

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
Институт педагогики, психологии и социологии  
Кафедра психологии развития и консультирования

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ М.В.Ростовцева  
«\_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## **БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

37.03.01 Психология

Мотивация выбора экстремальных видов спорта

Руководитель \_\_\_\_\_  
подпись, дата \_\_\_\_\_  
зав.каф., д-р.филос.наук М. В Ростовцева  
должность, ученая степень

Выпускник \_\_\_\_\_  
подпись, дата \_\_\_\_\_  
И. Я. Копотова

Красноярск 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Экстремальные виды спорта .....	8
1.1 Понятие экстремальных видов спорта, критерии экстремальных видов спорта.....	8
1.2 Экстремальные виды спорта: трудности классификации.....	14
1.3 Потенциальные опасности экстремальных видов спорта. Связь популярности экстремальных видов спорта с проблемами, стоящими перед современной молодежью.....	21
Выводы по первой главе.....	24
2 Мотивация выбора экстремальных видов спорта.....	25
2.1 Мотивация спортивной деятельности.....	25
2.2 Экстремальность в спорте. Мотивы выбора спортивной деятельности, стадии спортивной карьеры .....	31
2.3 Риск как один из факторов в экстремальных видах спорта.....	35
Выводы по второй главе.....	43
3 Эмпирическое исследование выбора экстремальных видов спорта.....	44
3.1 Эмпирическая гипотеза и выборка исследования .....	44
3.2 Обоснование выбранных методик.....	45
3.3 План эмпирического исследования.....	49
3.4 Анализ и интерпретация полученных данных .....	49
3.4.1 Анализ результатов по методике «Изучение мотивов занятий спортом» В.И. Тропникова .....	50
3.4.2 Анализ результатов по методике «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтаса .....	52
3.4.3 Анализ результатов по методике «Готовность к риску». А.М. Шуберта ..	54
Выводы по третьей главе.....	57
Заключение .....	59
Список использованных источников .....	61

Приложение А .....	65
Приложение Б .....	71
Приложение В .....	80
Приложение Г .....	82

## **ВВЕДЕНИЕ**

Мотивация имеет высокую значимость в любой деятельности человека, особенно она необходима в спорте, где в очень сжатые сроки требуется достичь наилучшего результата в ситуации жесткой конкуренции с другими спортсменами и спортивными командами.

Мотивы увлечения экстремальными видами спорта остаются до настоящего времени слабоизученными, а само понятие «экстремальный вид спорта» является размытым: зависящим от моды, настроений в обществе, уровня технического прогресса, и требующим отдельного изучения.

К примеру, в свое время опасным и экстремальным видом технического спорта являлось управление автомобилем с бензиновым двигателем. С 1865 года существовал «Закон о красном флаге»: в каждом автомобиле должно было сидеть два водителя, двигаться автомобиль мог не быстрее 4 миль в час, и перед автомобилем обязательно должен был следовать человек с красным флагом. Транспортная новинка вызывала удивление и опаску со стороны жителей. Первые водители выглядели как монстры: в очках, фуражках с наушниками и длинных балахонах, зашнурованных высоких сапогах. В конце 1893 года издатель парижской газеты «Le Petit Journal» Пьер Жиффар объявил о проведении первой автомобильной гонки. Участвующие «безлошадные экипажи» должны были преодолеть экстремальную дистанцию в 126 километров от Парижа до Руана менее чем за восемь с половиной часов.

По прошествии более чем ста двадцати лет критерии экстремальности изменились. В современном обществе автомобиль уже не считается спортивном снарядом, а выполняет сугубо утилитарные цели. Управление автомобилем доступно миллионам людей, дистанция в 126 километров не является экстремальной, многие люди легко проезжают ее в течение дня.

Экстремальность в спорте - необходимое условие как тренировочного процесса, так и соревновательной деятельности. Спортивная практика показывает, что порог экстремальности - явление относительное. Независимо

от вида спорта, мотивами прихода в спорт могут быть: стремление к самосовершенствованию, стремление к самовыражению и самоутверждению, социальные установки, удовлетворение духовных и материальных потребностей. Бороться, чтобы преодолеть препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха — один из сильнейших мотивов спортивной деятельности. Особенностью экстремальных видов спорта является возможность совершения действий с высокой степенью риска социально приемлемым способом.

На данный момент в России уделяют недостаточно внимания психологической подготовке спортсменов. В немногих спортивных командах есть свой спортивный психолог, и тренеры не всегда понимают важность психологической работы с членами команды.

Ряд современных спортивных психологов отмечают, что в процессе занятия спортом не всегда учитываются интересы и потребности молодежи. В то же время, знание тренера особенностей мотивационных состояний каждого из своих подопечных представляет особую значимость для их дальнейшего профессионального роста. Мотивация является своеобразным «пусковым механизмом» спортивной деятельности, поддерживает у спортсменов необходимый уровень активности в процессе тренировок и соревнований, регулирует интенсивность и результативность тренировок [14, с. 63].

Особенно важно формировать мотивацию достижения успеха у спортсменов высокого класса в связи с тем, что в современном спорте высоких достижений сильно возросло мастерство спортсменов. Еще 20 лет назад спортивный рекорд мог продержаться несколько лет. Раньше уровень подготовки отдельных спортсменов значительно отличался, на сегодняшний момент это различие практически отсутствует. Сейчас спортсмены выходят на соревнования приблизительно с одинаково высоким уровнем физической подготовки [9, с.12].

Таким образом, чтобы спортсмен показал высокие результаты на соревнованиях, очень важно во время тренировочного процесса формировать у

него мотивацию достижения успеха. Для этого необходимо знать, какие именно мотивы являются доминирующими для спортсменов, и какие факторы способствуют формированию мотивации достижения успеха.

**Цель:** изучить мотивацию выбора экстремальных видов спорта лицами, занимающимися экстремальными видами спорта.

**Объект нашего исследования:** лица, занимающиеся экстремальными видами спорта.

**Предмет исследования:** мотивация выбора экстремальных видов спорта.

**Задачи:**

- 1) проанализировать литературные источники по вопросам: что такое экстремальность и ее критерии, основы мотивации в спортивной деятельности;
- 2) выбрать методики и определить группы испытуемых;
- 3) проанализировать результаты опросов испытуемых, занимающихся экстремальными видами спорта на предмет мотивации.

**Задачи эмпирического исследования:**

- 1) проведение методики «Изучение мотивов занятий спортом» В. И. Тропникова;
- 2) проведение методики «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтаса;
- 3) проведение методики «Готовность к риску» А.М. Шуберта;
- 4) обработать результаты испытуемых, занимающихся экстремальными видами спорта на предмет мотивации;
- 5) сравнить результаты спортсменов-любителей и результаты спортсменов-профессионалов, занимающихся экстремальными видами спорта.

**Эмпирическая гипотеза:** спортсмены, занимающиеся экстремальными видами спорта, имеют высокий уровень склонности к риску; для спортсменов-любителей характерен мотив физического самосовершенствования и мотив общения; для спортсменов-профессионалов доминирующим будет являться мотив достижения успеха и материальных благ.

**Методы:**

- 1) Теоретический анализ литературы по теме исследования;

- 2) Тестирование;
- 3) Метод математической статистики U-критерий Манна — Уитни.

**Методики исследования:**

- 1) Методика «Изучение мотивов занятий спортом» В. И. Тропников.
- 2) Методика «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас.
- 3) Методика «Готовность к риску» (PSK). А. М. Шуберт.

# **1 Экстремальные виды спорта**

## **1.1 Понятие экстремальных видов спорта, критерии экстремальных видов спорта**

(англ. *extreme* — противоположный, обладающий высокой степенью, чрезмерный, особенный) — выдающиеся, экстраординарные действия, как правило связанные с опасностью для жизни. Экстремальные виды спорта характеризуются высокой степенью опасности для жизни и здоровья спортсмена, большим количеством акробатических трюков, высоким уровнем адреналина, который выделяется у спортсмена во время занятия спортом. Особенно велик травматизм в тех видах спорта, которыми начинает заниматься большое количество неподготовленных людей, подростков [24].

В новом словаре иностранных слов понятие экстремальный спорт определяется, как «наиболее сложный и опасный вид спорта, в котором спортсмен поставлен в экстремальные условия, требующие от него виртуозного мастерства» [15].

«Экстремальная ситуация - это сложная, выходящая за рамки обычной обстановка, которая складывается на определенной территории в результате воздействия сил техногенного, природного характера, а также преступных действий человека (людей), угрожающая человеческими жертвами, большим материальным ущербом, загрязнением окружающей среды и другими тяжелыми последствиями» [31].

Таким образом, одним из основных признаков экстремальной ситуации, которую создают для себя спортсмены, занимающиеся экстремальными видами спорта, служат непреодолимые препятствия, которые можно рассматривать как непосредственную угрозу для реализации поставленной цели, задуманного действия и даже для жизни и здоровья [33].

Считается, что спортивная деятельность, особенно если это спорт высших достижений, экстремальна по сути, поскольку сопряжена с повышенным

уровнем риска и травматизации. В ней всегда присутствует реальное или субъективное ощущение опасности: угроза здоровью из-за чрезмерных физических и психических нагрузок и из-за полученных физических травм, психоэмоциональная травматизация в ситуациях проигрыша и т.д. Экстремальность в этом смысле характерна для всех видов спорта, но собственно экстремальными считаются не все из них [33].

Критериями экстремальных видов деятельности в этом отношении выступают следующие особенности спортивной деятельности:

- целенаправленное создание экстремальных ситуаций и их преодоление для достижения выигрыша (установление рекорда);
- экстремальная ситуация создается для того, чтобы проверить, испытать, насколько человек способен овладеть ситуацией, насколько его поведение окажется спонтанным, уместным и адекватным, т.е. сможет ли он проявить свое мастерство;
- наличие экстремальных условий, обусловленных природными факторами (серфинг, альпинизм, дайвинг, парашютный спорт и т.п.);
- наличие экстремальных условий, создаваемых противоборствующей стороной (физическая борьба с реальным противником): бокс, борьба, восточные единоборства, фехтование, автогонки и т.д.;
- экстремальная ситуация в спорте предвосхищается, ожидается, к ней тщательно готовятся, чтобы реагировать адекватно и успешно [33].

Прежде, чем рассматривать экстремальные виды спорта, необходимо дать определение, что же такое экстремальный спорт вообще, и чем он отличается от обычного спорта [21].

Во-первых, это спорт, изначально связанный со смертельным риском и большим травматизмом [21].

Во-вторых, экстремальный спорт - это перешагивание за физический и эмоциональный предел возможностей человека [21].

В-третьих, экстремальный спорт предельно обостряет все шесть чувств человека (зрение, обоняние, осязание, слух, вкус, интуицию). Именно от

концентрации всех чувств зачастую зависит исход тренировок и соревнований [21].

В-четвертых, экстремальные виды спорта в большинстве своем крайне дороги, сравниться с ними может разве, что только Формула-1. Это связано с первым условием, т.е. с необходимостью обеспечить безопасность [21].

В-пятых, занятие экстремальным спортом приносит ни с чем несравнимый восторг и чувство удовлетворения [21].

По мнению А. И. Мартынова и И. А. Мартынова, экстремальность занятий тем или иным видом спорта носит двухуровневый характер, и может быть первого или второго порядка [28].

К экстремальности первого порядка относят те виды спорта, в которых изначально заложен фактор риска и угроза здоровью и жизни. Так, например, автогонки, альпинизм, авторалли, бобслей, дайвинг, мотокросс, парашютный спорт, фристайл сами по себе экстремальные виды спорта. В них экстремальная ситуация преднамеренно создается (моделируется), риски просчитываются, нагрузки распределяются таким образом, чтобы человек мог адекватно адаптироваться к состоянию высокой или очень высокой степени напряженности [5].

Но в процессе спортивных соревнований (прыжка с парашютом, авторалли, восхождения на вершину, прыжка с трамплина и т.п.) могут возникнуть и природные непредвиденные или аварийные ситуации, которые вызывают уже экстремальность второго порядка [8].

Рассмотрим сочетание двух уровней экстремальности на примере альпинизма и экстремального туризма [8].

Альпинизм — это вид спорта с наличием большого количества объективных и субъективных трудностей и высокой психологической напряженности [8].

Экстремальность первого порядка — это объективные трудности, они не зависят от воли и желания спортсмена. К ним необходимо готовиться заранее, это:

- опасности горного рельефа (крутой ледовый склон, крутая скальная стена с отсутствием выступов, лавины, камнепады и т.п.);
- опасности непогоды (мороз, дождь, снег, ветер, гроза и т.п.) и климата (большая высота, сухость воздуха, низкое давление, и т.п.);
- опасность отказа технического снаряжения, недостаточное либо некачественное питание, неточное описание маршрута или его отсутствие;
- оторванность от естественной среды обитания или социальная изоляция группы (оторванность от дома, семьи, каналов информации, телевидения, периодической печати, привычных коммунальных условий: горячей воды, отапливаемых помещений, электрического освещения, транспорта);
- длительное пребывание группы неизменного состава (сборы, экспедиции) в замкнутом кругу общения, что ведет к информационной истощаемости партнеров и пресыщению партнерами;
- публичность жизни альпиниста и ответственность за жизнь другого во время длительных восхождений (постоянно на виду, как на привале, так и во время восхождения, что может угнетать или вызывать вспышки раздражения).

Эти трудности невозможно устраниТЬ, к ним нужно тщательно подготовиться как каждому в отдельности, так и группе в целом [8].

Субъективные трудности связаны с индивидуальными особенностями членов группы и внутригрупповыми процессами, облегчающими или затрудняющими альпинистскую деятельность:

- техническая неподготовленность отдельных членов группы к восхождению или отсутствие у них необходимых физических и личностных качеств;
- неподготовленность всей группы к восхождению (отсутствие сплоченности, ответственности, надежности, сформированных групповых норм);

- нестабильность состава альпинистской группы (кто-то пропускает сезон, кто-то — отдельное восхождение);
- смешанный состав группы (наличие в группе мужчин и женщин, что меняет структуру взаимоотношений);
- невозможность замены члена группы во время восхождения;
- сложности и затруднения в общении как во время восхождения, так и при возникновении конфликтных ситуаций (что зачастую неизбежно при трудных восхождениях);
- готовность к постоянному принятию оперативных решений [8].

Трудности субъективного характера (экстремальность второго порядка) могут также быть устранины в ходе тренировок и подготовки к восхождению [33].

