

УДК 159.928.23: 796

О. М. Савиченко

РЕФЛЕКСІЯ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ У СИТУАЦІЯХ САМОПОРІВНЯННЯ ТА СОЦІАЛЬНОГО ПОРІВНЯННЯ

У статті проаналізовано теоретичні аспекти розвитку здібностей у ситуаціях самопорівняння та соціального порівняння. Описано результати експериментального дослідження розвитку спортивних здібностей у ситуаціях самопорівняння з власними досягненнями та з нормативом та в ситуаціях соціального порівняння з суперником та з ідеалом.

Ключові слова: рефлексія, ситуації самопорівняння, ситуації соціального порівняння.

Постановка проблеми. Розвиток здібностей особистості в юнацькому віці зумовлений взаємодією соціальних, діяльнісних та особистісних факторів. Саме в період юності не лише з'являється потреба, але і формується здатність до саморегуляції спочатку на соціальному та діяльнісному, а потім і на особистісному рівні. Ще у роботах С.Л. Рубінштейна підкреслюється смисловий характер психічної регуляції і відзначається важлива роль рефлексії у цьому процесі [4]. На думку О.К.Осницького, розвиток саморегуля-

ції нерозривно пов'язаний із уявленнями людини про себе і свої можливості, з рефлексією смислу і значення своїх учинків [3]. Дослідник підкреслює важливість вивчення не лише діяльнісної, а й особистісної регуляції, як інтеграції предметного і соціального досвіду особистості, активно-дієвого ставлення людини до себе й інших.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рефлексивні механізми розвитку здібностей розглядаються у роботах І.Н. Семенова, С.Ю. Степанова [5]. Став-

лення людини до результатів власних дій, як важливий компонент усвідомленої саморегуляції, розглядається і в роботах В.Й. Степанського [6]. Проблема рефлексії розвитку власних здібностей висвітлюється в рамках суб'єктно-ціннісного підходу (О.Л. Музика), який передбачає зосередження на внутрішніх ресурсах людської діяльності [1]. Необхідною умовою розвитку здібностей особистості є рефлексія діяльності, у яких розвиваються здібності, соціальних стосунків, які складаються в цих діяльностях, і власних особистісних якостей, які розвиваються у процесі розвитку здібностей.

Проблема усвідомлення власних зусиль у розвитку здібностей детально розроблена й у теорії мотивації досягнення. У працях Х.Хекхаузена було введено поняття співвідносної норми оцінки результатів [2]. Він виділив індивідуальну (порівняння з власними попередніми результатами), соціальну (порівняння з результатами інших людей) та предметну, або іманентну задачі (порівняння з критерієм) співвідносної норми. Роботи Х. Хекхаузена та інших дослідників доводять первинність індивідуальної співвідносної норми та її позитивний вплив на результати та емоційний стан людини. У зв'язку з цим усі програми розвитку мотивів досягнення успіху з 60-х років орієнтовані на індивідуальну співвідносну норму.

Однак у рамках цієї ж теорії розглядаються 3 етапи онтогенетичного розвитку мотивації досягнення (Б. Сканлан, Дж. Верофф): 1) етап автономної компетентності, самопорівняння (рухова активність дитини до 4 років не пов'язана з порівнянням своєї діяльності з діяльністю інших; діти вчать виконувати рухові дії); 2) етап соціального порівняння (приблизно у 5-10 років дитина оволодіває певними руховими навичками, грає в ігри, порівнюючи себе з іншими дітьми (конкуренція, змагання) та дорослими (наслідування)); 3) інтегрований етап соціального та самопорівняння (біля 10-11 років відбувається інтеграція обох мотивів досягнення, підлітки розрізняють ситуації, в яких необхідне порівняння з іншими (у процесі змагальної діяльності та гострої конкуренції), і в яких зі своїми власними попередніми результатами (самооцінка власних здібностей, досягнень відносно до попередніх успіхів)) [2].

Доросла людина має розмежовувати ситуації, в яких необхідне порівняння з іншими, і в яких – зі своїми попередніми результатами. У роботах О.Л. Музики виділено дві групи компонентів рефлексії здібностей – саморефлексія та соціальна рефлексія – які відповідають виділеним авторами мотивації досягнення груп ситуацій [1]. Таким чином, доцільним видається вивчати (і розвивати) рефлексію діяльності, соціальних стосунків, особистісних якостей як у ситуаціях соціального, так і самопорівняння.

