
УДК: 159.9

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И МОТИВАЦИИ
К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ЮНОШЕЙ**

Волженина Дарья Сергеевна

Студентка кафедры клинической психологии Алтайского государственного университета,
г. Барнаул, Россия.

Orcid 0009-0008-2337-3009.

E-mail: volzeginadasa@gmail.com

Чижова Екатерина Александровна

Преподаватель кафедры клинической психологии Алтайского государственного
университета, г. Барнаул, Россия.

Orcid 0000-0002-9289-5272 (M, IP).

E-mail: chizhova001@bk.ru

**INTERRELATION OF PERSONALITY TRAITS AND MOTIVATION FOR SPORTS
ACTIVITY IN YOUNG MEN**

Daria Sergeevna Volzhenina

Student of the Department of Clinical Psychology, Altai State University, Barnaul, Russia.

E-mail: volzeginadasa@gmail.com

Ekaterina Alexandrovna Chizhova

Lecturer at the Department of Clinical Psychology, Altai State University, Barnaul, Russia.

Orcid 0000-0002-9289-5272 (M, IP).

E-mail: chizhova001@bk.ru

Следует цитировать / Citation:

Волженина Д.С., Чижова Е.А. Взаимосвязь личностных особенностей и мотивации к спортивной деятельности у юношей //Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2025. 2 (38). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)2.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)2.05)

Volzhenina D.S., Chizhova E.A. (2025). Interrelation of personality traits and motivation for sports activity in young men. Health, physicalculture and sports, 2 (38). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)2.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)2.05)

Поступило в редакцию / Submitted 21.02.2025

Принято к публикации / Accepted 23.02.2025

Аннотация. Мотивация занимает ведущее место в структуре личности и играет ключевую роль в достижении спортсменами высоких результатов. Благодаря ей спортсмены преодолевают трудности и соответствуют высоким требованиям, предъявляемым к ним. Мотивация спортсмена обусловлена потребностями, целями, мировоззрением, направленностью личности и личностными особенностями. По этой причине мотивация

к занятию спортом является важнейшим фактором, отражающим интерес и осознанное отношение к спорту. В своих исследованиях Р.А. Пилюян одной из главных причин прекращения тренировок спортсменами выделяет ослабление мотивации (Пилюян, 1984).

Мотивация достижения представляет особый интерес, поскольку высокие результаты спортсменов тесно связаны с ней. Авторы отмечают, что мотивация достижения успеха у спортсменов высокой квалификации более выражена, чем мотивация избегания неудач. Для формирования мотивации достижения у спортсменов важно изучать факторы, способствующие её формированию. Исходя из вышесказанного целью данного исследования стало выявление взаимосвязи между личностными особенностями и мотивацией к спортивной деятельности у юношей.

В качестве методов исследования были использованы следующие опросники: опросник мотивации достижения С.А. Шапкин; опросник «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас; пятифакторный опросник личности (в адаптации А.Б. Хромова). Для обработки данных был использован Т- критерий и пакет прикладных программ статистической обработки данных «SPSS».

Полученные результаты свидетельствуют о том, что спортсмены, у которых преобладает мотивация достижения, обладают такими чертами личности, как активность, доминирование, общительность, способность к сотрудничеству, уважение к окружающим, а также чувство ответственности и настойчивость. Кроме этого, было обнаружено, что мотивация достижения связана с желанием получать эмоциональное удовлетворение от занятий спортом. Это говорит о том, что радость от физических упражнений и спортивных мероприятий может стимулировать спортсменов к достижению поставленных целей.

Ключевые слова: мотивация достижения, спортсмен, спортивная деятельность, личность, успех.

Annotation. Motivation occupies a leading place in the personality structure and plays a key role in athletes achieving high results. Thanks to her, athletes overcome difficulties and meet the high demands placed on them. The motivation of an athlete is determined by needs, goals, worldview, personality orientation and personal characteristics. For this reason, motivation to play sports is the most important factor reflecting interest and conscious attitude towards sports. In his research, R.A. Piloyan identifies a weakening of motivation as one of the main reasons for athletes to stop training.