Как указывают многие опытные альпинисты, субъективные трудности зачастую становятся объективными. Панический страх идущего в связке альпиниста во время восхождения может стать объективной трудностью для всей группы [33].

Сочетание возникающих объективных и субъективных трудностей на каждом этапе маршрута определяет содержание экстремальной ситуации как для отдельного альпиниста, так и для группы в целом [33].

Применительно к альпинизму и возникновению непредвиденных экстремальных ситуаций, Ю. В. Байковский предлагает различать такие понятия, как «совместимость» и «сработанность». Хорошо совместимые партнеры не всегда могут хорошо сработать в экстремальной ситуации, и наоборот, во время восхождения могут сработать несовместимые партнеры. Основным критерием определения совместимости и сработанности Ю. В. Байковский предлагает рассматривать успешность деятельности партнеров. В совместимых группах спортсмены получают наибольшее удовлетворение от общения, а в сработанных — от работы. Если же в группе партнеры получают удовлетворение и от общения, и от самого процесса совместной работы, то можно говорить, что члены группы и совместимы, и сработаны [6].

Экстремальный туризм — это сверхдалние марафонские пробеги и длительные спортивно-научные переходы в экстремальных условиях среды обитания с применением необычных спортивных снарядов и средств передвижения (байдарки, ролики, мотоциклы, автомобили и др.). Возможно, это не столько спорт высших достижений, сколько проверка и подтверждение выносливости, стойкости, упорства, психической и физической закалки каждого участника, способ актуализации и реализации скрытых потенциалов личности, амбиций и притязаний [33].

Экстремальность первого порядка в таких пробегах и переходах выступают длительность пробега, ограничение в потреблении воды, перепады температур, частая смена дня и ночи (особенно в условиях пустыни, когда переход осуществляется ночью, а не днем по жаре), монотония (однообразные повторяющиеся действия, однообразный режим движения), утомление, невозможность сойти с дистанции (трудность с заменой, дополнительная физическая и психоэмоциональная нагрузка на оставшихся) и многое другое. К адекватному восприятию этих факторов и их преодолению тщательно готовятся [33].

Экстремальность второго порядка может возникать в следующих случаях: непредвиденного, но вынужденного изменения маршрута; травмы или сильных болей участника пробега или перехода при отдаленности пункта оказания первой помощи; резкого ухудшения климатических условий; поломки транспортного средства; разгоревшегося конфликта в группе из-за вклада каждого в общий результат; появляющихся у участников сомнений в своих силах, ведущих к моральной и психической дестабилизации отношений в группе и многое другое. При этом очень велика вероятность получения не только физических, но и психологических травм при сверхдалних пробегах и переходах-экспедициях [33].

Положительное влияние на готовность к экстремальности в указанных видах спорта оказывают эмоциональная устойчивость, психологическая гибкость, смелость, общительность, коллективизм, совестливость, юмор,

доминантность, игровой потенциал, оптимизм, восприятие экстремальной ситуации как вызова собственным способностям и возможностям.

Отрицательное влияние оказывают нейротизм, невротичность, напряженность, депрессия, чувство вины, возбудимость, изменчивость настроения, подозрительность, сверхчувствительность, пессимизм и т.п.

Поэтому при занятии вышеуказанными и другими экстремальными видами спорта для обеспечения максимальной надежности делается упор на готовность к экстремальности первого порядка, но и на формирование готовности к экстремальности второго порядка, т.е. формирование адекватного поведения в экстремальной ситуации.

## **1.2 Экстремальные виды спорта: трудности классификации**

До сих пор нет четкой классификации экстремальных видов спорта. Одной из причин является не олимпийский характер большинства экстремальных видов спорта [18].

История Олимпийских игр отражается в изменении программы этих всемирных комплексных соревнований. В течение более чем вековой истории Олимпийских игр, в программу включались и исключались виды спорта и дисциплины. Некоторые из них относились к «экстрему» [29].

На Играх II Олимпиады в Париже в 1900 году, пловцы состязались не только в традиционных дисциплинах, но и в таком соревновании как плавание под водой на 60 метров (в борьбе за олимпийские награды приняли участие 10 спортсменов, представлявших 4 страны). Это была своеобразная точка отсчета в истории экстремальных видов спорта, включенных в олимпийскую программу [29].

На Играх IV Олимпиады в Лондоне в 1908 г. в этом направлении был сделан еще один шаг – были проведены соревнования по водно-моторному спорту, собравшие 14 участников из Франции и Великобритании. На дистанции 40 морских миль соревновались скоростные суда, разделенные на три класса.

В дальнейшем происходили неоднократные изменения олимпийской программы, и количество летних и зимних состязаний, которые можно было отнести к экстремальным, увеличивалось [29].

В официальном перечне видов спорта и спортивных дисциплин, утвержденном в международном олимпийском комитете, категория экстремальных видов спорта представлена весьма скромно [29].

На данный момент в летнюю олимпийскую программу включены следующие экстремальные виды спорта:

Бокс (от англ. Boxing) – это одновременно и классический, и экстремальный вид спорта. Его опасность в том, что в течение долгого времени у боксера накапливаются последствия травм, которые в результате могут повлиять на состояние здоровья спортсмена. Из традиционных видов спорта бокс считается самым опасным. Уровень риска: от последствия травм гибнет примерно один из 2200 боксеров [24].

Велоспорт-БМХ (Bicycle Moto eXtreme) – олимпийский вид спорта, в котором спортсмены выполняют экстремальные трюки на специальных велосипедах, они отличаются малым размером (диаметр колеса – 20 дюймов), конструкцией рамы (центр тяжести сильнее смещён к заднему колесу) и низкой посадкой седла. Конструкция делает велосипед более устойчивым: она предназначена для прохождения трасс с перепадами высот и выполнения трюков [24].

Велоспорт-маунтинбайк (от англ. mountain bike) – это экстремальный олимпийский вид спорта, заключается в езде на велосипеде по горам [24].

Гребной слалом – это дисциплина гребли на байдарках и каноэ, преодоление на скорость размеченной воротами дистанции: участка порожистой реки или искусственной трассы (скорость потока воды должна быть не менее 2 м/с). Слалом является экстремальным видом спорта среди олимпийских водных видов спорта [24].

Серфинг (от англ. surfing) – является одним из старейших экстремальных видов спорта, в основе которого лежит катание по волнам различной высоты на специальной доске [24].

Скалолазание (англ. rock climbing) – один из экстремальных видов активного отдыха и спорта, предполагающий лазанье по природному или искусственно созданному рельефу. При этом спортсмен использует природные особенности скальных образований, цепкость своих пальцев, силу своих рук, ног и всего туловища [24].

(англ. skateboarding) – экстремальный вид спорта, заключающийся в катании, а также в исполнении различных трюков на скейтборде [24].

На данный момент в зимнюю олимпийскую программу включены следующие экстремальные виды спорта:

– зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях – бобах [13].

спорт – спуск с покрытых снегом склонов на специальных лыжах. Вид спорта, а также популярный вид активного отдыха миллионов людей по всему миру [13].

Прыжки на лыжах с трамплина (англ. ski jumping) – вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов.

спорт (нем. Rennrodeln, англ. Luge) – зимний олимпийский вид спорта, в котором участники соревнуются в скоростном спуске на санях по специальным трассам [13].

– зимний олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде – сноуборде [13].

(англ. Freestyle) – в переводе с английского означает «свободный стиль», вид лыжного спорта, входящий в программу зимних Олимпийских игр [13].

Помимо экстремальных видов спорта, включенных в программы олимпийских игр, существует ещё множество других, вот некоторые из них:

Родео – скачка на разъяренном быке, этот вид спорта не так популярен в мире, в основном его проводят в отдельных странах, но по статистике в год получают серьезные травмы около 80000 человек [24].

Бейсджампинг – один из самых опасных видов спорта, прыжки с парашютом здесь совершаются с низких высот, и у спортсменов слишком мало времени, для того чтобы правильно раскрыть парашют, цена любой ошибки может стоить жизни [24].

Кейв-дайвинг – погружения, совершаемые в пещерах, может быть крайне опасным (кромешная тьма при погружении, трудности при поднятии наверх) [24].

Дайвинг - подводное плавание со специальным снаряжением [24].

Хелискиинг – прыжки с вертолета и катание по нетронутым горным склонам (опасность заключается в вероятности схода лавины) [24].

Рафтинг – сплав по горным рекам с обилием бурных порогов, перекатов и водопадов [24].

Стритлэйтинг – скоростной спуск на досках по автомобильным трассам (опасность заключается в отсутствие тормозов) [24].

Паркур – искусство перемещения и преодоления различных препятствий. При этом слово "искусство" здесь абсолютно уместно. Паркур едва ли можно считать спортом, ведь здесь нет элемента соревнований. Смысл данного занятия заключается в том, чтобы перемещаться по полосе препятствий, заранее не оговоренной. Это могут быть лестницы и стены, столбы и другие элементы городской архитектуры [24].

Аквабайк – гонки на гидроциклах [24].

Бизон-Трек-Шоу — гонки на тракторах [24].

Бокинг – новый вид спорта, смысл которого заключается в беге и прыжках на «подпружиненных ходулях» — джамперах [24].

Вейкбординг – катание на вейкборде с выполнением трюков [24].

Виндсерфинг – слалом - гонки на парусных досках, вниз по ветру, с огибание знаков [24].

Граффити-бомбинг – скоростное рисование граффити в необычных условиях [24].

Дельтапланеризм – полеты на дельтаплане [24].

Кайтсёрфинг – движение по поверхности воды под действием силы тяги, развиваемой удерживаемым и управляемым спортсменом воздушным змеем [24].

Каньонинг – преодоление речных каньонов без помощи плавающих средств [24].

Каякинг – сплав на небольшом одноместном судне (каяке) [24].

Маунтинбординг – разновидность скейтбординга, у доски увеличены колеса, катание возможно по природному ландшафту [24].

Парапланеризм – полёты на параплане с использованием энергии восходящих потоков воздуха [24].

Парашютизм – прыжки с парашютом, купольная акробатика, построение формаций и т.д. [24].

Погинг – прыжки и трюки на Pogo stick [24].

Рафтинг – сплав на особой разновидности надувной лодки [24].

Роуп-джампинг – прыжки со специальной страховочной веревкой с высоких объектов [24].

Руфинг – восхождение на труднодоступные и опасные крыши и шпили высотных зданий без страховки [24].

Силовой экстрим – выполнение человеком силовых упражнений с нестандартными снарядами, например, подъем автомобиля [24].

Сэндбординг – езда по песку на сноуборде. Чаще всего осуществляется на песчаных карьерах либо в пустыне на барханах [24].

Спелеология – спортивный туризм, связанный с прохождением пещер [24].

Стантрайдинг – трюковая езда на мотоцикле [24].

Триал – виды спорта, связанные с преодолением препятствий на велосипеде, мотоцикле или грузовике [24].

Трейнсёрфинг – езда на поездах не внутри вагона, а снаружи, держась за поручни и подножки [24].

Фрибординг – спуск с заасфальтированных склонов на специальном снаряде (фриборде) [24].

Роллерблейдинг – катание на роликовых коньках с выполнением трюков [24].

С первых шагов развития современного спорта в нем возникают и разделяются так называемый «спорт джентльменов», из которого вырос любительский спорт, и спорт профессиональный, представленный изначально в цирке и на ярмарках. Названий профессиональному спорту много: это и большой спорт, и спорт высших достижений, международный, олимпийский, элитный, но суть и цель его одна – рекорд и победа одной ценой. На спорт расходуют и на спорте зарабатывают сотни миллионов долларов. Во главе спортивных программ стоят высшие должностные лица государств [41].

Профессиональный спорт рассматривается как спортивно-предпринимательская деятельность, которая за счёт высокой зрелищности состязаний даёт коммерческую выгоду телевидению, спортивным организациям (лигам, командам и т. д.) и собственно спортсменам. Это позволяет спортсменам заниматься спортом и ничем другим, совершенствуя свои навыки и сохраняя спортивную форму [41].

Спорт высших достижений – это деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение как собственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне – престижа страны. Достижения в большом спорте возможны только благодаря постоянной тренировочно-соревновательной деятельности с большими физическими и психическими напряжениями. Выступление в соревнованиях накладывает на спортсмена огромную ответственность: высокая

цена каждой ошибки, каждого неудачного старта становится фактором, определяющим жесткие требования к его психике [36].

Любительским спортом, в отличие от профессионального, являются спортивные мероприятия, в которых участники занимаются в основном или полностью на безвозмездной основе. Массовый спорт: школьный, студенческий, рабочий, армейский – теоретики спорта стали называть базовым, резервным, народным, спортом для всех. Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни. Цель занятий различными видами массового спорта – укрепление здоровья, воспитание положительных нравственных качеств, организация здорового образа жизни, улучшение физического развития, активный отдых [36].

Во многих странах любительский спорт получил очень широкое развитие: инвестируются огромные средства и строятся спортивные сооружения. К элементам массового спорта значительная часть молодежи приобщается еще в школьные годы, а в некоторых видах спорта даже в дошкольном возрасте [36].

Основу массового спорта составляет школьно-студенческий спорт, ориентированный на достижение базовой физической подготовленности. Входящий в массовый спорт профессионально-прикладной является средством подготовки к определенной профессии (военное и служебное многоборье, пожарно-прикладной спорт, различные виды борьбы и восточных единоборств в военно-воздушных, десантных, внутренних войсках и частях специального назначения). Физкультурно-кондиционный спорт служит средством поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, которые принимают участие в массовых официальных соревнованиях. В массовое спортивное движение также входит и оздоровительно-рекреативный спорт как средство здорового отдыха,

восстановления, оздоровления организма и сохранения определенного уровня работоспособности [33].

Любительский спорт в настоящее время все больше приобретает признаки профессионального спорта в той его части, которая касается нагрузочных требований, организации тренировочно-соревновательной деятельности. Представители любительского спорта высших достижений, как правило, являются студентами, учащимися или военнослужащими, что дает им право называть себя любителями [33].

### **1.3 Потенциальные опасности экстремальных видов спорта. Связь популярности экстремальных видов спорта с проблемами, стоящими перед современной молодежью**

Экстремальные виды спорта очень опасны. Самым травмоопасным видом спорта по праву считается бокс, где показатель травматичности равняется 158,1 на 1000. Помимо бокса наиболее травмоопасными считаются борьба и конный спорт. Показатель травматичности в борьбе составляет 103, а в конном спорте 101. Опасным видом спорта является и альпинизм, где нередки случаи гибели как отдельных спортсменов, так и целых команд [11].

