

УДК 371.322.61

Юрий Владимирович Кузнецов, ст. преподаватель,
МАДИ, Россия, 125319, Москва, Ленинградский пр., 64, kfv@madi.ru

Сергей Викторович Кукленко, ст. преподаватель,
МАДИ, Россия, 125319, Москва, Ленинградский пр., 64, kfv@madi.ru

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. Статья посвящена важной проблеме – использованию мотивации для достижения спортивного совершенства. Представлены основные возможности мотивации. Представлена этапность в развитии мотивационного фактора. Статья представляет интерес для спортсменов и тренеров.

Ключевые слова: мотивация в спорте, этапы мотивации, мотивационные факторы в спорте.

Yuri V. Kuznetsov, senior lecturer,
MADI, 64, Leningradsky Prosp., Moscow, 125319, Russia, kfv@madi.ru

Sergey V. Kuklenko, senior lecturer,
MADI, 64, Leningradsky Prosp., Moscow, 125319, Russia, kfv@madi.ru

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF MOTIVATION IN SPORT

Abstract. The article is devoted to motivation in sport. It's presented basic possibilities of motivation and factors of development. The article is for sportsmen and coaches.

Keywords: motivation, sport motivation, classification of motivation in sport.

Введение

Мотив (лат. moveo – двигаю) – это материальный или идеальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности. Впервые термин «мотивация» употребил А. Шопенгауер. Сегодня этот термин понимается разными учеными по-разному. Например, мотивация – это совокупная система процессов, отвечающих за побуждение и деятельность. По К.К. Платонову мотивация как явление психическое есть совокупность мотивов.

Мотив – одно из ключевых понятий психологической теории деятельности, разрабатывавшейся ведущими советскими психологами А.Н. Леонтьевым и С.Л. Рубинштейном. Наиболее простое определение мотива в рамках этой теории: «Мотив – это опредмеченная потребность» [13].

Особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая человека заниматься спортом. Блок мотивации образуют потребности, мотивы и цели спортивной деятельности. Потребность, или ощущение человеком нужды в чем-либо, означает нарушение равновесия с окружающей средой. Психологически это всегда связано с возникновением внутреннего напряжения, более или менее выраженного дискомфорта. Любая потребность пробуждает так называемую поисковую активность, направленную на поиск способа ее удовлетворения. Любая потребность может быть удовлетворена разными способами. Человек может выбрать любой способ из тех, которые он знает, но реально сфера его выбора лимитирована конкретными условиями жизни. Иногда сами жизненные обстоятельства подталкивают к выбору определенного пути. И тогда выбор происходит как бы сам собой, без ясного осознания процесса. Часто именно так, спонтанно, происходит выбор спортивной деятельности как способа удовлетворения сначала, может быть, только одной, а затем –

целого комплекса потребностей. Г.Д. Горбунов включает в этот комплекс следующие потребности: потребность в деятельности, активности, потребность в движении, потребность в реализации рефлексов цели и свободы (по И.П. Павлову), потребность в соперничестве, соревновании, самоутверждении, потребность быть в группе, общаться, потребность в новых впечатлениях и др.

Мотивация и спорт

Мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими свое значение на протяжении спортивной карьеры.

Мотивация спортивной деятельности определяется [11] как «...особое состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата». Мотивация влияет на характер всех процессов спортивной деятельности (реакция на нагрузку, восстановление, усвоение нового, воля и многое другое). Важной особенностью спортивной мотивации является ее прямое влияние на соревновательный результат.

Классификация мотивов спортивной деятельности

По направленности на процесс или результат деятельности	По степени устойчивости	По связи с целями спортивной деятельности	По месту в системе «Другие Я»	По доминирующей установке
Процессуальные мотивы (интерес, удовольствие и др.)	Ситуативные (кратковременные, проходящие)	Смыслообразующие (прямо связанные с целью)	Индивидуальные (мотивы личного самоутверждения)	Мотивация достижения успеха (преобладание мотивов на успех, победу, даже путем риска)
Результативные мотивы (ожидание награды, позитивные соц. последствия победы и т. п.)	Устойчивые (долговременные, часто многолетние)	Стимулы (побуждающие к деятельности, например материальные стимулы)	Групповые (патриотизм всех уровней, мотивы честной соревновательной борьбы и др.)	Мотивация избегания неудачи

На протяжении спортивной карьеры роль конкретных мотивов в стимулировании активности спортсмена меняется, и для каждого этапа спортивной карьеры характерны свои доминирующие мотивы [2].

