

Красмик Ю.Н.^{1*}, Аймагамбетова О.Х.¹, Адилова Э.Т.¹

¹Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан
e-mail: juliakrasmik@mail.ru

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ САМОРЕАЛИЗАЦИИ И МОТИВАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ПОЛА И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация

Подготовка спортсменов высокого уровня зависит от многих условий, среди которых мотивация имеет стержневое значение. Необходимость управления мотивами спортсмена возникает на всех этапах становления спортивной карьеры. Высокий уровень мотивации занятия спортом считается одним из главных и необходимых факторов, способствующих самореализации личности спортсмена. В качестве дополнительного звена, объединяющего мотивацию спортсменов и стратегии самореализации, была взят аспект жизнестойкости. Феномен жизнестойкости отражает три наиболее весомые жизненные установки: готовность к риску, уверенность в возможности контроля над ее событиями, вовлеченность в жизнь, которые важны в спортивной деятельности, поскольку способствуют развитию высокой работоспособности, целеустремленности и стрессоустойчивости.

Цель исследования: изучить особенности мотивации и самореализации профессиональных спортсменов в зависимости от пола и уровня их спортивной квалификации.

В исследовании принимало участие 60 профессиональных спортсменов: 25 МС/МСМК, 19 КМС и 16 спортсменов без спортивной квалификации.

Психодиагностические измерения были проведены с помощью четырех диагностических методик: методика изучения мотивов спортивной деятельности В.И. Тропникова; опросник «Мотивы спортивной деятельности» (МСД) Е.А. Калинина; тест жизнестойкости С.Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой; многомерный опросник самореализации личности С.И. Кудинова.

Результаты нашего исследования показали, что в процессе профессионального становления, самореализации спортивного потенциала и достижения высоких уровней спортивной квалификации происходит формирование и развитие компонентов самореализации и внутренних и внешних мотивов. В развитии мотивов у мужчин и женщин наблюдается сходство иерархий, в развитии компонентов самореализации выявлены различия.

Ключевые слова: мотивация, мотивационный профиль, жизнестойкость, виды и аспекты самореализации.

Ю.Н. Красмик^{1*}, О.Х. Аймагамбетова¹, Э.Т. Адилова¹

¹Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы, Қазақстан
e-mail: juliakrasmik@mail.ru

КӘСПҚОЙ СПОРТШЫЛАРДЫҢ ЖЫНЫСЫ МЕН КӘСІБИ БІЛКІТІЛІГІНЕ БАЙЛАНЫСТЫ ОЛАРДЫҢ МОТИВАЦИЯСЫ МЕН ӨЗІН-ӨЗІ ЖҮЗЕГЕ АСЫРУЫН САЛЫСТЫРМАЛЫ ТАЛДАУ

Аңдатпа

Жоғары деңгейдегі спортшыларды дайындау көптеген жағдайларға байланысты, олардың ішінде мотивация шешуші мәнге ие. Спортшының мотивтерін бақылау қажеттілігі спорттық мансап қалыптасуының барлық кезеңдерінде туындайды. Спортпен шұғылдануға мотивацияның жоғары деңгейі спортшының жеке басының өзін-өзі жүзеге асыруына ықпал ететін негізгі және қажетті факторлардың бірі болып саналады. Спортшылардың мотивациясын және өзін-өзі жүзеге асыру стратегияларын біріктіретін қосымша сілтеме ретінде төзімділік аспектісі алынды. Төзімділік феномені өмірдің ең маңызды үш көзқарасын көрсетеді: тәуекелге дайын болу, оның оқиғаларын бақылау мүмкіндігіне сенімділік, өмірге араласу, спорттық іс-шараларда маңызды, өйткені олар жоғары өнімділікті, мақсаттылықты және стреске төзімділікті дамытуға ықпал етеді.

Зерттеудің мақсаты: кәсіпқой спортшылардың жынысы мен олардың спорттық біліктілік деңгейіне байланысты мотивациясы мен өзін-өзі жүзеге асыру ерекшеліктерін зерттеу.

Зерттеуге 60 кәсіпқой спортшы қатысты: 25 МС/МСМК, 19 КМС және 16 спорттық біліктілігі жоқ спортшы.

Психодиагностикалық өлшем төрт диагностикалық әдісті қолдану арқылы жүргізілді: В.И. Тропникова спорттық белсенділік мотивтерін зерттеу әдісі; Е.А. Калинин «Спорттық іс-әрекет мотивтері» сауалнамасы (СІМ); Д.А. Леонтьев пен Е.И. Расказова бейімдеген С.Маддидің төзімділік сынағы; С.И. Кудинов тұлғаның өзін-өзі жүзеге асыруының көпөлшемді сауалнамасы.

Біздің зерттеуіміздің нәтижелері кәсіби даму, спорттық әлеуетті өзін-өзі жүзеге асыру және жоғары спорттық біліктілік деңгейіне жету процесінде өзін-өзі жүзеге асыру компоненттері, ішкі және сыртқы мотивтердің қалыптасуы мен дамуы орын алатынын көрсетті. Ерлер мен әйелдердегі мотивтердің дамуында иерархияның ұқсастығы байқалады, өзін-өзі жүзеге асыру компоненттерінің дамуында айырмашылықтар ашылады.

Түйін сөздер: мотивация, мотивациялық профиль, төзімділік, өзін-өзі жүзеге асырудың түрлері мен аспектілері.

Yu.N. Krasmik^{1}, O.Kh. Aimagambetova¹, E.T. Adilova¹*

¹Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan

e-mail: juliakrasmik@mail.ru

COMPARATIVE ANALYSIS OF SELF-REALIZATION AND MOTIVATION OF PROFESSIONAL ATHLETES DEPENDING ON THEIR GENDER AND PROFESSIONAL QUALIFICATIONS

Abstract

The preparation of high-level athletes depends on many conditions, among which motivation is of pivotal importance. The need to manage the motives of an athlete arises at all stages of the formation of a sports career. A high level of motivation for sports is considered one of the main and necessary factors contributing to the self-realization of an athlete's personality. As an additional link combining the motivation of athletes and self-realization strategies, the aspect of resilience was taken. The phenomenon of resilience reflects the three most significant life attitudes: willingness to take risks, confidence in the possibility of controlling its events, involvement in life, which are important in sports activities, since they contribute to the development of high performance, purposefulness and stress resistance.

The purpose of the study: to study the features of motivation and self-realization of professional athletes, depending on gender and the level of their sports qualifications.