Achievement motivation is of particular interest because athletes' high performance is closely related to it. The authors note that the motivation to achieve success in highly qualified athletes is more pronounced than the motivation to avoid failure. To form athletes' achievement motivation, it is important to study the factors contributing to its formation. Based on the above, the purpose of this study was to identify the relationship between personality traits and motivation for athletic activity in young men.

The following questionnaires were used as research methods: S.A. Shapkin's achievement motivation questionnaire; A.V. Shaboltas' Motives for Sports questionnaire; and the five-factor personality questionnaire (adapted by A.B. Khromov). The T-criterion and the statistical data processing software package "SPSS" were used for data processing.

The results show that athletes who are motivated by achievement have personality traits such as activity, dominance, sociability, the ability to cooperate, respect for others, as well as a sense of responsibility and perseverance.

In addition, it was found that achievement motivation is related to the desire to receive emotional satisfaction from playing sports. This suggests that the joy of physical exercise and sporting events can stimulate athletes to achieve their goals.

Keywords: achievement motivation, athlete, sports activity, personality, success.

Введение. Спорт требует от спортсмена высокого проявления технических, физических, психологических возможностей.

Е.П. Ильин рассматривает спорт как среду, где регулярно приходится сталкиваться с быстро меняющимися условиями и обстоятельствами. Выездные соревнования, каждодневные тренировки, постоянная обстановка соперничества, давление болельщиков – всё это оказывает большое влияние на состояние спортсменов, и при таких равных условиях подготовки личностные особенности играют важнейшую роль в достижении результатов. (Ильин, 2003, Mischenko, 2023).

Соревновательная деятельность спортсменов связана с постоянной психологической напряженностью. Для того чтобы достичь успеха спортсмен, должен иметь различные качества и обладать определенными свойствами личности, которые позволяют реализовать тактические приемы в условиях противостояния. Авторы выделяют в качестве таких характеристик тревожность, самоконтроль, эмоциональную устойчивость (Таран, 2014).

В данной работе мы будем придерживаться определения мотивации, представленного в словаре спортивных терминов: «совокупность мотивов, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена». Мотивы спортивной деятельности также появляются и развиваются под влиянием общего развития личности и ростом спортивного мастерства. К. Обуховский в своих работах говорит о том, что мотивы тесно связаны с особенностями личности. Доминирующие мотивы определяют, какие именно свойства и качества личности будут формироваться легче, а какие с трудностями. (Обуховский К, 1971, Davidenko, 2024).

Когда спортсмен только приходит в спорт на начальном этапе он может руководствоваться такими мотивами как: стремление к самовыражению и самоутверждению, желание чувствовать себя членом команды, социальные установки (например, семейные спортивные традиции). Затем наступает стадия специализации, когда у спортсмена формируется познавательный интерес, например изучение вопросов технической подготовки. Когда спортсмен достигает стадии спортивного мастерства для него становится особо важным не только получение удовольствия от спортивных занятий, но и стремление, к достижению успеха и улучшению спортивных результатов. Психолог Д. Кретти утверждает, стремление к преодолению стресса и достижение успехов являются важнейшими мотивами в спортивной деятельности.

Таким образом, в спортивной деятельности наиболее выражены те компоненты мотивации, которые направлены на достижение спортивных результатов и реализацию возможностей спортсмена. Спортивные достижения связаны с мотивацией достижения. Впервые детерминировал мотивацию достижения Г.А. Мюррей как одну из двадцати потребностей, которую он охарактеризовал как «справляться с чем-то трудным». Эта потребность отражала стремление преодолевать препятствия, достигать высоких результатов, поднимая своё самоуважение благодаря успешной реализации своего таланта (Рожков, 2014).

В данной работе мы будем придерживаться определения мотивации достижения предложенного Д.К. Макклелландом, согласно которому мотивация достижения представляет собой устойчиво проявляемую потребность индивида добиваться успеха в различных видах деятельности (Сиденко, 2012), отличительные особенности людей с мотивацией достижения:

- 1) выбор задач умеренных по сложности
- 3) готовность брать на себя ответственность за выполнение определенных задач;
- 4) предпочтение отдавать соответствующей норме оценки своих результатов;
- 5) новаторство при решении задач.