На начальном этапе (у новичков, начинающих спортсменов) причинами прихода в спорт (независимо от вида спорта) могут быть следующие.

1. Стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств).
2. Стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других, быть похожим на выдающегося спортсмена; стремление к общественному признанию; желание защищать честь коллектива, города, страны, быть привлекательным для противоположного пола).
3. Социальные установки на спорт, стремление сохранить семейные спортивные традиции, желание быть готовым к труду и службе в армии.
4. Удовлетворение духовных и материальных потребностей (стремление чувствовать себя членом спортивной команды или спортивной школы, общаться с товарищами, получать новые впечатления от поездок по городам и странам, желание получить материальные блага).

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями. Однако некоторые мотивы 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.

По В.И. Тропникову, мотивы занятия спортом могут быть следующие: общение, материальные блага, развитие характера и психических качеств, физическое совершенство, улучшение самочувствия и здоровья, эстетическое удовольствие и острые ощущения, приобретение полезных для жизни умений и знаний, потребность в одобрении,

повышение престижа, желание славы, коллективистская направленность, познания.

И.Г. Келишев выделяет мотив внутригрупповой симпатии как начальный мотив занятий спортом. Опросив около 900 спортсменов с большим стажем и высоким уровнем мастерства, он выявил, что на начальном этапе спортивной карьеры этот мотив занимал у них важнейшее место. Сущность его выражается в желании детей и подростков заниматься каким-либо видом спорта ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, т.е. быть вместе и постоянно вступать в контакты друг с другом. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам и даже не интерес к данному виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении.

Ю.Ю. Палайма выделил две группы спортсменов, различающихся по доминирующему мотиву. В первой группе, условно названной «коллективистами», доминирующими являются общественные, моральные мотивы. Во второй группе – «индивидуалистов» – ведущую роль играют мотивы самоутверждения, самовыражения личности. Первые лучше выступают в командных, а вторые, наоборот, – в личных соревнованиях.

Общественный мотив характеризуется осознанностью общественной значимости спортивной деятельности; спортсмены с доминированием этого мотива ставят перед собой высокие перспективные цели, они увлечены занятиями спортом. Мотив самоутверждения характеризуется чрезмерной ориентацией спортсменов на оценку своих спортивных результатов. Достижение высоких спортивных результатов возможно только при правильном соотношении общественного и индивидуального мотивов. Пренебрежение одним из них, игнорирование того либо другого мотива одинаково приводит к негативным результатам.

Спортсмены со спортивно-деловой мотивацией проявляют большую увлеченность занятиями спортом; спортсмены же, у которых доминирует личностно-престижная мотивация, чрезмерно ориентированы на оценку своих спортивных результатов, проявляя постоянную озабоченность личным самоутверждением. Это приводит к неадекватной самооценке, к эмоциональной неустойчивости в экстремальных условиях соревнований [13].

Возможности мотивации в спорте

Многие авторы связывают спортивные достижения и отношение к занятиям спортом с мотивом достижения. Например, Л.П. Дмитриенкова показала, что гимнастки, имеющие высокий уровень мотива достижения успеха, имеют хорошо осознанные цели и 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. Для гимнасток с низкой потребностью достижения успеха, наоборот, характерно отсутствие четко поставленных целей, в связи с этим у них преобладают более опосредованные мотивы занятий спортом: любовь к гимнастике, эстетическое наслаждение, получаемое в процессе занятий и т.д. [11].

