работы время я овладеваю какой-нибудь игрой скорее для развития умений, чем для отдыха и развлечений.
14. Я скорее предпочту сделать какое-то дела так, как считаю нужным, пусть даже с 50% риском ошибиться, чем делать его так, как мне советуют другие.
15. Если бы мне пришлось выбирать, то я скорее выбрал бы работу, в которой начальная зарплата будет 20000 рублей и может остаться на таком уровне неопределенное время, чем работу, в которой начальная зарплата будет равна 18000 рублей и есть гарантия, что не позднее, чем через полгода я буду получать 80000 рублей.

16. Я скорее стал бы играть в команде, чем соревноваться один с секундомером в руке.
17. Я предпочитаю работать, не щадя сил, пока полностью не удовлетворюсь полученным результатом, чем закончить дело побыстрее и с меньшим напряжением.
18. На экзамене я предпочел бы конкретные вопросы по пройденному материалу вопросам, требующим высказывания своего мнения.
19. Я скорее выбрал бы дело, в котором имеется некоторая вероятность неудачи, но есть и возможность достичь большего, чем такое, в котором мое положение не ухудшится, но и существенно не улучшится.
20. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну «пронесло», чем порадуюсь хорошей оценке.
21. Если бы я мог вернуться к одному из незавершенных дел, то я скорее вернулся бы к трудному, чем к легкому.
22. При выполнении контрольного задания я больше беспокоюсь о том, как бы не допустить какую-нибудь ошибку, чем думаю о том, как правильно ее решить.
23. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-нибудь за помощью, чем стану сам продолжать искать выход.
24. После неудачи я скорее становлюсь еще более собранным и энергичным, чем теряю всякое желание продолжать дело.
25. Если есть сомнения в успехе какого-либо начинания, то я скорее не стану рисковать, чем все-таки приму в нем активное участие.
26. Когда я берусь за трудное дело, то скорее опасаюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.
27. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность.
28. Мне больше нравится сложное незнакомое задание, чем знакомое задание, в успехе которого я уверен.
29. Я работаю продуктивнее, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять, чем когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах.
30. Если бы я успешно решил какую-то задачу, то с большим удовольствием взялся бы еще раз решать аналогичную задачу, чем перешел бы к задаче другого типа.
31. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.
32. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

Текст опросника – форма В (для женщин).

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаюсь получения плохой.
2. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверена, что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, что решу.
3. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверена, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.
4. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложила бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешла бы к тому, что у меня может хорошо получиться.
5. Я предпочла бы работу, в которой мои функции хорошо определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я должна сама определять свою роль.

6. Более сильные переживания у меня вызывает скорее страх неудачи, чем надежда на успех.
7. Научно-популярную литературу я предпочитаю литературе развлекательного жанра.
8. Я предпочла бы важное и трудное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.
9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.
10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.
11. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну «пронесло», чем порадуюсь хорошей оценке.
12. Если бы я собиралась играть в карты, то скорее сыграла бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.
13. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники примерно равны по силам.
14. После неудачи я скорее становлюсь более собранной и энергичной, чем теряю всякое желание продолжать дело.
15. Неудачи отравляют мою жизнь больше, чем приносят радость успехи.
16. В новых неизвестных ситуациях у меня скорее возникает волнение и беспокойство, чем интерес и любопытство.
17. Я скорее попытаюсь приготовить новое интересное блюдо, хотя оно может плохо получиться, чем стану готовить привычное блюдо, которое обычно хорошо выходило.
18. Я скорее займусь чем-то приятным и необременительным, чем стану выполнять что-то, как мне кажется, стоящее, но не очень увлекательное.
19. Я скорее затратю все свое время на осуществление одного дела, чем постараюсь выполнить за это же время два-три дела.
20. Если я заболела и вынуждена остаться дома, то я использую время скорее для того, чтобы расслабиться и отдохнуть, чем почитать и поработать.
21. Если бы я жила с несколькими девушками в одной комнате и мы бы решили устроить вечеринку, я предпочла бы сама организовать ее, чем предоставить сделать это кому-то другому.
22. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-нибудь за помощью, чем стану сама продолжать искать выход.
23. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.
24. Когда я берусь за трудное дело, то скорее опасаясь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.
25. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность.
26. Мне больше нравится сложное незнакомое задание, чем знакомое задание, в успехе которого я уверена.
27. Если бы я успешно решила какую-то задачу, то с большим удовольствием взялась бы еще раз решать аналогичную задачу, чем перешла бы к задаче другого типа.
28. Я работаю продуктивнее, когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах, чем когда мне конкретно указывают, что и как выполнять.

29. Если при выполнении важного дела я допускаю ошибку, то чаще теряюсь и попадаю в отчаяние, чем быстро беру себя в руки и пытаюсь исправить положение.
30. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

Приложение 5

Диагностика мотивации успеха и боязни неудачи (для детей 10-11 лет)

Инструкция: «На приведенные ниже вопросы отвечайте «да» или «нет». Если вы затрудняетесь с ответом, то помни те, что ответ «да» подразумевает как явное «да», так и ответ «скорее да, чем нет». Это же относится к ответу «нет». Отвечайте быстро, не задумываясь. Ответ, первым пришедший в голову, как правило, и является наиболее точным».

Текст опросника

1. Включаясь в работу, я надеюсь на успех.
2. В деятельности я активен.
3. Я склонен к проявлению инициативы.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо очень легкие задания, либо нереально трудные.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности зависит от моей целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий в условиях ограниченного времени результативность моей деятельности ухудшается.
10. Я склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Я склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если рискую, то с умом, а не бесшабашно.
13. Я не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели.
15. В случае неудачи при выполнении задания его притягательность для меня снижается.
16. При чередовании успехов и неудач я больше склонен к переоценке своих неудач.
17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
18. При работе в условиях ограниченного времени результативность деятельности у меня улучшается, даже если задание достаточно трудное.
19. В случае неудачи я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели.

Если я сам выбрал для себя задание, то в случае неудачи его притягательность только возрастает.

Приложение 6

Методика «Диагностика мотивационной структуры личности» В.Э. Мильман

Инструкция. Перед вами 14 утверждений, касающихся ваших жизненных стремлений и некоторых сторон вашего образа жизни. Просим вас высказать отношение к ним по каждому из 8 вариантов ответов (а, б, в, г, д, е, ж, з), поставив в

соответствующих клетках бланка ответов одну из следующих оценок каждого утверждения: «+» - «согласен»; «=» - «когда как»; «-» - «не согласен»; «?» - «не знаю». Старайтесь отвечать быстро, не задумываясь, отвечайте на вопросы последовательно, от 1а до 14з.

Текст опросника

1. В своем поведении в жизни нужно придерживаться следующих принципов:

- а) «Время - деньги». Нужно стремиться их больше зарабатывать.
- б) «Главное-здоровье». Нужно беречь себя и свои нервы.
- в) Свободное время нужно проводить с друзьями.
- г) Свободное время надо отдавать семье.
- д) Нужно делать добро, даже если это дорого обходится.
- е) Нужно делать все возможное, чтобы завоевать место под солнцем.
- ж) Нужно приобретать больше знаний, чтобы понять причины и сущность того, что происходит вокруг.
- з) Нужно стремиться открыть что-то новое, создать, изобрести.

2. В своем поведении на работе нужно следовать таким принципам:

- а) Работа-это вынужденная жизненная необходимость.
- б) Главное - не допускать конфликтов.
- в) Нужно стремиться обеспечить себя спокойными, удобными условиями.
- г) Нужно активно стремиться к служебному продвижению.
- д) Главное - завоевать авторитет и признание.
- е) Нужно постоянно совершенствоваться в своем деле.
- ж) В своей работе всегда надо найти интересное, что может увлечь.
- з) Нужно не только увлечься самому, но и увлечь работой других.

3. Среди моих дел в свободное время большое место занимают следующие дела:

- а) Текущие, домашние.
- б) Отдых, развлечения.
- в) Встречи с друзьями.
- г) Общественные дела.
- д) Занятия с детьми.
- е) Учеба, чтение необходимой литературы.
- ж) Хобби.
- з) Подрабатывание денег.

4. Среди моих рабочих дел много места занимают:

- а) Деловое общение (переговоры, выступления, обсуждения и т.д.).
- б) Личное общение (на темы, не связанные с работой).
- в) Общественная работа.
- г) Учеба, получение новой информации, повышение квалификации.
- д) Работа творческого характера.
- е) Работа, непосредственно влияющая на заработок (сдельная, дополнительная).
- ж) Работа, связанная с ответственностью перед другими.
- з) Свободное время, перекуры, отдых.

5. Если бы мне добавили выходной день, я бы скорее всего потратил его на то, чтобы:

- а) Заниматься текущими домашними делами.
- б) Отдыхать.

- в) Развлекаться.
- г) Заниматься общественной работой.
- д) Заниматься учебой, получением новых знаний.
- е) Заниматься творческой работой.
- ж) Делать дело, в котором чувствуешь ответственность перед другими.
- з) Делать дело, дающее возможность заработать.

6. Если бы у меня была возможность по-своему планировать рабочий день, я бы стал скорее всего заниматься:

- а) Тем, что составляет мои основные обязанности.
- б) Общением с людьми по делам (переговоры, обсуждения).
- в) Личным общением (на темы, не связанные с работой).
- г) Общественной работой.
- д) Учебой, получением новых знаний, повышением квалификации.
- е) Творческой работой.
- ж) Работой, в которой чувствуешь пользу и ответственность.
- з) Работой, за которую можно больше получить.

7. Я часто разговариваю с людьми и знакомыми на такие темы:

- а) Где что можно купить, как хорошо провести время.
- б) Про общих знакомых.
- в) О том, что вижу и слышу вокруг.
- г) Как добиться успеха в жизни.
- д) О работе.
- е) О своих увлечениях.
- ж) О своих успехах и планах.
- з) О жизни, книгах, кинофильмах, политике.

8. Моя работа дает мне прежде всего:

- а) Достаточные материальные средства для жизни.
- б) Общение с людьми, дружеские отношения.
- в) Авторитет и уважение окружающих.
- г) Интересные встречи и беседы.
- д) Удовлетворение от работы.
- е) Чувство своей полезности.
- ж) Возможность повышать свой профессиональный уровень.
- з) Возможность служебного продвижения.

9. Больше всего мне хочется бывать в таком обществе, где:

- а) Уютно, хорошие развлечения.
- б) Можно обсудить волнующие тебя рабочие темы.
- в) Тебя уважают, считают авторитетом.
- г) Можно встретиться с полезными людьми, завязать полезные связи.
- д) Можно приобрести новых друзей.
- е) Бывают известные, заслуженные люди.
- ж) Все связаны общим делом.
- з) Можно проявить и развить свои способности.