Что касается вероятности смерти для занимающихся спортом, то, по данным В. Н. Лысцова, наиболее опасными являются мотоспорт, альпинизм, скачки (особенно с препятствиями), далее идут велоспорт, бокс, горные лыжи. В знаменитой «Формуле-1» почти ежегодно погибают пилоты, практически каждый гонщик в любом классе машин побывал в столкновениях и имеет травмы различной тяжести. Бывает, что люди умирают непосредственно в момент занятий спортом (внезапная смерть) [11].

Следствием этого является переживание тревоги и страха спортсменами, занимающимися травмоопасными видами спорта [11].

Однако, наиболее эффективным способом снятия страха является многократное выполнение опасного упражнения, создающее адаптацию к ситуации [12].

Среди факторов, определяющих влияние психического стресса на спортсмена, выделяют различные индивидуально-психологические и личностные особенности, и прежде всего — эмоциональную устойчивость (способность спортсмена сохранять высокую психическую и физическую работоспособность при действии сильных эмоциональных факторов), обеспечивая эффективную деятельность и целенаправленное поведение в экстремальных условиях. Спортивная деятельность будет успешной, если она протекает на фоне оптимального для данной деятельности уровня эмоционального возбуждения. Устойчивость к стрессу связана с особенностями нейропсиходинамики не сама по себе, не прямо и непосредственно, а в зависимости от целого ряда индивидуальных и личностных особенностей — мотивов, отношений личности, особенности психических процессов. Антистрессовая устойчивость понимается как результат развития адаптации, вследствие которой организм приобретает новое качество, а именно адаптацию в виде резистентности, устойчивости к стрессорному влиянию, тренированность, новые навыки. Это новое качество проявляется в дальнейшем в том, что организм не может быть повреждён теми факторами, к которым приобрёл адаптацию и, следовательно, в широком биологическом аспекте адаптационные реакции являются реакциями, предупреждающими повреждение организма, составляя основу естественной профилактики [22].

Экстремальный спорт имеет как положительные, так и отрицательные стороны [11].

Экстремальный спорт является одним из видов спорта, который в буквальном смысле оторвал многих молодых людей от таких социальных болезней, как курение, алкоголь, наркомания, уличная преступность [11].

Он стимулирует молодежь к занятию спортивной деятельностью, помогает получить навыки самоутверждения, повысить личную

конкурентоспособность. Этот спорт развивает личность не только в физическом, но и духовном смысле, пропагандирует здоровый образ жизни среди молодежи и продвигает идею сильного, здорового и красивого тела [11].

Занятия экстремальными видами спорта повышают стрессоустойчивость, препятствуют развитию чрезмерных по силе и продолжительности эмоциональных реакций, предупреждают нарушения нервно-психической сферы у здоровых людей в специфических областях деятельности, где нередко возникают стрессовые ситуации, способные травмировать психику, а через нее и многие другие системы организма [11].

Одной из мотиваций выбора экстремальных, а не традиционных видов спорта, является креативность первых. Есть определенный базовый набор трюков в каждой дисциплине, но главное заключается в возможности придумывать и изобретать собственные трюки и комбинации [11].

Конечно, помимо преимуществ у данных видов спорта есть и ощутимые недостатки. Самым очевидным минусом экстремальных видов спорта является риск для жизни и здоровья. Хотя правильная техника и хорошее оборудование сводят этот риск к минимуму, но несчастные случаи все же происходят [11].

Как минус можно рассматривать чрезмерное напряжение всех систем организма, много и упорно тренируясь, спортсмены не только перегружают мышцы и связки, но и изнашивают сердце, постоянные выплески адреналина тоже не очень полезны для здоровья, что в дальнейшем может привести к сбою. Избежать этих последствий можно путем грамотного планирования тренировок [11].

К минусам можно отнести и своеобразный образ жизни спортсмена, занимающегося экстремальными видами спорта. Как правило, только единомышленники могут понять и поддержать спортсмена, который постоянно занимается поиском новых впечатлений при совершении невероятных и опасных для жизни действий [10].

Но, несмотря на все недостатки, популярность экстремальных видов спорта продолжает расти, особенно в молодежной среде, так как в настоящее

время молодой человек должен представлять активную и конкурентоспособную личность [10].

Современный молодой человек в настоящее время должен быть максимально конкурентоспособным, а это качество, как ни что другое лучше всего закаляет и развивает экстремальный спорт. Способность выдерживать тяжелейшие физические и психологические нагрузки, преодолевая свой страх, благоприятно сказывается на дальнейших перспективах человека [11].

Именно поэтому сейчас все больше студентов выбирают для себя экстремальный спорт. Рынок труда не стоит на месте, постоянно предъявляя все новые и новые требования в виде компетенций, обозначенных работодателями, в том числе и к молодым специалистам, поэтому современному производству теперь требуется не только квалифицированный работник, но и человек с высокой функциональной и психической устойчивостью к будущей деятельности и хорошими физическими кондициями.

### **Выводы по первой главе:**

Критерии экстремальных видов спорта размыты, классификация менялась во времени в зависимости от настроений в обществе, моды, развития науки и техники. Экстремальная ситуация в спорте нередко создается целенаправленно для достижения выигрыша или установления рекорда. Экстремальность в спорте создается субъективными (напрямую зависящими от поведения человека) или объективными (на которые человек имеет минимальное влияние) факторами. Популярность экстремальных видов спорта обусловлена креативностью этих видов. Молодые люди считают, что способность выдерживать тяжелые физические и психологические нагрузки, преодолевая свой страх, благоприятно сказывается на дальнейших перспективах человека, на его карьере, личной жизни.

## **2 Мотивация выбора экстремальных видов спорта**

### **2.1 Мотивация спортивной деятельности**

Мотив — побуждение к определенной активности, к удовлетворению потребности определенным способом. Если потребность является источником активности, то мотивы придают этой активности определенное направление и удерживают человека в рамках данного пути. Мотивы позволяют понять, почему именно ставятся те или иные цели, развивается неутихающее стремление к их достижению. Для спортивной деятельности характерно большое разнообразие мотивов. Это вполне объяснимо физическими и психическими напряжениями, и человек должен знать, во имя чего он напрягается [57].

Мотивация достижения является неотъемлемым условием любой деятельности и одним из условий высокого спортивного результата. Большая роль повышения эффективности соревновательной деятельности принадлежит личностному фактору и, в частности, мотивации достижения, которая остается недостаточно изученной. Знание путей формирования мотивации достижения является, по мнению тренеров-практиков, одной из необходимых предпосылок для наиболее рационального построения учебно-тренировочного и соревновательного процесса [3].

Проблема формирования спортивной мотивации рассматривались в работах Ю. Л Ханина [18] Р.А. Пилояна [10] Е.П. Ильина [4] и др. Особенности мотивов занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте исследовались в работе А.В. Шаболтас [19], Г.П. Фураевым изучены вопросы управления процессом спортивного совершенствования с учетом мотива достижения успеха, определены возрастные и квалификационные особенности структуры и динамики мотивов спортивной деятельности. Вопросы волевой готовности в спорте рассматривались в работах Р.З. Шайхетдинова, Е.П. Щербакова и др.

Мотивация спортивной деятельности определяется Р.А. Пилояном 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 [4].

В психологической литературе отмечается, что развитие и функционирование спортивной мотивации предполагает необходимость:

- 1) положительного отношения к спорту и преодолению трудностей спортивной деятельности;
- 2) высокого уровня развития эмоционально-волевых качеств целеустремленности, решительности, настойчивости, уверенности в своих силах, самообладания, находчивости, эмоциональной устойчивости [3];
- 3) чувства коллективизма и его проявлений (взаимопомощь, взаимовыручка и т.п.).

Проявление мотивов, как побуждающих и направляющих сил удовлетворения потребностей, в определенной степени зависит от особенностей самооценки спортсменами своих личных качеств. Самооценка личных качеств является внутренним условием актуализации конкретных мотивов. В частности, А. В. Шаболтас [18] установлено наличие определенной согласованности отдельных мотивов занятий спортом и конкретных параметров самооценки личных качеств и возможностей в спорте. По результатам исследования значимыми параметрами самооценки, независимо от вида спорта и пола спортсменов, являются уверенность в себе, удовлетворенность спортивными результатами, авторитет, состояние здоровья.

Обобщая результаты приведенных выше исследований, можно заключить, что мотивация спортивной деятельности тесно взаимосвязана с такими свойствами личности, как положительное отношение к спортивной жизни, волевые качества, определяющие готовность к преодолению трудностей

спортивной деятельности, уверенность в своих силах, удовлетворенность спортивными результатами, авторитет в коллективе и чувство коллективизма, способность к реалистическому и конструктивному отношению к успехам и неудачам.

Во многих исследованиях было показано, что эффективность деятельности тем больше, чем больше сила мотива. Особенно отчетливо эта закономерность выражена у детей. Однако слишком большое желание показать высокий результат может приводить к обратному эффекту.

Поэтому при стимулировании спортсменов следует учитывать закон Йеркса – Додсона, который гласит, что усиление стимуляции (до определенного предела) повышает эффективность деятельности и обучения, но сверхсильная мотивация ухудшает и то и другое.

На мотивацию спортсмена так же влияют:

1) Похвала, моральное поощрение и порицание, наказание.

В отношении того, что более действенно – похвала или порицание, – единого мнения у психологов нет. Эффективность этих воздействий во многом зависит от индивидуально-типических особенностей спортсменов. Например, на интровертов и лиц со слабой нервной системой больше действует похвала, а на экстравертов и лиц с сильной нервной системой – порицание. В то же время и похвала, и порицание оказывают стимулирующее действие только в том случае, если повторяются подряд не больше четырех раз, что было показано В. В. Маркеловым при обучении детей техническим приемам игры в баскетбол.

Публичная похвала оказывает очень хорошее стимулирующее действие, в то время как публично выраженное порицание и тем более «разнос» вызывают крайне отрицательное отношение спортсменов. На выговор наедине половина спортсменов реагирует положительно. Порицание оказывает стимулирующее влияние, если тренер выражает его в косвенной форме, не называя конкретных имен [7].

Отрицательная оценка оказывает стимулирующее влияние, если она полностью обоснована и дана тактично, с учетом ситуации и состояния

спортсмена. Следует учитывать и то, что худшие результаты работы могут быть при отсутствии оценивания спортсмена. Это приводит к значительному снижению силы мотива, т. к. спортсмены считают, что их старания никому не нужны.

Тотальная оценка личности спортсмена в целом (как положительная, так и отрицательная) вредна. Положительная тотальная оценка внушает спортсмену чувство непогрешимости, что расхолаживает его, снижает его требовательность к себе. Отрицательная тотальная оценка подрывает веру спортсмена в себя, что тоже снижает силу мотива.

2) Соревнование (соперничество) как стимулирующий фактор.

Увеличить силу мотива на тренировочных занятиях можно, используя при выполнении упражнений элемент соревнования между командами спортсменов. А. Ц. Пуни показал, что юноши, тренировавшиеся в беге на 100 м, при очном соревновании друг с другом улучшали результат, но наибольшее улучшение наблюдалось, если соревнования были командными. Подобные факты были получены в других исследованиях в отношении выносливости, максимального темпа движений. Даже при простой осведомленности, что в другой команде или спортивной школе люди выполняют ту же работу более эффективно, может привести к увеличению активности спортсменов [15].

3) Присутствие других людей.

Стимулирующее влияние на спортсменов оказывает присутствие на соревнованиях и тренировках других (особенно значимых) людей. Однако нередко наблюдается и обратный эффект. Например, если футболист знает, что за ним наблюдает тренер сборной и решает, стоит ли брать его в команду, эффективность игры спортсмена может снизиться из-за чрезмерного старания показать себя. Здесь следует учитывать наблюдение академика В. М. Бехтерева, который выделял людей социально возбудимых, социально тормозимых и индифферентных. Высокотревожные спортсмены скорее обнаруживают отрицательную реакцию на присутствие болельщиков, чем низкотревожные, а

спортсмены с высоким уровнем притязаний на поддержку зрителей чаще всего реагируют положительно.

Большое значение имеет степень сложности и прочности навыков: простые и прочные навыки в присутствии других людей в большинстве случаев выполняются лучше, а еще только осваиваемые и сложные по координации могут выполняться хуже.

#### 4) Влияние общественного внимания.

Психологами показано, что даже небольшое проявление внимания и заботы к нуждам людей повышает самоотдачу в деятельности. Особенно повышается мотивация, когда спортсмен знает, что его труд нужен обществу. Отсутствие общественного внимания (не упоминают в прессе, не показывают по телевидению и т. п.) отражается на силе и устойчивости мотива к спортивной деятельности, вызывает депрессию с ее отрицательными последствиями.

Однако чрезмерное проявление общественного внимания может иметь и негативные последствия (у спортсмена может появиться «звездная болезнь» со всеми ее отрицательными последствиями – сомнительными компаниями, вечеринками и т. п.), которые меняют направленность спортсмена, ослабляют его стремление повышать спортивное мастерство.

С другой стороны, и повышенная ответственность спортсменов с высокой тревожностью тоже может привести к тому, что, желая оправдать общественное внимание, спортсмен из-за излишнего усердия, из-за нежелания ударить в грязь лицом снижает эффективность своей соревновательной деятельности.

Общественное внимание, проявляемое к спортсменам, связано не только с восхвалением, но и с критикой, порой субъективной и несправедливой. Профессиональный разбор их деятельности часто приобретает в средствах массовой информации характер эмоционального обсуждения. Не все спортсмены обладают иммунитетом к этому. Для некоторых подобная критика может явиться толчком к развитию состояния фрустрации, к конфликту с

окружением; спортсмен начинает стремиться к одиночеству, отказывается общаться с прессой и болельщиками, у него появляется боязнь соревнований [8].

5) Наличие перспективы, конкретной цели.

Сила мотива зависит от того, насколько ясно осознается спортсменом смысл и цель его деятельности. Реальность достижения цели создает для спортсмена перспективу. Она должна быть непрерывной, с постоянно возрастающими по трудности частными целями. Поэтому для поддержания силы мотива целесообразно ставить перед спортсменом не только отдаленные, но и ближайшие цели, достижение которых вызовет у спортсмена удовлетворение своей деятельностью и будет подкреплять его мотивационную установку (целеустремленность).

Длительное ожидание или откладывание достижения цели на неопределенный срок приводит к охлаждению, потере интереса к деятельности, желания достичь цели. Тот же эффект оказывает и неясность цели, ее неконкретность.

6) Материальное поощрение.