Хекхаузен зазначає: «Ми плануємо і оцінюємо свою діяльність, виходячи зі значимих для нас каузальних факторів, таких, як наші інтенції і здібності, очікувані труднощі, необхідні затрати зусиль, успіх

чи невезіння і т.д. наприклад, дуже важливо, чи відносимо ми свої невдачі на рахунок слабких здібностей чи нестачі затрачених зусиль» [2, с.84]. Він стверджує, що критерії успішності можуть бути орієнтованими на задачу (наприклад, рівень майстерності як результат діяльності), або на людину (наприклад, у порівнянні з власними попередніми досягненнями), або бути орієнтованими на інших (наприклад, порівняння з досягненнями інших, як в ситуації змагання).

Формулювання цілей статті. Проаналізувати особливості рефлексії розвитку спортивних здібностей юнаків в ситуаціях самопорівняння та соціального порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Наші емпіричні дослідження дозволяють говорити про рефлексію спортивних здібностей у ситуації самопорівняння та ситуації соціального порівняння, та про порівняння з об'єктивною чи суб'єктивною нормами успішності (табл.1).

Таблиця 1

Типи ситуацій, найбільш сприятливих для розвитку здібностей

	Суб'єктивна норма успішності	Об'єктивна норма успішності
Ситуації самопорівняння	Самопорівняння з власними досягненнями	Самопорівняння з нормативом
Ситуації соціального порівняння	Соціальне порівняння з реальним суперником	Соціальне порівняння з узагальненим або персоналізованим ідеалом

Вивчення структури регуляції поведінки спортсменів було організоване у формі природного експерименту. Експеримент побудований за констатуючою стратегією з багаторівневим якісним внутрішньогруповим експериментальним планом.

Для аналізу письмових самозвітів спортсменів за результатами експериментальних тренувань було використано авторську систему контент-аналізу, спрямовану на вивчення рефлексії здібностей та структури мотивації досягнення.

Дослідження наукової школи Х.Хекхаузена показали, що розвиток мотивації досягнення пов'язаний з формуванням інтегрованої самооцінки на основі самопорівняння та соціального порівняння результатів діяльності.

Ситуації самопорівняння та соціального порівняння зумовлюють відмінності у рефлексії здібностей.

Ситуації самопорівняння (з власними досягненнями) сприяють розвитку ціннісно-мотиваційної регуляції поведінки спортсменів: у цих ситуаціях у спортсменів виявлена гармонійна структура мотивації та розгорнута рефлексія здібностей. Заохочення

спортсменів до покращення попередніх результатів сприяє розвитку потреби в досягненні успіху, прояву високої інструментальної активності, спрямованої як на досягнення, так і на уникнення.

Здатність юнаків до самоаналізу дозволяє їм усвідомити позитивну динаміку окремих умінь та сподіватися на подальше зростання результатів (про що свідчать високі показники по категоріям успіху та очікування успіху). Природній інтенсивний фізичний розвиток юнаків створює успішний «фон» розвитку юних спортсменів (завжди є якості, вміння, операції, які розвинені краще, ніж раніше). Однак, у висококваліфікованих спортсменів ситуації успіху та невдачі майже однаково представлені, що свідчить про їх усвідомлення недостатності розвитку окремих умінь та орієнтацію не лише на природній фізичний розвиток, а й на власну активність у розвитку здібностей. Так, досліджуваний У.О. (легка атлетика, КМС), аналізуючи експериментальне тренування, стверджує: «останні 3 роки мої результати постійно зростають (мабуть, вони б росли, якби я взагалі нічого не робив), навіть швидше, ніж в інших спортсменів. Але не можна виходити лише з природних даних: у Макса вони гірші, ніж у мене, а результат кращий – він тренується більше, з головою, наполегливо. У цілому я добре тренуюся, виконую усі завдання – і тому вже вмію багато чого, можу й навчити, але не вистачає досвіду і вміння придумати щось своє, знайти вихід зі складної ситуації». Інша досліджувана, Д.О. (легка атлетика, МС), зазначає: «У моєму віці кожне тренування – це успіх, бо щось завжди краще, ніж раніше. Головне – вміти побачити це і запам'ятати. Але кожне тренування – це й розчарування – розумієш, скільки ще всього треба зробити, скільки навчитися».