10. Я хотел бы на работе быть рядом с такими людьми:

- а) С которыми можно поговорить на разные темы.
- б) Которым мог бы передавать свой опыт и знания.
- в) С которыми можно больше зарабатывать.
- г) Которые имеют авторитет и вес на работе.

- д) Которые могут научить чему-либо полезному.
- е) Которые заставляют тебя становиться активнее на работе.
- ж) Которые имеют много знаний и интересных идей.
- з) Которые готовы поддержать тебя в разных ситуациях.

11. К настоящему времени я имею в достаточной степени:

- а) Материальное благополучие.
- б) Возможность интересно развлекаться.
- в) Хорошие условия жизни.
- г) Хорошую семью.
- д) Достаточно возможностей интересно проводить время в обществе.
- е) Уважение, признание и благодарность других.
- ж) Чувство полезности для других.
- з) Созидание чего-то ценного, полезного.

12. Я думаю, что имею в своей работе в достаточной степени:

- а) Хорошую зарплату, другие материальные блага.
- б) Хорошие условия для работы.
- в) Хороший коллектив, дружеские взаимоотношения.
- г) Определенные творческие достижения.
- д) Хорошую должность.
- е) Самостоятельность и независимость.
- ж) Авторитет и уважение коллег.
- з) Достаточно высокий профессиональный уровень.

13. Больше всего мне нравится, когда:

- а) Не нужно думать о насущных заботах.
- б) Есть комфортное, приятное окружение.
- в) Кругом оживление, веселая суета.
- г) Предстоит провести время в веселом обществе.
- д) Испытываю чувство соревнования, поиска.
- е) Испытываю чувство активного напряжения и ответственности.
- ж) Погружен в свою работу.
- з) Включен в совместную работу с другими.

14. Когда меня постигает неудача, не получается то, что я хочу:

- а) Теряюсь, злюсь на себя.
- б) Стараюсь переключиться на что-либо приятное.
- в) Злюсь на то, что мне помешало.
- г) Стараюсь оставаться спокойным.
- д) Пережидаю, когда пройдет первая реакция, и спокойно анализирую, что произошло.
- е) Стараюсь понять, в чем я сам был виноват.
- ж) Стараюсь понять причины неудачи и поправить положение.

Приложение 7

Опросник «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» В.И. Моросановой

Инструкция. Предлагаем вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «верно», «пожалуй, верно», «пожалуй, неверно», «неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание

ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей вашего поведения.

Текст опросника

1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Я люблю всякие приключения, могу идти на риск.
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, тем не менее часто опаздываю.
4. Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай по-своему».
5. Я часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но я это не всегда замечаю.
7. Накануне контрольных или экзамена, у меня появляется чувство, что мне не хватило 1-2 дней для подготовки.
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.
9. Мне трудно заставить себя что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.
11. Переход на новую систему работы не доставляет мне особенных неудобств.
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является «Семь раз отмерь – один раз отрежь».
14. Я не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.
19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
20. Всегда стараюсь продумывать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны и я не люблю их менять.
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств, и из-за этого терплю неудачи.
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже если не уверен в своей правоте.
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить разные способы преодоления конфликта.
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а потом искать средства для победы.

33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазия, чем реальность.
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.
36. В ожидании важных событий стараюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.
37. Прежде чем взяться за дело мне необходимо собрать информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.
38. Редко отстаю от начатого дела.
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.
40. Если я считаю, что прав, то меня волнует мнение окружающих о моих действиях.
41. Про меня говорят, что я разбрасываюсь: не умею отделить главного от второстепенного.
42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.
43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.
44. После разрешения конфликтной ситуации часто возвращаюсь к ней, перепроверяя предпринятые действия и результаты.
45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.
46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.

Приложение 8

Опросник метакогнитивной включенности в деятельность (Metacognitive Awareness Inventory - MAI)

Инструкция. Вашему вниманию предлагается ряд утверждений, касающихся особенностей вашего мышления и способов решения проблем. Оцените, пожалуйста, эти утверждения следующим образом: 1 – «совершенно не согласен», 2 – «скорее не согласен», 3 – «не знаю», 4 – «скорее согласен», 5 – «совершенно согласен». Помните, что неправильных ответов быть не может. Спасибо за сотрудничество.

Текст опросника

1. Периодически я спрашиваю себя, достигаю ли я своих жизненных целей.
2. Я рассматриваю несколько альтернатив решения проблемы перед тем, как выбрать окончательный вариант.
3. Я пытаюсь при решении задач использовать те способы и методы, которые срабатывали раньше.
4. Я выбираю такой темп решения задачи, чтобы иметь достаточно времени.
5. Я осознаю свои интеллектуальные преимущества и ограничения.
6. Я думаю о том, какая информация мне понадобится, перед тем как приступить к выполнению задания.
7. Я могу оценить, насколько хорошо я выполнил работу в тот момент, когда она закончена.
8. Прежде чем начать выполнять ту или иную работу, я четко определяю ее цель.
9. Я замедляю темп работы, когда сталкиваюсь с важной для себя информацией.
10. Я знаю, какая именно информация важна в моей работе.
11. Работая над проблемой, я время от времени спрашиваю себя, рассмотрел ли я все альтернативы ее решения.

12. Я способен хорошо структурировать информацию.
13. Я сознательно концентрируюсь на важной для меня информации.
14. Я точно знаю, с какой целью использую различные стратегии решения проблем.
15. Я лучше усваиваю информацию (обучаюсь), когда я знаю что-нибудь относительно самой темы.
16. Я знаю, что ожидает от меня мой руководитель.
17. Я хорошо запоминаю новую информацию.
18. Я использую разные стратегии в зависимости от ситуации.
19. Я спрашиваю себя, был ли более легкий путь сделать задание после того, как оно было выполнено.
20. Я способен контролировать качество принимаемых мной решений.
21. Время от времени я «оглядываюсь назад», что помогает мне лучше понять значимые для меня отношения.
22. Я задаю себе вопрос о том, насколько хорошо принятое решение перед тем, как начать его выполнение.
23. Я обдумываю несколько способов решения проблемы и выбираю самый оптимальный.
24. Закончив работу (выполнив задание), я подвожу итог тому, что сделал.
25. Когда я в чем-либо не могу разобраться, я обращаюсь за помощью к другим людям.
26. Я могу замотивировать себя учиться, когда мне это необходимо.
27. Я осознаю, какие стратегии использую, когда принимаю решения.
28. Принимая важное решение, я склонен анализировать эффективность используемых мной стратегий.
29. Я использую свои интеллектуальные преимущества для компенсации своих слабостей.
30. Я концентрирую внимание на значении и практической ценности новой информации.
31. Я создаю свои собственные примеры, чтобы лучше осмыслить информацию.
32. Я могу точно оценить своей компетентности в той или иной области.
33. Я автоматически применяю эффективные стратегии решения задач.
34. Изучая что-то новое, я время от времени делаю паузу и спрашиваю себя, насколько хорошо я понимаю материал.
35. Я знаю, в каком случае каждая из используемых мною стратегий будет наиболее эффективна.
36. Когда решение задачи закончено, я спрашиваю себя, достигнуты ли все поставленные цели.
37. Я делаю рисунки и диаграммы, помогающие мне лучше понять проблему, над которой я работаю.
38. После того как задача решена, я спрашиваю себя, учел ли я другие возможные варианты ее решения.
39. Я пытаюсь перевести новую информацию в доступную для меня форму.
40. Когда мне удастся что-либо понять, я изменяю способ работы с информацией.
41. Я опираюсь на организационную структуру своего предприятия, когда решаю производственные задачи.
42. Я внимательно читаю инструкцию перед тем, как начать выполнять задание.
43. Когда я читаю о чем-то новом, я соотношу это с тем, что уже известно в этой области.

44. Я пересматриваю свои предположения, когда затрудняюсь в решении проблемы.
45. Я организую свое время так, чтобы добиться своих целей наилучшим образом.
46. Я лучше обучаюсь, когда тема мне интересна.
47. Я пытаюсь разбить работу на некоторое количество отдельных заданий.
48. Я концентрируюсь на общем смысле работы в большей степени, чем на ее деталях.
49. Я склонен спрашивать себя, насколько успешно я продвигаюсь, когда изучаю что-то новое.
50. Когда задача уже решена, я склонен спрашивать себя, научился ли я чему-либо полезному в процессе решения.
51. Если новая информация недостаточно понятна для меня, я склонен возвращаться к ней для того, чтобы еще раз ее переосмыслить.
52. Читая новый текст, я несколько раз перечитываю сложные для моего понимания абзацы.

Приложение 9

Методика уровня выраженности и направленности рефлексии М.Гранта

Инструкция. Пожалуйста, оцените, насколько приведенные ниже утверждения соответствуют Вам, отметив напротив каждого «да» или «нет».

Текст опросника

Саморефлексия

1. Я склонен анализировать свои чувства.
2. Я редко задумываюсь над причинами своего поведения.
3. Как правило, я поступаю просто по ситуации, не раздумывая.
4. Мне важно понимать, как работает моя мысль.
5. Я часто раздумываю, почему поступаю так или иначе.
6. Я обычно прислушиваюсь к своим внутренним ощущениям.
7. Я всегда оцениваю свои чувства и поступки.
8. Когда я работаю, я тщательно контролирую свои действия.
9. По характеру я человек, склонный к самоанализу.
10. Я люблю проводить время наедине с собой.

Социорефлексия

1. Поведение других людей часто озадачивает меня.
2. Я легко прогнозирую слова и поступки знакомых людей.
3. Очень важно понимать мотивы поведения других людей.
4. Мнение окружающих очень важно для меня.
5. Мне неинтересно, какие чувства вызывают у других людей мои слова и поступки.
6. Мне нетрудно управлять ходом беседы или переговоров.
7. Я могу сознательно произвести на другого человека нужное мне впечатление.
8. Мне бывает трудно понять чувства других, даже близких мне людей.
9. Я люблю наблюдать за поведением окружающих людей.
10. Истинные мотивы поведения людей практически невозможно раскрыть.

Приложение 10

Опросник самооценки метакогнитивного поведения Д. Эверсон

Инструкция испытуемому: «Пожалуйста, оцените, насколько приведенные ниже утверждения соответствуют Вашим представлениям о себе (1 – нет, 2 – скорее нет, 3 – скорее да, 4 – да)».

Текст опросника

1. Я слежу за ходом своих мыслей.