Известно, что как в любительском, так и в профессиональном спорте, для того чтобы спортсмены показали на соревнованиях максимально высокий результат, организаторы соревнований и спортивное руководство используют материальное стимулирование (призы в виде денег, автомашин, и т.д.) [17].

**Мотивация достижения успеха**

Многие спортсмены получают большое удовлетворение от занятий спортом и победы над соперником или при преодолении препятствий, возникающих на их пути. Психологи рекомендуют рассказывать начинающим спортсменам о привлекательности победы над собой и соперниками. Мотивация к преодолению препятствия и получаемое от этого удовлетворение являются мощными стимулами. Спортивный опыт является наиболее простым и ранним из стрессов, с которыми может встретиться начинающий спортсмен.

Достижение успеха в трудных условиях, характерных для многих видов спорта, может принести молодым людям большую пользу в дальнейшей жизни.

Эффективность функционирования соревновательной мотивации зависит от силы нервной системы спортсмена и его эмоциональной устойчивости.

Спортсменов с доминированием в структуре соревновательной мотивации стремления к достижению успеха отличают способность «бороться до конца», положительные эмоции, склонность к доминированию, стремление к риску, нечувствительность к угрозе, низкая тревожность, высокая интенсивность напряжения сил и способность к наиболее полной реализации своих возможностей в экстремальных условиях соревновательной борьбы [7].

## **2.2 Экстремальность в спорте. Мотивы выбора спортивной деятельности, стадии спортивной карьеры**

К числу важнейших характеристик спортивной деятельности относится экстремальность, а спорт высших достижений является экстремальным видом деятельности. В теории и практике спортивной деятельности экстремальность имеет психофизиологическую характеристику, а результатом спорта как вида экстремальной деятельности является высший уровень психофизической культуры личности, называемый высшим спортивным мастерством.

Экстремальность в спорте - необходимое условие как тренировочного процесса, так и соревновательной деятельности. Это принципиально отличает спортивную деятельность от других видов, в частности от трудовой, поскольку большинство видов трудовой деятельности не являются экстремальными. Экстремальными условиями считают крайне, весьма жесткие условия среды, не адекватные врожденным и приобретенным свойствам организма. Однако установить четкую границу между обычными и экстремальными условиями довольно сложно. Исследования в области физиологии спорта показывают, что для одного человека раздражитель может быть нормальным, а для другого - экстремальным. Эти реакции зависят от функциональной подготовленности и

индивидуальных свойств организма. Спортивная практика показывает, что порог экстремальности - явление относительное [5].

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

Е. П. Ильин отмечает, что на начальном этапе причинами прихода в спорт (независимо от вида деятельности, т. е. спорта) могут быть:

- стремление к самосовершенствованию;
- стремление к самовыражению и самоутверждению;
- социальные установки;
- удовлетворение духовных и материальных потребностей [13].

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями [17].

Г. Д. Горбунов рассматривает выбор спортивной деятельности как комплекс потребностей, в который входят следующие потребности: потребность в деятельности, активности, потребность в движении, потребность в реализации рефлексов цели и свободы, потребность в соперничестве, соревновании, самоутверждении, потребность быть в группе, общаться, потребность в новых впечатлениях и др [12].

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 важное 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. 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 [17].

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

- стремление к стрессу и его преодолению; он отмечает, что бороться, чтобы преодолеть препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха — это один из сильнейших мотивов спортивной деятельности;
- стремление к совершенству;
- повышение социального статуса;
- потребность быть членом спортивной команды, группы, частью коллектива;
- получение материальных поощрений [21].

А. Ц. Пуни установил следующую динамику развития мотивов спортивной деятельности.

Начальная стадия занятия спортом.

В этот период имеют место первые попытки включиться в спортивную деятельность. Мотивы, побуждающие к этому, характеризуются:

- диффузностью интересов к физическим упражнениям (подростки начинают заниматься обычно не одним, а несколькими видами спорта, причём часто совсем не теми, в которых они в дальнейшем могут показать своё спортивное мастерство);
- непосредственностью («занимаюсь, потому что люблю физкультуру»);
- связаны с условием среды, благоприятствующими занятиям данным видом спорта («живу в Феодосии, как же я мог не плавать?»; «с малых лет ходил на лыжах, т. к. жил на окраине города»);
- нередко включают в себя элементы долженствования («надо было посещать уроки физической культуры»).

Общими для мотивов начальной стадии являются такие особенности, как недостаточная осознанность потребностей, лежащих в их основе, нестойкость

их, неопределенность и взаимозаменяемость различных способов удовлетворения.

### Стадия специализации в избранном виде спорта.

На этой стадии мотивами спортивной деятельности являются:

- пробуждение и развитие специального интереса к определённому виду спорта;
- проявление способностей к этому виду спорта и стремление к их развитию;
- эмоционально насыщенное переживание спортивного успеха и стремление к его закреплению;
- расширение специальных знаний, совершенствование спортивной техники, приобретение более высокой степени тренированности.

Эти новые по своему качеству мотивы характеризуются рядом особенностей. Они связываются со спортивной специализацией (спортсмен становится гимнастом, боксёром, лыжником, пловцом и т. п.) и с приобретением спортивной квалификации 3-го, 2-го, 1-го разрядов. Вместе с тем они становятся более опосредованными, переносятся с самой спортивной деятельности на её результат, выражаются в стремлении к определённому спортивному успеху, рекорду.

### Стадия спортивного мастерства.

При достижении спортсменом этой стадии, прежние мотивы как бы отступают на второй план, ведущими становятся:

- достижение успеха (определяющий мотив);
- социальная мотивация;
- материальная мотивация.

Доминирующим, определяющим поведение спортсмена становится мотив достижения успеха. Спортсмен испытывает потребность в предельных физических усилиях, в переживании состояния максимальной психической напряженности, в чувстве преодоления соперника, самого себя, а главное —

потребность добиться высоких спортивных результатов. В современном спорте высокие спортивные достижения невозможны без высокой социальной мотивации [42].

Деятельность в спорте высших достижений связана с высоким психологическим напряжением, порождаемым несоответствием требований спортивной деятельности возможностям спортсмена и направленным на устранение этого несоответствия [42].

По сравнению с другими видами деятельности в спорте высокое психическое напряжение принципиально неустранимо, без него невозможно превышение прежних рекордов. Поэтому у спортсменов на стадии высшего спортивного мастерства формируются не только мотивы достижения успеха, но и мотивы избегания неудачи. Любая ситуация, которая актуализирует у спортсмена мотив достижения успеха, одновременно порождает и опасения неудачи. Какой мотив возникает — зависит от субъективных оценок вероятности достижения цели, которые складываются под влиянием соревновательного и жизненного опыта [32].

### **2.3 Риск как один из факторов в экстремальных видах спорта**

Особенностью экстремальных видов спорта является возможность совершения действий с высокой степенью риска социально приемлемым способом. Поэтому важной задачей в современной России является привлечение молодежи, в том числе из группы риска, в эти виды спорта, чтобы они могли реализовать свои экстремальные наклонности цивилизованным способом, ведь увлечение экстремом дает возможность дать выход негативным эмоциям и разрядиться, решить собственные проблемы, добиться успеха, изменить установки и реализовать стремление к общению с другими людьми.

В момент угрозы у человека происходит мобилизация всех сил организма. Изменяются физиологические процессы в сердце, печени, почках, желудочно-кишечном тракте. Кровь приливает в мышцы рук и ног, дыхание

становится прерывистым. В небольших дозах стресс полезен, более того - может быть приятен. Существует соблазн никогда не выходить из запоя этим феерическим коктейлем из страха, любопытства, удовольствия и ощущения собственного могущества [8, с. 114].

Как только миндалевидное тело мозга получает ясный и четкий сигнал об опасности, сердце начинает учащенно биться (до трех раз быстрее, чем обычно), моментально увеличивается кровяное давление, во рту пересыхает, и у человека появляется непреодолимое желание избежать того, что должно случиться. В связи с такими изменениями в организме происходит большой выброс адреналина, норадреналина и соматотропина (гормона роста). В тысячные доли секунды мозг посыпает сигнал в почки, которые начинают вырабатывать кортизол (биологически активный глюкокортикоидный гормон). Человек начинает дышать чаще, кровь приливает ко всем частям тела намного активнее. Иммунная система повышает свою сопротивляемость к возможным травмам и повреждениям. Так вот, сможет ли человек, например, выпрыгнуть из аэроплана и полететь с парашютом, будет зависеть от его естественного уменияправляться со страхом падения и стрессом.

Экстремальные виды спорта чаще всего выбирают люди определенного психологического склада (экстремалы) для того, чтобы «дать выход адреналину», в том числе и в связи с ситуацией риска. Это люди, которые ориентированы на получение удовольствия от жизни, на неприятие самоограничений, стремятся к поиску приключений и острых ощущений, меньше ориентированы на постановку долгосрочных целей. Так, по данным исследователей [30, 31], у подростков, занимающихся экстремальными видами спорта, выраженность показателей чувства риска (потребность в поиске новых ощущений и готовность к риску) большая, чем у обычных школьников.

Ю. Т. Башкина [30] отмечает, что готовность к риску в группе экстремалов выражена у мальчиков и девочек одинаково в отличие от школьников, где готовность к риску значительно больше выражена у мальчиков.

По данным М. Н. Протопоповой и Ю. В. Байковского [2], у 40 % альпинистов-разрядников наблюдается средний уровень риска. Лица этой группы рисуют взвешенно, при достаточно высокой вероятности успеха. Они уверены в себе, чувствуют себя защищенными, способными преодолеть трудности в привычной для себя обстановке. Однако у 60 % испытуемых наблюдается тенденция к повышенному уровню риска. Следует отметить, что ни у кого из спортсменов не был выявлен низкий уровень склонности к риску. Эти данные согласуются с тем, что у большинства альпинистов наблюдалась большая сила нервной системы: основная часть испытуемых имела сильную (40 %) и среднесильную (33 %) нервную систему. Известно, что лица с сильной нервной системой более склонны к риску, чем лица со слабой нервной системой. Поэтому неудивительно, что только у 27% наблюдается слабая нервная система.

В среднем по всем видам спорта число травм на 1000 человек составляет 4,7. Частота травм во время тренировок и соревнований неодинакова. На официальных соревнованиях, когда спортсмен, презрев риск, максимально выкладывается, показатель травматичности намного выше и составляет 8,3 на 1000 человек, в то время как на обычных тренировках он составляет всего 2,1. Причем на тренировках, где отсутствует тренер, травмы случаются в четыре раза чаще, чем в его присутствии.

В свою очередь, склонность к риску представляет собой довольно устойчивую характеристику индивида и связана с такими личностными чертами, как импульсивность, независимость, стремление к успеху, склонность к доминированию. На рисковое поведение оказывает влияние также и культура и социальные условия [1].

Причины рискованного поведения могут быть различными, в том числе риск может быть неоправданным: лихачество, избегание скуки и другие причины. Э.Э. Линчевский в работе «Типология и психология туризма» указывает, что «грубые нарушения правил безопасности и опасные формы поведения могут быть следствием резкого доминирования косвенных мотивов к

занятиям альпинизмом (желание продемонстрировать свое превосходство над другими, отвлечься от нерешенных жизненных проблем и др.) над прямыми (познание и преодоление природных трудностей, познание и преодоление себя, общение с другими людьми, эстетическое наслаждение от пребывания в горах и др.)».

Следует отметить, что мотивация не является постоянной категорией: подвигая человека к деятельности и способствуя становлению и совершенствованию личности, мотивации также изменяются во времени. Поэтому одним из основных способов эффективного снижения аварийности служит формирование правильного отношения к технике безопасности, в том числе посредством коррекции мотивационной сферы.

Люди, мотивированные на достижение успеха, предпочитают средний уровень риска. А избегающие неудачу скорей всего выберут задачи с низким или высоким уровнями риска. Таким образом, функции предпочтений риска зависит от выраженности мотивации стремления к успеху или к избеганию неуспеха.

А.П. Альгин определяет риск уже как деятельность, связанную с преодолением неопределенности в ситуации неизбежного выбора, в процессе которой имеется возможность количественно и качественно оценить вероятность достижения предполагаемого результата, неудачи и отклонения от цели.

В отношении специалистов опасных профессий при осуществлении профессиональной деятельности выделяются следующие виды риска:

- Ситуационный - направлен на разрешение возникшей ситуации;
- Прагматический - направлен на достижение поставленной цели;
- Социальный - служащий для утверждения в социуме, получения нового социального статуса и др.;
- Познавательный - связан с получением новых знаний, информации;
- Ценностный - связан с возможностью самореализации, с повышением веры в свои реальные и потенциальные возможности;

— Немотивированный - направлен на получение острых ощущений.  
(Солнцева Г. Н., Корнилова Т. В., Петровский В. А. и др.).

Александр Иванович Петимко в ходе исследований установил, что профессионалы меньше стремятся к ситуациям риска, чем непрофессионал, поскольку цель их – достигать нужного результата с минимальными потерями. Люди опасных профессий в экстремальных ситуациях рискуют значительно чаще. Постоянная работа в опасных условиях не только воспитывает "вкус к опасности", требующий наслаждения победой над ней (что может приводить к неоправданному риску), но и определяет опасность как помеху при выборе альтернативы в трудной ситуации, что помогает рисковать оправданно.

Один из главных факторов, влияющих не только на степень риска, это текущее состояние субъекта. Эйфория, алкогольное опьянение повышает степень риска. Беспечность и самоуверенность приводят к сознательному пренебрежению опасностью, что приводит к травмам и авариям.

Спортивный риск связан с изучением отношения личности спортсмена к риску. Риск для многих спортсменов выступает в качестве наслаждения, эмоционального стимула, особой формы физического подъема, которую создает жизнь на грани опасности. Тяга к риску может обуславливаться также желанием взять верх над силами природы, над собой, одержать победу над соперником.

При рассмотрении вопроса о влиянии различных факторов на выбор субъектом рискованных альтернатив выделяется несколько точек зрения:

Суть первой – субъективистской – заключается в том, что решения, которые выбирает человек, обусловлены его личностными свойствами и качествами: такими как темперамент, сила воли и др.

Ситуационная точка зрения предполагает, что поведением людей в ситуации выбора преимущественно управляет внешняя среда: организационная структура предприятий, средства массовой информации и т.п.

