

МОТИВАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ У ЛИЦ С АУДИАЛЬНЫМИ ОГРАНИЧЕНИЯМИ

MOTIVATIONAL RESOURCES OF SPORTS FOR PEOPLE WITH AUDITORY LIMITATIONS

ПОЛУЧЕНО 29.11.2022 ОДОБРЕНО 15.12.2022 ОПУБЛИКОВАНО 28.02.2023

УДК 378 DOI 10.12737/2305-7807-2023-12-1-27-32

**АВДЕЕВА А.П.**

*Канд. пед. наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Московский
государственный технический
университет им. Н.Э. Баумана
(национальный исследовательский
университет)», г. Москва*

AVDEEVA A.P.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor, Bauman Moscow
State Technical University (National
Research University), Moscow*

e-mail: ap.avdeeva@rambler.ru**ЕМЕЛЬЯНОВ В.Ю.**

*Канд. техн. наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Московский
государственный технический
университет им. Н.Э. Баумана
(национальный исследовательский
университет)», г. Москва*

EMELYANOV V.Yu.

*Candidate of Technical Sciences,
Associate Professor, Bauman Moscow
State Technical University (National
Research University), Moscow*

e-mail: mtkp@list.ru

Аннотация

Работа посвящена изучению мотивационных ресурсов спортивной деятельности у лиц, имеющих аудиальные ограничения. В исследовании приняли участие 149 спортсменов с нарушенным слухом в возрасте от 18 до 45 лет, из них 31 % женского пола, занятых в таких видах спорта, как дзюдо, самбо, волейбол, плавание, настольный теннис. Опрос респондентов осуществлялся перед проведением чемпионатов России и Москвы по дзюдо, самбо, волейболу, плаванию, настольному теннису среди лиц с аудиальными ограничениями (спорт глухих) в 2017–2019 гг. Изучались личностные качества, мотивы, ценности и социальные установки. В качестве инструментария использовались методика мотивационных установок «пути и линии», опросник копинг-стратегий («Lazarus-Folkman»), проективные методики «Тест EQF» и разработанный опросник мотивации спортивной деятельности для лиц с аудиальными ограничениями. Полученные результаты дают возможность говорить о том, что занятия спортом позволяют лицам с аудиальными ограничениями удовлетворять значимые потребности межличностного взаимодействия, физического и социального развития. У них происходит коррекция мотивационной сферы. Отмечается, что подавляющему большинству спортсменов с аудиальными ограничениями спорт дал возможность общаться, стать физически и психологически сильнее и забыть о проблемах со здоровьем. Практически у всех выражено положительное отношение к жизни, присутствует желание добиться успеха в жизни. Благодаря занятиям спортом у лиц с аудиальными ограничениями повышается социальная адаптивность.

Ключевые слова: мотивационные ресурсы, мотивация лиц с аудиальными ограничениями, социальные установки, Я-образ, качества личности, ценности, спортивная деятельность, спортсмены с аудиальными ограничениями.

Abstract

The work is devoted to the study of motivational resources of sports activity in persons with auditory limitations. The study involved 149 athletes with hearing impairment aged 18 to 45 years, of which 31% were female, engaged in sports such as judo, sambo, volleyball, swimming, table tennis. The survey of respondents was carried out before the Russian and Moscow championships in judo, sambo, volleyball, swimming, table tennis among persons with auditory limitations (deaf sports) in 2017–2019. Personal qualities, motives, values and social attitudes were studied. The following tools were used: the method of motivational attitudes «paths and lines», the questionnaire of coping strategies («Lazarus-Folkman»), the projective methods «EQF Test» and the questionnaire of motivation of sports activity developed by the authors for persons with auditory limitations. The results obtained make it possible to say that sports activities allow people with audio disabilities to meet the significant needs of interpersonal interaction, physical and social development. They have a correction of the motivational sphere. It is noted that the vast majority of athletes with auditory disabilities have been given the opportunity by sport to communicate, become physically and psychologically stronger and forget about health problems. Almost everyone has a pronounced positive attitude towards life, people and there is a desire to succeed in life. Thanks to sports, people with auditory disabilities have increased social adaptability.

Keywords: motivational resources, motivation of persons with auditory limitations, social attitudes, self-image, personality qualities, values, sports activities, athletes with auditory limitations.

ВВЕДЕНИЕ

По данным Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время около 466 млн человек страдают той или иной степенью потери слуха, влияющей на их жизнь [1]. На протяжении ряда лет инвалидность рассматривалась с медицинской точки зрения, которая определялась как отклонение от нормы. Данный подход справедливо был подвергнут критике редуccionистской биологической перспективы, поскольку не учитывал важные социальные и психологические аспекты инвалидности.