The study involved 60 professional athletes: 25 MS/MSMC, 19 CMS and 16 athletes without sports qualifications.

Psychodiagnostic measurements were carried out using four diagnostic techniques: V.I. Tropnikov's method of studying the motives of sports activity; E.A. Kalinin's questionnaire "Motives of Sports Activity" (MSD); S.Maddi's resilience test, adaptation by D.A. Leontiev and E.I. Rasskazova; S.I. Kudinov's multidimensional questionnaire of self-realization of personality.

The results of our research have shown that in the process of professional development, self-realization of sports potential and achievement of high levels of sports qualifications, the components of self-realization and internal and external motives are formed and developed. There is a similarity of hierarchies in the development of motives in men and women, differences in the development of components of self-realization are revealed.

Keywords: motivation, motivation profile, resilience, types and aspects of self-realization.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Подготовка спортсменов высокого уровня зависит от многих условий: экономического обеспечения, организации тренировок, материального стимулирования, планирования, реабилитации, медицинского сопровождение и популярности определенного вида спорта. Очевидно, значение этих условий отличается. Тем не менее восхождение к выдающимся результат в спорте невозможно без систематической, продуманной психологической подготовки, направленной на формирование личности спортсмена. Это обеспечивает успех и устойчивость соревновательной деятельности, максимальную реализации потенциала спортсмена [2-3].

Спорт можно рассматривать как феномен, имеющий две стороны: первая сторона связана с процессом профессиональной и личностной самореализации, вторая сторона представляет собой тяжелейшие нагрузки на человеческий организм [7]. Спорт связан с проявлением физических и духовных сил, специальных умений и навыков, развитием моторных способностей, постоянным поддержанием их на высоком уровне, а также предполагает достаточно высокий уровень осознанности стратегий самореализации, что объясняется стремлением достигнуть наиболее эффективного результата. Спортивные достижения обеспечивают дальнейшее совершенствование самой спортивной деятельности, указывают на новые пути развития личности спортсмена.

В исследованиях психологических особенностей спортивной деятельности и личности спортсмена проблема мотивации имеет стержневое значение. Принципиально важно отметить, что необходимость управления мотивами спортсмена возникает на всех этапах спортивной карьеры. Более того, высокий уровень мотивации занятия спортом считается одним из главных и необходимых факторов, способствующих самореализации личности спортсмена [6]. Повышающиеся с каждым годом требования к физической подготовке, выносливости, жесткая конкуренция, растущий поток информации, которую необходимо уметь воспринимать, перерабатывать и применять в короткие сроки приводят к ухудшению физиологического состояния спортсмена и к истощению его мотивационных ресурсов [10].

Мотивацию следует рассматривать как основу спортивной деятельности и ведущий компонент психологической подготовки спортсмена, главное условие психолого-педагогического взаимодействия тренера и спортсмена при формировании позитивной и высокой мотивации достижения спортивных результатов. Мотивация спортсмена в значительной степени обуславливает высокий уровень физической, технической, тактической и психологической подготовленности, а в результате и готовности к соревнованиям [8].

В качестве дополнительного звена, объединяющего мотивацию спортсменов и стратегии самореализации, была взят аспект жизнестойкости. Жизнестойкость рассматривается нами как создание мотивации к трансформационному совладанию, которое подразумевает открытость всему новому, готовность спортсмена активно действовать в стрессовой ситуации подготовки к соревнованиям и выступления на них [9]. Феномен жизнестойкости является общей мерой психического здоровья человека и отражает три наиболее весомые жизненные установки: готовность к риску, уверенность в возможности контроля над ее событиями, вовлеченность в жизнь. Данные установки важны в спортивной деятельности, поскольку способствуют развитию высокой работоспособности, целеустремленности и стрессоустойчивости.

Исследования показывают, что спортсмены на соревнованиях испытывают различные виды стресса, в то время как некоторые психологические особенности помогают спортсменам адаптироваться к трудностям, испытываемым во время участия в соревнованиях. факторы окружающей среды, приводят к столкновению спортсменов со значительными стрессовыми процессами, такими как борьба, самопожертвование, преодоление трудностей, соперничество, оценка, риск получения травмы, поражения [4]. По этой причине жизнестойкость была определена как релевантная переменная в контексте спорта и тренировок, вызывая растущий интерес как объект исследований в последние десятилетия [1].

После двух провальных олимпиад Токио-2021 и Пекин-2022, достаточно остро стоит вопрос психологической мотивации и самореализации казахстанских спортсменов. После неудачных выступлений казахстанских спортсменов на международных соревнованиях, вопросы развития спорта взяты под особый контроль, с достаточно большим количеством поручений, одно из которых связано с пересмотром подходов к подготовке профессиональных спортсменов. Среди рекомендаций идет усиление подготовки специалистов по спортивной психологии, поскольку без развития и формирования мотивации и стратегий самореализации у спортсменов достижение высоких результатов невозможно.

Таким образом, проблемное поле исследования задано исследованием как особенности мотивации и жизнестойкости спортсменов «реализуют» себя в различных установках и аспектах самореализации и способствуют формированию высокого уровня самореализации.

Объект исследования: профессиональные спортсмены.

Предмет исследования: особенности мотивации и самореализации профессиональных спортсменов.

Цель исследования: изучить особенности мотивации и самореализации профессиональных спортсменов в зависимости от пола и уровня их спортивной квалификации.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

В исследовании принимало участие 60 профессиональных спортсменов: 25 МС/МСМК, 19 КМС и 16 спортсменов без спортивной квалификации. Средний возраст респондентов 23,9 лет.

База исследования: Академия спорта г.Алматы, Федерация армрестлинга Казахстана, Федерация тяжелой атлетики КЗ, Федерация пауэрлифтинга АРФ.

Гендерный состав достаточно равномерный – 28 мужчин и 32 женщины. Средний возраст мужчин 24,4 лет, средний возраст женщин 23,4 лет.

Среди спортсменов представители разных видов спорта: бег, триатлон, пауэрлифтинг, бодибилдинг, дзюдо, гребля, волейбол, каратэ, футбол, художественная гимнастика, кудо, легкая атлетика, настольный теннис, армрестлинг и другие.

Психодиагностические измерения были проведены с помощью выбранных нами четырех диагностических методик: методика изучения мотивов спортивной деятельности В.И. Тропникова; опросник «Мотивы спортивной деятельности» (МСД) Е.А. Калинина; тест жизнестойкости С.Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой; многомерный опросник самореализации личности С.И. Кудинова.