Третья точка зрения, представленная Альгиным А. П. (1989) объединяет две предыдущие позиции, поэтому является наиболее объективной и

основывается на «признании целесообразности различать среди факторов, влияющих на выбор той или иной рискованной альтернативы или на отказ от риска, социальные, психологические и социально-психологические, которые диалектически взаимодействуют, взаимно влияют друг на друга». Склонность к риску – это не просто личностное качество. Оно неодинаково проявляется в разных условиях.

А.П. Альгин (1989) отмечает, что «если система планирования ориентирована прежде всего на количественные показатели и основана на администрировании, то, очевидно, немного найдется смельчаков в таких условиях идти на риск. Благоразумнее отказаться от рискованных, хотя и более перспективных действий, решений. Если в организации обоснованный риск считается нормой, то здесь работники будут значительно чаще принимать смелые, инициативные решения по сравнению с коллективом, где риск считается «социальным злом». В данном случае о склонности к риску в экстремальном виде спорта можно сказать, что окружение поощряет склонность и к риску, и есть большая вероятность, что каждый спортсмен в отдельности будет склонен к риску.

Спортсмены, когда попадают в коллектив людей, занимающихся экстремальными видами спорта, для которых риск нормальное и частое явление, становятся более склонными к принятию смелых решений и выполнению более опасных трюков.

Выбор субъектом конкретной альтернативы, связанной с определенной степенью риска, зависит не только от влияния внешней среды, но и от действия психологических факторов. На выбор решения влияет индивидуальность, темперамент, психологический склад, мотивы, относительно устойчивые свойства личности.

Например, такое волевое качество как решительность (способность человека самостоятельно принимать решения, умение субъекта смело брать на себя ответственность за выбранное решение) необходимо в сложных ситуациях, когда требуются действия, связанные с риском, и выбор из нескольких

альтернатив. Решительный человек более склонен к выбору рискованных решений, в отличие от человека, у которого доминирует такое качество, как осторожность.

На направленность выбора и отношение субъекта к риску оказывают влияние и социально-психологические факторы. К ним относятся: принадлежность личности к определенной социальной группе, специфика взаимодействия между членами группы, ее организационная структура, степень согласованности у членов группы различных интересов и т.д. Таким образом, можно сделать вывод, что риск рассматривается в психологии многогранно. Спорт, особенно экстремальный, неразрывно связан с риском. Объясняется это большой физической активностью спортсмена и, как следствие, высокой возможностью получения травм и причинения ущерба здоровью [22].

Чаще всего с возрастом готовность к риску падает, этим можно объяснить увлечённость молодёжи экстремальными видами спорта, это подтверждает исследование Ф. Фэрли (1997). В своей работе он отнес искателей острых ощущений к людям «Т-типа» («ти-тайп», от английского «Thrill-seeking»). Люди «Т-типа» экстравертные, импульсивные, обладают немалыми творческими способностями, готовы идти на риск, ради получения захватывающих дух ощущений. При этом они довольно стабильны эмоционально, меньше других подвержены депрессии, проявлениям страха и нервозности. Так же было замечено, что женщины увлекаются экстремом реже, чем мужчины, это в свою очередь объясняется половыми различиями, т.е. у женщин готовность к риску реализуется при более определенных условиях, чем у мужчин [30]. Итак, можно сказать, что основной мотив занятий экстремальными видами спорта это самоутверждение и риск, дающий массу упоительных ощущений.

Для спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта, характерен средний или высокий показатель склонности к риску.

Число людей, всерьез увлеченных экстремальными видами спорта, растет в мире быстрыми темпами. По статистике, количество экстремалов за последние 30 лет утроилось в США, некоторых европейских странах, Австралии, а в России – выросло почти в 1,5 раза за последние 20 лет.

Феномен появления большого количества людей, желающих испытать новые ощущения и преодолеть свой страх, изучают многие психологи по всему миру [10, с. 14].

В настоящее время проблема мотивации является центральной в психологии экстремальной деятельности человека, т.к. она представляет собой совокупность движущих сил, которые побуждают человека к активности и обеспечивают достижение поставленных целей в деятельности связанной с риском.

Выделяются некоторые особенности личности спортсмена – экстремала и следующие особенности мотивации. Обычно экстремальные виды спорта выбирают молодые люди мужского пола, они более склонны к занятиям спортом, чем молодые люди женского пола, у них более развит дух соперничества, они более амбициозны, устойчивы к стрессу. Кроме того, потребность в двигательной активности у лиц мужского пола выражена больше, чем у лиц женского пола [15].

Экстрим часто является основной формой отдыха для «очень успешных» деловых людей, так как экстремальные виды спорта характеризует большая сложность и высокая стоимость оборудования и приспособлений, используемых в этих видах спорта. Именно поэтому данный спорт является элитарным, доступным далеко не каждому [2].

Как правило, экстремальные виды спорта связаны с проникновением человека в сферы, недоступные ему по определению: мы биологически не приспособлены для полетов, пребывания на глубине, скалолазания и т.п.

В подобных условиях наш организм испытывает мощный стресс, переживает витальную угрозу и, вместе с тем, упоительное чувство овладения миром, преодоления собственной природы. Происходит своего рода

компенсирование - замещение чувства собственной слабости и уязвимости чувством превосходства.

Опыт преодоления чрезвычайно полезен: сняв акваланг (парашют, лыжи), человек выходит в жизнь победителем. Появляется возможность подняться над случайностью или пассивностью своего существования. [16, с. 117].

### **Выводы по второй главе:**

Достижение успеха в трудных условиях, характерных для многих видов спорта, может принести молодым людям большую пользу в дальнейшей жизни. Экстремальность в спорте - необходимое условие, как тренировочного процесса, так и соревновательной деятельности. Спортивная практика показывает, что порог экстремальности - явление относительное. Независимо от вида спорта, мотивами прихода в спорт могут быть: стремление к самосовершенствованию, стремление к самовыражению и самоутверждению, социальные установки, удовлетворение духовных и материальных потребностей. Бороться, чтобы преодолеть препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха — один из сильнейших мотивов спортивной деятельности. Особенностью экстремальных видов спорта является возможность совершения действий с высокой степенью риска социально приемлемым способом. Поэтому важной задачей в современной России является привлечение молодежи, в том числе из группы риска, в эти виды спорта, чтобы они могли реализовать свои экстремальные наклонности цивилизованным способом. Как правило, экстремальные виды спорта связаны с проникновением человека в сферы, недоступные ему по определению. Чаще экстремальные виды спорта выбирают молодые люди мужского пола, у них более развит дух соперничества, они более амбициозны, устойчивы к стрессу.

### **3 Эмпирическое исследование выбора экстремальных видов спорта**

#### **3.1 Эмпирическая гипотеза и выборка исследования**

На основании анализа литературы по теме мотивация выбора экстремальных видов спорта мы можем выдвинуть следующую гипотезу: спортсмены, занимающиеся экстремальными видами спорта, имеют высокий уровень склонности к риску; для спортсменов-любителей характерен мотив физического самосовершенствования и мотив общения; для спортсменов-профессионалов доминирующим будет являться мотив достижения успеха и материальных благ.

Выбранные для проверки этого положения методики:

- 1) Методика «Изучение мотивов занятий спортом» В. И. Тропников;
- 2) Методика «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас;
- 3) Методика «Готовность к риску» (PSK). А. М. Шуберт.

Выборку исследования составили спортсмены, занимающиеся экстремальными видами спорта, в возрасте от 12 до 25 лет всего 36 человек. В связи с поставленной гипотезой они были разделены на 2 группы:

1 группа – спортсмены-профессионалы, занимающиеся фристайлом в академии зимних видов спорта -18 человек (2 респондентов женского пола, 16 респондентов мужского пола);

2 группа – спортсмены-любители, занимающиеся самостоятельно такими видами спорта, как сноуборд и скейтборд -18 человек (3 респондента женского пола, 13 респондентов мужского пола).

Учувствовавшие в исследовании спортсмены занимаются спортом от одного года до десяти лет.

### **3.2 Обоснование выбранных методик**

Для диагностики мотивационных качеств можно использовать как субъективные критерии, получаемые при опросе, наблюдении за субъектами, применении метода самооценок, так и объективные критерии, вытекающие из лабораторного тестирования.

Использование только субъективных критериев часто приводит к ошибочным выводам, так как у наблюдателя и опрашиваемого человека часто создается общее мнение о мотивационной сфере опрашиваемого. При этом ошибка порой состоит не столько в том, что неверно определяется мотивационная сфера, сколько в том, что на основании проявления одного мотивационного качества делается заключение о развитии у данного человека мотивации вообще, т.е. осуществляется перенос наблюдаемого поведения на все случаи жизни. В действительности же в различных ситуациях мотивация проявляется по-разному. Когда спортсмену задаются вопросы о жизненных, но не имеющих отношения к его деятельности ситуациях, то говорить о выявлении особенностей его спортивной мотивации не приходится [9].

Для достижения поставленной цели и решения задач нами были выбраны следующие объективные методики в рамках тестирования, с помощью которых исследуется мотивация занятий спортом:

1) Методика «Изучение мотивов занятий спортом» разработана В.И. Тропниковым для выяснения степени важности различных причин (ситуаций, обстоятельств), которые побудили и побуждают спортсмена продолжать заниматься выбранным видом спорта. Методика состоит из 109 высказываний которые требуется оценить от 1 до 5 баллов в зависимости от степени значимости для испытуемого.

При обработке результатов сравнивается степень выраженности у спортсмена того или иного мотива или потребности:

— мотив общения – стремление приобрести больше друзей и товарищей, быть в каком-нибудь коллективе, проводить весело время,

участвовать в коллективных тренировках, не отставать от своих друзей, быть уважаемым ими;

— мотив познания — стремление расширить свой кругозор, мировоззрение, больше узнать о жизни выдающихся спортсменов, познакомиться с известными людьми, искать более совершенные методы тренировки;

— мотив материальных благ — стремление получить спортивную форму, инвентарь, ценные призы, материальную поддержку, желание побывать в других городах на сборах и соревнованиях;

— мотив развития характера и психических качеств — стремление воспитать целеустремленность, смелость, решительность, силу воли, упорство, настойчивость, выдержку и самообладание, желание иметь сильный характер;

— мотив физического совершенствования — стремление поддерживать постоянный уровень физического развития, иметь красивую фигуру, быть более привлекательным для противоположного пола, желание развить подвижность, координацию, силу, выносливость, скоростные качества, ловкость и гибкость;

— мотив улучшения самочувствия и здоровья — стремление поддерживать хорошее самочувствие, не болеть, быть всегда здоровым, потребность в двигательной активности и физической нагрузке;

— мотив эстетического удовольствия и острых ощущений — стремление к эстетическому удовольствию от красоты и отточенности выполнения упражнений в выбранном виде спорта, стремление к эмоциональности, к физическому напряжению, к острым ощущениям, к сложной тактической борьбе на соревнованиях, получение радости от побед;

— мотив приобретения полезных для жизни знаний и умений — стремление к приобретению умений, навыков и знаний, которые пригодятся в дальнейшей жизни и могут помочь в различных жизненных ситуациях;

- потребность в одобрении – стремление испытывать приятные впечатления, когда за достигнутые результаты хвалят и одобряют родители, тренер, родственники, друзья;
- мотив повышения престижа, желание славы – стремление повысить авторитет на работе (по месту учёбы), среди родственников, друзей, желание получить следующий спортивный разряд, стать мастером спорта, чемпионом города, страны, мира, Олимпийских игр;
- коллективистская направленность – стремление защищать честь команды (спортивного общества, города) на различных соревнованиях, желание испытывать приятное чувство выполненного долга перед товарищами по команде, тренером, обществом.

Поскольку количество пунктов для каждого мотива в методике разное, сравнение выраженности этих мотивов возможно в том случае, если набранную сумму баллов разделить на количество относящихся к каждому мотиву пунктов, т.е. высчитать среднеарифметическую величину выраженности каждого мотива.

Так же по ответам на определённые вопросы можно узнать конкретные мотивы прихода данного человека в спорт.

2) Методика «Мотивы занятия спортом», автором которой является А. В. Шаболтас.

Методика предназначена для выявления доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом и включает в себя 10 мотивов-категорий, соответствующих определенным высказываниям (суждениям), приведенным в опроснике.

Методика, как измерительный инструмент, основана на выборе одного из попарно предлагаемых суждений. Главное условие — каждое суждение сопоставляется со всеми другими; всего для десяти мотивов-категорий имеется сорок пять пар суждений для сопоставления. Таким образом, оценка каждого мотива-суждения выполняется девять раз и появляется возможность ранжировать мотивы по степени их выраженности (в баллах).

Категории-мотивы следующие:

- мотив эмоционального удовольствия (ЭУ) — стремление, отражающее радость движения и физических усилий;
- мотив социального самоутверждения (СС) — стремление проявить себя, выражющееся в том, что занятия спортом и достигаемые при этом успехи рассматриваются и переживаются с точки зрения личного престижа, уважения знакомыми, зрителями;
- мотив физического самоутверждения (ФС) — стремление к физическому развитию, становлению характера;
- социально-эмоциональный мотив (СЭ) — стремление к спортивным событиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности;
- социально-моральный мотив (СМ) — стремление к успеху своей команды, ради которого надо тренироваться, иметь хороший контакт с партнерами, тренером;
- мотив достижения успеха в спорте (ДУ) — стремление к достижению успеха, улучшению личных спортивных результатов;
- спортивно-познавательный мотив (СП) — стремление к изучению вопросов технической и тактической подготовки, научно обоснованных принципов тренировки;
- рационально-волевой (рекреационный) мотив (РВ) — желание заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности при умственной (сидячей) работе;
- мотив подготовки к профессиональной деятельности (ПД) — стремление заниматься спортом для подготовки к требованиям избранной профессиональной деятельности;
- гражданско-патриотический мотив (ГП) — стремление к спортивному совершенствованию для успешного выступления на соревнованиях, для поддержания престижа коллектива, города, страны.

### **3) Готовность к риску ( PSK ) Шуберт.**

Тест позволяет оценить степень готовности к риску. Риск понимается как действие наудачу в надежде на счастливый исход или как возможная опасность, как действие, совершающееся в условиях неопределенности. Опросник содержит 25 вопросов, 5 категорий ответов, за которые начисляются баллы: "полностью согласен", "полное да" - 2 балла; "больше да, чем нет" - 1 балл; "ни да, ни нет", "нечто среднее" - 0 баллов; "больше нет, чем да" - 1 балл; "полное нет" - 2 балла. Все полученные баллы суммируются.

