

ориентация на труд, ориентация на свободу, ориентация на власть. Следовательно, в экспериментальной группе после проведения контрольного этапа диагностики спортсмены-танцоры начали интересоваться происходящим внутри своей группы, ближе общаться со своим партнером по танцам.

Таким образом, после проведения программы развития мотивации достижения успеха спортсменов-танцоров, респонденты экспериментальной группы демонстрировали оптимальную тактику целеобразования в конкретных видах поведения и в жизни в целом; обучились способам поведения, типичным для человека с высоко развитой мотивацией достижения (предпочтение средних целей и избегание легких и очень сложных целей; предпочтение ситуаций с личной ответственностью за успех дела; избегание ситуаций, где цель задают другие люди; предпочтение ситуаций с обратной связью и т. д.).

1. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. – М.: Академия, 2014. – 272 с.

2. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания: учеб. пособие / Е. П. Ильин. – М.: Просвещение, 2007. – 246 с.

УДК 796.01:316.6+159.947.5

*Ивашко С.Г.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

*Якутина М.И.*

Оршанский колледж учреждения образования «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова»  
Республика Беларусь, Орша

## **ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЙ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ СПОРТСМЕНОВ**

*Ivashko S.G.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

*Yakutina M.I.*

Orsha College of the Educational Institution P.M. Masherov Vitebsk State University  
Republic of Belarus, Orsha

## **FEATURES OF ACHIEVEMENTS MOTIVATION AND BEHAVIOR SELF-REGULATION IN STRESS SITUATION OF SPORTSMEN**

**ABSTRACT.** A concept of competitive activity of athletes, their coping strategies, style of self-regulation and success are revealed in the article. A study was conducted to identify the relationship of indicators of achievement motivation, style of self-regulation of athletes' behavior with their competitive success.

**KEYWORDS:** achievement motivation; self-regulation; stressful situation; athletes; competitive activity.

**АННОТАЦИЯ.** В статье раскрывается понятие соревновательной активности спортсменов, их копинг-стратегии, стиль саморегуляции и успеха. Было проведено исследование с целью выявления взаимосвязи показателей достижения мотивации, стиля саморегуляции поведения спортсменов с успешностью их соревновательной деятельности.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** мотивация достижений; саморегуляция; стрессовая ситуация; спортсмены; соревновательная деятельность.

Современный спорт высших достижений предъявляет высокие требования к психологической подготовке спортсменов, в частности к мотивации достижения и способности саморегуляции своего состояния и поведения [1–3]. Проблема эмоциональной нестабильности спортсменов не может быть решена только за счет формирования мотивации достижения и разработки эффективных средств регуляции эмоциональных состояний; недостаточно внимания уделяется развитию навыков саморегуляции деятельности, формирующей чувство контроля ситуации, необходимое для успешного преодоления соревновательного стресса [1–4]. Карьера спортсменов протекает в условиях постоянного стресса, поэтому для эффективной реализации цели спортивной деятельности и решения поставленных задач необходимы сформированная мотивация достижений, правильный выбор копинг-стратегий и высокий уровень саморегуляции поведения [1–3; 5].

Для определения особенностей мотивации достижения, копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в соревновательной деятельности и развития индивидуальной саморегуляции поведения спортсменов-легкоатлетов было проведено исследование с помощью методик: «Диагностика мотивации достижения», разработанная А. Мехрабианом; «Избегание неудач», разработанная Т. Элерсом; «Способы совладающего поведения», разработанная Р. Лазарусом и адаптированная Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк и М.С. Замышляевой; «Стиль саморегуляции поведения», разработанная В.И. Моросановой. В исследовании приняли участие 77 спортсменов, занимающихся разными видами легкой атлетики, 1, 2 и 4-го курсов учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Выявлены различия в уровне мотивации достижения и мотивации избегания неудач у студентов-спортсменов четвертого курса ( $P < 0,05$ ), результаты которых превзошли показатели всех испытуемых. У студентов-спортсменов 1-го и 2-го курсов отмечается доминирование мотивации избегания неудач ( $P < 0,05$ ), что обусловлено их недостаточной уверенностью в себе и малой активностью в достижении цели.

Студенты-спортсмены 4-го курса в стрессовой ситуации чаще используют адаптивные копинги («Самоконтроль» –  $8,34 \pm 0,74$ , «Принятие ответственности» –  $7,45 \pm 0,48$ ). В то же время первокурсники прибегают к использованию дезадаптационных копингов: «Самоконтроль» ( $12,70 \pm 0,54$ ), «Принятие ответственности»

(11,90±0,69) и «Бегство-избегание» (10,35±0,59), «Поиск социальной поддержки» (10,24±0,87), что возможно обусловлено их адаптацией к обучению в УВО, недостаточной способностью анализировать соревновательную деятельность и поиском эмоциональной поддержки.

По результатам заполнения опросника, разработанного В.И. Моросановой, студенты-спортмены 4-го курса превзошли всех испытуемых по шкалам «Самостоятельность» и «Гибкость» ( $P < 0,05$ ) – это указывает на умение ставить перед собой перспективные цели, достигать их собственными силами; ответственно относиться к своему поведению, действовать сознательно не только в знакомой обстановке, но и в новых условиях, требующих принятия нестандартных решений.

Представители 4-го курса по сравнению со спортсменами 1-го и 2-го курсов продемонстрировали высокие показатели по шкале «Общий уровень саморегуляции» ( $P < 0,05$ ); они адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения спортсмены способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели.

В ходе проведенного интеркорреляционного анализа были выявлены прямые положительные корреляционные связи между показателями успешности спортсменов-легкоатлетов и шкалой «Общий уровень саморегуляции» ( $r=0,44$ ), «Оценивание результатов» ( $r=0,48$ ), «Моделирование» и «Самостоятельность» ( $r=0,52$ ), а также с показателями мотивации достижения ( $r=0,56$ ), которая отрицательно коррелирует с мотивацией избегания неудач ( $r=-0,57$ ). Спортсмены, умеющие регулировать свое состояние и поведение, в большей степени добиваются успехов в соревновательной деятельности, что обуславливает рост их спортивных результатов. Выявленные взаимосвязи позволяют говорить о влиянии мотивации достижения и саморегуляции поведения на результативность спортсменов в соревновательной деятельности.

1. Маришук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Маришук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Изд. дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.

2. Моросанова, В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В. И. Моросанова. – М.: Наука, 2010. – 519 с.

3. Сагайдак, С. С. Мотивация достижений в спорте / С. С. Сагайдак. – Минск: БЕЛПОЛИГРАФ, 2002. – 245 с.

4. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.

5. Ивашко, С. Г. Взаимосвязь стиля саморегуляции поведения спортсменов с успешностью их соревновательной деятельности / С. Г. Ивашко, М. И. Якутина // Уч. зап. – 2017. – № 20. – С. 94–101.