В данной работе в качестве основного метода анализа данных выбран сравнительный анализ для сопоставления двух и более групп, выделение в них общего и различного с целью классификации, и понимания специфических особенностей каждой из групп. Для сопоставления данных двух групп был выбран U-критерий Манна-Уитни для двух независимых выборок, самый известный и распространенный тест непараметрического сравнения двух независимых выборок. Для сравнения трех групп был использован H-критерий Крускала-Уоллиса, который является обобщением

U-критерия Манна-Уитни на случай трех и более независимых выборок. Высказывания, имеющие вероятность ошибки $p \leq 0,05$ называются значимыми, высказывания с вероятностью ошибки $p \leq 0,01$ – очень значимыми, а высказывания с вероятностью ошибки $p \leq 0,001$ – максимально значимыми. В представленных таблицах представлены только значимые различия, что сделать их более удобными для восприятия. Статистическая обработка данных проводилась с использованием программ SPSS, версия 26.0.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ.

В ходе эмпирического исследования были выявлены особенности мотивации у спортсменов-профессионалов.

Был проведен опрос, в котором спортсменов просили обозначать свою главную цель в спорте (см. рисунок 1).

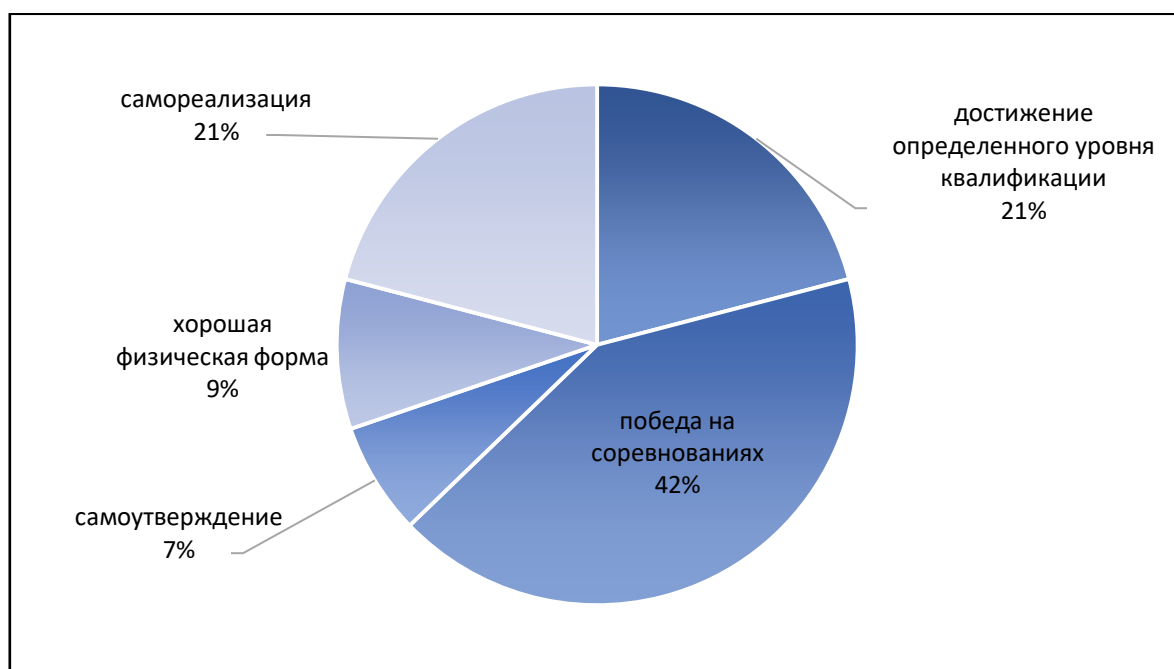


Рисунок 1 – в Основная цель, связанная с достижениями в спортивной деятельности у спортсменов-профессионалов

Свою главную цель в спорте, спортсмены-профессионалы связывают с различными аспектами профессиональной самореализации:

– 42% спортсменов-профессионалов в качестве основной цели обозначают победу на соревнованиях, цели немного различаются по своей амбициозности от победы на чемпионате Азии, чемпионате мира, до участия и победе на олимпийских играх;

21% профессиональных спортсменов в качестве основной цели в профессиональной самореализации выделяют достижение определенной квалификации от получения разряда до МСМК (мастер спорта международного класса);

– 21% спортсменов-профессионалов в качестве основной цели обозначают самореализацию, связанную со стремлением стать профессионалом, разносторонним развитием, со стремлением стать хорошим тренером, быть примером для детей;

– 9% профессиональных спортсменов основной целью считают поддержания себя в хорошей форме;

– 7% профессиональных спортсменов стремятся к самоутверждению: доказать себе и окружающим, что могут больше, стать сильнее.

Профиль мотивов спортивной деятельности по опроснику МСД Е.А. Калинина показал, что у профессиональных спортсменов завышенная мотивация на достижения (ср.ариф.=32,5), на втором месте у спортсменов-профессионалов находится мотив самосовершенствования (ср.ариф.=31,3) и на третьем месте расположен мотив борьбы (ср.ариф.=28,8), уровень двух мотивов оптимальный (см. рисунок 2).