Реже всего покидали спортивную секцию при мотивах: хочу быть похожим на знаменитого спортсмена (в избранном виде спорта), нравится данный вид спорта. Остальные мотивы прихода в секцию (пригласил тренер, хочу стать мастером спорта, чемпионом мира, хочу быть здоровым, сильным, ловким и т.д.) не обеспечивали устойчивость мотива занятий данным видом спорта.

На этапе специализации 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. У спортсмена возникает познавательный интерес к данному виду спорта, к его технике и тактике, т.е. он начинает познавать данный вид «изнутри», не довольствуясь внешним впечатлением. Важное место в поддержании мотивации занятий спортом начинают играть отношения с тренером. При складывающихся положительных отношениях у спортсменов второго – третьего разрядов мотив, связанный с ответственностью перед тренером, является одним из ведущих. В то же время деление тренером учеников на «любимчиков» и «не любимчиков» приводит к негативным изменениям в мотивационной сфере юных спортсменов – «не любимчики» теряют веру в свои возможности и часто бросают занятия спортом, а у «любимчиков» возникает к спорту потребительское отношение.

На этапе спортивного мастерства основными мотивационными факторами являются стремление поддержать и развить, насколько это возможно, свои достижения, умножить престиж и славу в спортивном мире, содействовать своими успехами прославлению города, страны, способствовать развитию данного вида спорта (обогащая его технику и тактику, внедряя свой оригинальный стиль и т.п.), а также обеспечить свое материальное благополучие. На этой стадии спортсмен может уже сам выбирать себе тренера, поэтому его мотивация в большой мере обусловлена отношением к тренеру как к специалисту.

Этап завершения активного выступления на соревнованиях характеризуется нарастающим снижением спортивных результатов, пресыщением спортивной деятельностью, «эмоциональным сгоранием» спортсменов. Возникает не столько физическая, сколько психическая

усталость от бесконечных тренировок и напряжения соревнований, от переездов с места на место и проживания вдали от дома и семьи. При этом возникает противоречие между желанием закончить активные выступления и нежеланием потерять материальные блага, получаемые за счет спорта. К этому добавляется и боязнь потерять свой престиж в глазах «болельщиков» и коллег по спорту в связи со снижением спортивных результатов. Все это может привести к появлению боязни ответственных соревнований (от которых в то же время трудно отказаться из-за материального вознаграждения). Поэтому принятие спортсменом решения о прекращении активных занятий спортом может быть для него долгим и мучительным процессом.

Многие стремятся всеми силами остаться действующими спортсменами, оттянуть на более долгий срок уход из спорта. Но поскольку их результаты уже не так высоки и стабильны, они начинают отлынивать от соревнований, где их престижу может быть нанесен урон. Правда, бывают и другие случаи. Решив, что высоких результатов ему больше не добиться, спортсмен внутренне раскрепощается, сбрасывает груз ответственности за свой престиж и, начав заниматься спортом ради удовольствия, поддерживая хорошую физическую форму, иногда добивается больших успехов, чем раньше. Известны случаи, когда после многолетнего застоя и относительно невысоких спортивных результатов спортсмены устанавливали мировые рекорды в уже довольно «немолодом» для спорта возрасте – в 32–34 года.

Основными мотивами ухода из спорта взрослых спортсменов являются: у мужчин – финансовые затруднения и невозможность их преодоления при активных занятиях спортом (у 67%), у женщин вступление в брак, рождение ребенка (у 60%) [1, 10].

Чешские спортивные психологи В. Гошек, М. Ванек и Б. Свобода, представив динамику мотивации спортивной деятельности, обозначили ее

как стадии генерализации, дифференциации, стабилизации и инволюции. Под непосредственной мотивацией они понимают занятия спортом ради движения, здоровья, физического развития, а не ради славы, материальных благ.

Для первой стадии характерны: меньшая разборчивость при выборе спортивной деятельности, распыленность спортивных интересов, непосредственность и эмоциональная окраска, значительная текучесть состава спортивных секций и сильное влияние внешних факторов.