### **3.3 План эмпирического исследования**

Наше эмпирическое исследование включало следующие этапы:

- 1) анкетирование испытуемых с целью установить их возраст, пол, стаж и наличие спортивных достижений;
- 2) проведение методики «Изучение мотивов занятий спортом» В.И. Тропникова;
- 3) проведение методики «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтаса;
- 4) проведение методики «Готовность к риску». А.М. Шуберта;
- 5) интерпретация и обработка полученных данных.

### **3.4 Анализ и интерпретация полученных данных**

В нашем исследовании приняли участие 36 в возрасте от 12 до 25 лет всего 36 человек. В связи с поставленной гипотезой они предварительно были разделены на две группы: спортсмены-профессионалы и спортсмены-любители

1 группа – спортсмены-профессионалы, занимающиеся фристайлом в академии зимних видов спорта -18 человек (2 респондентов женского пола, 16 респондентов мужского пола)

2 группа – спортсмены-любители, занимающиеся самостоятельно такими видами спорта, как сноуборд и скейтборд -18 человек (3 респондента женского пола, 13 респондентов мужского пола)

Согласно плану нашего исследования им были предъявлены три методики. Результаты представлены ниже.

### **3.4.1 Анализ результатов по методике «Изучение мотивов занятий спортом» В.И. Тропникова**

В первой группе преобладающим мотивом, как и предполагалось в гипотезе, является мотив общения 44,4% (8 человек). Так же у спортсменов, которые занимаются самостоятельно, преобладающими мотивами оказались: мотив развития характера и психических качеств – 38,9% (7 человек), мотив физического самосовершенствования у 11,1%, мотив эстетического удовольствия и острых ощущений у 5,6% (1 человек).

Во второй группе ведущий мотив – коллективистская направленность также 44,4% (8 человек). Это объясняется тем, что на спортсменов, которые занимаются в школе, возлагаются большие надежды со стороны окружения и общества, у этих людей есть болельщики, которых они не хотят подвести.

У спортсменов, занимающихся в школе, были выявлены следующие ведущие мотивы: мотив одобрения у 16,7% респондентов, мотив эстетического удовольствия и острых ощущений – 16,7%, мотив развития характера и психических качеств – 16,7% и мотив познания – 5,6%.

Для наглядности представим эти же данные в виде диаграммы на рисунке 1.

## «Изучение мотивов занятий спортом» В.И. Тропникова

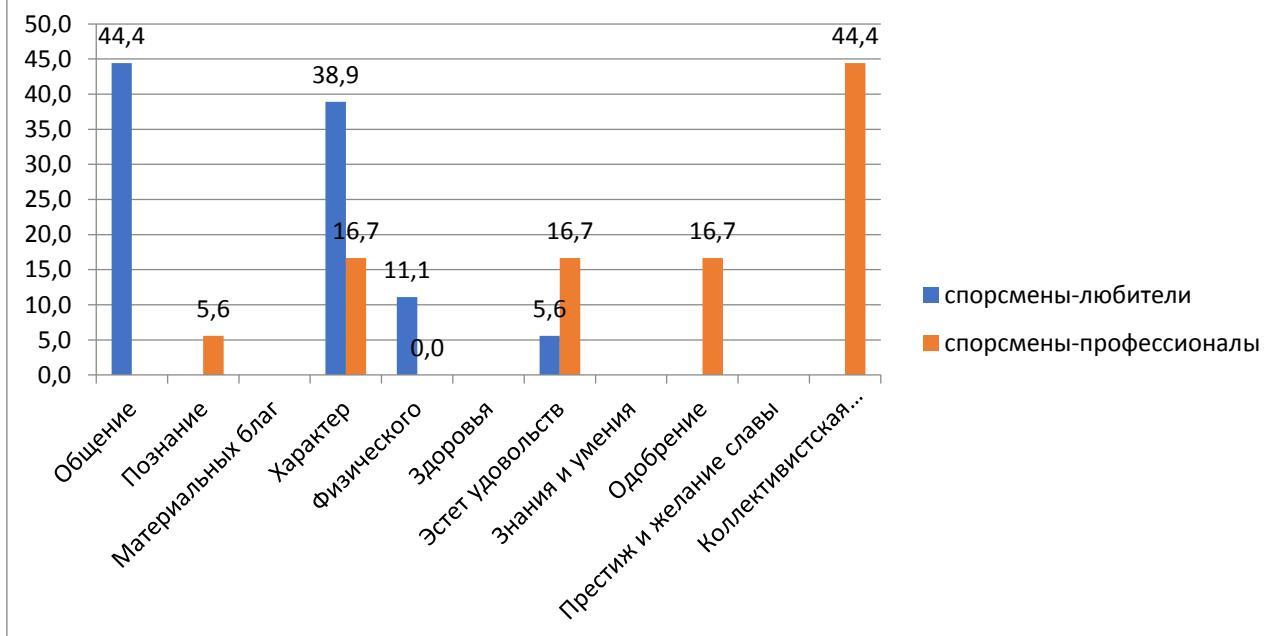


Рисунок 1 – Результаты по методике «Изучение мотивов занятий спортом» В.И. Тропникова

В группе спортсменов-любителей большее количество баллов набрали такие мотивы как: общения, развития характера и психических качеств, физического совершенства, эстетического удовольствия и острота ощущений.

Так же большое количество баллов в группе профессионалов набрали следующие мотивы: эстетического удовольствия и острота ощущений материального блага, развития характера и психических качеств, физического совершенства, повышения престижа и желание славы.

По методике «Изучение мотивов занятий спортом», обе группы испытуемых дали высокие показатели по мотивам физического совершенства, эстетического удовольствия, развития характера и психических качеств. Независимо от того, занимаются спортсмены любительским или профессиональных спортом, экстремальные виды спорта дают возможность развить своё тело, психические качества и получить удовольствие от своих физических возможностей.

Мотивы прихода в экстремальный спорт у первой группы следующие: 72% (13 человек) отметили, что стали заниматься данным видом спорта по совету друзей, товарищей. 44,4% (8 человек) ответили, что стали заниматься случайно.

В группе профессионалов были выявлены следующие мотивы прихода: пригласил заниматься тренер – 66,6% (12 человек), по совету родителей, родственников – 33,3% (6 человек), потому что родители занимались этим видом спорта – 22,2% (4 человека).

### **3.4.2 Анализ результатов по методике «Мотивы занятий спортом»**

#### **А.В. Шаболтаса**

По данной методике в первой группе преобладают мотив эмоционального удовольствия (стремление, отражающее радость движения и физических усилий) 8 человек (44,4%), 7 из 8 этих респондентов - сноубордисты (19-23 года); и мотив социального самоутверждения (стремление проявить себя, выражющееся в том, что занятия спортом и достигаемые при этом успехи рассматриваются и переживаются с точки зрения личного престижа, уважения знакомыми, зрителями) 5 человек (27,8%) – все спортсмены – скейтбордисты (12-16 лет). Это обусловлено возрастом респондентов, подросткам (скейтборд) необходимо внимание и одобрение со стороны, а молодые люди (сноубордисты) в этом уже не нуждаются и занимаются ради своего удовольствия. Так же у двух людей (11,1%) ведущий мотив физического самосовершенствования, это связано с современными тенденциями, сейчас в обществе мода на красивые, мускулистые тела.

У второй группы доминирующим является мотив достижение успеха (стремление к достижению успеха, улучшению личных спортивных результатов) 11 спортсменов (61,1%), и у 3 спортсменов (16,7%) ведущим мотивом является гражданско-патриотический (стремление к спортивному совершенствованию для успешного выступления на соревнованиях, для

поддержания престижа коллектива, города, страны). Спортсмены, у которых один из этих мотивов является ведущим, имеют спортивные разряды, являются кандидатами в мастера спорта или мастерами спорта. Мотив эмоционального удовольствия (стремление, отражающее радость движения и физических усилий) является ведущим во второй группе у 2 спортсменов (11,1%), мотив социально-эмоциональный (стремление к спортивным событиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности) является доминирующим у 2 спортсменов (11,1%). Эти респонденты занимаются фристайлом недолго, им 11-14 лет, поэтому пока эти спортсмены занимаются, потому что они получают удовольствие от физических усилий, но и им нравится неформальность общения, вероятно, после нескольких лет тренировок ведущие мотивы у них изменятся.

Полученные данные также представим в виде диаграммы на рисунке 2.

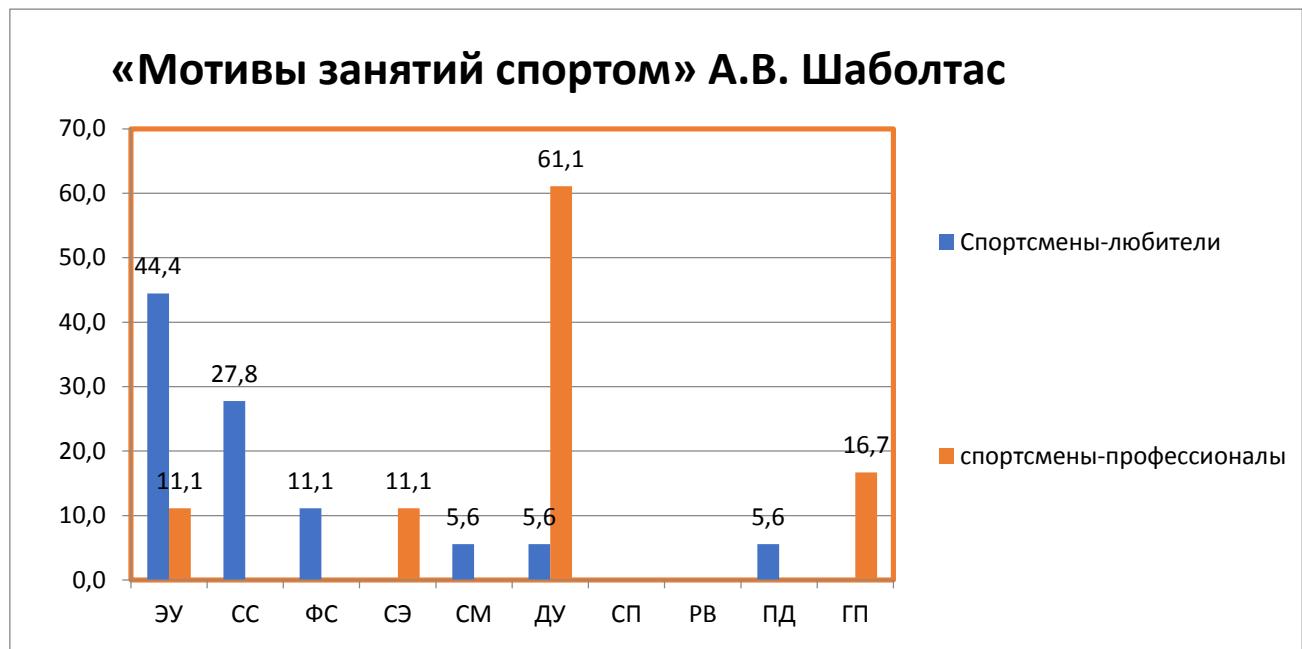


Рисунок 2 – Результаты по методике «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтаса

### **3.4.3 Анализ результатов по методике «Готовность к риску». А.М. Шуберта**

В первой группе у 14 человек (77,8%) выявлена средняя склонность к риску, а у 4 (22,2%) выявлена высокая склонность к риску.

Во второй группе у 16 (88,9) человек выявлена средняя склонность к риску, а у 4 (11,1%) выявлена высокая склонность к риску.

Ни в одной группе нет респондентов с низким уровнем склонности к риску.

Полученные данные также представим в виде диаграммы на рисунке 3.

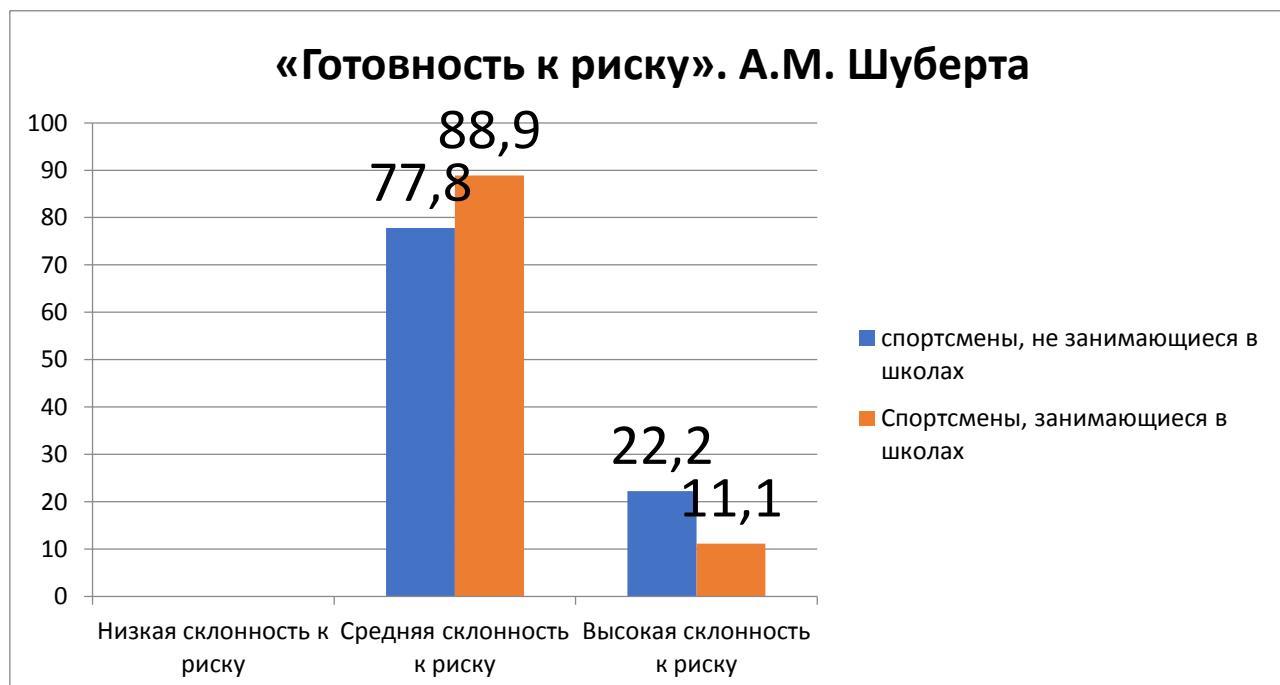


Рисунок 3 – Результаты по методике «Готовность к риску». А.М. Шуберта

Мы использовали непараметрический статистический критерий Манна-Уитни, предназначенный для выявления различий показателей в двух несвязных выборках.