Таким чином, самопорівняння з власними досягненнями для цих спортсменів поєднує успіх та невдачу і сприяє розвитку рівномірної структури мотивації досягнення. Відзначимо, що висококваліфіковані спортсмени, на відміну від спортсменів-розрядників, ситуації самопорівняння часто пов'язують з дією соціальних факторів: висновки про власні здібності роблять лише у порівнянні з іншими спортсменами та на основі результатів наступних змагань. Про значний вплив соціальних факторів на результати самопорівняння свідчить і високий розвиток рефлексії соціальних стосунків та ставлення оточуючих. Представленість у структурі здібностей спортсменів-розрядників операційно-когнітивного компонента свідчить про підвищення їх активності в таких ситуаціях.

Включення юнаків в експериментальні ситуації самопорівняння з власними досягненнями спонукало спортсменів-розрядників до розширення операціонального досвіду, а спортсменів вищих рівнів кваліфікації – до усвідомлення розвитку власних здібностей порівняно з групою однолітків. Позитивний вплив таких ситуацій на розвиток особистості юних спортсменів забезпечується постійним зростанням фізичних здібностей (внаслідок природного росту), що дає можливість кожну

ситуацію самопорівняння з власними досягненнями у такому віці вважати «ситуацією успіху».

Ситуації самопорівняння (з нормативом) спрямовані на розвиток у спортсменів цілеспрямованої активності та навичок саморегуляції. Однак, при надмірній орієнтації на спортивні нормативи порушується структура ціннісно-мотиваційної регуляції спортсменів: окремі її компоненти, такі як рівень рефлексії, мотиви тощо, можуть втрачати свою регулюючу функцію. Так, потреба в досягненні певного результату не завжди веде до відповідної активності, а відтак – не задовольняється, що викликає частіше негативний, ніж позитивний емоційний стан. Неоднозначні критерії успішності та індивідуальні вимоги спортсменів до власної діяльності спричиняють виникнення суперечностей: при досить високій рефлексії результатів спостерігається недостатньо висока оцінка їх як успішних чи неуспішних, а висока активність на тренуваннях не завжди веде до високих результатів.

Таким чином, ситуації порівняння з нормативом часто носять для спортсмена невизначений характер. З іншого боку, саме тут формується висока потреба в досягненні успіху у спортсменів різних груп. Окрім того, ситуація порівняння з нормативом сприймається спортсменами, як обов'язковий етап у досягненні мети і не є особливо значимою; виконання норматива не є метою для жодного з висококваліфікованих спортсменів. Наприклад, досліджуваний Ш.О. (плавання, КМС) з приводу присвоєння йому спортивного звання говорить: «Не те, що б хотів, треба – значить треба. Крім того, якщо на тренуваннях я так пливу, то чому б це не зафіксувати?».

Щодо рефлексії розвитку здібностей у таких ситуаціях, слід відмітити нерівномірність розвитку рефлексії окремих компонентів: у спортсменів-розрядників представлений розвивальний компонент, а у спортсменів вищих рівнів кваліфікації – референтний та результативний. Таким чином, робота над нормативом спонукає спортсменів-розрядників до усвідомлення росту власних результатів та цілеспрямованої роботи над ними, а висококваліфікованих спортсменів – до детальної оцінки показників власної діяльності у порівнянні з іншими спортсменами.

Зазначимо, що ситуації порівняння з нормативом не є значимими для спортсменів юнацького віку через постійний ріст окремих показників та об'єктивну неспроможність показати в даний період найвищі результати. У більшості ситуацій нормативом є не спортивний показник (час, відстань, бали), а суб'єктивні критерії оцінки спортсменами техніки, окремих умінь тощо. Очевидно, саме у юнацькому віці ситуації порівняння з нормативом мають максимально наблизитися до ситуацій порівняння з власними досягненнями.