Вторая стадия характеризуется наличием уже определенных мотивов спортивной деятельности, среди которых мотивы самоутверждения, соперничества одерживают верх над желанием просто удовлетворить потребность в двигательной активности. Желание заниматься спортом на этой стадии находится в прямой зависимости от роста спортивных результатов. Эмоциональный подход (получение удовольствия от процесса) дополняется рациональным – изучением содержания и теоретических принципов данного вида спорта.

На третьей стадии доминируют мотивы самоутверждения и соревнования, связанные со стремлением удержать высокую результативность спортивной деятельности. Мотивационная структура на данной стадии уже дифференцирована, специфицирована, упрочена.

На четвертой стадии проявляется инволюция мотивационной структуры, которая связана со снижением результативности. На этой стадии мотивационная структура постоянно перегруппировывается: мотивы соревнования и достижения результатов отступают на задний план, а на передний выходит мотив занятий спортом ради самой деятельности [10].

Соотношение между духовными потребностями (самовыражение, самоутверждение, исполнение общественного долга) и материальными с возрастом и, соответственно, со спортивным стажем существенно

изменяется. У подростков и юношей наблюдается значительное превалирование духовных потребностей над материальными, а в конце спортивной карьеры начинают превалировать материальные потребности. Характерно, что наибольшая выраженность тех и других потребностей наблюдается в юниорском возрасте, что связано с переходом спортсменов к самостоятельной жизни, т.е. с новым этапом взросления [8, 13].

Мотивы спортивной деятельности формируются у юных спортсменов в возрасте 10–17 лет и проходит две стадии. Первая – «принятие» социально-постулируемых, одобряемых социальным окружением, целей занятия спортом. Вторая – формирование отношения к спорту на основе личностного смысла: что побуждает данного спортсмена заниматься спортом. Структурирование мотивов (причин занятий спортом) начинается после двух – трех лет занятий, независимо от возраста: у пловцов и гимнасток этот процесс наблюдается уже в 10-летнем возрасте, а у представителей других специализаций (у которых начало занятий приходится на более старший возраст) – в 13–14 лет.

Установлена этапность в развитии мотивов: сначала мечта о высоких достижениях, затем эмоциональное отношение к спортивной деятельности, удовольствие от нее, наконец, определенная прагматичность и рациональность отношения к выполняемой деятельности. На предпочтительность и структурирование мотивов оказывает влияние фактор пола спортсменов. Для девушек более значимые мотивы: социально-эмоциональный (стремление к тренировкам и соревнованиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности) и эмоционального удовольствия (мотив, отражающий радость движения и физических усилий), для юношей – социально-моральный (стремление к успеху своей команды, ради которого надо тренироваться, иметь хороший контакт с партнерами, тренером) и социального самоутверждения (стремление

проявить себя, выражающееся в том, что достигаемые успехи рассматриваются и переживаются с позиции личного престижа, как возможность заслужить уважение знакомых и зрителей). Незначимыми для юношей и девушек оказались мотивы физического развития и подготовки к профессиональной деятельности [7].

Г.Д. Горбунов предложил классификацию спортивных мотивов и их составляющих:

1. По срокам поставленных целей:

- а) далеко отстоящие – самого высокого порядка;
- б) перспективные (в олимпийском цикле, в году);
- в) промежуточные (в сезоне, на конкретных соревнованиях);
- г) ближайшие (в течение месяца, недели);
- д) рабочие (на занятии, при конкретном задании).

2. По методам формирования и поддержания установки на достижение успеха:

- а) развитие здорового спортивного честолюбия;
- б) развитие максималистских установок;
- в) афиширование успехов в печати, по радио, телевидению.

3. По видам возможных поощрений:

- а) сборы, соревнования, поездки;
- б) грамоты, значки, звания;
- в) призы, спортивная форма, питание;
- г) улучшение жилищных условий;
- д) материальная помощь.

4. По видам совместных мероприятий для развития традиций команды:

- а) контакты, встречи вне тренировок;
- б) разучивание и использование песен, речитативов, ритуальных действий;

в) принятие коллективных решений.