2. Я перепроверяю свою работу в ходе ее выполнения.
3. Я стараюсь вычленить главное в каждом задании.
4. До того, как приступить к решению, я определяю, что должно получиться в результате решения.
5. Я осознаю, какую технику решения и для чего я использую в процессе решения.
6. Я замечаю и исправляю свои ошибки.
7. Я соотношу требования задания с теми знаниями, которые у меня есть.
8. Я стараюсь четко понять требования задания.
9. Я осознаю, что важно спланировать время работы над заданиями.
10. На каждом этапе работы я знаю, сколько еще осталось выполнить.
11. Я вдумываюсь в смысл каждого задания, прежде чем начать решение.
12. Я перепроверяю, насколько правильно понял, что именно и как надо делать в каждом задании.
13. Я четко осознаю ход своих мыслей.
14. Я отслеживаю, насколько эффективно я выполняю задания, и при необходимости изменяю стратегию работы.
15. Я использую различные подходы к решению задач.
16. Сначала я определяю общий принцип решения задачи.
17. Я проверяю, правильно ли я понял задание, перед тем как приступить к решению.
18. Время от времени я проверяю, насколько тщательно выполнены задания.
19. Я стараюсь организовать известную мне информацию для того, чтобы выполнить задания.
20. Я стараюсь полностью вникнуть в суть задания прежде, чем приступить к выполнению.

Приложение 11

Методика «Самооценка волевых качеств» Н.Е. Стамбуловой

Инструкция. Прочтите внимательно каждое суждение. Подумайте, насколько оно характерно для вас. Исходя из этого, выберите соответствующий ответ из пяти предлагаемых вариантов и его номер поставьте в протоколе напротив номера соответствующего суждения.

Варианты для ответов:

1. «Так не бывает» (+2)
2. «Пожалуй, неверно» (+1)
3. «Может быть» (0)
4. «Наверное, да» (-1)
5. «Уверен, что да» (-2)

Текст опросника

Целеустремлённость

1. Приступая к любому делу, всегда четко осознаю, чего я хочу достичь.
2. Неудача в соревнованиях побуждает меня тренироваться с удвоенной энергией.
3. Мои интересы неустойчивы, не могу пока определить, к чему мне стремиться в жизни.
4. Я отчётливо представляю себе, чему хочу научиться .
5. Во время тренировки мне быстро надоедает работать строго в соответствии с планом.

6. Если уж ставлю перед собой определённую цель, то неуклонно стремлюсь к её достижению, как бы ни было трудно.
7. В каждом тренировочном занятии ставлю перед собой конкретные задачи.
8. При неудачах меня всегда одолевают сомнения, стоит ли продолжать начатое дело.
9. Чёткое планирование работы не характерно для меня.
10. Редко задумываюсь над тем, как можно применить знания, получаемые в институте, в будущей практической работе.
11. Никогда сам не проявляю инициативы в постановке новых целей, предпочитаю следовать указаниям других людей.
12. Обычно под влиянием разного рода препятствий моё стремление к цели значительно ослабевает.
13. У меня есть главная цель жизни.
14. После неудачи в соревнованиях долго не могу заставить себя тренироваться в полную силу.
15. К общественной работе отношусь с меньшей ответственностью, чем к учению и занятиям спортом.
16. Как правило, заранее намечаю конкретные задачи, планирую свою работу.
17. Постоянно испытываю потребность ставить перед собой новые цели и достигать их.
18. Начиная новое дело, не всегда четко представляю себе, к чему следует стремиться; обычно надеюсь, что это прояснится по ходу работы.
19. Всегда стараюсь до конца выполнить любое общественное поручение.
20. Даже при неудачах меня не покидает уверенность, что достигну поставленной цели.

Смелость и решительность

1. Принимая какое-нибудь решение, всегда реально оцениваю свои возможности.
2. Не боюсь вмешаться в ситуацию на улице, если нужно предотвратить несчастный случай.
3. Мне трудно выполнять обещания.
4. Высказываю своё мнение, несмотря на возможность возникновения конфликта.
5. Сознание, что соперник сильнее, является для меня серьёзным препятствием.
6. Легко освобождаюсь от тревоги, опасений, страха.
7. Установив для себя распорядок дня, чётко его придерживаюсь.
8. Меня часто мучают сомнения.
9. Мне больше по душе, если ответственность за совместное дело несут другие, а не я.
10. Вряд ли смогу рискнуть предотвратить несчастный случай.
11. Когда анализирую свои поступки, часто прихожу к выводу, что недостаточно хорошо подумал и спланировал свои действия.
12. Как правило, избегаю рискованных ситуаций.
13. Не испытываю страха перед сильным соперником.
14. Много раз решал с завтрашнего дня начать «новую жизнь», но с утра всё шло по-старому.
15. Возможность заставляет держать своё мнение при себе.
16. Обычно мне легко удается справиться со своими сомнениями.
17. Постоянно чувствую ответственность за свои дела и поступки.
18. С трудом преодолеваю страх.

19. Для меня исключительный случай, если я не смог сдержать слово.

20. Возможность рискнуть доставляет мне радость.

Настойчивость и упорство.

1. Начиная любое дело, уверен, что сделаю все возможное для выполнения
2. Всегда до конца отстаиваю своё мнение, если уверен, что прав.
3. Я не в состоянии принудить себя тренироваться на фоне усталости.
4. В соревнованиях борюсь изо всех сил до последнего мгновения.
5. Мне трудно доводить до конца общественные делаю
6. Для меня характерны планомерность, систематичность в работе.
7. На тренировочных занятиях заставляю себя полностью выполнить задание, даже если очень устал.
8. Часто бросаю на полпути начатые дела, потеряв интерес к ним.
9. Мне больше по душе лёгкие, пусть даже менее результативные, пути к цели.
10. Не могу заставить себя планомерно заниматься в течение всего семестра, особенно по тем учебным предметам, которые даются с трудом.
11. Обычно не знаю, хватит ли желаний и сил завершить начатое дело.
12. У меня никогда не появляется желание поставить перед собой труднодостижимую цель.
13. Систематически готовлюсь к учебным занятиям в институте.
14. Неудача в ходе соревнований резко снижает мою активность и желание продолжать борьбу.
15. В споре чаще всего уступаю другим.
16. До конца выполняю даже скучную и однообразную работу, если это необходимо.
17. Испытываю особое удовлетворение, если успех достался с большим трудом.
18. Не могу заставить себя работать систематически.
19. Выполняю общественные поручения, всегда добиваюсь того, что необходимо.
20. Довольно часто испытываю потребность проверить себя в трудных делах.

Инициативность и самостоятельность

1. Как правило, все важные решения принимаю без посторонней помощи.
2. Мне легко удается побороть смущение и первым завязать разговор с незнакомым человеком.
3. Никогда по собственной инициативе не берусь за выполнение общественных поручений.
4. При подготовке к учебным занятиям довольно часто читаю дополнительную литературу, не ограничиваясь лекцией или учебником.
5. Отсутствие тренера на соревновании (его советов, поддержки ит.п.) значительно снижает мои результаты.
6. Больше всего мне нравится пробовать свои силы в творческой деятельности.
7. На тренировочных занятиях стараюсь придумывать новые упражнения.
8. Чувствую себя спокойно и уверенно, если кто-то руководит мною.
9. Прежде чем что-то сделать, всегда советуюсь с кем-то из знакомых.
10. В разговоре или при знакомстве стремлюсь предоставить инициативу другому.
11. Для меня удобнее всего выполнять работу по точно известному образцу.
12. Обычно отказываюсь от своих планов, намерений, если другие находят их неудачными.
13. К общественной работе отношусь не формально, стараюсь сделать ее не только полезной, но и интересной.

14. При изучении любого учебного предмета не стремлюсь знать больше, чем требуется для сдачи зачета или экзамена.
15. Обычно не задумываюсь над содержанием тренировки, точно выполняю то, что предлагает тренер.
16. Стремлюсь быть организатором новых дел в коллективе.
17. Если уверен, что прав, всегда поступаю по-своему.
18. Процесс творчества не привлекает меня.
19. Результаты моих выступлений в соревнованиях практически не зависят от того, присутствует ли на них тренер.
20. В любую работу стремлюсь внести что-то новое, иначе мне не интересно.

Самообладание и выдержка.

1. Я легко могу заставить себя долго ждать, если это необходимо.
2. В споре мне обычно удаётся сохранять спокойствие и объективность.
3. Не могу нормально тренироваться, если меня что-то тревожит.
4. В течение всего соревнования четко контролирую свои мысли, чувства, действия, поведение.
5. Совершенно не переношу боли.
6. Мне удаётся сохранять ясность мысли, даже в самых сложных жизненных ситуациях.
7. Неприятности в институте и дома не снижают качества моей тренировки.
8. Длительное ожидание очень мучительно для меня.
9. Бывает, когда я встревожен, волнуясь, совершенно теряю контроль над собой.
10. Во время экзамена иногда не могу ответить даже то, что знаю.
11. Считаю, что умение владеть собой не так уж важно для человека.
12. Если у меня плохое настроение, никогда не могу этого скрыть.
13. На экзамене всегда мобилизуюсь и получаю оценку не ниже той, на которую рассчитывал.
14. Не могу сдержать себя, чтобы на грубость не ответить тем же.
15. В процессе соревнований с трудом владею собой.
16. Мне легко заставить себя сдержать смех, если чувствую что он не уместен.
17. Сильное волнение, как правило, не сказывается на целесообразности моих действий и поведения.
18. В сложной ситуации обычно теряюсь, не могу принять нужное решение.
19. Могу заставить себя действовать, преодолевая боль, если это крайне необходимо.
20. Специально учусь владеть собой.

Приложение 12

Опросник «Личностная направленность подростка» И.Д. Егорычевой

Инструкция. Дорогой друг! Твоему вниманию предлагается ряд высказываний, выразив свое отношение к которым, ты сможешь увидеть особенности твоих взаимоотношений со сверстниками, взрослыми и с самим собой, а если существуют сложности, то ты сможешь определить некоторые их причины. Это поможет тебе сделать первые шаги по пути улучшения отношений с окружающими.

Свое отношение к высказываниям следует выразить, пользуясь следующими обозначениями:

- 1 — Да, это так.
- 2 — Пожалуй, так.
- 3 — Затрудняюсь ответить.

4— Пожалуй, не так.

5— Нет, это не так.

Старайся долго не задумываться над ответами: как правило, то, что первым приходит в голову, наиболее адекватно отражает внутреннее состояние человека, его отношение. Чем более искренним ты будешь в ответах, тем более точную и полную информацию ты можешь получить о себе. Желаем успеха!

Текст опросника

1. Я избегаю общения со взрослыми, так как они относятся ко мне и обращаются со мной как с маленьким, а я взрослый и уверен, что нужно считаться и с моими взглядами, и с моими интересами.

2. Больше всего я расстраиваюсь, когда люди не могут отложить какие-то свои дела, чтобы сделать что-то важное для коллектива, для класса.

3. Когда хвалят других, мне тоже хочется добиться каких-то успехов, чтобы отметили и меня.

4. Я не нарушаю своих обещаний.

5. Мне кажется бессмысленным многое из того, чем занимается большинство людей, да и то, чем занимаюсь я, тоже имеет мало смысла.