Ситуації соціального порівняння з суперником є типовими для спортивної діяльності. І хоча вони актуалізують конфліктні цінності й мотиви спортсменів, все ж структура мотивації та структура рефлексії здібностей у них є досить повними. Такі ситуації стимулюють виник-

нення високої потреби в досягненні успіху та спонукають спортсменів до цілеспрямованої діяльності. Аналіз результатів експериментального дослідження показав, що в умовах порівняння з суперником у спортсменів-розрядників актуалізуються змагальні мотиви, а у висококваліфікованих спортсменів – мотиви саморозвитку. Щодо структури мотивації у таких ситуаціях, то спортсмени-розрядники в усіх ситуаціях соціального порівняння проявляють високий рівень потреб у досягненні успіху та в уникненні невдачі. Однак, така потреба не завжди підкріплена високою активністю та іншими компонентами у структурі мотивації досягнення, що свідчить про високе бажання спортсменів-розрядників показувати високі результати і відсутність соціальних, діяльнісних та особистісних ресурсів для його задоволення. Натомість, у структурі мотивації висококваліфікованих спортсменів у змагальних ситуаціях підвищується рівень активності для досягнення успіху та позитивний емоційний стан, пов'язаний з успішною змагальною активністю. Причому, успіхом вважається не лише сам результат (як у спортсменів-розрядників), а особистісний розвиток, прогрес, спортивний та особистісний досвід. Зазначимо, що досягнення певного результату у висококваліфікованих спортсменів, на відміну від спортсменів-розрядників, не завжди супроводжується проявом сильних емоцій (наприклад, досліджувана Ч.О. (плавання, КМС) говорить: «Коли я виграла чемпіонат, радості й не було, одні сльози від втоми. Тільки коли їхали на другий день назад, тренер запитав: «Як там наша чемпіонка почувається?». Тільки тоді я зрозуміла, що зробила – здійснила ще одну свою мрію»). Як бачимо, емоційні переживання з приводу результатів змагань у висококваліфікованих спортсменів тісно пов'язані з мислительними процесами і виникають в повному обсязі лише після осмислення та усвідомлення виконаної роботи. Позитивні емоції швидше пов'язані з процесом спортивних тренувань, а досягнення високого результату часто викликає негативні емоції, оскільки зникає мета, потреба проявляти активність, які приносили задоволення.

Структура рефлексії розвитку здібностей у ситуаціях порівняння з суперником має гармонійно представлені компоненти. Відзначимо, що у спортсменів-розрядників саме в таких ситуаціях усі компоненти рефлексії представлені найбільш повно (у порівнянні з іншими ситуаціями); у висококваліфікованих спортсменів більшість компонентів рефлексії максимально представлені. Таким чином, ситуації соціального порівняння (з суперником), які є типовими для спортивної діяльності, часто викликають труднощі у формуванні мотиваційної сфери і сприяють інтенсивному та гармонійному розвитку рефлексії здібностей. Ототожнюється з певним спортсменом, що ставить певні вимоги до представлення юним спортсменам інформації про зірок спорту. Інша група спортсменів – як правило, «середнячки – і за результатами, і за досвідом, і за тривалістю тренувань, і за результатами» - намагається використати знання про відомих спортсменів для виправдання своїх невдач («у

мене ж немає високого зросту, як у ...», «він досяг успіху, бо мав багатих батьків» тощо). Ряд спортсменів намагаються знайти схожість з відомими спортсменами; причому спортсмени-розрядники роблять це у вигляді вихвалень перед однолітками («а в мене костюм, як у...»), «я роблю так само перед стартом»), а спортсмени вищих рівнів кваліфікації – у вигляді постановки нових цілей («якщо у них вийшло, то і я зможу»), «треба ще навчитися так ноги зводити, як...»), «він вмів зосередитись, і коли я переглядаю змагання, дивлюся, що саме він робить»). Окрім того, для значної частини висококваліфікованих спортсменів порівняння себе з більш успішними спортсменами часто викликає змагальні мотиви («він молодець, але я б пішов ще далі - ...»), «якби ми виступали на сусідніх доріжках, я б не віддала їй ліцензії», «я читала, що їй не вистачило одного змагання до ЗМС, я на цьому не зупинюся»).