В соответствии с этим мы выдвинули следующие статистические гипотезы (нулевую и альтернативную):

$H_0$ : уровень склонности к риску у спортсменов-любителей не ниже уровня склонности к риску, чем у спортсменов-профессионалов, т.е. расхождения статистически незначимы.

$H_1$ : уровень склонности к риску у спортсменов-любителей превосходит уровень склонности к риску у спортсменов-профессионалов, то есть расхождения статистически значимы.

Таблица 1 – «Вычисление значения U-критерия Манна–Уитни»

Респондент	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	9	11	12	18
2	-2	1	14	20,5
3	2	2,5	19	29
4	12	18	17	25
5	16	23,5	50	36
6	19	29	2	2,5
7	19	29	6	6,5
8	23	34	18	26,5
9	21	31,5	15	22
10	6	6,5	10	12,5
11	8	9	21	31,5
12	26	35	18	26,5
13	22	33	8	9
14	3	4	14	20,5
15	11	15	16	23,5
16	10	12,5	4	5
17	8	9	11	15
18	12	18	11	13
		321,5		344,5

Таблица 2 – «критические значения»

U <sub>кр</sub>	
p≤0,01	p≤0,05
88	109

U-критерий Манна-Уитни рассчитывался по формуле:

(3.1)

Результат  $U_{эмп}=150,5$ .



Рисунок 5 – Ось значимости

$U$ -критерий Манна-Уитни равен 150,5

Критическое значение  $U$ -критерия Манна-Уитни при заданной численности сравниваемых групп составляет 99.

$150,5 > 99$ , следовательно различия уровня признака в сравниваемых группах статистически не значимы ( $p>0,05$ ).

Гипотеза о том, что у всех спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта, высокий уровень склонности к риску, не подтвердилась.

Высокий уровень склонности к риску всего у 6 опрошенных (16,7%) опрошенных.

У 30 респондентов (83,3 %) средний уровень склонности к риску.

Исследования показали, что люди, умеренно сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху – достижению цели, тем ниже готовность к риску. При сильной мотивации к успеху, надежды на успех обычно скромнее,

чем при слабой мотивации к успеху, однако такие люди много работают для достижения успеха, стремятся к успеху.

Люди, у которых преобладает мотив избегания неудач, предпочитают малый, или, наоборот, чрезмерно большой риск, где неудача не угрожает престижу. У них, как правило, высокий уровень защиты и страха перед несчастными случаями. Доминирование у человека мотива избегания неудач приводит к занижению самооценки и уровню притязаний. Повторяющиеся неудачи могут привести такого человека в состояние привычной подавленности, к устойчивому снижению веры в себя и к хронической боязни неудач. У таких людей, как правило, низкий уровень развития мотивации достижения.

Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту). И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач, то это препятствует мотиву к успеху – достижению цели.

### **Выводы по третьей главе:**

У большинства спортсменов уровень склонности к риску имеет среднее значение, независимо от того, профессионально занимается спортсмен или любительским спортом.

У спортсменов-любителей мотивами являются у сноубордистов (19-25 лет) – мотив эмоционального удовольствия (по методике А. В. Шаболтаса) и мотив развития характера и психических качеств (по методике В.И. Тропникова).

А у скейтбордистов (12-16 лет) доминирующими мотивами являются мотив социального самоутверждения (по методике А. В. Шаболтаса) и мотив общения (по методике В.И. Тропникова) это связано с подростковым возрастом, спортсмены чрезмерно ориентированы на оценку своих спортивных

результатов, проявляя постоянную озабоченность личным самоутверждением [44].

Для спортсменов-профессионалов, имеющих спортивные разряды, ведущими являются мотивы – достижения успеха и гражданско-патриотический (по методике А. В. Шаболтаса), мотив коллективистская направленность (по методике В.И. Тропникова).

Для спортсменов-профессионалов, у которых нет спортивных разрядов, характерны другие ведущие мотивы, такие как: мотив эмоционального удовольствия и социально-эмоциональный мотив.

В группе спортсменов-любителей большее количество баллов набрали такие мотивы как: общения и мотив эмоционального удовольствия.

В группе спортсменов-профессионалов большое количество баллов набрали следующие мотивы: мотив достижения успеха, мотив материальных благ, повышения престижа и желание славы.

Что подтверждает нашу гипотезу.

Так же по методике «Изучение мотивов занятий спортом» В.И. Тропникова, обе группы испытуемых дали высокие показатели по мотивам физического совершенства, эстетического удовольствия, развития характера и психических качеств. Независимо от того, занимаются спортсмены любительским или профессиональным спортом, экстремальные виды спорта дают возможность развить своё тело, психические качества и получить удовольствие от своих физических возможностей.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Экстремальные виды спорта набирают с каждым годом всю большую популярность. Важнейшей особенностью экстремальных видов спорта является возможность совершения действий с высокой степенью риска социально приемлемым, легальным способом. Это является лучшей профилактикой молодежной преступности в современном обществе.

Однако на данный момент в России психология экстремальных видов спорта исследована недостаточно. Ряд современных спортивных психологов отмечает, что в процессе занятия спортом не всегда учитываются интересы и потребности молодежи, не изучается мотивация молодежи.

Чтобы изучить явление мотивации в экстремальных видах спорта, мы провели обзор литературных источников на эту тему, а также провели исследование мотивации спортсменов-любителей и спортсменов-профессионалов путем тестирования по трем методикам: методика «Изучение мотивов занятий спортом» В. И. Тропникова; методика «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас; методика «Готовность к риску» (PSK). А. М. Шуберт.

Выборку исследования составили спортсмены, занимающиеся экстремальными видами спорта, в возрасте от 12 до 25 лет, всего 36 человек, разделенные на две группы: спортсмены-профессионалы; спортсмены-любители. В каждую группу входили как мужчины, так и женщины.

Поскольку экстремальные виды спорта подразумевают риск, была исследована также склонность спортсменов к риску. Были получены интересные данные, что у большинства спортсменов уровень склонности к риску имеет среднее значение, независимо от того, является ли спортсмен профессионалом или любителем.

Выделяются также некоторые особенности личности спортсмена – экстремала и особенности мотивации. Обычно экстремальные виды спорта выбирают молодые люди мужского пола, у них более развит дух соперничества, они более амбициозны, устойчивы к стрессу. Кроме

двигательной активности у лиц мужского пола выражена больше, чем у лиц женского пола.

Интересной особенностью является то, что с ростом спортивного мастерства при длительном периоде занятий спортом различия в мотивации мужчин и женщин исчезают.

У спортсменов-любителей основными мотивами являются: у сноубордистов 19-25 лет мотив эмоционального удовольствия и мотив развития характера и психических качеств, у скейтбордистов 12-16 лет мотив социального самоутверждения и мотив общения. Это связано с подростковым возрастом, спортсмены чрезмерно ориентированы на оценку своих спортивных результатов, проявляя постоянную озабоченность личным самоутверждением.

Для спортсменов-профессионалов, имеющих спортивные разряды, ведущими являются мотивы достижения успеха и гражданско-патриотический, мотив коллективистской направленности.

Для спортсменов-профессионалов, у которых нет спортивных разрядов, характерны другие мотивы: эмоционального удовольствия и социально-эмоциональный мотив.

В группе спортсменов-любителей большее количество баллов набрали мотивы общения и мотив эмоционального удовольствия.

В группе спортсменов-профессионалов большое количество баллов набрали мотивы: мотив достижения успеха, мотив материальных благ, повышения престижа и желание славы.

Обе группы испытуемых дали высокие показатели по мотивам физического совершенства, эстетического удовольствия, развития характера и психических качеств. Независимо от того, занимаются спортсмены любительским или профессиональным спортом, экстремальные виды спорта дают возможность развить своё тело, психические качества и получить удовольствие от своих физических возможностей.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

- 1) Арсентьев, Д. В. Взаимосвязь спортивной мотивации со свойствами личности спортсмена: учебное пособие / Д. В. Арсентьев, Ю.С.Дружинина, С.В.Гурьев. — Екатеринбург: Екатеринбургский РГППУ, 2017. — 326 с.
- 2) Алексеев, А. И. Психология: учебное пособие / А. И. Алексеев. Ростов н/д : «Феникс», 2004. —192 с.
- 3) Альгин, А. П. Риск и его роль в общественной жизни: учебное пособие / А. П. Альгин – Москва : Мысль, 1989. – 188 с.
- 4) Арсентьев, Д. В. Экстремальный спорт в молодежной среде: «за» и «против» / Д. В. Арсеньев // Экстремальный спорт. – 2010. – № 4. – С. 16 – 19.
- 5) Байковский, Ю. В. Отбор и комплектование альпинистских групп и экспедиций : метод. Рекомендации / Ю. В. Байковский. – Душанбе : Мир науки, 1986. – 235 с.
- 6) Башкина, Ю. Д. Специфика группового рискованного поведения подростков в рамках превентологической деятельности / Ю. Д. Башкина // Современные прикладные направления и проблемы психологии. – 2010. – № 2. – С. 65 – 70.
- 7) Блеер, А. Н. Методология отбора и использования экстремальных видов спорта в профессионально-прикладной физической подготовке / А. Н. Блеер // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2010. – № 2. – С. 41 – 45.
- 8) Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Е. Н. Гогунов, Б. П. Мартынов ; под общ. ред. С. А. Шаренкова. – Москва : Академия, 2002. – 228 с.
- 9) Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учебник / Г. Д. Горбунов. — Москва : Юрайт, 2019. — 269 с.
- 10) Дружинина, С. В. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : материалы Региональной студенческой научно-практической

- конференции / С. В. Дружинина, В. И. Гурьева ; под общ. ред. Е. Б. Ольховской. – Екатеринбург : Екатеринбургский РГППУ, 2017. – С. 16-19.
- 11) Ильин, Е. П. Психология страха: учебное пособие / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2017. – 500 с.
- 12) Захаренко, Е. Н. Новый словарь иностранных слов: учеб. Пособие / Е. Н. Захаренко, Л. Н. Комарова, И. В. Нечаева. – Москва : Азбуковник, 2003. – 1040 с.
- 13) Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы: учебник / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2006. – 508 с.
- 14) Ильин, Е. П. Психология физического воспитания: учебное пособие / Е. П. Ильин. – Москва: Просвещение, 1987. – 287 с.
- 15) Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
- 16) Ионов, А. А. Мотивация при выборе вида спорта регулярных занятий / А. А. Ионов // Физическая культура. – 2007. № 4. – С. 1 – 7.
- 17) Кабачков, В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодёжи: науч. метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А. Полиевский, А. Э. Буров. – Москва : Советский спорт, 2010. – 296 с.
- 18) Камилов, М. А. Эмоциональная устойчивость как фактор, обеспечивающий достижение высоких результатов в профессиональной деятельности спортсменов / М. А. Камилов // Вестник университета. – 2014. – № 17. – С. 300-305.
- 19) Китаева, М. В. Психология победы в спорте: учебное пособие / М.В.Китаева. – Камск : Феникс, 2006. – 560 с.
- 20) Киян, Т. А. Групповая беседа по теме: Спорт, спорт, спорт [Электронный ресурс] / Т. А. Киян // Электрон. презентация. – 2016. – режим доступа: <https://infourok.ru/u-rok-sport-sport-sport-1700595.html>
- 21) Козелецкий, Ю. Психологическая теория решений: учебное пособие / Ю. Козелецкий. – Москва : Прогресс, 1979. – 504 с.

- 22) Коломейцев, Ю. А. Социальная психология спорта: учебное пособие / Ю. А. Коломейцев. – Москва : БГПУ, 2004. – 292 с.
- 23) Комлев, Н. Г. Словарь иностранных слов: учебное пособие / Н. Г. Комлев. – Москва : ЭКСМО – Пресс, 1999. – 1168 с.
- 24) Кретти, Б. Психология в современном спорте: учебник / Б. Кретти. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 237 с.
- 25) Линчевский, Э. Э. Типология и психология туризма: учебник / Э.Э.Линчевский. – Москва : Советский спорт, 2008. – 272 с.
- 26) Маркелов, В. В. Типологические различия во влиянии некоторых форм педагогического воздействия на формирование двигательных навыков: учебное пособие / В. В. Маркелов // Вестник института: преступление, наказание, исправление. – 1980. – № 8. – С. 87 – 91.
- 27) Мартынов, А. И. Безопасность и надежность в альпинизме. / А.И.Мартынов, И. А. Мартынов. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006. – 288 с.
- 28) Мельников, М. В. Психология: учебник / М. В. Мельников. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
- 29) Мельникова, Н. Ю. Информационное обозрение экстремальная деятельность: учебник / Н. Ю. Мельникова. – Москва : Кнорус, 2015. – 372 с.
- 30) Рязанова, Н. В. Экстремальное событие и экстремальная ситуация: учебное пособие / Н. В. Рязанова. – СПб. : Научный прогресс, 2007. – 144 с.
- 31) Огородова, Т. В. Психология спорта: учебное пособие / Т.В.Огородова. – Ярославль : ЯрГУ, 2013. – 120 с.
- 32) Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учеб. пособие для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Юрайт, 2018. — 303 с.
- 33) Пилоян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности: учебное пособие / Р. А. Пилоян. – Москва : ФиС, 1984. – 108 с.
- 34) Пуни, А. Ц. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие / А. Ц. Пуни. – Москва : Юрайт, 1979. – 33 с.

- 35) Пуни, А. Ц. Очерки психологии спорта: учебное пособие / А.Ц.Пуни. – Москва : Физкультура и спорт, 1959. – 308 с.
- 36) Рудик, П. А. Психология: учебник / П. А. Рудик. — Москва : Физкультура и спорт, 1964. – 464 с.
- 37) Рязанова, Н. В. Экстремальное событие и экстремальная ситуация: учебное пособие / Н. В. Рязанова. – СПб. : Научный прогресс, 2007. – 144 с.
- 38) Сингер, Р. Н. Мифы и реальность в психологии спорта: учебник / Р.Н. Сингер. – Москва : Физкультура и спорт, – 1980. – 152 с.
- 39) Тарас, А. Е. Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / А.Е. Тарас. – Москва : Харвест, – 2000. – 480 с.
- 40) Уэйнберг, Р. С. Спортивная психология: учеб. пособие для вузов / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – 338 с.
- 41) Федулов И. С. Проблема формирования мотивации достижения в спортивной деятельности подростков / И. С. Федулов. – Москва : Буки – Веди, – 2012. – 218 с.
- 42) Хекхаузен, Х. Психология мотивации: учебное пособие / Х. Хекхаузен. — СПб. : Речь, 2001. — 99 с.
- 43) Шаболтас, А. В. Эндокринные и психологические детерминанты поведения человека в стрессе: учебное пособие / А. В. Шаболтас. – Москва : Юрайт, 2013. – 246 с.
- 44) Юров, И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте : метод. рекомендации / И. А. Юров — Москва : Советский спорт, 2006. – 161 с.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ А**

### **Методика «Изучение мотивов занятий спортом» В. И. Тропников**

#### **Инструкция**

Постарайтесь как можно точнее оценить причины (ситуации, обстоятельства), которые побудили и побуждают вас продолжать заниматься этим видом спорта.