6. Мне во многом не нравится наша компания, зато я чувствую себя там на равных со всеми, я чувствую себя взрослым человеком.

7. Если говорить об уважении, то уважительно относятся к тому, у кого знакомые «крутые» и кто «прикинут» классно, а у меня этого нет.

8. Когда я буду взрослым, я хочу зарабатывать много денег, но тратить я их буду не только на себя, но и на других, например, помогать бедным.

9. Я почти всегда делаю так, как говорят взрослые: они плохого не посоветуют.

10. Когда нужно принять участие в каком-либо общем для класса деле, но это противоречит моим интересам (нет времени, желания и т.д.), я всегда стараюсь найти компромисс, чтобы было хорошо и ребятам, и чтобы себя не ущемить.

11. Я никогда не совершаю поступков, за которые мне бывает стыдно.

12. Мое собственное мнение? Кому оно нужно? Все решают те, кто наверху, — учителя, родители, президент. Только на их мнение мне лично тоже наплевать.

13. Большинство моих приятелей только и делают, что стонут про тяжелую, скучную жизнь, а я сам делаю свою жизнь такой, какой хочу, — все от самого человека зависит.

14. Мне важно, что думают обо мне ребята, и я частенько соглашаюсь с ними только затем, чтобы они не изменили отношения ко мне.

15. Каждый человек — личность; в каждом есть то, за что его можно уважать. Я всегда стараюсь увидеть это, поэтому и ко мне большинство окружающих относятся с уважением.

16. Я никогда не опаздываю.

17. Мне очень важно, что думают обо мне знакомые мне взрослые, и мне очень хочется заслужить их уважение.

18. Я всегда сначала делаю уроки, а уже потом гуляю, играю на компьютере.

19. Я часто думаю, что я никому не нужен, да и я не нуждаюсь ни в ком.

20. Я считаю, что если ты личность — ты должен всегда иметь свое мнение и отстаивать его, несмотря ни на что.

21. Мне кажется, что жизнь других людей интересная, яркая, а у меня как-то все серо и буднично.

22. Когда меня несправедливо обижают мои приятели, я не обижаюсь и не отвечаю грубостью, т.к. считаю это недостойным, и к тому же, думаю, что они так поступают не потому, что они плохие, а потому, что так складываются обстоятельства (настроение, состояние, незнание ситуации и т.д.).

23. Я всегда говорю только правду.

24. У меня часто возникает мысль, что ничего хорошего из меня не получится, думаю, что и из большинства моих приятелей вряд ли получится что-то путное.

25. Я всегда выполняю просьбы родителей о помощи.

26. Бывает, что я выполняю порученное мне дело, не задумываясь, кому и зачем это нужно; поручили и выполняю, чтобы не приставали или чтобы избежать наказаний.

27. Часто бывает, что я плохо веду себя с окружающими не потому, что я плохой человек, а потому, что они не понимают меня, да и не хотят понять.

28. Ребята не очень уважают и интересуются моим мнением, и, честно говоря, я думаю, что их суждения, мнения, мысли действительно более интересны.

29. Мне и большинству моих приятелей в сегодняшней непростой жизни удается находить способы и повод для радости и надежды на хорошее будущее.

30. Я никогда не сплетничаю.

31. Я часто бываю безответственным, лживым, поступаю непорядочно, но для большинства людей «ответственность», «порядочность», «честность» — это только красивые слова, а на деле они такие же, как и я.

32. Для того чтобы добиться чего-то значительного в жизни, нужно думать только о себе, а все разговоры о пользе для других будут только мешать достижению цели.

33. Вообще-то взрослые правы, когда говорят, что я плохой человек. Только они должны понимать, что я о них думаю так же.

34. Я думаю, что люди, которые говорят, что для них более важными являются интересы общества, чем свои собственные, чаще всего лгут.

35. По сравнению с другими, я сам, мои успехи кажутся мне незначительными.

36. Я с уважением отношусь не только к своим мнениям, убеждениям, интересам, но и к мнениям, убеждениям, интересам других людей.

37. У меня никогда не возникает раздражения против моих родителей.

38. Бывают минуты, когда мне не хочется жить, потому что я сам себе становлюсь противен и вижу, насколько отвратительны люди, которые меня окружают.

39. Когда окружающие научатся уважать меня, тогда и я стану уважительно к ним относиться.

40. Другим ребятам удается все гораздо легче, чем мне. Думаю, и в будущем они смогут достичь каких-то успехов проще, чем я.

Приложение 13

Опросник чувствительности к наказанию и вознаграждению у подростков В.Б. Кузнецовой, Е.Р. Слободской, Т.О. Риппенен

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на каждый вопрос, обводя кружочком подходящий ответ «да» или «нет». Работайте быстро и не думайте долго над точным значением вопросов.

Текст опросника

1. Часто вы делаете разные вещи для того, чтобы вас похвалили?
2. Застенчивы ли вы?
3. Когда вы были маленькими, вы часто пытались привлечь внимание других людей?
4. Пугает ли вас сильно, когда вы думаете, что ваш учитель может на вас рассердиться?
5. Нервничаете ли Вы, когда нужно войти в комнату, полную людей?
6. Сильно ли вы беспокоитесь, что ваши друзья думают о том, что вы сказали или сделали?
7. Нравится ли вам показывать свои физические способности, даже если это может быть опасно?
8. Вы часто думаете, что могли бы делать гораздо больше, если бы не застенчивость или страх выглядеть глупо?
9. Когда вы оказываетесь в новой или необычной ситуации, вы как правило, пугаетесь?
10. Вы часто делаете разные вещи, потому что можете с этого что-то получить?
11. Вам часто трудно устоять перед тем, чтобы поступить плохо?
12. Избегаете ли вы иногда участвовать в проделках и шутках одноклассников из-за страха быть пойманным учителем?
13. Вы, как правило, не знаете что делать, когда что-то внезапно случается с вами?
14. Когда вы звоните другу и кто-то другой берет трубку, вы чувствуете себя смущенным и не знаете, что сказать?
15. Часто ли вы встречаетесь с друзьями, которые вам нравятся?
16. Любите ли вы соревноваться и делать все, чтобы победить?
17. Вас больше беспокоят те вещи, которые могут не удалиться, чем те, которые могут хорошо получиться?
18. Скорее вы предпочитаете прекратить делать то, что доставляет вам удовольствие, чем подвергнуть себя риску выглядеть глупо?
19. Вы любите быть в центре внимания, когда ваша семья собирается вместе?
20. Нравится ли вам получать новый и волнующий опыт, даже если бы это было запрещено?
21. Вы прекращаете делать то, что вам нравится, потому что вы думаете, что другие могут не одобрить или подвергнуть это критике?
22. Любите ли вы соревноваться с другими в любых видах деятельности?
23. Трудно ли вам вернуться в магазин и предъявить претензию, если вы обнаружили, что вам неправильно сдали сдачу?
24. Часто ли вам тяжело высказывать свое мнение в групповых обсуждениях?
25. Были бы вы готовы на что угодно (даже на нечестную игру) для того, чтобы быть среди лучших учеников в классе?
26. Когда вы с друзьями собираетесь вместе, любители вы, чтобы они создавали вокруг вас ажиотаж?
27. В сравнении с вашими друзьями, вы боитесь многих вещей?
28. Делали бы вы домашнюю работу, которую вам никогда не хочется делать, если бы вам за это платили?
29. Трудно ли вам сконцентрироваться на работе, когда тот, кто вам нравится, находится рядом с вами?
30. Предпочитаете ли вы деятельность, где можно посоревноваться?

Табл. 1. Ценностно-смысловые компоненты мотивации спортивной деятельности (спортсмены начальной стадии N=50)

Исп.	ИЦ/К	ИЦ/НК	ИЦ/Д	ИЦ/НД	ИР	ИН	ИД	МД	МИН	Ж	СС	К	О	ОА	ТА	СП
1	10	12	19	18	12	8	19	4	9	8	7	3	7	10	8	10
2	6	9	8	2	8	8	8	2	10	4	6	8	10	6	14	6
3	4	8	10	6	4	8	8	4	6	4	14	10	6	6	10	12
4	12	10	10	21	16	13	17	14	14	12	10	11	9	7	12	16
5	14	9	4	20	14	4	16	2	16	4	4	6	10	4	2	10
6	14	11	18	4	12	12	14	4	10	4	10	2	8	10	12	4
7	6	8	10	10	12	14	8	6	6	8	10	14	8	4	8	8
8	10	9	14	12	6	16	8	6	8	10	10	6	8	14	12	0
9	9	12	19	15	9	10	14	10	9	12	7	8	16	15	12	9
10	8	7	20	2	2	8	10	2	2	8	6	0	2	10	12	2
11	8	7	5	9	7	9	7	9	9	5	8	2	6	6	9	5
12	6	6	6	4	7	6	7	7	10	4	8	8	15	10	7	8
13	9	4	1	7	3	5	6	4	5	6	5	4	12	8	10	5
14	6	6	4	9	7	6	7	4	1	6	7	6	8	9	6	10
15	8	5	5	8	8	8	9	8	7	8	6	6	7	10	12	3
16	7	5	4	9	6	5	9	9	8	6	4	7	5	7	9	9
17	5	3	4	5	5	9	5	5	3	3	2	10	12	5	3	4
18	10	8	9	8	6	5	5	3	10	8	8	9	10	7	8	10
19	5	3	4	4	3	7	7	4	6	5	3	3	6	8	9	8
20	6	4	9	6	5	7	6	5	3	3	6	10	8	9	10	3
21	7	7	4	3	8	9	5	5	9	8	3	10	7	12	8	14
22	8	5	3	6	6	3	6	6	9	9	4	6	6	4	5	6
23	7	10	4	6	5	5	6	8	5	3	8	9	10	6	12	8
24	10	8	9	8	6	5	5	3	10	8	8	9	7	10	15	9
25	7	10	4	6	5	5	6	8	5	3	8	9	12	6	7	8