5. По способам придания эмоциональности тренировочным занятиям:

а) спарринг-партнерство;

б) игры;

в) музыка;

г) методическое разнообразие.

6. По особенностям, присущим личности тренера:

а) оптимизм;

б) энтузиазм (фанатизм);

в) умение общаться в быту, в трудных условиях, во время тренировочных соревнований;

г) умение подавать положительный пример;

д) вера в учеников;

е) требовательно-уважительное отношение к спортсменам [9].

Американский психолог Б.Дж. Кретти среди мотивов, побуждающих заниматься спортом, выделяет:

1) стремление к стрессу и его преодоление; он отмечает, что бороться, чтобы преодолеть препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха – это один из сильнейших мотивов спортивной деятельности;

2) стремление к совершенству;

3) повышение социального статуса;

4) потребность быть членом спортивной команды, группы, частью коллектива;

5) получение материальных поощрений [6].

Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. выделяют следующие мотивы спортивной деятельности [7]:

I. Непосредственные мотивы спортивной деятельности

1. Потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности.

2. Потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью.

3. Стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях.

4. Стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы.

5. Потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию, славе.

II. Опосредованные мотивы спортивной деятельности

1. Стремление стать сильным, здоровым.

2. Стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни.

3. Чувство долга.

4. Потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности.

Мотивы спортивной деятельности отличаются динамичностью проявлений. Действительно, в процессе длительных занятий спортом у одного и того же спортсмена наблюдается закономерная смена мотивов.

А.Ц. Пуни на основании научно-практических исследований мотивов спортивной деятельности установил следующую динамику развития мотивов, побуждающих к занятиям спортом [3].

Начальная стадия занятия спортом. В этот период предпринимаются первые попытки включиться в спортивную деятельность. Побуждающие мотивы:

1) характеризуются диффузностью интересов к физическим упражнениям (подростки начинают обычно заниматься не одним, а несколькими видами спорта);

2) имеют непосредственный характер (занятия спортом нравятся, главная движущая сила – любовь к физической культуре);

3) связаны с условиями среды, благоприятствующими занятиям данным видом спорта (популярность вида по месту жительства, интерес окружающих людей);

4) часто включают в себя элементы долга (обязанность посещать уроки физической культуры, секции).

Стадия специализации в избранном виде спорта. На этой стадии мотивами являются:

5) развитие интереса к определенному виду спорта;

6) стремление развить обнаруженные способности к определенному виду спорта; стремление к закреплению успеха;

7) расширение специальных знаний, приобретение более высокой степени тренированности (выражается в стремлении к установлению личных рекордов – выполнение третьего разряда, второго, первого и т.д.).

Кроме того, спортивная деятельность становится потребностью (на фоне привыкания к физическим нагрузкам необходимость испытывать их входит в привычку).

Стадия спортивного мастерства. Здесь основные мотивы выражаются в стремлении:

1) поддержать свое спортивное мастерство на высоком уровне и добиться еще больших успехов;

2) служить своими спортивными достижениями Родине;

3) содействовать развитию данного вида спорта, потребности передать свой опыт молодым спортсменам.

Обобщая все вышеизложенное, можно сделать следующие выводы.

Блок мотивации образуют: потребности, мотивы и цели спортивной деятельности. Мотивы – это мощные, регулирующие деятельность психические силы или факторы. Регулирующая сила мотивов проявляется

в их активирующем влиянии, поддерживающем и стимулирующем интеллектуальные, моральные, волевые и физические усилия человека, связанные с достижением цели. Наши наблюдения выявили многочисленные мотивы поведения лиц, занимающихся спортом в студенческой среде.

Особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая человека заниматься спортом.

На протяжении спортивной карьеры роль конкретных мотивов в стимулировании активности спортсмена меняется, и для каждого этапа спортивной карьеры характерны свои доминирующие мотивы.