Зазначимо, що спортсмени-початківці та спортсмени з посередніми здібностями оцінюють відомих спортсменів та порівнюють себе з ними на основі узагальнених стереотипних уявлень, а критеріями оцінки для досліджених та висококваліфікованих спортсменів є конкретні вчинки та спортивні результати. У ході експериментального дослідження більша частина спортсменів-розрядників вперше вдалася до детального аналізу поведінки відомих спортсменів (ситуації порівняння з ідеалом для них не є типовими). Натомість спортсмени вищих рівнів кваліфікації доволі часто вдаються до аналізу механізмів досягнення успіху іншими спортсменами.

Аналізуючи структуру мотивації та рефлексії спортсменів у ситуаціях порівняння з ідеалом слід вказати на високі показники мотивації досягнення успіху у всіх спортсменів. Під час тренування спортсмени-розрядники проявили високу інструментальну активність, були спроби усвідомити й проаналізувати результати власної діяльності. Рівномірно представлені компоненти рефлексії розвитку здібностей в окремих спортсменів вперше з'явилися в тренуванні, спрямованому на порівняння з ідеалом. Таким чином, порівняння з відомими спортсменами, які ґрунтуються на знаннях досліджуваних про спортивних зірок, стимулює розвиток мотивації досягнення успіху та рефлексії розвитку здібностей.

У цілому слід зазначити, що експериментальні тренування дозволили актуалізувати окремі групи мотивів у спортсменів юнацького віку. Найбільш повна структура мотивації та рефлексії здібностей виявлена в ситуаціях порівняння з власними досягненнями та в ситуаціях порівняння з ідеалом. Однак, у ситуаціях порівняння з нормативом та порівняння з суперниками були виявлені специфічні для спортивної діяльності поєднання компонентів мотивації та рефлексії, які недостатньо розвинені або ж практично відсутні при порівнянні з власними досягненнями та ідеалом. Таким чином, розвиток спортивних здібностей у юнацькому віці відбувається на основі ситуацій соціального та самопорівняння при домінуванні ситуацій порівняння з власними досягненнями та досягненнями відомих спортсменів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Дослідження наукової школи Х.Хекхаузена показали, що розвиток мотивації досягнення пов'язаний з формуванням інтегрованої самооцінки на основі самопорівняння та соціального порівняння результатів діяльності. Включення юнаків в експериментальні ситуації самопорівняння з власними досягненнями спонукало спортсменів-розрядників до розширення операціонального досвіду, а спортсменів вищих рівнів кваліфікації – до усвідомлення розвитку власних здібностей порівняно з групою однолітків. Самопорівняння з нормативом сприяє розвитку цілеспрямованої активності та навичок саморегуляції. Помічено, що при надмірній орієнтації на спортивні нормативи порушується структура ціннісно-мотиваційної регуляції спортсменів: окремі її компоненти, такі як рівень рефлексії, мотиви тощо, можуть втрачати свою регулюючу функцію. Очевидно, саме у юнацькому віці ситуації порівняння з нормативом мають максимально наближатися до ситуацій порівняння з власними досягненнями. Ситуації соціального порівняння з суперником є типовими для спортивної діяльності. І,

хоча вони актуалізують конфліктні цінності й мотиви спортсменів, все ж структура мотивації та структура рефлексії здібностей у них є досить повними. Соціальне порівняння з узагальненим або персоніфікованим ідеалом на окремих етапах оволодіння діяльністю виконує різні функції: від формування узагальненого уявлення про вид спорту до прагнення перевершити своїх кумирів в окремих аспектах. Зазначимо, що спортсменів-початківців та спортсменів з посередніми здібностями оцінюють відомих спортсменів та порівнюють себе з ними на основі узагальнених стереотипних уявлень, а критеріями оцінки для досвідчених та висококваліфікованих спортсменів є конкретні вчинки та спортивні результати. У ході експериментального дослідження більша частина спортсменів-розрядників вперше вдалася до детального аналізу поведінки відомих спортсменів (ситуації порівняння з ідеалом для них не є типовими). Натомість спортсмени вищих рівнів кваліфікації доволі часто вдаються до аналізу механізмів досягнення успіху іншими спортсменами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень / [за ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики]. – Житомир : Рута, 2006. – 320 с.
2. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – 2-е изд. – СПб. : Питер ; М. : Смысл, 2003. – 860 с.
3. Осницкий А. К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активной личности / Алексей Константинович Осницкий. – М. : Знание, 1986. – 80 с.
4. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек

и мир / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2003. – 512 с.