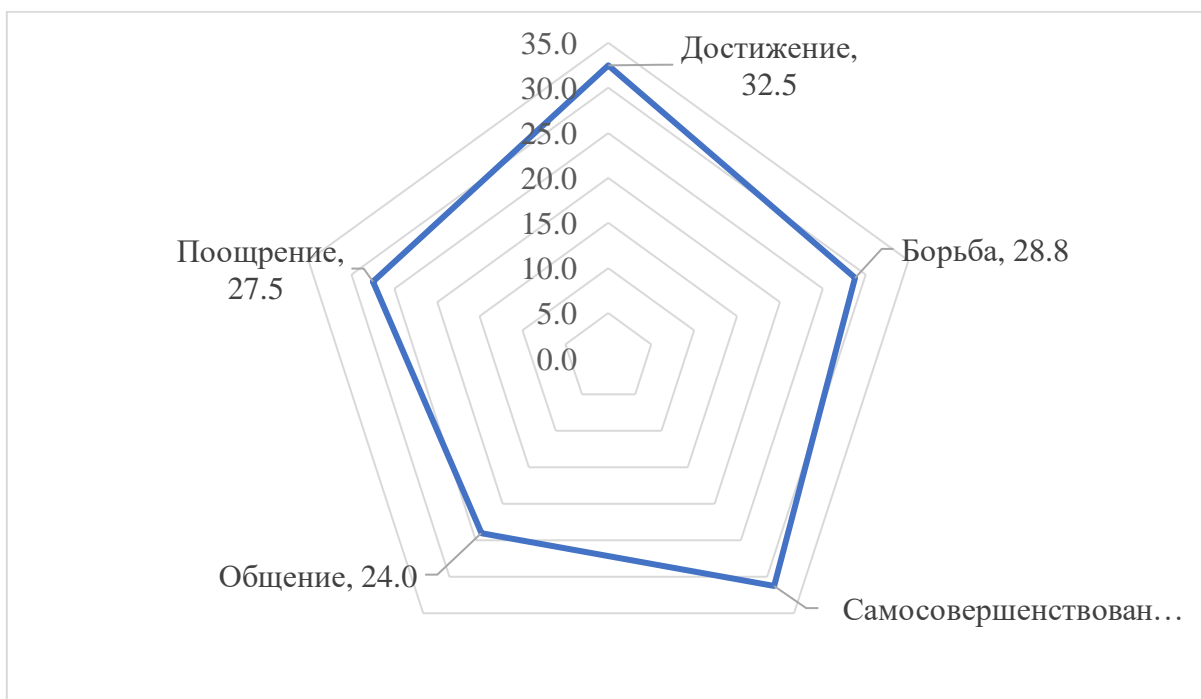


Рисунок 2 – Профиль мотивов спортивной деятельности по опроснику МСД у спортсменов-профессионалов (ср.ариф.)

Полученный профиль мотивации профессиональных спортсменов показывает, что у профессиональных спортсменов завышенная мотивация на достижения, что согласно модели мотивации спортсмена высокого класса В.Ф. Сопова [12] является частью особенностей личности спортсмена высокого класса.

Было проведено сравнение в выраженности мотивов в зависимости от уровня спортивной квалификации в группе профессиональных спортсменов. Полученные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Различия в выраженности отдельных мотивов у спортсменов-профессионалов по опроснику МСД в зависимости от уровня спортивной квалификации

Переменные	Н-критерий Крускала-Уоллиса и уровень значимости	Уровень квалификации	Ранги
Борьба	H =5,680	МС/МСМК	28,13

	p=0,050	КМС	26,45
		Отсутствует	16,11
<i>Поощрение</i>	H =5,718 p=0,050	МС/МСМК	28,15
		КМС	24,15
		Отсутствует	17,07

Полученные данные показывают, что выявлены значимые различия в выраженности отдельных мотивов в группе профессиональных спортсменов с зависимости от уровня спортивной квалификации: мотив борьбы (p=0,050) и мотив поощрения (p=0,050). Спортсмены с высоким уровнем спортивной квалификации (МС, МСМК и КМС) имеют более развитые и энергетически наполненные мотивы борьбы и поощрения.

Выявленные различия в группе профессиональных спортсменов (см. таб.1) совпадают с данными Б.Х. Мнацаканян, диссертационное исследование которого показало, что для группы высококлассных спортсменов характерны высокие результаты по мотиву поощрения [8].

Значимых половых различий в выраженности мотивов достижения, самосовершенствования, борьбы, общения и поощрения, выявлено не было. И мужчины, и женщины профессиональные спортсмены в равной мере сильно ориентированы на достижение максимальных результатов в спорте, хотят максимально использовать свои возможности, получают удовольствие от тренировок, стремятся развить у себя волевой характер, спортивную злость и умение преодолевать препятствия на пути к победе в соревнованиях.

По методике В.И. Тропникова в группе профессиональных спортсменов получена следующая иерархия мотивов спортивной деятельности: группа ведущих мотивов включает в себя 4 мотива - мотив физического совершенства (ср.ариф.=35,3), мотив повышения престижа, желания славы (ср.ариф.=33,1), мотив развития характера и психических качеств (ср.ариф.=31,2) и мотив эстетического удовольствия и острых ощущений (ср.ариф.=31,1).

Было проведено сравнение в выраженности мотивов в зависимости от уровня спортивной квалификации у профессиональных спортсменов. Полученные данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Различия в выраженности отдельных мотивов у спортсменов-профессионалов по методике Тропникова в зависимости от уровня спортивной квалификации

<i>Переменные</i>	<i>H-критерий Крускала-Уоллиса и уровень значимости</i>	<i>Уровень квалификации</i>	<i>Ранги</i>
<i>М. развития характера и психических качеств</i>	H =4,707 p=0,050	МС/МСМК	20,76
		КМС	33,85
		Отсутствует	20,16
<i>М. потребность в одобрении</i>	H =4,704 p=0,051	МС/МСМК	28,99
		КМС	28,25
		Отсутствует	16,96
<i>М. повышение престижа, желание славы</i>	H =4,940 p=0,044	МС/МСМК	29,07
		КМС	26,35
		Отсутствует	15,00

Полученные данные показывают, что выявлены значимые различия в выраженности отдельных мотивов по методике Тропникова в группе профессиональных спортсменов с зависимости от уровня спортивной квалификации: мотив повышение престижа, желание славы (p=0,044), мотив развития характера и психических качеств (p=0,050) и мотив потребность в одобрении (p=0,051). У спортсменов с высоким уровнем квалификации (МС, МСМК и КМС) мотивы престижа, развития характера и психических качеств, и потребность в одобрении сформированы лучше, чем у спортсменов без спортивной квалификации. Отметим, что мотив развития характера и психических качеств более развит у КМС, а потребность в одобрении и повышения престижа в первой и второй подгруппах МС, МСМК и КМС) значимы больше, чем для спортсменов без спортивной квалификации.

Значимых половых различий в выраженности 12 изучаемых мотивов по методике Тропникова также не выявлено. И мужчины, и женщины профессиональные спортсмены в равной мере сильно ориентированы на желание иметь хорошую фигуру, развить силу и гибкость, на развитие

выдержки, самообладания, желание реализовать на максимум свой спортивный потенциал, побеждая и наслаждаясь самим процессом соревнований.

Мотивационный профиль профессиональных спортсменов в целом соответствует модели мотивации спортсмена высокого класса, о чем свидетельствует завышенный уровень мотивации достижения и оптимальные уровни мотивации самосовершенствования и борьбы. Согласно модели мотивации спортсмена высокого класса В.Ф. Сопова [12] завышенный уровень мотивации достижения является частью особенностей личности спортсмена высокого класса. Наши данные в целом согласуются с результатами исследования Н.Г. Аринчиной, которая показала, что спортсмены-профессионалы испытывали достоверно большую потребность в достижениях, в борьбе за эти достижения, в самосовершенствовании и материальном поощрении за достижения [5].