Исп.	ИЦ/К	ИЦ/НК	ИЦ/Д	ИЦ/НД	ИР	ИН	ИД	МД	МИН	Ж	СС	К	О	ОА	ТА	СП
26	6	6	4	9	7	6	7	4	1	6	7	6	8	9	6	10
27	10	8	9	8	6	5	5	3	10	8	8	9	10	7	8	10
28	14	9	4	20	14	4	16	2	16	4	4	6	10	4	2	10
29	4	8	10	6	4	8	8	4	6	4	14	10	6	6	10	12
30	6	4	9	6	5	7	6	5	3	3	6	10	8	9	10	3
31	9	12	19	15	9	10	14	10	9	12	7	8	16	15	12	9
32	8	7	5	9	7	9	7	9	9	5	8	2	6	6	9	5
33	6	8	10	10	12	14	8	6	6	8	10	14	8	4	8	8
34	8	7	20	2	2	8	10	2	2	8	6	0	2	10	12	2
35	12	10	10	21	16	13	17	14	14	12	10	11	9	7	12	16
36	5	3	4	5	5	9	5	5	3	3	2	10	12	5	3	4
37	14	11	18	4	12	12	14	4	10	4	10	2	8	10	12	4
38	10	9	14	12	6	16	8	6	8	10	9	6	8	14	12	0
39	5	3	4	4	3	7	7	4	6	5	3	3	6	8	9	8
40	6	6	6	4	7	6	7	7	10	4	8	8	15	10	7	8
41	7	5	4	9	6	5	9	9	8	6	4	7	5	7	9	9
42	8	5	5	8	8	8	9	8	7	8	6	6	7	10	12	3
43	9	4	1	7	3	5	6	4	5	6	5	4	12	8	10	5
44	6	9	8	2	8	8	8	2	10	4	6	8	10	6	14	6
45	10	12	19	18	12	8	19	4	9	8	7	3	7	10	8	10
46	7	7	4	3	8	9	5	5	9	8	3	10	7	12	6	14
47	8	10	4	6	5	5	6	8	5	3	7	9	12	6	7	8
48	9	10	4	8	5	5	6	8	5	3	8	8	10	6	12	8
49	10	8	9	8	6	5	5	3	10	8	9	9	7	10	15	9
50	8	5	3	6	6	3	6	6	9	9	4	6	6	4	5	6

Приложение 14. Табл. 2. Ценностно-смысловые компоненты мотивации спортивной деятельности (стадия специализации N=50)

Исп.	ИЦ/К	ИЦ/НК	ИЦ/Д	ИЦ/НД	ИР	ИН	ИД	МД	МИН	Ж	СС	К	О	ОА	ТА	СП
1	8	7	20	2	2	8	10	2	2	8	6	0	2	10	12	2
2	12	10	10	21	16	13	17	14	14	12	10	11	9	7	12	16
3	5	3	4	5	5	9	5	5	3	3	2	10	12	5	3	4
4	6	4	9	6	5	7	6	5	3	3	6	10	8	9	10	3
5	14	9	4	20	14	4	16	2	16	4	4	6	10	4	2	10
6	12	13	13	4	10	14	14	16	5	10	14	8	10	8	13	6
7	9	9	21	9	3	19	14	6	6	11	12	7	8	10	16	3
8	11	7	11	15	20	12	17	15	13	4	12	12	10	5	14	16
9	11	11	20	14	13	13	18	10	10	12	10	8	15	6	15	8
10	13	12	23	11	8	14	21	11	9	8	12	4	8	7	13	11
11	5	12	14	8	7	18	12	9	13	12	11	12	9	9	12	12
12	3	7	14	11	6	18	8	7	8	8	9	11	11	12	14	5
13	9	12	21	10	10	16	12	11	6	11	16	13	5	10	12	9
14	14	12	15	20	11	10	16	6	13	15	12	16	12	8	6	14
15	14	10	16	10	12	16	17	16	13	11	12	19	6	7	11	13
16	7	8	15	9	8	11	9	13	4	14	5	15	8	7	9	7
17	14	9	13	9	7	14	3	4	5	6	10	8	7	8	6	10
18	16	10	12	13	9	17	13	18	15	11	12	11	9	5	15	12
19	14	11	16	14	13	17	22	2	13	7	7	10	10	7	12	11
20	12	8	15	8	8	15	17	18	6	12	12	17	6	4	16	15
21	11	8	20	12	10	13	16	9	12	14	15	9	8	10	15	9
22	18	8	16	12	12	15	16	15	6	13	7	9	5	7	14	6
23	12	8	15	8	8	15	17	18	6	12	12	17	6	4	16	15
24	7	8	13	13	4	11	6	10	11	12	12	17	11	13	16	10
25	18	8	16	12	12	15	16	15	6	13	7	9	5	7	14	6

Исп.	ИЦ/К	ИЦ/НК	ИЦ/Д	ИЦ/НД	ИР	ИН	ИД	МД	МИН	Ж	СС	К	О	ОА	ТА	СП
26	13	7	18	8	8	13	20	14	4	6	10	4	4	4	10	4
27	10	16	12	10	4	16	13	16	10	6	14	15	3	15	16	17
28	15	13	17	9	7	14	11	14	7	11	14	11	6	6	16	7
29	8	7	10	8	2	12	6	16	12	14	12	8	8	10	10	4
30	14	6	8	10	14	16	22	18	12	16	12	6	12	8	12	4
31	10	8	12	2	12	8	14	16	6	8	12	6	12	4	8	10
32	10	12	18	4	2	16	2	10	10	8	12	16	6	12	18	14
33	8	5	10	8	6	10	10	8	6	10	8	10	6	8	10	8
34	5	10	6	5	4	4	3	5	2	4	5	3	2	1	3	2
35	14	9	14	8	4	12	2	8	12	10	16	8	6	12	8	10
36	6	12	14	2	6	10	2	8	8	4	4	2	6	2	8	6
37	16	10	9	18	12	11	22	16	9	13	12	14	9	15	9	18
38	8	12	16	13	15	14	11	12	7	8	11	10	11	16	18	9
39	6	12	14	2	6	10	2	8	8	4	4	2	6	2	8	6
40	4	11	8	4	4	12	2	14	6	2	10	14	6	12	8	14
41	6	6	12	14	10	12	16	4	18	10	10	16	8	8	12	10
42	8	8	16	12	14	14	20	6	10	10	14	6	8	6	10	6
43	16	8	6	10	19	11	17	14	14	12	16	17	6	4	13	23
44	16	9	14	6	8	18	13	12	10	7	14	12	5	12	17	13
45	16	9	16	10	8	14	16	18	8	10	14	10	6	6	12	10
46	8	12	19	13	11	15	13	3	9	9	9	7	8	6	16	8
47	13	11	20	16	12	15	13	10	9	10	11	8	11	7	18	8
48	16	12	11	15	9	17	12	7	12	10	14	13	11	9	14	11
49	14	10	18	14	8	12	12	8	12	11	5	15	11	14	13	15
50	17	11	18	10	13	15	14	13	14	14	15	13	7	10	10	15

Табл. 3. Ценностно-смысловые компоненты мотивации спортивной деятельности
(спортсмены стадии спортивного мастерства) (N=23)

Исп.	ИЦ/К	ИЦ/НК	ИЦ/Д	ИЦ/НД	ИР	ИН	ИД	МД	МИН	Ж	СС	К	О	ОА	ТА	СП
1	8	17	22	2	2	8	10	2	2	8	6	0	2	10	12	2
2	6	10	10	21	16	13	17	14	14	12	10	11	9	7	12	16
3	5	13	14	5	5	9	5	5	3	3	2	10	12	5	3	4
4	6	14	19	6	5	7	6	5	3	3	6	10	8	9	10	3
5	4	19	44	20	14	4	16	2	16	4	4	6	10	4	2	10
6	2	13	13	4	10	14	14	16	5	10	14	8	10	8	13	6
7	3	1	31	9	3	19	14	6	6	11	12	7	8	10	16	3
8	1	17	11	15	20	12	17	15	13	4	12	12	10	5	14	16
9	1	16	20	14	13	13	18	10	10	12	10	8	15	6	15	8
10	3	12	23	11	8	14	21	11	9	8	12	4	8	7	13	11
11	5	12	14	8	7	18	12	9	13	12	11	12	9	9	12	12
12	3	17	34	11	6	18	8	7	8	8	9	11	11	12	14	5
13	3	12	21	10	10	16	12	11	6	11	16	13	5	10	12	9
14	4	12	15	20	11	10	16	6	13	15	12	16	12	8	6	14
15	4	10	16	10	12	16	17	16	13	11	12	19	6	7	11	13
16	3	18	15	9	8	11	9	13	4	14	5	15	8	7	9	7
17	4	19	33	9	7	14	3	4	5	6	10	8	7	8	6	10
18	2	10	12	13	9	17	13	18	15	11	12	11	9	5	15	12
19	4	11	16	14	13	17	22	2	13	7	7	10	10	7	12	11
20	2	8	25	8	8	15	17	18	6	12	12	17	6	4	16	15
21	1	18	20	12	10	13	16	9	12	14	15	9	8	10	15	9
22	4	19	16	12	12	15	16	15	6	13	7	9	5	7	14	6
23	2	17	15	8	8	15	17	18	6	12	12	17	6	4	16	15

Табл. 1. Регулятивные компоненты спортивной деятельности (метакогнитивные процессы) (спортсмены начальной стадии) (N=35)

Исп.	ПЗ	МС	ПД	ОР	ОУ	МВД	МП	СРФ	СЦРФ
1	4	3	6	4	25	88	14	7	7
2	5	5	7	4	22	89	12	6	7
3	3	4	8	3	24	87	14	7	7
4	5	5	7	4	24	84	14	7	6
5	6	5	8	5	21	91	5	5	6
6	6	3	7	5	27	90	10	8	7
7	5	3	8	3	21	78	5	6	6
8	5	3	6	3	26	96	14	7	6
9	4	3	7	4	21	93	6	6	7
10	7	4	7	6	22	79	5	6	7
11	3	5	8	4	20	78	5	5	7
12	5	4	7	4	22	88	7	6	8
13	5	3	7	3	23	86	11	7	7
14	6	5	7	5	26	93	16	7	6
15	4	5	6	4	24	89	13	5	7
16	7	4	7	4	21	77	5	5	6
17	4	5	6	4	25	95	9	8	8
18	5	3	8	3	21	76	5	7	7
19	5	4	7	4	22	92	8	6	6
20	5	3	8	3	23	90	11	7	7
21	6	5	8	5	24	94	13	6	6

Приложение 15

Исп.	ПЗ	МС	ПД	ОР	ОУ	МВД	МП	СР	СЦР
22	4	3	6	4	28	95	16	8	6
23	5	3	7	4	24	94	15	7	7
24	5	5	6	4	21	74	5	6	8
25	6	4	8	3	26	89	14	7	5
26	4	4	7	3	28	93	16	8	6
27	6	3	8	3	27	89	14	7	7
28	5	5	7	4	26	87	15	7	8
29	6	4	8	4	23	79	5	5	6
30	4	3	7	3	27	89	16	8	7
31	6	4	6	4	26	90	14	7	5
32	7	3	7	5	27	88	17	8	8
33	6	4	8	4	28	88	16	7	6
34	5	3	7	3	20	76	5	5	7
35	6	5	8	5	27	88	16	7	7

Приложение 15

Табл. 2. Регулятивные компоненты спортивной деятельности (метакогнитивные процессы)
(спортсмены стадии специализации) (N=35)