Исходя из анализа литературы также можно выделить следующие особенности людей с высокой мотивацией достижения: стремление достичь цели самому; стремление ориентироваться на свои критерии в постановке цели; использование средств и оценки результата; выбор средних по трудности задач.

Идея достижения включает в себя: достижения успеха и избегания неудач. Спортсмены, чья мотивация исходит из стремления к достижению, поддерживаются даже в случае неудач и трудностей, становятся более устойчивыми к невзгодам. Они способны видеть в эпизодах поражений возможность для самосовершенствования и роста. Поскольку мотивом к достижению успеха является стремление испытать гордость или удовлетворение (частичное или полное) от выполненной задачи, в то время как мотив избегания неудач — это способность испытывать стыд или унижение при провале (Бочарова, 2017).

Авторы отмечают, что мотив достижения успеха в спорте у профессиональных спортсменов более выражен, чем избегание неудач. Данная потребность обуславливает активность и настойчивость спортсменов. В свою очередь мотив избегания неудач побуждает спортсменов продумывать и планировать свое соревновательное поведение и осуществлять действия для предупреждения неудач (Огородова, 2017, Mischenko, 2021).

Спортсмены, у которых преобладает мотивация достижения выбирают задачи средней сложности, поскольку в таком случае они уверены в своём успехе. Им свойственны решительность, ответственность, настойчивость, адекватный уровень притязаний. (Яковлев, 2017. Romanova, 2023).

Характерные особенности личности - такие как самоконтроль, уверенность, общительность, стабильность определяют мотивацию достижения у спортсмена. В то время как высокий уровень тревожности, эмоциональная лабильность, излишняя предусмотрительность, депрессивность могут обуславливать тенденцию на избегание неудач.

Выходит, что на формирование мотивации достижения и её устойчивость влияют личностные особенности спортсмена такие как: эмоциональная устойчивость, самоуважение, низкий уровень тревожности. Таким образом, между мотивацией и свойствами личности имеется взаимосвязь: мотивы, обуславливающие спортивную деятельность, влияют на формирования определённых свойств личности. Исходя из этого была сформулирована гипотеза данного исследования: существует взаимосвязь между личностными особенностями спортсменов и мотивацией достижения.

Цель исследования - выявить взаимосвязь между личностными особенностями и мотивацией к спортивной деятельности.

Материал и методы. Исследование было проведено на платформе Yandex Forms. В исследовании приняли участие 42 спортсмена индивидуальных и командных видов спорта в возрасте от 16 до 18 лет. С целью выявления доминирующих целей занятий спортом был использован опросник «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас. Опросник мотивации достижения С.А. Шапкин. Позволяет оценить 2 обобщённо устойчивых мотивов личности: мотив избегания неудач и мотив стремления к успеху. При этом оценивается какой из них доминирует. Пятифакторный опросник личности (в модификации А.Б. Хромова). Позволяет измерить 5 основных факторов, характеризующих структуру личности. Для исследования был использован Т- критерий и пакет прикладных программ статистической обработки данных «SPSS».

Результаты исследования и их обсуждение. Для выявления взаимосвязи личностных особенностей спортсменов и мотивацией достижения был использован корреляционный анализ. С помощью корреляционного анализа была получена достоверная положительная взаимосвязь шкалы «мотивация достижения» и шкалами «активность» ($r=0,549$; $p=0,008$); доминирование ($r=0,530$; $p=0,011$); «общительность» ($r=0,452$, $p=0,035$) (Таблица 1).

Таблица 1.