Общий уровень жизнестойкости у спортсменов-профессионалов составляет 78,9 балла (см. рисунок 3), что соответствует среднему уровню стойкого совладания со стрессовыми ситуациями и говорит о сформированной мотивации к трансформационному совладанию на тренировках, соревнованиях, при поражениях и в случаях получения травмы.

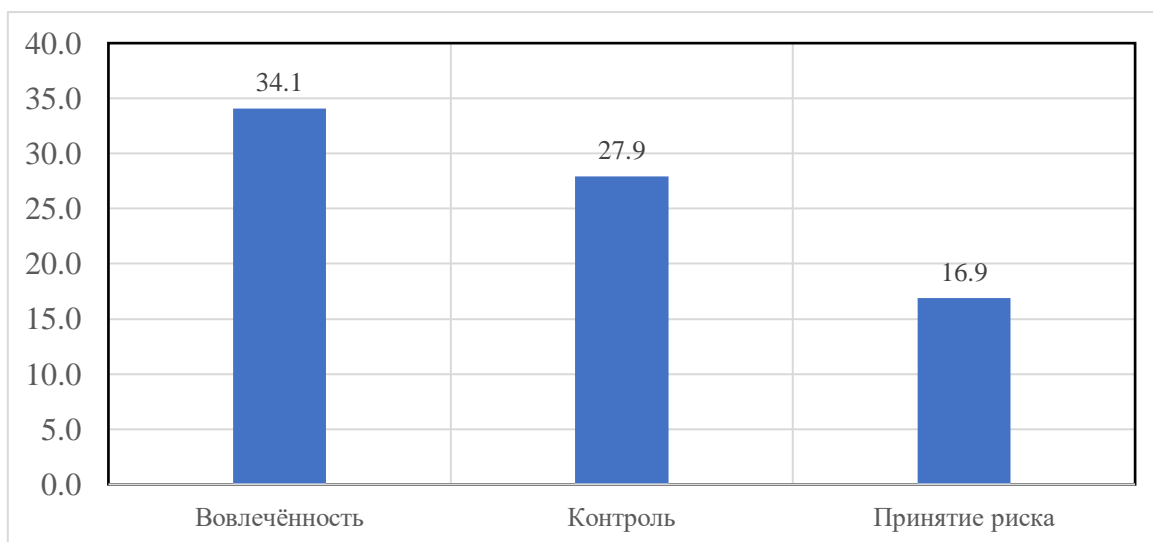


Рисунок 3 – Показатели жизнестойкости по результатам теста жизнестойкости в группе профессиональных спортсменов (ср. ариф.)

Уровень вовлеченности равен 34,1 баллу и соответствует среднему значению, что указывает на то, что спортсмены-профессионалы в спорте находят достаточно высокий шанс реализации себя в жизни, они получают удовольствие от тренировок, соревнований, спортивной деятельности.

Показатель контроля равен 27,9 баллов, что также соответствует среднему значению, профессиональные-спортсмены понимают, что хорошая подготовка к соревнованиям, борьба позволяют им повлиять на победу в соревнованиях, но не гарантируют 100% победы. У них есть стойкое ощущение, что они выбирают свой путь профессиональной самореализации в спортивной деятельности.

Показатель принятия риска равен 16,9 баллов, что соответствует высокому уровню, что свидетельствует о том, что профессиональные спортсмены убеждены, что и победы, и поражения способствуют их становлению как профессионалов, готовы участвовать в соревнованиях даже не будучи на 100% уверены в победе, рискуя ради победы на выступлениях.

Представленные в таблице 3 данные показывают, что выявлены значимые различия в показателях жизнестойкости в зависимости от квалификации профессиональных спортсменов:

– по шкале вовлеченности ($p=0,050$) – для КМС характерна большая уверенность в себе, удовлетворенность от своей спортивной деятельности и восприятие мира как великодушного, дающего шансы на самореализацию их потенциала;

– по шкале принятия риска ($p=0,017$) – для КМС свойственна позиция активного усвоения новых знаний, опыта, стремление извлечь опыт из любых жизненных спортивных событий, как позитивных, так и негативных, выраженное стремление действовать на свой страх и риск в соревнованиях ради достижения победы;

– общий уровень жизнестойкости ($p=0,021$) – для КМС характерна такая система убеждений и мотивации, которая препятствует возникновению высокого уровня напряжения на тренировках и соревнованиях, благодаря стойкому совладанию с тревогой и стрессом.

Таблица 3 – Различия в выраженности показателей жизнестойкости у спортсменов-профессионалов по тесту Мади

<i>Переменные</i>	<i>H-критерий Крускала-Уоллиса и уровень значимости</i>	<i>Уровень квалификации</i>	<i>Ранги</i>
<i>Вовлеченность</i>	H=5,991 p=0,050	МС/МСМК	21,48
		КМС	33,40
		Отсутствует	21,43
<i>Принятие риска</i>	H =8,117 p=0,017	МС/МСМК	20,02
		КМС	34,65
		Отсутствует	22,93
<i>Уровень жизнестойкости</i>	H =7,718 p=0,021	МС/МСМК	20,83
		КМС	34,65
		Отсутствует	21,61

Таким образом, у спортсменов с различным уровнем квалификации потенциала жизнестойкости выражен в разной мере. Обращает на себя внимание тот факт, что у профессиональных спортсменов более высокой квалификации (МС/МСМК) уровень жизнестойкости значимо ниже, чем у КМС, что может указывать как на снижение мотивационного уровня совладания со сложностями, так и наступление профессионального выгорания или отсутствие дальнейших возможностей для самореализации своего потенциала.

Данные полученные по тесту жизнестойкости показывают, что мотивация совладания проявляющаяся в вовлеченности, риске, контроле, также изменяется по мере самореализации спортсменов и достижения ими определенного уровня спортивной квалификации. Понимая жизнестойкость не только как мотивацию к совладанию, но и как экзистенциальную отвагу, которая позволяет преодолевать трудности и во время тренировок, и во время соревнований, то можно рассматривать проявление жизнестойкости как некую стилистическую особенность мотивации к совладанию, преодолению. В группе профессиональных спортсменов выявленные различия обнаружили, что такие компоненты экзистенциальной отваги как вовлеченность, принятие риска, общий уровень жизнестойкости в большей мере развиты у КМС, именно на этом уровне самореализации профессиональных спортсменов мотивация к совладанию разворачивается максимально. Однако у МС и МСМК уровень жизнестойкости снижается на значимом уровне, что может указывать, что по каким-то причинам профессиональные спортсмены от внутренней саморегуляции, мотивации совладания переходят к внешней, экстернальной регуляции либо к отсутствию регуляции, что может говорить об истощении мотивации к совладанию.