Выводы

1. Самореализация – это комплексное явление, представляющее собой совокупность различных процессов – от физического развития до развития высших форм творчества. Это процесс реализации себя, осуществление самого себя, своих способностей и возможностей в жизни и повседневной деятельности, поиск и утверждение своего особого пути в этом мире, реализация своих ценностей. Процесс самореализации предполагает наличие ориентира – потенциала самореализации, и актуального, имеющегося уровня – достигнутой самореализации.

2. Удовлетворенность самореализацией определяется нами как ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая часть жизни. То есть это субъективная оценка достигнутой самореализации.

3. Мотивация спортивной деятельности – особое состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата.

4. Знание и понимание психофизиологических механизмов появления мотивов поведения, помогает преподавателю, тренеру лучше готовить студента к будущей спортивной деятельности.

Список литературы

1. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов. М.: Академия, 2000. 288 с.
2. Горбунов Г.Д. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе. Практические занятия по психологии: учебное пособие для институтов физической культуры. М., 1989.
3. Знаменская Е.Г. Некоторые социальные мотивации, воздействующие на результаты двигательной деятельности // Труды ВНИИФК. М., 1980.
4. Иванов М.С. Психология самореализации личности в компьютерной игровой деятельности. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2008. С. 151.
5. Ильин Е.П. Сущность и структура мотива // Психологический журнал. 1995. № 2. С. 40.
6. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2004. 509 с.
7. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте. М., 1986.
8. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1982.
9. Маслоу А. Психология бытия. М.: «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 1997. С. 367.
10. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / под ред. Волкова И.П. СПб.: Питер, 2002. С. 17.
11. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности. М.: Флинта, 2004. 670 с.

12. Фромм Э. Душа человека. М.: ООО «Изд-во АСТ – ЛТД», 1998. 664 с.

13. Dictionary. Sport. Physical Education. Sport Science / Editors: Herbert Haag & Gerald Haag. Kiel, Institut Fur Sport und Sportwissenschaften. 2003.

References

1. Gogunov E.N., Mart'janov B.I. *Psihologija fizicheskogo vospitaniya i sporta* (Psychology of physical education and sport), Moscow, Izdatel'skij centr «Akademija», 2000, 288 p.

2. Gorbunov G.D. *Motivacija sportsmena v trenirovochnom processe. Prakticheskie zanjatija po psihologii* (The motivation of the athlete in the training process. Practical lessons in psychology), Moscow, 1989.

3. Znamenskaja E.G. *Trudy VNIIFK*, Moscow, 1980.

4. Ivanov M.S. *Psihologija samorealizacii lichnosti v komp'juternoj igrovoj dejatel'nosti* (The psychology of self-realization in computer gaming activities), Kemerovo, Kuzbassvuzizdat, 2008, p. 151.

5. Il'in E.P. *Psihologicheskij zhurnal*, 1995, no. 2, p. 40.

6. Il'in E.P. *Motivacija i motivy* (Motivation and motives), SPb., Piter, 2004, 509 p.

7. Kretti B.Dzh. *Psihologija v sovremennom sporte* (Psychology in contemporary sport), Moscow, 1986.

8. Leont'ev A.N. *Dejatel'nost'. Soznanie. Lichnost'* (Activity. Consciousness. Personality), Moscow, 1982.

9. Maslou A. *Psihologija bytija* (Psychology of life), Moscow, «Refl-buk», K., «Vakler», 1997, 367 p.

10. *Sportivnaja psihologija v trudah otechestvennyh specialistov* (Sports psychology in the works of Russian specialists), SPb., Piter, 2002, p. 17.

11. Fel'dshtejn D.I. *Psihologija vzroslenija: strukturno-soderzhatel'nye harakteristiki processa razvitija lichnosti* (Psychology of adulthood: structural characteristics of the process of personality development), Moscow, Flinta, 2004, 670 p.

12. Fromm Je. *Dusha cheloveka* (The soul of man), Moscow, ООО «Izd-vo AST – LTD», 1998, 664 p.

13. Dictionary. Sport. Physical Education. Sport Science / Editors: Herbert Haag & Gerald Haag. Kiel, Institut Fur Sport und Sportwissenschaften, 2003.