Результаты корреляционного анализа по методике «Опросник мотивации достижения» С.А. Шапкин и «Пятифакторный опросник личности» по фактору экстраверсии

Показатель		Активность	Доминирование	Общительность	Экстраверсия
Мотивация достижения	Корреляция Пирсона	,549**	,530*	,452*	,590**
	Знач. (двухсторонняя)	,008	,011	,035	,004
	N	42	42	42	42

Данные результаты свидетельствуют о том, что такие личностные качества, как активность, общительность, доминирование, характерны для спортсмена с выраженной мотивацией достижения. Чем больше у спортсмена проявлены эти качества, тем более выражена мотивация достижения и наоборот. Таким образом, спортсмен, способный действовать, проявлять инициативу, устанавливать контакт с окружающими, вести конструктивный диалог, обладает выраженной мотивацией достижения. Высокие показатели по шкале «доминирование» можно рассматривать как стремление к лидерству, что характеризует личность, способную повести за собой других, а также лидер, своими действиями, способствует достижению как личных, так и общих, в том числе командных целей. Была получена достоверная положительная взаимосвязь шкалы «мотивация достижения» и шкалами «сотрудничество» ($r=0,489$; $p=0,021$) и «уважение других» ($r=0,602$; $p=0,003$) по фактору привязанность см. Таблицу 2.

Таблица 2.

Результаты корреляционного анализа по методике «Опросник мотивации достижения» С.А. Шапкин и «Пятифакторный опросник личности» по фактору привязанность

Показатель		Сотрудничество	Уважение других	Привязанность
Мотивация достижения	Корреляция Пирсона	,489*	,602**	,392
	Знач. (двухсторонняя)	,021	,003	,071
	N	42	42	42

Полученные результаты показывают, что спортсмены, которые обладают такими чертами как: сотрудничество и уважение к другим имеют более выраженную мотивацию достижения; в противном случае-наоборот. Такие спортсмены умеют поддерживать, хорошо понимают других, а взаимодействуя избегают разногласий и больше предпочитают

сотрудничать с другими людьми. Поиск взаимопонимания, умение договариваться с людьми ради достижения цели и сохранения отношений позволяет спортсменам при необходимости объединять усилия для достижения высоких результатов.

Таблица 3.

Результаты корреляционного анализа по методике «Опросник мотивации достижения» С.А. Шапкин и «Пятифакторный опросник личности» по фактору самоконтроль

Показатель		Настойчивость	Ответственность	Самоконтроль.
Мотивация достижения	Корреляция Пирсона	,490*	,753**	,512*
	Знач. (двухсторонняя)	,021	,000	,015
	N	42	42	42

Также была получена достоверная положительная взаимосвязь шкалы «мотивация достижения» и шкалами «настойчивость» ($r=0,490$; $p=0,021$), «ответственность» ($r=0,753$; $p\leq 0,001$) и «самоконтроль» ($r=0,512$; $p=0,015$) по фактору самоконтроль см. Таблицу 3.

Данные результаты свидетельствуют о том, что такие личностные качества как: настойчивость, ответственность, самоконтроль характерны для спортсмена с выраженной мотивацией достижения. Фактор самоконтроля отвечает прежде всего за волевую регуляцию поведения. Такие спортсмены усердны при достижении целей, соблюдают общественные нормы и добросовестно выполняют свою работу, что позволяет им добиваться высоких результатов.

Таблица 4.

Результаты корреляционного анализа по методике «Опросник мотивации достижения» С.А. Шапкин и «Пятифакторный опросник личности» по фактору эмоциональной устойчивости

Показатель		Тревожность	Депрессивность	Эмоциональная лабильность	Эмоциональная неустойчивость
Мотивация достижения	Корреляция Пирсона	-,594**	-,575**	-,484*	-,609**
	Знач. (двухсторонняя)	,004	,005	,023	,003
	N	42	42	42	42

Была получена достоверная отрицательная взаимосвязь шкалы «мотивация достижения» и шкалами «тревожность» ($r=-0,594$; $p=0,004$), «депрессивность» ($r=-0,575$; $p=0,005$), «эмоциональная неустойчивость» ($r=-0,609$; $p=0,003$) см. Таблицу 4.