В группе профессиональных спортсменов выявлены значимые различия по шкале принятия риска ($U=140,000$; $p=0,022$). Женщины профессиональные спортсменки в большей мере убеждены, что и победы, и поражения способствуют их профессиональному развитию в спорте, готовы участвовать в соревнованиях даже не будучи на 100% уверены в победе, рискуя ради победы.

Общий уровень самореализации в трех группах соответствует среднему (спортсмены-профессионалы – 66,2), адаптивному уровню и указывает на умеренность, стремление быть не хуже других и превосходить других результатами в спортивной деятельности. Однако профессиональная самореализация в спорте крайне низкая. У профессиональных спортсменов доминируют три установки самореализации – креативность, интернальность, конструктивность (см. рисунок 4).

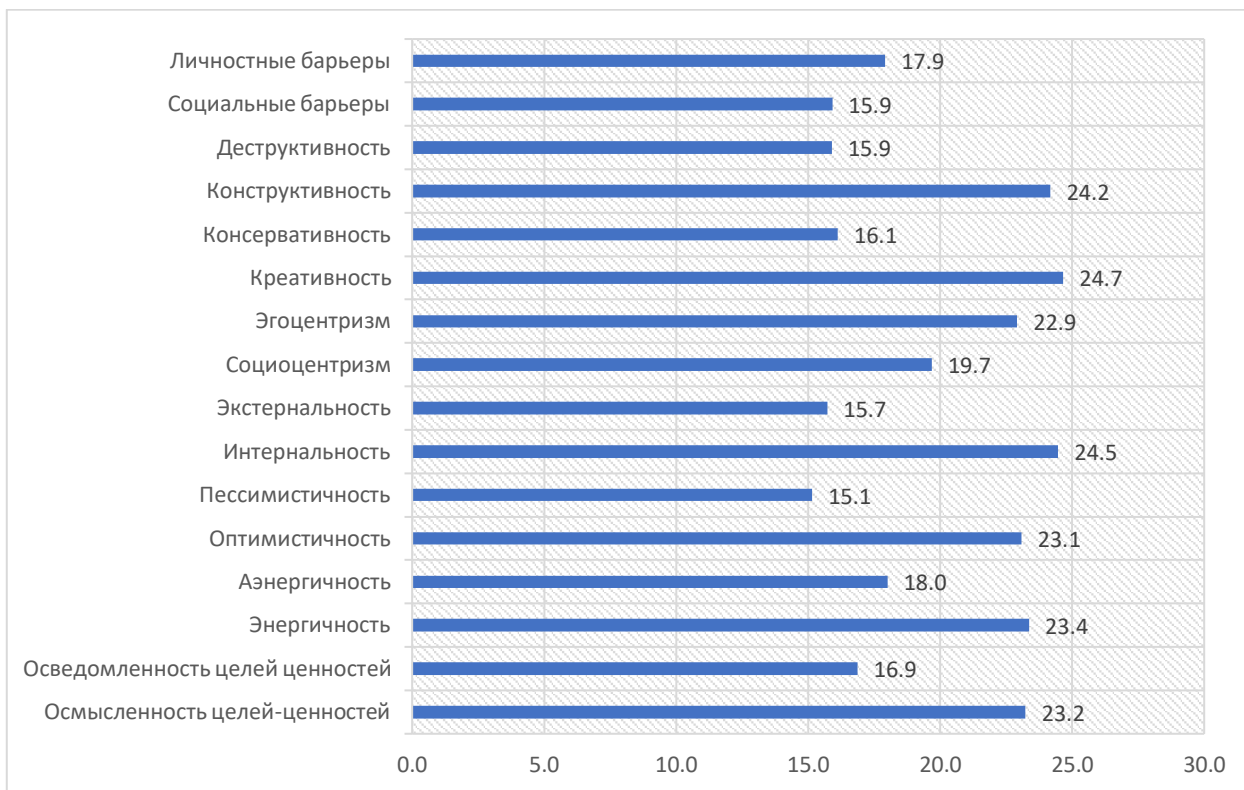


Рисунок 4 – Установки самореализации у спортсменов-профессионалов по многомерному опроснику самореализации личности С.И. Кудинова (ср.ариф.)

Отметим, что установки самореализации парные, их соотношение формирует определенный компонент самореализации. Анализ установок позволяет оценить, как наиболее важные аспекты, на которых сосредоточены спортсмены, реализуя свой потенциал, так и установки, которые слабо развиты. Рассмотрим сложившуюся иерархию установок самореализации, сопоставляя пары:

– На первом месте установка самореализации – креативность (ср.ариф.=24,7), консервативность (ср.ариф.=16,1), соответственно когнитивный компонент равен 8,5 баллам. Доминирование данной установки указывает на присутствие у спортсменов-профессионалов разнообразных схем самореализации, ясное понимание того, чего они хотят добиться в своей спортивной карьере, они хорошо чувствуют нужные моменты в соревнованиях и тренировках, когда необходимо приложить усилия.

– На втором месте установка самореализации – интернальность (ср.ариф.=24,5), экстернальность (ср.ариф.=15,7), соответственно организационный компонент равен 8,7 баллам. Доминирование данной установки указывает на высокое развитие у спортсменов-профессионалов навыков самоконтроля и самоорганизации своей спортивной деятельности, они анализируют свои ошибки, вырабатывают стратегии их исправления, не перекладывая ответственность на обстоятельства.

– На третьем месте установка самореализации – конструктивность (ср.ариф.=24,2), деструктивность (ср.ариф.=15,9), соответственно прогностический компонент равен 8,3 баллам. Доминирование данной установки указывает на высокий уровень развития у спортсменов-профессионалов специфических действий, приемов самореализации, они довольны как складывается их профессиональная карьера.

Отметим, что достаточно выраженное развитие показывают такие установки самореализации как энергичность (ср.ариф.=23,4), осмысленность целей-ценностей (ср.ариф.=23,2) и оптимистичность (ср.ариф.=23,1). Показатели по социальным и личностным барьерам не высоки, отмечается преобладание личностных барьеров, которые мешают самореализации спортсменов-профессионалом.