Вам предлагается перечень возможных причин, которые обычно называют спортсмены.

Прежде всего просмотрите весь предлагаемый список. Все причины нужно оценить баллами от 5 до 1 по степени значимости и важности их для продолжения вами занятий этим видом спорта. Причины, которые не имеют для вас никакого значения, оцениваются в 1 балл.

В бланке для ответов запишите простоянный вами балл в ячейке рядом с номером ответа.

#### **Текст опросника (возможные причины)**

- 1) По совету врача.
- 2) Желание воспитать целеустремленность.
- 3) Чтобы получить спортивную форму и инвентарь.
- 4) По совету родителей, родственников.
- 5) Желание иметь фигуру с сильно развитой мускулатурой.
- 6) Потому что это красивый вид спорта
- 7) Чтобы иметь больше друзей и товарищей.
- 8) Потому что занятия спортом позволяют повысить авторитет на работе (по месту учебы).
- 9) Чтобы приобрести умения и навыки, так как они пригодятся в жизни.
- 10) Желание защищать честь команды (спортивного общества) на различных соревнованиях.
- 11) Чтобы расширить свой кругозор, мировоззрение.

- 12) Потому, что мне приятно, когда хвалит и одобряет тренер.
- 13) Потому, что спортивная база близко от дома (места учебы, работы).
- 14) Не было других секций.
- 15) Я высокого роста, что ценно для этого вида спорта.
- 16) Желание получить следующий спортивный разряд.
- 17) Желание стать чемпионом города, страны.
- 18) Желание развить подвижность и координацию.
- 19) Желание развить силу.
- 20) С целью поддерживать хорошее самочувствие.
- 21) Желание воспитать смелость и решительность.
- 22) Потому что спортсменам выдают талоны на питание.
- 23) По совету друзей, товарищей.
- 24) Потому что это такой вид спорта, где можно тренироваться индивидуально, независимо от других.
- 25) Желание иметь красивую и стройную фигуру.
- 26) Желание быть в каком-нибудь коллективе.
- 27) Потому что занятия спортом позволяют повысить авторитет среди родственников, друзей, товарищей.
- 28) Чтобы приобрести умения и навыки, так как они пригодятся во время службы в армии.
- 29) Желание защитить честь команды (города) на различных соревнованиях.
- 30) Желание больше узнать о жизни выдающихся спортсменов.
- 31) Потому что мне приятно, когда меня хвалят родители, родственники за достигнутые результаты.
- 32) От нечего делать (много свободного времени).
- 33) Посмотрел кино, телепередачу об этом виде спорта.
- 34) Считаю себя подвижным и с хорошей координацией, что ценно для этого вида спорта.
- 35) Желание стать мастером спорта.

- 36) Чтобы проводить весело время.
- 37) Желание развить выносливость.
- 38) Желание развить скоростные качества.
- 39) Чтобы поддерживать постоянный уровень физического развития.
- 40) Желание воспитать силу воли.
- 41) Потому что спортсмены имеют возможность получать ценные призы и подарки.
- 42) По семейным традициям.
- 43) Потому что мне нравится сложная тактическая борьба на соревнованиях в этом виде спорта.
- 44) Потому что мне нравится красота и отточенность выполнения упражнений в этом виде спорта.
- 45) Потому что мне нравятся коллективные тренировки.
- 46) Желание стать лидером, капитаном команды.
- 47) Чтобы получить специальность, в будущем работать в области спорта.
- 48) Желание защищать честь своей страны на международных соревнованиях.
- 49) Желание побывать в других городах на сборах и соревнованиях.
- 50) Потому что мне приятно, когда одобряют и хвалят друзья, товарищи за достигнутые успехи.
- 51) Потому что этот вид спорта развит по месту учебы (работы).
- 52) Потому что побывал на соревнованиях по этому виду спорта.
- 53) Считаю, что у меня хорошие скоростные качества, а это ценно для данного вида спорта.
- 54) Желание стать чемпионом страны, мира и Олимпийских игр.
- 55) Потому что это эмоциональный вид спорта.
- 56) Потому что соревнования по этому виду спорта проводятся интересно и привлекательно.
- 57) Желание развить ловкость.

- 58) Чтобы избавиться от лишнего веса, от ожирения.
- 59) Желание воспитать упорство и настойчивость.
- 60) Потому что спортсмены имеют возможность получать денежную, материальную поддержку.
- 61) Потому что родители занимались этим видом спорта.
- 62) Потому что в этом виде спорта наиболее отчетливо виден рост собственных результатов.
- 63) Испытываю потребность в двигательной активности.
- 64) Желание познакомиться с известными людьми и ведущими спортсменами.
- 65) Чтобы не отставать от своих друзей и товарищей.
- 66) Потому что занятия этим видом спорта помогают в различных жизненных ситуациях.
- 67) Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед товарищами по команде.
- 68) Желание побывать на соревнованиях за границей.
- 69) Потому что мне приятно, когда хвалят за достигнутые успехи.
- 70) Встреча (знакомство) со знаменитыми спортсменами.
- 71) Не принимали в другие секции.
- 72) Считаю себя физически сильным, что ценно для этого вида спорта.
- 73) Считаю себя выносливым, что ценно для этого вида спорта.
- 74) Потому что занятия спортом являются для меня одним из видов развлечений.
- 75) Потому что мне нравятся острые ощущения.
- 76) Желание развить гибкость.
- 77) Чтобы не болеть, быть всегда здоровым.
- 78) Желание иметь сильный характер.
- 79) Потому что спортсмены имеют возможность получить комнату, квартиру, улучшить жилищные условия.

- 80) Потому что брат (сестра) занимался (занимается) этим видом спорта.
- 81) Потому что занятия этим видом спорта вырабатывают способность быстро и точно мыслить.
- 82) Доставляет удовольствие испытывать физические напряжения.
- 83) Потому что занятия спортом повышают чувство собственного достоинства.
- 84) Чтобы быть более привлекательным для женского (мужского) пола.
- 85) Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед тренером.
- 86) Чтобы оправдать надежды, возлагаемые на меня тренером, родителями.
- 87) Меня увлекает необходимость постоянных поисков более совершенных методов тренировки.
- 88) Потому что физические качества, развивающиеся этим видом спорта, ценятся окружающими меня людьми.
- 89) Стал заниматься случайно.
- 90) Пригласил заниматься тренер.
- 91) Считаю, что только в этом виде спорта смогу достичь значительных успехов.
- 92) Я невысокого роста, что ценится в этом виде спорта.
- 93) Потому что мне нравится соревноваться просто так, независимо от того, выиграю я или проиграю.
- 94) Потому что мне приятно испытывать радость побед.
- 95) Потому что занятия спортом повышают интеллектуальное развитие.
- 96) Чтобы быстрее восстановиться после перенесенной болезни.
- 97) Желание воспитать выдержку и самообладание.
- 98) Потому что спортсмены имеют возможность модно одеваться (спортивный стиль).
- 99) Потому что все мои друзья занимаются спортом.

100) Потому что занятия этим видом спорта вырабатывают навыки давать отпор хулиганам.

101) Потому что на работе (учебе) я мало устаю физически.

102) Желание стать заводилой среди друзей и товарищей, быть уважаемым ими.

103) Потому что мне приятно ощущать физическое превосходство над другими.

104) Чтобы бросить дурные привычки, порвать с дурной компанией, отдалиться от улицы.

105) Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед обществом.

106) Потому что мне нравится присутствие на соревнованиях родственников, друзей, товарищей, которые болеют за меня и восхищаются достигнутыми успехами.

107) Потому что мне приятно, когда спортсменов показывают по телевидению, когда о них говорят по радио, пишут в газетах и журналах.

108) Прочитал объявление о наборе в секцию.

109) Случайно выступил на соревнованиях по этому виду спорта.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ Б**

### **Методика А. В. Шаболтас «Мотивы занятий спортом»**

#### **Инструкция**

Перед вами 45 пар суждений, которые отражают различные причины занятия спортом. Сначала выберите из пары то высказывание, которое больше всего подходит вам. Затем уточните, в какой степени оно вам больше подходит. В соответствующих графах бланка для ответов поставьте знак «+». Долго задумываться не надо, отмечайте первое подходящее суждение.

#### **Текст опросника**

1. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.  
б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.
2. а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.  
б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.
3. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.  
б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.
4. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

5. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

6. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы обязательно поддерживать достигнутые спортивные результаты, чтобы повышать достижения и добиться поставленной передо мной (мною) цели. б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

7. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

8. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

9. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

10. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

11. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы обязательно поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

12. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

13. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

14. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

15. а) Достичь хороших результатов в учебе и профессии возможно только, если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

16. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиться физически и закалить свой характер. Я не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

17. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

18. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

19. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

20. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

21. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиться физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

22. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби.

Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

23. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

24. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

25. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

26. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

27. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

28. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

29. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

30. а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

31. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

32. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

33. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

34. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

35. а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

36. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

37. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

38. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

39. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

40. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

41. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиться физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

42. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

43. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

44. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

45. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ В**

### **Методика – «Склонность к риску» А.М. Шуберта.**

**Инструкция:** Оцените степень своей готовности совершить действия, о которых Вас спрашивают. При ответе на каждый из 25 вопросов поставьте знак «+» в ту колонку, которая соответствует вашему ответу»

#### **Стимульный материал**

- 1) Превысили бы Вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь тяжелобольному человеку?
- 2) Согласились бы Вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?
- 3) Стали бы Вы на пути убегающего опасного взломщика?
- 4) Могли бы ехать на подножке товарного вагона при скорости более 100 км/час?
- 5) Можете ли Вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?
- 6) Стали бы Вы первым переходить очень холодную реку?
- 7) Одолжили бы Вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он сможет Вам вернуть эти деньги?
- 8) Вошли бы Вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?
- 9) Могли бы Вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу?
- 10) Могли бы Вы без тренировки управлять парусной лодкой?
- 11) Рискнули бы Вы схватить за уздечку бегущую лошадь?
- 12) Могли бы Вы после 10 стаканов пива ехать на велосипеде?
- 13) Могли бы Вы совершить прыжок с парашютом?
- 14) Могли бы Вы при необходимости проехать без билета от Таллина до Москвы?

- 15) Могли бы Вы совершить авто-турне, если бы за рулем сидел Ваш знакомый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?
- 16) Могли бы Вы с 10-метровой высоты прыгнуть на тент пожарной команды?
- 17) Могли бы Вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?
- 18) Могли бы Вы спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 км/час?
- 19) Могли бы Вы в виде исключения вместе с семью другими людьми, подняться в лифте, рассчитанном только на шесть человек?
- 20) Могли бы Вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекресток?
- 21) Взялись бы Вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили?
- 22) Могли бы вы войти во двор дома, несмотря на надпись: «Осторожно, злая собака»?
- 23) Могли бы Вы по указанию Вашего начальника взяться за высоковольтовый провод, если бы он заверил Вас, что провод обесточен?
- 24) Могли бы Вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?
- 25) Могли бы Вы, имея билеты, но без денег и продуктов, доехать из Москвы до Хабаровска?

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Шаблонпас	ФИО: Николай Сергеевич Возраст (г): Вид спорта: Скайфуджинг Разряд: Стаж: 2 года				
№	выбор зах или фб»	Степень преобладания			
		Не знаю	немного	достаточно	значительно
1	а	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	а	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	а	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	а	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45	а	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Рисунок Г.1 - Пример протокола

Продолжение приложения Г

Рисн	№ п/п	Да	Скорее да, чем нет	Трудно сказать	Скорее нет, чем да	Нет
	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			✓		
Баллы	+2	+1		0	-1	-2

Рисунок Г.2 - Пример протокола

## Окончание приложения Г

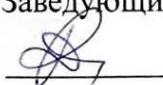
Тропников	36 - 4	74 - 4
«Изучение мотивов занятий спортом»	37 - 4	75 - 4
1 - 3	38 - 4	76 - 2
2 - 5	39 - 4	77 - 3
3 - 1	40 - 5	78 - 5
4 - 3	41 - 1	79 - 1
5 - 4	42 - 1	80 - 1
6 - 4	43 - 2	81 - 2
7 - 4	44 - 2	82 - 3
8 - 3	45 - 3	83 - 2
9 - 5	46 - 3	84 - 2
10 - 2	47 - 1	85 - 1
11 - 2	48 - 1	86 - 1
12 - 1	49 - 4	87 - 2
13 - 1	50 - 2	88 - 4
14 - 1	51 - 1	89 - 1
15 - 2	52 - 1	90 - 1
16 - 1	53 - 3	91 - 1
17 - 3	54 - 3	92 - 1
18 - 3	55 - 4	93 - 3
19 - 3	56 - 5	94 - 4
20 - 3	57 - 4	95 - 1
21 - 5	58 - 1	96 - 1
22 - 1	59 - 5	97 - 2
23 - 1	60 - 1	98 - 2
24 - 3	61 - 1	99 - 1
25 - 3	62 - 4	100 - 1
26 - 3	63 - 5	101 - 2
27 - 2	64 - 2	102 - 2
28 - 1	65 - 2	103 - 2
29 - 2	66 - 3	104 - 1
30 - 1	67 - 1	105 - 1
31 - 2	68 - 3	106 - 2
32 - 1	69 - 1	107 - 1
33 - 2	70 - 2	108 - 1
34 - 2	71 - 1	109 - 1
35 - 3	72 - 3	
	73 - 3	

Рисунок Г.3 - Пример протокола

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
Институт педагогики, психологии и социологии  
Кафедра психологии развития и консультирования

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 М.В.Ростовцева  
«07» 06 2019 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

37.03.01 Психология

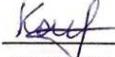
Мотивация выбора экстремальных видов спорта

Руководитель

  
подпись, дата

зав.каф., д-р.филос.наук М. В Ростовцева  
должность, ученая степень

Выпускник

  
подпись, дата

И. Я. Копотова

Красноярск 2019