**Контроль учебной дисциплины**

К темам Личность и деятельность

**Ответьте на вопросы:**

1. Что означает «психика», охарактеризуйте ее свойства?
2. Перечислите факторы развития личности.
3. Раскройте понятия: «воспитание» и «самовоспитание».
4. Дайте понятие деятельности. В чем заключаются особенности деятельности в физическом воспитании и спорте?
5. Как формируются мотивы и мотивация личности в физкультурно-спортивной деятельности?
6. Как спортивная деятельность влияет на формирование личности спортсмена?
7. Что такое характер человека, назовите его свойства. Как проявляется характер в спортивной деятельности?

**Выполните практическое задание:**

Отвечая на вопросы теста, Вам нужно измерить преобладание мотивов стремления к достижению успеха или избеганию неудачи в вашей спортивной деятельности.

**Тест мотивации достижения**

**Инструкция:** Тест состоит из ряда утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций.

 В бланке ответов (верхняя стока) отмечена степень вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений:

• + 3 – полностью согласен;
• +2 – согласен;
• + 1 – скорее согласен, чем не согласен;
• 0 – нейтрален;
• -1 – скорее не согласен, чем согласен;
• -2 – не согласен;
• -3 – полностью не согласен.

Прочтите утверждения теста и оцените степень своего согласия или несогласия. При этом на бланке для ответов против номера утверждения обведите в кружок цифру, которая соответствует степени вашего согласия.

*Тест*

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаюсь получения плохой.
2. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверена, что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, что решу.
3. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверена, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.
4. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложила бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешла бы к тому, что у меня может хорошо получиться.
5. Я предпочла бы работу, в которой мои функции хорошо определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я должна сама определять свою роль.
6. Более сильные переживания у меня вызывает скорее страх неудачи, чем надежда на успех.
7. Научно-популярную литературу я предпочитаю литературе развлекательного жанра.
8. Я предпочла бы важное и трудное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.
9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.
10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.
11. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну «пронесло», чем порадуюсь хорошей оценке.
12. Если бы я собиралась играть в карты, то скорее сыграла бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.
13. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники примерно равны по силам.
14. После неудачи я скорее становлюсь более собранной и энергичной, чем теряю всякое желание продолжать дело.
15. Неудачи отравляют мою жизнь больше, чем приносят радость успехи.
16. В новых неизвестных ситуациях у меня скорее возникает волнение и беспокойство, чем интерес и любопытство.
17. Я скорее попытаюсь приготовить новое интересное блюдо, хотя оно может плохо получиться, чем стану готовить привычное блюдо, которое обычно хорошо выходило.
18. Я скорее займусь чем-то приятным и необременительным, чем стану выполнять что-то, как мне кажется, стоящее, но не очень увлекательное.
19. Я скорее затрачу все свое время на осуществление одного дела, чем постараюсь выполнить за это же время два-три дела.
20. Если я заболела и вынуждена остаться дома, то я использую время скорее для того, чтобы расслабиться и отдохнуть, чем почитать и поработать.
21. Если бы я жила с несколькими девушками в одной комнате и мы бы решили устроить вечеринку, я предпочла бы сама организовать ее, чем предоставить сделать это кому-то другому.
22. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-нибудь за помощью, чем стану сама продолжать искать выход.
23. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.
24. Когда я берусь за трудное дело, то скорее опасаюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.
25. Я эффективнее работаю под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность.
26. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем знакомое задание, в успехе которого я уверена.
27. Если бы я успешно решила какую-то задачу, то с большим удовольствием взялась бы еще раз решать аналогичную задачу, чем перешла бы к задаче другого типа.
28. Я работаю продуктивнее над заданием, когда передо мной ставят задачу в общих чертах, чем когда мне конкретно указывают на то, что и как выполнять.
29. Если при выполнении важного дела я допускаю ошибку, то чаще теряюсь и впадаю в отчаяние, чем быстро беру себя в руки и пытаюсь исправить положение.
30. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

**Бланк ответов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **+3** | **+2** | **+1** | **0** | **-1** | **-2** | **-3** |  |
| **1** | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |  |
| **2** | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |  |
| **3** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
| **4** | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |  |
| **5** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
| **6** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
| **7** | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |  |
| **8** | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |  |
| **9** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
| **10** | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |  |
| **11** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
| **12** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
| **13** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
| **14** | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |  |
| **15** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
| **16** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
| **17** | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |  |
| **18** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
| **19** | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |  |
| **20** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
| **21** | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |  |
| **22** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
| **23** | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |  |
| **24** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
| **25** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
| **26** | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |  |
| **27** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
| **28** | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |  |
| **29** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
| **30** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |

Методика измеряет результирующую тенденцию мотивации, то есть степень преобладания одного из указанных мотивов — стремление к достижению успеха или избегание неудачи. Высокие показатели по тесту означают, что стремление к достижению успеха выражено в большей степени, чем избегание неудачи, низкие — наоборот.

Подсчитайте сумму полученных баллов.

* Если эта сумма оказалась в интервале от 140 до 210, то делают вывод о том, что в мотивации достижения успехов у данного испытуемого доминирует стремление к успеху.
* Если эта сумма баллов оказалась в пределах от 76 до 139, то делают вывод о доминировании стремления избегать неудачи.
* Если сумма баллов оказалась в пределах от 30 до 75, то никакого определенного вывода о доминировании друг над другом мотивации достижения успехов или избегания неудач сделать нельзя.