Полученные низкие показатели по профессиональной самореализации подтверждают нашу гипотезу о наличии барьеров, о которые «разбивается» мотивация и жизнестойкость профессиональных спортсменов. Что же касается низких показателей по социальной самореализации, то многие исследователи отмечают, что потребность в общении у профессиональных спортсменов снижена [8]

Было проведено сравнение в выраженности компонентов и видов самореализации в зависимости от уровня спортивной квалификации у профессиональных спортсменов. Полученные данные представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Различия в выраженности компонентов и видов самореализации в зависимости от уровня спортивной квалификации у профессиональных спортсменов по многомерному опроснику самореализации личности С.И. Кудинова

<i>Переменные</i>	<i>H-критерий Крускала-Уоллиса и уровень значимости</i>	<i>Уровень квалификации</i>	<i>Ранги</i>
<i>Ценностно-целевой компонент</i>	H=7,210 p=0,027	МС/МСМК	21,48
		КМС	34,30
		Отсутствует	20,79
<i>Динамический компонент</i>	H =8,124 p=0,017	МС/МСМК	23,63
		КМС	33,75
		Отсутствует	17,64
<i>Организационный компонент</i>	H =6,110 p=0,052	МС/МСМК	22,83
		КМС	33,95
		Отсутствует	18,36

Представленные в таблице 4 данные показывают, что выявлены значимые различия в выраженности компонентов самореализации в зависимости от квалификации профессиональных спортсменов:

– ценностно-целевой компонент (p=0,027) – для КМС характерна выраженная ориентация на командные цели, чувство локтя, они стремятся не просто реализовать свой потенциал, но и способствовать профессиональному росту коллег и начинающих спортсменов;

– динамический компонент (p=0,017) – для КМС свойственна ярко выраженная активность, энергичность, они упорные, целеустремленные и настойчивые в достижении своих спортивных целей;

– организационный компонент (p=0,052) – для КМС характерен высокий уровень самоконтроля и самоорганизации в период подготовки к соревнованиям, они анализируют свои ошибки и не перекладывают ответственность за поражения на обстоятельства.

Рассматривая самореализацию с точки зрения системного подхода, мы получили возможность рассмотреть развитие компонентов и установок самореализации на разных этапах профессионального становления спортсмена – достижения определенного уровня спортивной квалификации. В группе спортсменов профессионалов у КМС значимо более развиты 3 компонента самореализации – ценностно-целевой, динамический и организационный компонент, что свидетельствует о том, что КМС имеют четкую осмысленную стратегию реализации своего спортивного потенциала, они более целеустремленные и настойчивые в достижении спортивных результатов, работают над ошибками и развивают самоконтроль. Обращает на себя внимание тот факт, что у профессиональных спортсменов более высокой квалификации (МС/МСМК) уровень выраженности данных компонентов самореализации значимо ниже, чем у КМС, что может быть свидетельством своего рода «стеклянного потолка» в спортивной деятельности, когда спортсменам высокого уровня не куда расти и нет возможности развиваться дальше.

С помощью критерия Манна-Уитни были выявлены половые различия в сформированности компонентов самореализации в группе спортсменов-профессионалов, полученные данные представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Половые различия в развитии компонентов самореализации у спортсменов-профессионалов

<i>Переменные</i>	<i>U-критерий Манна-Уитни и уровень значимости</i>	<i>Пол</i>	<i>Ранги</i>
<i>Ценностно-целевой компонент</i>	U=93,500 p=0,001	мужской	14,23
		женский	28,58
<i>Динамический компонент</i>	U=151,500 p=0,043	мужской	18,10
		женский	26,77

Организационный компонент	U=153,000 p=0,046	мужской	18,20
		женский	26,72
Когнитивный компонент	U=149,500 p=0,039	мужской	17,97
		женский	26,83
Прогностический компонент	U=107,500 p=0,030	мужской	15,17
		женский	28,14

Из данных представленных в таблице 5 следует, что выявлены половые различия по 5 компонентам самореализации:

- Ценностно-целевой компонент (p=0,001) – данный компонент самореализации лучше развит у спортсменов-профессионалов женщин, они в большей степени ориентированы на достижения результатов в спорте, чтоб ими гордилась страна, тогда как мужчины профессиональные спортсмены в большей степени ориентированы на получение дивидендов от соревнований и побед;

- Динамический компонент (p=0,043) – данный компонент самореализации лучше развит у спортсменов-профессионалов женщин, они более активны и энергичны в самореализации своего потенциала, тогда как мужчины профессиональные спортсмены чаще демонстрируют однотипные стратегии самореализации;

- Организационный компонент (p=0,046) – данный компонент самореализации лучше развит у спортсменов-профессионалов женщин, у них преобладают позитивные индикаторы самореализации, тогда как мужчины профессиональные спортсмены, чаще ждут, когда обстоятельства в спортивной карьере сложатся в их пользу и склонны перекладывать ответственность на других за свои неудачи на соревнованиях;

- Когнитивный компонент (p=0,039) – данный компонент самореализации лучше развит у спортсменов-профессионалов женщин, у них преобладает гибкий, широкий набор стратегий самореализации, тогда как мужчины профессиональные спортсмены консервативны, проявляют значительную стабильность и стереотипность в стратегиях самореализации своего спортивного потенциала;

- Прогностический компонент (p=0,030) – данный компонент самореализации лучше развит у спортсменов-профессионалов женщин, они стремятся реализовать новые навыки и стратегии самосовершенствования, тогда как мужчины профессиональные спортсмены, чаще используют непродуктивные стратегии самореализации.

Выявлены половые различия в компонентах самореализации, которые указывают на то, что женщины профессиональные спортсменки в больше мере обладают гибкими, широкими схемами самореализации, по сравнению с профессиональными спортсменами мужчинами.

Исследования Л.К. Серовой и Е.В. Власовой показали, что для спортсменов-профессионалов характерны 4 доминирующие стратегии самореализации: «самореализация через борьбу и достижение успеха», «самореализация через социальное признание», «самореализация через свободу и автономию», «самореализация через помощь другим людям» [11].