Данные результаты свидетельствуют о том, что тревожность, депрессивность, эмоциональная неустойчивость препятствуют формированию мотивации достижения у спортсменов. Умение сохранять спокойствие в различных ситуациях позволяет спортсменам смотреть на жизнь реалистично, осознавать и анализировать требования, предъявляемые спортивной деятельностью, а также успешно адаптироваться в быстро меняющихся условиях, на длительных выездных тренировках и соревнованиях.

С целью выявления взаимосвязи мотивации достижения с мотивами занятий спортом был использован опросник «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас.

Таблица 5.

Результаты корреляционного анализа по методике «Опросник мотивации достижения» С.А. Шапкин и методике «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас.

Показатель		Мотив эмоционального удовольствия
Мотивация достижения	Корреляция Пирсона	,311
	Знач. (двухсторонняя)	,111
	N	42

Полученные результаты показывают, что существует положительная взаимосвязь на уровне тенденции $p \leq 0,1$ между мотивацией достижения и мотивом эмоционального удовольствия. Получение удовлетворения от физических нагрузок и спортивной деятельности может способствовать усилению мотивации спортсменов к достижениям.

Выводы. Таким образом, процесс формирования мотивации имеет индивидуальные особенности в зависимости от свойств личности. От преобладающего мотива - достижения или избегания неудач – зависит, какие качества личности будут развиваться легче, а какие с трудностями.

Гипотеза данного исследования успешно подтвердилась: полученные результаты показали, что личностные характеристики такие как активность, доминирование, общительность, сотрудничество, наряду с настойчивостью и ответственностью характеризуют спортсмена с выраженной мотивацией достижения. Эти психологические особенности положительно коррелируют с мотивацией достижения у спортсменов.

При этом высокий уровень тревожности и эмоциональная неустойчивость могут обуславливать низкую мотивацию достижения. Вопрос взаимосвязи мотива эмоционального удовольствия с мотивацией достижения можно рассматривать следующим образом: удовлетворение и приятные ощущения от занятий спортом способствуют формированию положительного настроения, что в свою очередь может обуславливать преобладание желания достигать поставленных целей, а не избегания возможных неудач.

В целом, мотивация выступает как процесс управления поведением спортсмена: задает направленность и определяет устойчивость. Подводя итог, следует отметить важность развития конкретных личностных качеств у профессиональных спортсменов для формирования мотивации достижения.

Результаты данного исследования могут быть полезны при разработке подходов к формированию мотивации в различных видах спорта, а также адаптации спортсменов к соревновательной деятельности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Агаларов Х.Р. Современные теории мотивации: основные понятия и принципы // Международный студенческий научный вестник. 2017. № 2 С 7- 10.

Белозерова Л. А., Брагина Е. А., Николаева И. А. Мотивация достижения и преодоление стрессовых ситуаций студентами-спортсменами // ТиПФК. 2023. №3 С. 33-35.

Бочарова Елена Евгеньевна Социально-психологические детерминанты мотивации достижения в учебной деятельности // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2009. №1 С. 60-65.

Брайент Дж., Кретти А. Психология в современном спорте. — Москва : Физкультура и спорт, 1978. — 224 с

Дрожалкин В.А. Спортивная мотивация как ведущий фактор результативности в спортивно-соревновательной деятельности // Современные научные исследования и инновации. 2015. № 4. Ч. 5.

Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. — СПб. : Питер, 2004. — 701с.

Ильин Е. П. Психология спорта. — Санкт-Петербург : Питер, 2010. — 352 с.

Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2011. 268 с.

Кузьмин Е. Б., Денисенко Ю. П., Драндров Г. Л. Формирование спортивной мотивации как психолого-педагогическая проблема // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2009. №4 (13).

Ловягина А.Е., Ильина Н.Л., Медников С.В. Психология физической культуры и спорта – М.: Юрайт. 2023.

Макклелланд Д. Мотивация человека. —СПб.: Питер, 2007. 259 с.

Набойченко, Е. С., Носкова М. В., Шершнева В. Н. Психическая устойчивость спортсменов высших достижений в индивидуальных и командных видах спорта как ключ успешной спортивной деятельности // ПНиО. — 2022. — № 6 (60). — С. 445–458.