5. Степанов С. Ю. Психология рефлексии : проблемы исследования / Сергей Юрьевич Степанов, Игорь Никитович Семенов // Вопросы психологии. – 1985. – № 3. – С. 31-40.
6. Степанский В. И. Роль субъективных критериев успешности результатов в регуляции деятельности / Виктор Иосифович Степанский // Вопросы психологии. – 1984. – № 3. – С. 118-122.

REFERENCES

1. Voliako, V.O. Muzyka, O.L. (Eds.). (2006). *Zdibnosti, tvorchist, obdarovanist: teoriia, metodyka, rezulaty doslidzhen [Abilities, creativity, talent: Theory, methods, research results]*. Zhytomyr: Ruta [in Ukrainian].
2. Hekhauzen, H. (2003). *Motivaciia i deiatelnost [Motivation and activity]*. Saint Petersburg: Piter, Moscow: Smysl [in Russian].
3. Osnitskii, A.K. (1986). *Samoreguliaciia deiatelnosti schkolnika i formirovaniie aktivnoi lichnosti [Self-regulation of student activities and the formation of an active person]*. Moscow: Znaniye [in Russian].

4. Rubinshtein, S.L. (2003). *Bytie i soznanie [Being and consciousness. Man and the World]*. Saint Petersburg: Piter [in Russian].

5. Stepanov, S. Yu. (1985). *Psihologiiia refleksii: problemy issledovaniia. [Psychology of reflection: the research problems]*. *Voprosy Psihologii. On Psychology*. №3, (pp. 31-40). [in Russian].
6. Stepanskii, V.I. (1984). *Rol subiektivnyh kriteriiev uspeschnosti rezul'tatov v reguliacii deiatelnosti [The role of subjective criteria of success results in regulation of activity]*. *Voprosy Psichologii. On Psychology*. № 3. (pp. 118-122). [in Russian].

О. М. Савиченко

РЕФЛЕКСИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ В СИТУАЦИЯХ САМОСРАВНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО СРАВНЕНИЯ

В статье проанализированы теоретические аспекты развития способностей в ситуациях самосравнения и социального сравнения. Описаны результаты экспериментального исследования развития спортивных способностей в ситуациях самосравнения с собственными достижениями и нормативом, а также в ситуациях социального сравнения с соперником и с идеалом.

Ключевые слова: рефлексия, ситуации самосравнения, ситуации социального сравнения.

O. M. Savychenko

REFLECTION OF ATHLETIC ABILITY AT THE JUVENILE AGE IN SITUATIONS OF SELF AND SOCIAL COMPARISON

The article analyzes the theoretical aspects of the development of abilities in situations of self-comparison and social comparison. The research was conducted in the traditions of the theory of achievement motivation in which H. Hekhausen proved that the development of achievement motivation is associated with the formation of an integrated self-conception based on self- and social comparison of activity results. Studying the structure of the regulation of behavior of athletes was organized in the form of a natural experiment. The experiment was built by ascertaining the strategy of multi-quality intra-experimental plan. For the analysis of self-reports of athletes authoring system of content-analysis of skills and reflection patterns of achievement motivation was used. There are results of experiment of the development of athletic ability in situations of self-comparison with their own achievements and standards, as well as in situations of social comparisons with their opponent and the ideal. Basic regulation components required for sports abilities development are actualized in the situations of self-comparison with one's own achievements and social comparison with generalized or personified ideal. It was experimentally proved that just in these situations the structures of achievement motivation is characterized by completeness and inter- and intrastructural balance, and then becomes the factor of sports abilities development. Therefore, the development of sports skills in adolescence is based on situations and social situations samoporivnyannya dominates comparison with their own achievements and famous athletes. The inclusion of youths in the experimental situations of self-comparison and social comparison can not only diagnose the features of value-motivational regulation athletes but also to develop their structural indicators of achievement motivation.

Keywords: reflection, situations of self-comparison, situations of social comparison.

Подано до редакції 08.04.2014.