Данные Л.Г. Уляевой и Е.В. Мельник показывают, что модель самореализации спортсмена зависит от развития установки на саморегуляцию [13].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе профессионального становления, самореализации спортивного потенциала и достижения высоких уровней спортивной квалификации происходит формирование и развитие внутренних и внешних мотивов. В группе профессиональных спортсменов большее развитие получают мотивы борьбы, поощрения, престижа, одобрения, развития характера и психических качеств. Следовательно, что по мере реализации спортивного потенциала больше развивается внешняя мотивация – поощрения, ободрения, престижа, материальных благ. Внутренний мотив формируется в группе спортсменов-профессионалов развивается только 1 – мотив развития характера и психических качеств. Отметим, что у мужчин и женщин спортсменов профессионального спорта мотивы имеют одинаковую динамику формирования.

У профессиональных спортсменов доминируют три установки самореализации – *креативность, интернальность конструктивность* и соответственно более развиты три компонента самореализации – *когнитивный, организационный и прогностический*. Общий уровень самореализации соответствует среднему, однако профессиональная самореализация в спорте крайне низкая и спортсмены-профессионалы нуждаются в развитии новых стратегий самореализации.

Список использованной литературы

1. Khalid N.H, Rasyid N., AhmadY.) *Development, validation, and reliability of athletes' resilience index // Pedagogy of Physical Culture and Sports.* – 2022. – №26(3). – P.188-192. – статьи из журнала
2. Kolosov A.B., Volianiuk N.Yu., Lozhkin G.V., Buniak N.A., Osodlo V.I. *Comparative analysis of self-reliance of athletes of different sports // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports.* – 2019. -№23(4). – P.162–168. – статьи из журнала
3. Lochbaum M., Zazo R., Kazak Cetinkalp Z., Graham K., Wright T., Kontinen N. *A meta-analytic review of achievement goal orientation correlates in competitive sport // A follow-up to Lochum et al. Kinesiology.* – 2016. - №48. - P.159-73. – статьи из журнала
4. Sarkar M. *Psychological Resilience: Definitional Advancement and Research Developments in Elite Sport // International Journal of Stress Prevention and Wellbeing.* - 2019. – №1(3). – P.1–4. – статьи из журнала
5. Аринчина Н.Г., Аниськова О.Е., Петрова Е.Э. *Особенности спортивной мотивации у студентов БГУФК, являющихся спортсменами-профессионалами // Прикладная спортивная наука.* – 2019. – №1 (9). – С. 4-10. – статьи из журнала
6. Багадирова С.К. *Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* - 2019. – №12 (178). – С. 369-374. – статьи из журнала
7. Бочавер К.А., Довжик Л.М. *Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика // Клиническая и специальная психология.* 2016. – №1. – С. 1–18. – статьи из журнала
8. Мнацаканян Б.Х., Хачатурова Э.В., Степанян Л.С. *Основные факторы демотивации у спортсменов различных групп видов спорта // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.* - 2016. – №1. – С. 64-68. – статьи из журнала
9. Никитина Е.В. *Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования // Academy.* - 2017. – №4 (19). – С. 100-103. – статьи из журнала
10. Панкратова И.А. *Влияние копинг-стратегий на мотивацию у спортсменов-профессионалов // Мир науки. Педагогика и психология.* - 2021. – №4. – С. 25. – статьи из журнала
11. Серова Л. К., Власова Е. В. *Виды стратегий самореализации спортсменов и тренеров // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта.* – 2014. - № 9 (115). - С. 203-207. – статьи из журнала
12. Сопов В. Ф. *Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности.* - Москва: Академический Проект, 2020. - 128 с. – книга
13. Уляева Л. Г., Мельник Е. В. *Психическая саморегуляция спортсменов как показатель самореализации личности // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта.* – 2017. - №2 (144). – С.298-303. – статьи из журнала

References

1. Khalid N.H, Rasyid N., AhmadY. *Development, validation, and reliability of athletes' resilience index // Pedagogy of Physical Culture and Sports.* – 2022. – #26(3). – S.188-192.
2. Kolosov A.B., Volianiuk N.Yu., Lozhkin G.V., Buniak N.A., Osodlo V.I. *Comparative analysis of self-reliance of athletes of different sports // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports.* – 2019. -#23(4). – S.162–168.
3. Lochbaum M., Zazo R., Kazak Cetinkalp Z., Graham K., Wright T., Kontinen N. *A meta-analytic review of achievement goal orientation correlates in competitive sport // A follow-up to Lochum et al. Kinesiology.* – 2016. - #48. - S.159-73.
4. Sarkar M. *Psychological Resilience: Definitional Advancement and Research Developments in Elite Sport // International Journal of Stress Prevention and Wellbeing.* - 2019. – #1(3). – S.1–4.
5. Arinchina N.G., Anis`kova O.E., Petrova E.E`. *Osobennosti sportivnoj motivacii u studentov BGUFK, yavlyayushhixsya sportsmenami-professionalami // Prikladnaya sportivnaya nauka.* – 2019. – #1 (9). – S. 4-10.
6. Bagadirova S.K. *Strukturnaya model` samorealizacii sportsmena v usloviyax professionalizacii v dzyudo// Ucheny`e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta.* - 2019. – #12 (178). – S. 369-374.
7. Bochaver K.A., Dovzhik L.M. *Sovladayushhee povedenie v professional`nom sporte: fenomenologiya i diagnostika // Klinicheskaya i special`naya psixologiya.* 2016. – #1. – S. 1–18.

8. Mnaczkanyan B.X., Xachaturova E.V., Stepanyan L.S. Osnovny`e faktory` demotivacii u sportsmenov razlichny`x grupp vidov sporta // *Pedagogiko-psixologicheskie i mediko-biologicheskie problemy` fizicheskoj kul`tury` i sporta.* - 2016. - #1. - S. 64-68.
9. Nikitina E.V. Fenomen zhiznestojkosti: koncepciya, sovremenny`e vzglyady` i issledovaniya // *Academy.* - 2017. - #4 (19). - S. 100-103.
10. Pankratova I.A. Vliyanie koping-strategij na motivaciyu u sportsmenov-professionalov // *Mir nauki. Pedagogika i psixologiya.* - 2021. - #4. - S. 25.
11. Serova L. K., Vlasova E. V. Vidy` strategij samorealizacii sportsmenov i trenerov // *Ucheny`e zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta.* - 2014. - # 9 (115). - S. 203-207.
12. Sopov V. F. *Psixicheskie sostoyaniya v napryazhennoj professional`noj deyatel`nosti.* - Moskva: Akademicheskij Proekt, 2020. - 128 s.
13. Ulyayeva L.G., Mel`nik E.V. *Psixicheskaya samoregulyaciya sportsmenov kak pokazatel` samorealizacii lichnosti* // *Ucheny`e zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta.* - 2017. - 2 (144). - S.298-303.