Носкова М. В. Психическая устойчивость и мотивация достижения успеха у спортсменов.//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 9 С. 285-289.

Обуховский К. Психология влечений человека. — Москва : Прогресс, 1971. — 247 с.

Сиденко Е. А. О некоторых теоретических аспектах формирования у работников образования мотивации достижения // Инновационные проекты и программы в образовании. 2012. №4 С. 35-48.

Таран В. А., Щербина В. А. Роль мотивации в спортивных достижениях // МНКО. 2014. №4 (47) С 47-48.

Туровский В. Ф., Корягина Ю. В., Блинов В. А. Психофизиологические особенности футболистов различного игрового амплуа // ТиПФК. 2013. №7 С. 68-72.

Additional physical training for children over five years old / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, E. Romanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 3. – P. 1444-1454. – DOI 10.7752/jpes.2021.03184.

Assessing the efficacy of an experimental strength and conditioning program for professional mixed martial arts athletes / I. Davidenko, A. Bolotin, E. Pronin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 1. – P. 36-43. – DOI 10.7752/jpes.2024.01005.

Biglari S., Sanatkaran A., Bahari S.M., Montazeri M. The Comparison of Team and Individual Male Athletes, Mental Toughness at Different Levels of Skills // International Journal of Basic Sciences and Applied Research. 2015. № 2. P. 127-132.

Case technologies of universal learning actions in physical education of junior schoolchildren / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, M. Tyrina [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2023. – Vol. 23, No. 3. – P. 589-595. – DOI 10.7752/jpes.2023.03073.

Elmaqd M.A. General Psychological Factors Affecting Physical Performance and Sports // International Journal of Physical Education, Sports and Health, 2016, P. 255-264.

Krems J. A., Kenrick D. T., Neel R. Individual perceptions of self-actualization: What functional motives are linked to fulfilling one's full potential? Personality and Social Psychology Bulletin, 2017, № 43, 1337-1352. <https://doi.org/10.1177/0146167217713191>.

Physical activity and metabolism of girls with different somatotypes / E. Romanova, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – Vol. 22, No. 4. – P. 900-906. – DOI 10.7752/jpes.2022.04114.

REFERENCES

Agalarov, Kh.R. (2017). Sovremennye teorii motivatsii: osnovnye ponyatiya i printsipy [Modern theories of motivation: basic concepts and principles]. Mezhdunarodnyj studencheskij nauchnyj vestnik [International Student Scientific Bulletin], 2, pp. 7-10 (in Russian).

Assessing the efficacy of an experimental strength and conditioning program for professional mixed martial arts athletes / I. Davidenko, A. Bolotin, E. Pronin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 1. – P. 36-43. – DOI 10.7752/jpes.2024.01005.

Belozeroва, L.A., Bragina, E.A., & Nikolaeva, I.A. (2023). Motivatsiya dostizheniya i preodolenie stressovykh situatsiy studentami-sportsmenami [Achievement motivation and overcoming stressful situations by student athletes]. TiPFK, 3, pp. 33-35 (in Russian).

Bocharova, E.E. (2009). Social'no-psikhologicheskie determinanty motivatsii dostizheniya v uchebnoi deyatel'nosti [Socio-psychological determinants of achievement motivation in educational activity]. Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya: Filosofiya. Psikhologiya.

Pedagogika [News of the Saratov University. New Series. Series: Philosophy. Psychology. Education], Vol. 9, Issue 1, pp. 60-65 (in Russian).

Bryant, J., & Cretti, A. (1978). *Psikhologiya v sovremennom sporte* [Psychology in modern sport]. Moscow: Fizkul'tura i sport

Biglari S., Sanatkaran A., Bahari S.M., Montazeri M. The Comparison of Team and Individual Male Athletes, Mental Toughness at Different Levels of Skills // *International Journal of Basic Sciences and Applied Research*. 2015. № 2. P. 127-132.

Case technologies of universal learning actions in physical education of junior schoolchildren / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, M. Tyrina [et al.] // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2023. – Vol. 23, No. 3. – P. 589-595. – DOI 10.7752/jpes.2023.03073.