Исп.	ПЗ	МС	ПД	ОР	ОУ	МВД	МП	СР	СЦР
1	7	5	7	7	33	165	14	9	9
2	8	6	7	6	31	161	15	8	10
3	6	5	6	7	32	169	15	8	8
4	6	5	7	8	31	166	16	7	8
5	7	6	7	6	30	167	15	7	9
6	5	7	8	7	34	171	18	10	10
7	7	5	8	8	31	165	16	7	10
8	6	6	7	6	34	174	17	9	8
9	7	5	7	5	32	167	14	8	8
10	6	6	7	6	31	169	15	8	9
11	6	6	8	7	35	171	17	10	9
12	7	5	7	6	32	171	16	7	7
13	6	6	8	7	31	165	16	7	7
14	7	5	8	6	33	167	15	8	9
15	5	5	7	7	31	165	15	7	9
16	8	6	7	7	32	166	14	7	8
17	7	6	7	6	31	165	16	7	9
18	6	5	8	8	34	169	17	9	10
19	7	6	7	6	31	169	15	8	10
20	6	5	7	7	31	166	16	8	10
21	7	6	7	7	32	167	16	8	9

Исп.	ПЗ	МС	ПД	ОР	ОУ	МВД	МП	СР	СЦР
22	7	5	7	6	33	169	16	9	10
23	6	6	7	7	31	167	15	8	9
24	5	6	8	6	32	165	15	8	9
25	6	5	6	8	31	168	16	9	10
26	7	6	7	6	32	170	16	8	9
27	5	5	6	6	31	165	15	8	9
28	7	6	8	7	29	164	14	7	10
29	6	5	8	6	30	167	14	7	8
30	5	6	7	7	31	165	15	8	8
31	8	5	8	7	31	169	15	8	9
32	7	6	8	6	32	166	16	9	9
33	6	6	7	7	31	165	16	7	8
34	7	5	7	6	33	168	17	8	8
35	6	5	6	7	30	167	14	7	9

Приложение 15

Табл. 3. Регулятивные компоненты спортивной деятельности (метакогнитивные процессы)
(спортсмены стадии спортивного мастерства) (N=23)

Исп.	ПЗ	МС	ПД	ОР	ОУ	МВД	МП	СР	СЦР
1	8	9	7	7	35	199	17	8	9
2	7	9	8	6	34	201	17	8	8
3	9	8	7	8	35	187	16	7	7
4	7	9	7	7	34	195	15	7	7
5	9	8	8	7	35	238	19	10	10
6	9	8	6	6	35	189	15	7	7
7	8	8	7	7	35	196	16	7	7
8	9	8	7	6	35	209	17	8	8
9	8	9	7	7	34	217	18	8	8
10	8	8	6	7	33	216	18	9	8
11	7	8	6	6	33	208	17	7	8
12	9	9	6	8	36	231	19	10	10
13	8	8	7	7	34	197	15	7	7
14	7	8	7	6	33	208	17	8	8
15	8	9	6	6	35	214	18	8	8
16	8	8	6	7	34	211	17	9	8
17	9	8	7	7	35	217	17	9	9
18	9	9	6	8	36	234	19	10	10
19	9	8	7	7	34	207	16	8	9
20	7	8	7	6	34	214	16	8	8
21	8	9	7	6	35	218	16	9	9
22	9	8	6	8	36	246	20	10	10
23	7	8	7	7	34	221	17	9	9

Табл. 1. Регуляторно-личностные свойства (спортсмены начальной стадии) (N=50)

Исп.	Ц	СР	НУ	ИС	СВ	С	Г	ЧВ	ЧН	ГА	ГИ	ЭИ	ЭЭ	СК	СС
1	17	23	30	8	19	5	4	11	8	8	8	13	10	5	-
2	17	24	34	8	21	4	5	13	8	8	7	13	9	5	2
3	16	25	32	9	21	6	6	13	9	6	8	14	9	7	-
4	15	25	30	9	19	7	6	12	10	6	9	12	8	6	-
5	18	25	32	10	19	5	5	13	9	7	7	12	8	6	-
6	18	24	33	11	20	5	4	14	9	6	8	13	10	5	-
7	15	23	33	10	20	3	4	12	11	8	9	14	9	6	2
8	16	24	34	9	21	5	5	12	10	6	8	12	11	7	3
9	15	24	32	11	21	5	6	12	11	7	8	11	8	8	5
10	16	25	32	8	19	6	6	13	9	8	9	12	9	7	-
11	18	26	34	9	20	5	6	13	9	6	9	13	12	6	-
12	17	23	32	9	20	4	5	13	9	7	7	14	10	6	5
13	16	24	32	10	20	6	5	12	8	7	7	11	9	5	-
14	17	24	34	8	21	5	5	13	9	8	8	11	11	5	-
15	16	25	34	7	19	6	6	14	8	9	7	12	10	5	6
16	18	26	33	8	18	4	6	14	8	9	9	13	8	6	5
17	16	23	33	11	22	4	4	13	8	8	7	13	9	7	-
18	16	23	33	10	22	5	5	13	9	9	8	12	8	6	-
19	17	24	31	8	21	6	5	14	11	7	9	11	12	7	5
20	18	24	35	9	18	5	6	14	10	6	8	12	8	8	-
21	18	23	35	9	19	5	6	13	8	7	9	12	9	7	-
22	16	23	33	11	20	6	5	13	8	8	7	13	11	8	3
23	17	25	32	10	20	4	6	12	9	8	7	12	9	7	-
24	18	23	33	7	21	4	6	14	9	9	8	12	12	6	-
25	16	21	34	7	20	5	5	12	8	6	8	12	9	5	-

Исп.	Ц	СР	НУ	ИС	СВ	С	Г	ЧВ	ЧН	ГА	ГИ	ЭИ	ЭЭ	СК	СС
26	16	23	32	8	19	6	5	11	9	6	9	12	12	5	4
27	17	23	34	9	21	5	6	12	9	7	9	12	9	6	-
28	18	21	33	9	20	6	5	13	8	6	7	13	11	5	
29	16	24	31	10	20	7	6	13	10	8	7	12	10	7	-
30	16	21	35	11	21	6	7	12	10	8	8	13	9	8	-
31	17	24	35	9	19	5	4	12	8	7	9	13	10	7	3
32	17	21	31	8	19	5	4	12	8	6	7	11	9	8	-
33	17	24	33	7	20	6	5	13	9	6	7	14	9	8	-
34	16	25	34	10	20	7	6	13	9	7	8	11	9	7	3
35	18	21	32	10	21	6	7	14	10	8	9	12	11	6	-
36	16	25	35	9	21	5	6	13	10	8	9	12	10	7	-
37	17	23	31	9	20	6	5	14	9	7	7	13	9	6	5
38	17	24	32	8	19	7	5	14	9	6	7	14	9	7	3
39	17	23	32	8	19	6	6	12	8	6	8	12	10	8	4
40	17	21	34	9	21	5	7	11	8	6	9	12	10	6	-
41	18	24	34	8	20	6	5	13	9	7	8	13	10	7	-
42	17	21	33	9	20	7	4	14	10	8	9	13	11	8	5
43	17	21	32	10	20	6	5	14	11	7	7	14	9	6	-
44	16	24	34	10	21	5	6	13	10	6	7	12	9	7	-
45	19	23	31	9	19	5	6	13	9	6	9	12	9	8	5
46	17	23	35	9	21	6	7	13	9	7	9	13	11	6	4
47	17	23	32	10	21	6	7	13	9	6	7	13	9	5	-
48	16	21	34	10	19	6	7	14	8	6	8	13	9	6	4
49	17	24	33	10	19	7	6	12	9	6	7	12	10	7	-
50	17	24	33	8	20	5	6	13	9	6	8	12	9	6	3

Приложение 16.

Табл. 2. Регуляторно-личностные свойства (спортсмены стадии специализации) (N=50)

Исп.	Ц	СР	НУ	ИС	СВ	С	Г	ЧВ	ЧН	ГА	ГИ	ЭИ	ЭЭ	СК	СС
1	25	24	33	26	30	5	9	6	5	8	12	5	6	5	-
2	26	31	36	25	29	6	8	7	6	9	13	6	6	6	-
3	27	23	34	24	31	7	8	5	6	9	10	7	4	7	1
4	25	24	35	22	28	6	7	5	6	10	8	6	5	6	-
5	24	25	38	22	29	7	8	8	7	11	9	7	4	7	-
6	25	23	36	24	30	5	7	8	5	9	9	5	5	6	-
7	25	30	34	25	30	6	9	7	5	8	7	6	6	5	-
8	26	25	36	25	28	6	7	6	7	7	10	6	4	5	2
9	27	26	35	26	28	7	8	8	7	10	9	7	5	5	-
10	27	24	37	26	28	7	8	6	6	10	10	7	6	6	-
11	26	24	34	22	31	5	8	8	7	9	9	5	5	6	-
12	27	23	36	23	27	5	7	5	5	9	11	5	4	5	-
13	28	23	36	24	28	6	8	9	6	8	9	6	6	7	-
14	25	26	36	26	29	6	8	5	7	8	13	6	5	6	-
15	23	25	37	25	29	7	9	7	6	9	12	7	6	5	-
16	28	24	35	27	30	6	7	6	7	8	10	6	4	6	-
17	23	26	35	22	28	7	8	9	6	9	13	7	5	6	1
18	28	26	37	24	28	5	9	7	5	10	9	5	4	6	
19	24	28	38	25	27	6	7	6	5	10	10	6	4	7	-
20	25	29	36	25	31	6	8	8	5	9	12	6	6	5	-
21	28	22	38	24	32	7	8	6	6	9	10	7	5	5	-
22	26	23	35	26	29	7	7	8	6	10	8	7	4	7	-
23	27	23	37	25	28	5	7	7	5	10	8	5	7	7	-
24	28	22	36	25	27	5	9	7	7	10	10	5	6	6	-
25	26	24	36	26	29	6	9	7	6	8	11	5	6	5	-

Приложение 16.
Табл. 2. (продолжение)

Исп.	Ц	СР	НУ	ИС	СВ	С	Г	ЧВ	ЧН	ГА	ГИ	ЭИ	ЭЭ	СК	СС
26	26	26	35	26	29	5	7	7	5	8	7	5	6	6	-
27	27	25	37	25	27	6	8	7	6	9	10	6	5	7	-
28	27	24	36	24	27	7	7	6	6	9	9	7	4	5	-
29	28	27	36	24	30	6	9	8	6	10	10	6	6	6	-
30	29	26	36	25	28	7	7	6	7	11	9	7	5	7	-
31	25	24	35	25	32	5	8	8	5	9	11	5	6	6	-
32	27	26	35	26	29	6	8	6	5	8	9	6	4	7	2
33	26	25	37	23	28	6	8	8	7	7	13	6	5	6	-
34	24	26	37	25	27	7	7	8	7	10	12	7	4	5	-
35	24	24	37	26	29	7	8	6	6	10	10	7	4	5	-
36	23	27	36	24	27	5	8	6	7	9	13	5	6	5	-
37	24	26	35	23	28	5	9	7	5	9	9	5	5	6	1
38	25	24	36	23	29	6	7	7	6	8	10	6	4	6	-
39	25	25	37	26	29	6	9	8	7	8	12	6	7	5	-
40	27	25	37	26	30	7	8	8	6	9	10	7	6	7	-
41	28	26	35	26	28	6	8	7	7	8	8	6	6	6	-
42	27	26	35	25	28	7	7	7	6	9	8	7	6	5	-
43	28	24	36	26	31	5	8	6	5	10	10	5	6	6	-
44	28	23	36	24	28	6	7	6	5	10	11	6	4	6	-
45	26	27	35	27	29	6	9	7	5	9	12	6	5	6	-
46	26	25	37	23	30	7	7	8	6	9	13	7	4	7	-
47	26	26	36	26	30	7	8	6	6	10	10	7	5	5	-
48	25	26	36	25	28	5	8	7	5	10	8	5	6	5	-
49	26	25	37	25	28	5	8	7	7	10	9	5	4	7	-
50	28	24	37	26	28	5	8	8	6	8	9	6	5	7	-

Табл. 3. Регуляторно-личностные свойства (спортсмены стадии спортивного мастерства) (N=23)

Исп.	Ц	СР	НУ	ИС	СВ	С	Г	ЧВ	ЧН	ГА	ГИ	ЭИ	ЭЭ	СК	СС
1	36	32	40	24	34	5	9	7	5	16	17	4	-	-	-
2	38	30	37	31	35	5	8	5	6	13	14	3	-	-	-
3	37	33	38	23	38	8	8	5	6	14	15	5	5	-	-
4	40	30	37	24	36	8	7	8	6	15	16	5	-	-	-
5	39	32	38	25	34	7	8	8	7	15	16	2	-	-	-
6	38	34	39	23	36	6	7	7	5	13	14	3	-	-	-
7	38	33	36	30	35	8	9	6	5	14	15	4	7	-	-
8	39	30	37	25	37	6	7	8	7	14	15	3	-	-	-
9	37	35	38	26	34	8	8	6	7	13	14	5	-	-	-
10	38	34	38	24	36	5	8	8	6	14	15	4	7	-	-
11	37	34	39	24	36	9	8	5	7	15	16	5	-	-	-
12	40	36	37	23	36	5	7	9	5	14	16	3	6	-	-
13	39	34	38	23	37	7	8	5	6	15	17	5	-	-	-
14	38	35	39	26	35	6	8	7	7	15	16	4	-	-	-
15	38	32	36	25	35	9	9	6	6	13	14	5	-	-	-
16	39	33	37	24	37	7	7	9	7	14	15	3	5	-	-
17	37	30	38	26	38	6	8	7	6	14	15	4	-	-	-
18	38	33	38	26	36	8	9	6	5	13	14	3	-	-	-
19	36	30	39	28	38	6	7	8	5	14	15	4	3	-	-
20	38	32	37	29	35	8	8	6	5	13	14	5	-	-	-
21	37	34	38	22	37	7	8	8	6	13	15	5	2	-	-
22	38	33	37	23	36	7	7	7	6	15	16	6	2	-	-
23	38	30	38	23	36	7	7	7	5	15	16	5	3	-	-

Табл. 1 Матрица интеркорреляций ценностно-смысловых компонентов мотивации
в группе спортсменов начальной стадии (N=50)

	ИЦ/К	ИЦ/НК	ИЦ/Д	ИЦ/НД	ИР	ИН	ИД	МД	МИН	Ж	СС	К	О	ОА	ТА	СП
ИЦ/К	1,00	-0,49	-0,50	0,19	0,37	0,58	-0,78	-0,48	0,75	0,47	0,25	0,18	-0,63	0,43	0,29	0,07
ИЦ/НК		1,00	0,50	0,24	0,68	0,00	0,42	0,41	-0,33	0,22	0,00	0,36	0,16	0,27	-0,79	0,64
ИЦ/Д			1,00	-0,52	-0,36	0,67	-0,30	-0,49	0,14	0,55	0,39	0,21	0,23	0,31	-0,53	-0,22
ИЦ/НД				1,00	0,62	0,24	0,26	0,57	-0,33	0,25	0,19	0,23	0,12	0,16	0,13	0,32
ИР					1,00	0,37	0,68	0,27	0,42	0,34	0,15	0,32	0,16	-0,17	-0,26	0,41
ИН						1,00	-0,48	-0,41	0,43	0,56	0,46	0,36	-0,23	-0,57	0,53	0,17
ИД							1,00	-0,34	-0,40	-0,48	-0,28	-0,14	0,21	0,47	0,38	0,23
МД								1,00	-0,79	0,50	0,46	0,39	0,49	0,58	0,58	0,26
МИН									1,00	0,29	0,16	0,29	-0,34	-0,74	0,29	0,42
Ж										1,00	0,38	0,29	-0,34	0,25	0,45	0,20
СС											1,00	0,17	0,13	0,08	0,39	0,32
К												1,00	0,47	-0,19	-0,73	-0,40
О													1,00	0,42	0,34	0,19
ОА														1,00	0,27	0,41
ТА															1,00	0,35
СП																1,00

Обозначения: ИЦ/К – конфликтные индивидуальные цели деятельности, ИЦ/НК – неконфликтные индивидуальные цели деятельности, ИЦ/Д – дифференцированные индивидуальные цели деятельности, ИЦ/НД – недифференцированные индивидуальные цели деятельности, ИР – индекс рефлексивности смысловых систем деятельности; ИН- индекс негативности смысловых систем деятельности, ИД – индекс децентрации смысловых систем деятельности, МД – мотивация достижения, МИН – мотивация избегания неудачи, Ж - жизнеобеспечение, СС – социальный статус, К - комфорт, О - общение, ОА – общая активность, ТА – творческая активность, СП – социальная полезность. ИКС (индекс когерентности структуры) = 105; ИДС (индекс дивергентности структуры) = 42; ИОС (индекс организованности структуры) = 147.

Табл.2. Матрица интеркорреляций ценностно-смысловых компонентов мотивации в группе спортсменов стадии специализации (N=50)

	ИЦ/К	ИЦ/НК	ИЦ/Д	ИЦ/НД	ИР	ИН	ИД	МД	МИН	Ж	СС	К	О	ОА	ТА	СП
ИЦ/К	1,00	-0,79	0,49	0,39	0,37	0,49	0,39	-0,58	0,75	0,47	0,55	0,24	-0,43	0,43	0,29	0,42
ИЦ/НК		1,00	-0,32	0,44	0,68	0,36	0,42	0,68	-0,33	0,72	0,19	0,36	0,16	0,27	-0,54	0,54
ИЦ/Д			1,00	-0,62	0,56	0,47	-0,57	-0,79	0,54	0,53	0,39	0,28	0,32	0,38	-0,58	0,22
ИЦ/НД				1,00	0,62	0,56	0,26	0,69	-0,32	0,25	0,59	0,23	0,12	0,16	0,03	-0,43
ИР					1,00	0,28	0,38	0,46	0,47	0,36	0,55	0,32	0,16	-0,17	-0,38	0,14
ИН						1,00	-0,62	-0,41	0,49	0,46	0,46	0,36	-0,21	-0,57	0,53	0,17
ИД							1,00	0,74	-0,40	-0,42	-0,68	-0,14	0,01	0,31	0,38	0,36
МД								1,00	-0,26	0,50	0,46	0,39	0,49	0,79	0,58	0,26
МИН									1,00	0,29	0,12	0,29	-0,34	-0,04	0,09	0,06
Ж										1,00	0,68	0,48	-0,22	0,25	0,43	0,05
СС											1,00	0,38	0,43	0,48	0,39	0,37
К												1,00	0,41	0,24	-0,72	0,59
О													1,00	0,61	0,37	0,36
ОА														1,00	0,57	0,39
ТА															1,00	0,45
СП																1,00

Обозначения: ИЦ/К – конфликтные индивидуальные цели деятельности, ИЦ/НК – неконфликтные индивидуальные цели деятельности, ИЦ/Д – дифференцированные индивидуальные цели деятельности, ИЦ/НД – недифференцированные индивидуальные цели деятельности, ИР – индекс рефлексивности смысловых систем деятельности; ИН- индекс негативности смысловых систем деятельности, ИД – индекс децентрации смысловых систем деятельности, МД – мотивация достижения, МИН – мотивация избегания неудачи, Ж - жизнеобеспечение, СС – социальный статус, К - комфорт, О - общение, ОА – общая активность, ТА – творческая активность, СП – социальная полезность.

ИКС (индекс когерентности структуры) = 141; ИДС (индекс дивергентности структуры) = 37; ИОС (индекс организованности структуры) = 179.

Табл.3. Матрица интеркорреляций ценностно-смысловых компонентов мотивации
в группе спортсменов стадии спортивного мастерства (N=23)

	ИЦ/К	ИЦ/НК	ИЦ/Д	ИЦ/НД	ИР	ИН	ИД	МД	МИН	Ж	СС	К	О	ОА	ТА	СП
ИЦ/К	1,00	-0,64	0,65	0,27	0,37	0,45	0,09	-0,43	0,75	-0,47	0,38	0,40	0,03	-0,52	-0,29	-0,22
ИЦ/НК		1,00	-0,53	0,27	0,47	0,36	0,41	0,60	-0,33	0,72	0,09	0,10	0,43	0,22	0,36	0,44
ИЦ/Д			1,00	-0,51	0,56	0,40	-0,46	-0,63	0,54	0,43	0,17	0,06	0,47	-0,27	-0,26	-0,19
ИЦ/НД				1,00	0,42	0,56	0,31	0,45	-0,32	0,32	0,48	0,37	0,01	0,40	0,58	0,42
ИР					1,00	-0,38	0,26	0,41	0,47	0,30	0,26	0,04	0,41	0,36	-0,44	0,18
ИН						1,00	-0,48	-0,64	0,49	0,06	0,46	-0,20	0,01	-0,52	-0,53	-0,51
ИД							1,00	0,70	-0,40	-0,52	-0,27	-0,48	0,48	0,37	0,20	0,40
МД								1,00	-0,64	0,50	0,46	-0,39	0,04	0,54	0,58	0,27
МИН									1,00	0,09	0,02	0,00	0,00	-0,33	0,06	0,00
Ж										1,00	0,20	0,05	0,34	0,25	0,21	0,14
СС											1,00	0,16	0,43	0,31	0,43	0,68
К												1,00	-0,31	0,03	0,59	-0,22
О													1,00	0,06	-0,27	0,13
ОА														1,00	0,32	0,69
ТА															1,00	0,45
СП																1,00

Обозначения: ИЦ/К – конфликтные индивидуальные цели деятельности, ИЦ/НК – неконфликтные индивидуальные цели деятельности, ИЦ/Д – дифференцированные индивидуальные цели деятельности, ИЦ/НД – недифференцированные индивидуальные цели деятельности, ИР – индекс рефлексивности смысловых систем деятельности; ИН- индекс негативности смысловых систем деятельности, ИД – индекс децентрации смысловых систем деятельности, МД – мотивация достижения, МИН – мотивация избегания неудачи, Ж - жизнеобеспечение, СС – социальный статус, К - комфорт, О - общение, ОА – общая активность, ТА – творческая активность, СП – социальная полезность.