Drozhalin, V.A. (2015). *Sportivnaya motivatsiya kak vedushchii faktor rezul'tativnosti v sportivno-sorevnovatel'noi deyatel'nosti* [Sport motivation as a leading factor of effectiveness in sports-competitive activities]. *Sovremennye nauchnye issledovaniya i innovatsii* [Modern scientific research and innovations], 4(5).

Ilyin, E. P. (2004). *Psihologiya individual'nykh razlichiy* [Psychology of individual differences]. St. Petersburg: Piter (in Russian).

Ilyin, E. P. (2010). *Psihologiya sporta* [Psychology of sport]. St. Petersburg: Piter (in Russian).

Ilyin, E. P. (2011). *Motivatsiya i motivy* [Motivation and motives]. St. Petersburg: Piter (in Russian).

Kuzmin E.B., Denisenko Y.P., & Drandrov G.L. (2009). *Formirovanie sportivnoi motivatsii kak psikhologo-pedagogicheskaya problema* [Formation of sports motivation as a psychological and pedagogical problem]. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports], 4(13), pp. 88-93 (in Russian).

Lovyagina, A.E., Il'ina, N.L., & Mednikov, S.V. (2023). *Psikhologiya fizicheskoi kul'tury i sporta* [Psychology of physical culture and sports]. Moscow: Yurait (in Russian).

McClelland, D. (2007). *Motivatsiya cheloveka* [Human motivation]. St. Petersburg: Piter (in Russian).

Naboychenko, E.S., Noskova, M.V., & Shershnev, V.N. (2022). *Psikhicheskaya ustoichivost' sportsmenov vysshikh dostizhenii v individual'nykh i komandnykh vidakh sporta kak klyuch uspeshnoi sportivnoi deyatel'nosti* [Mental resilience of high-performance athletes in individual and team sports as a key to successful athletic activity]. *PNIO*, 6(60), pp. 445-458 (in Russian).

Noskova, M. V. (2024). *Psikhicheskaya ustoichivost' i motivatsiya dostizheniya uspekha u sportsmenov* [Mental resilience and motivation for success among athletes]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the university named after P.F. Lesgaft], 9, pp. 285-289 (in Russian).

Obukhovskiy, K. (1971). *Psikhologiya vlucheniya cheloveka* [The psychology of human desires]. Moskva: Progress (in Russian).

Physical activity and metabolism of girls with different somatotypes / E. Romanova, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin [et al.] // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2022. – Vol. 22, No. 4. – P. 900-906. – DOI 10.7752/jpes.2022.04114.

Sidenko, E. A. (2012). O nekotorykh teoreticheskikh aspektakh formirovaniia u rabotnikov obrazovaniia motivatsii dostizheniia [On some theoretical aspects of forming achievement motivation among education workers]. *Innovatsionnye proekty i programmy v obrazovanii* [Innovative projects and programs in education], 4, pp. 35-48 (in Russian).

Taran, V. A., & Scherbina, V. A. (2014). Rol' motivatsii v sportivnykh dostizheniyakh [The role of motivation in sports achievements]. *MNKO*, 4(47) pp.47-48(in Russian).

Turovskii, V. F., Koryagina, Yu. V., & Blinov, V. A. (2013). *Psikhofiziologicheskie osobennosti futbolistov razlichnogo igrovogo amplua* [Psychophysiological features of football players of different playing positions]. *TIPFK*, 7, pp. 68-72 (in Russian).

Biglari, S., Sanatkaran, A., Bahari, S. M., & Montazeri, M. (2015). The comparison of team and individual male athletes, mental toughness at different levels of skills. *International Journal of Basic Sciences and Applied Research*, 2(4), pp. 127-132.

Elmaqd, M. A. (2016). General psychological factors affecting physical performance and sports. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(4), pp. 255–264.

Krems, J. A., Kenrick, D. T., & Neel, R. (2017). Individual perceptions of self-actualization: What functional motives are linked to fulfilling one's full potential? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(11), 1337–1352. <https://doi.org/10.1177/0146167217713191>.