ИКС (индекс когерентности структуры) = 172; ИДС (индекс дивергентности структуры) = 24; ИОС (индекс организованности структуры) = 196.

Табл. 1. Матрица интеркорреляций регулятивных компонентов спортивной деятельности
(метакогнитивные процессы)
в группе спортсменов начальной стадии (N=50)

	ПЗ	МС	ПД	ОР	МВД	МП	СРФ	СцРФ
ПЗ	1,00	0,13	0,21	0,31	0,43	0,37	0,11	-0,19
МС		1,00	-0,43	0,04	0,40	0,12	0,33	0,27
ПД			1,00	0,48	0,23	0,07	0,56	0,53
ОР				1,00	0,37	0,42	-0,33	-0,26
МВД					1,00	0,48	0,05	0,07
МП						1,00	0,26	-0,23
СРФ							1,00	0,04
СцРФ								1,00

Обозначения: ПЗ - «планирование задач», МС - «моделирование ситуаций», ПД - «программирование действий», ОР - «оценивание результатов», ОУ - «общий уровень саморегуляции», МВД - метакогнитивная включенность в деятельность, МП – «метакогнитивное поведение»; СР - «саморефлексия», СцРФ - «социорефлексия».

ИКС = 75; ИДС = 18; ИОС = 93

Табл. 2. Матрица интеркорреляций регулятивных компонентов спортивной деятельности
(метакогнитивные процессы)
в группе спортсменов стадии специализации (N=50)

	ПЗ	МС	ПД	ОР	МВД	МП	СРФ	СцРФ
ПЗ	1,00	0,40	0,19	0,37	0,44	0,51	0,46	0,31
МС		1,00	-0,26	0,40	0,26	0,31	0,17	0,61
ПД			1,00	0,03	-0,18	-0,32	0,21	-0,26
ОР				1,00	0,03	0,17	-0,51	0,43
МВД					1,00	0,34	0,56	0,59
МП						1,00	0,48	0,45
СРФ							1,00	0,08
СцРФ								1,00

Обозначения: ПЗ - «планирование задач», МС - «моделирование ситуаций», ПД - «программирование действий», ОР - «оценивание результатов», ОУ - «общий уровень саморегуляции», МВД - метакогнитивная включенность в деятельность, МП – «метакогнитивное поведение»; СР - «саморефлексия», СцРФ - «социорефлексия».

ИКС = 93; ИДС = 20; ИОС = 115.

Табл. 3. Матрица интеркорреляций регулятивных компонентов спортивной деятельности
(метакогнитивные процессы)
в группе спортсменов стадии спортивного мастерства (N=23)

	ПЗ	МС	ПД	ОР	МВД	МП	СРФ	СцРФ
ПЗ	1,00	0,29	0,17	0,28	0,67	0,04	0,11	0,16
МС		1,00	-0,23	0,52	0,51	0,40	0,38	0,48
ПД			1,00	0,37	-0,26	-0,31	0,22	0,25
ОР				1,00	0,65	0,53	0,41	0,51
МВД					1,00	0,13	0,16	0,23
МП						1,00	0,19	0,59
СРФ							1,00	0,33
СцРФ								1,00

Обозначения: ПЗ - «планирование задач», МС - «моделирование ситуаций», ПД - «программирование действий», ОР - «оценивание результатов», ОУ - «общий уровень саморегуляции», МВД - метакогнитивная включенность в деятельность, МП – «метакогнитивное поведение»; СР - «саморефлексия», СцРФ - «социорефлексия».

ИКС =108; ИДС = 12; ИОС = 120.

Табл. 1. Матрица интеркорреляций регуляторно-личностных свойств
в группе спортсменов начальной стадии (N=50)

	Ц	СР	НУ	ИС	СВ	С	Г	ЧВ	ЧН	ГА	ГИ	ЭИ	ЭЭ	СК	СС
Ц	1,00	0,00	0,21	0,28	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,13	0,01	0,00	0,00
СР		1,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,59	-0,29	0,15	0,14	0,26	0,63	0,00	0,00
НУ			1,00	0,011	-0,34	0,00	0,20	0,53	-0,57	0,16	0,12	0,59	0,66	-0,17	-0,32
ИС				1,00	0,00	0,14	0,00	0,37	0,00	0,00	0,00	0,22	0,10	0,00	0,00
СВ					1,00	0,00	0,00	0,19	0,33	0,00	0,00	-0,15	0,02	0,00	0,00
С						1,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,26	0,14	0,00	0,00
Г							1,00	0,11	0,25	0,00	0,00	0,15	0,13	0,59	0,00
ЧВ								1,00	0,35	0,00	0,00	0,63	0,26	0,11	0,00
ЧН									1,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,14	0,00
ГА										1,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00
ГИ											1,00	0,00	0,17	0,00	0,00
ЭИ												1,00	0,02	0,00	0,00
ЭЭ													1,00	0,00	0,00
СК														1,00	0,00
СС															1,00

Обозначения Ц - «целеустремленность», СР - «смелость и решительность», НУ - «настойчивость и упорство», ИС - «инициативность и самостоятельность», СВ - «самообладание и выдержка»; ЧВ - «чувствительность к вознаграждению», ЧН - «чувствительность к наказанию», С - «самостоятельность», Г - «гибкость»; ГА - «гуманистическая направленность с альтруистической акцентуацией», ГИ - «гуманистическая направленность с индивидуалистической акцентуацией», ЭИ «эгоцентрическая направленность с индивидуалистической акцентуацией», ЭЭ - «эгоцентрическая направленность с эгоистической акцентуацией», СК - «социоцентрическая направленность с конформистской акцентуацией», СС - «социоцентрическая направленность с самоуничижительной акцентуацией».

ИКС (индекс когерентности структуры) =119; ИДС (индекс дивергентности структуры) =24; ИОС (индекс организованности структуры) =143.

Табл. 2. Матрица интеркорреляций регуляторно-личностных свойств в группе спортсменов стадии специализации (N=50)

	Ц	СР	НУ	ИС	СВ	С	Г	ЧВ	ЧН	ГА	ГИ	ЭИ	ЭЭ	СК	СС
Ц	1,00	0,23	0,13	0,52	0,40	0,62	0,43	0,28	0,00	0,53	0,57	0,00	0,00	0,19	0,00
СР		1,00	0,34	0,16	0,00	0,44	0,00	0,63	-0,58	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00
НУ			1,00	0,28	0,27	0,33	-0,17	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ИС				1,00	0,56	0,42	0,31	0,59	-0,45	0,11	0,25	0,03	0,01	0,00	0,00
СВ					1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-0,28	-0,23	0,00	0,00
С						1,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,22	0,13	0,06	0,00	0,00
Г							1,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,59	0,43
ЧВ								1,00	0,31	0,04	0,10	0,32	0,51	0,13	0,21
ЧН									1,00	0,01	0,01	0,35	0,38	0,27	0,33
ГА										1,00	0,08	-0,12	-0,13	0,16	0,00
ГИ											1,00	0,03	0,00	0,00	0,01
ЭИ												1,00	0,17	0,00	0,00
ЭЭ													1,00	0,00	0,00
СК														1,00	0,00
СС															1,00

Обозначения Ц - «целеустремленность», СР - «смелость и решительность», НУ - «настойчивость и упорство», ИС - «инициативность и самостоятельность», СВ - «самообладание и выдержка»; ЧВ - «чувствительность к вознаграждению», ЧН - «чувствительность к наказанию», С - «самостоятельность», Г - «гибкость»; ГА - «гуманистическая направленность с альтруистической акцентуацией», ГИ - «гуманистическая направленность с индивидуалистической акцентуацией», ЭИ «эгоцентрическая направленность с индивидуалистической акцентуацией», ЭЭ - «эгоцентрическая направленность с эгоистической акцентуацией», СК - «социоцентрическая направленность с конформистской акцентуацией», СС - «социоцентрическая направленность с самоуничижительной акцентуацией».

ИКС (индекс когерентности структуры) = 168; ИДС (индекс дивергентности структуры) = 28; ИОС (индекс организованности структуры) = 196.

Табл. 3. Матрица интеркорреляций регуляторно-личностных свойств в группе спортсменов стадии спортивного мастерства (N=23)

	Ц	СР	НУ	ИС	СВ	С	Г	ЧВ	ЧН	ГА	ГИ	ЭИ	ЭЭ
Ц	1,00	0,63	0,38	0,48	0,66	0,31	0,58	0,40	0,00	0,52	0,36	0,03	0,00
СР		1,00	0,27	0,55	0,53	0,57	0,00	0,19	0,01	0,64	0,61	0,02	0,00
НУ			1,00	0,36	0,58	0,12	0,00	0,39	0,38	0,10	0,27	0,27	0,36
ИС				1,00	0,54	0,68	0,54	0,02	0,01	0,33	0,56	0,00	0,00
СВ					1,00	0,55	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	-0,27	-0,24
С						1,00	0,67	0,00	0,00	0,65	0,59	0,00	0,04
Г							1,00	0,00	0,03	0,59	0,54	0,01	0,00
ЧВ								1,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01
ЧН									1,00	0,01	0,00	0,33	0,00
ГА										1,00	0,31	-0,28	-0,23
ГИ											1,00	-0,21	-0,26
ЭИ												1,00	0,00
ЭЭ													1,00

Обозначения Ц - «целеустремленность», СР - «смелость и решительность», НУ - «настойчивость и упорство», ИС - «инициативность и самостоятельность», СВ - «самообладание и выдержка»; ЧВ - «чувствительность к вознаграждению», ЧН - «чувствительность к наказанию», С - «самостоятельность», Г - «гибкость»; ГА - «гуманистическая направленность с альтруистической акцентуацией», ГИ - «гуманистическая направленность с индивидуалистической акцентуацией», ЭИ «эгоцентрическая направленность с индивидуалистической акцентуацией», ЭЭ - «эгоцентрическая направленность с эгоистической акцентуацией», СК - «социоцентрическая направленность с конформистской акцентуацией», СС - «социоцентрическая направленность с самоуничижительной акцентуацией».

ИКС (индекс когерентности структуры) =181; ИДС (индекс дивергентности структуры) = 24; ИОС (индекс организованности структуры) = 205.