Актуальной является модель, которая сфокусирована на правах человека и его возможностях выбора занятий

спортом. В ряде современных исследований [2] показано влияние занятий спортом на психологическое и социальное благополучие людей с инвалидностью. В этой связи занятия спортом являются важным направлением социальной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Средства физической культуры и спорта содействуют восстановлению и развитию физических возможностей инвалидов, осуществляя коррекцию основного дефекта, способствуют профилактике сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, возникающих в связи с вынужденной гиподинамией [4]. Очевидно, что успешность занятия любой деятельностью зависит от наличия мотивации.

Спортивная деятельность не исключение. Ее особенность заключается в том, что это важнейший фактор формирования у слабослышащих и глухих людей социальных ценностей и установок, связанных с проявлением самостоятельности, активности, уверенности в себе, своих возможностях, направленности на сотрудничество, общение в инклюзивной среде.

Ведущие специалисты в области педагогики физической культуры и спорта В.К. Бальсевич, Л.Д. Глазырина, Ю.В. Гравит, Н.А. Козырева, Т.А. Лопатик, А.П. Матвеев, В.И. Столяров подчеркивают важнейшее значение физического воспитания для формирования личности, социальной адаптации и социальной зрелости. Особенно значимы эти характеристики для лиц с физическими недугами — инвалидов.

В ряде современных работ представлены результаты изучения процессуальных и результативных мотивов занятия спортом у лиц с аудиальными ограничениями. Антоновым А.А. [5] выявлены доминирующие мотивы занятия ринк-бенди у спортсменов с нарушенным слухом связаны с получением новых впечатлений, желанием физической активности и развития — поддержание хорошей физической формы, стремлением самоутвердиться и быть социально востребованным членом общества. В исследовании М.А. Петрова и Ж.Ю. Чайка [7] показано, что у спортсменов, занимающихся шахматами, настольным теннисом, бадминтоном, плаванием, доминирующими мотивами являются физическое совершенствование, стремление к новым впечатлениям, желание проявить и развить свои способности.

У взрослых лиц с нарушенным слухом преобладает опосредованные мотивы спортивной деятельности. Для спортсменов с аудиальными ограничениями занятия спортом выступают как социальный ресурс улучшения качества жизни за счет эмоционально насыщенного, интересного, активного образа жизни [6]. Спортивная деятельность является важнейшим фактором формирования у слабослышащих и глухих людей социальных ценностей и установок, связанных с проявлением самостоятельности, активности, уверенности в себе, своих возможностях, направленности на сотрудничество, общение в инклюзивной среде. Специалисты в области педагогики физической культуры и спорта [3] также подчеркивают важнейшее значение физического воспитания для формирования социальной адаптации и социальной зрелости людей с нарушенным слухом.

В настоящее время инвалидный или адаптивный спорт дифференцируется по нозологическим признакам: «спорт слепых», «спорт лиц с поражением ОДА», «спорт глухих» и «спорт лиц с нарушением интеллекта». Сурдоолимпийское движение — предтеча спорта глухих является самым старым и основополагающим движением среди вышеперечисленных. Оно зародилось в 1924 г. и официально признано Международным олимпийским комитетом (ИОК) в 1957 г. Руководящим органом мирового сурдоолимпийского движения является Международный комитет спорта глухих, который является одним из учредителей Международного паралимпийского комитета (1960 г).

По состоянию на 2021 г. спортом глухих в России было охвачено 121 958 человек [15]. В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года «в отношении увеличения доли лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физкультурой и спортом, федеральной программой предписывается увеличение их количества до 30% от общей их численности. При определении путей и способов вовлечения контингента

в системные занятия адаптивной физической культурой и спортом необходимо изучить их мотивационные ресурсы, поскольку они являются определяющими.

Мотивационные ресурсы являются генераторами активности личности, которые обеспечивают успешность осуществления деятельности, достижения личностно значимых целей. Мотивационные ресурсы спортивной деятельности у лиц с недостатками слуха не просто обеспечивают энергетическое наполнение их физической активности, но и способствуют психологическому благополучию. К этим личностным ресурсам относят ценностные ориентации, социальные установки, мотивы спортивной деятельности, личностные качества. Процессуальные мотивы занятия спортом включают удовлетворение потребности в физической активности, интерес, удовольствие от процесса, связанные с азартом, удовлетворение от преодоления сложностей и т.д. Результативные мотивы связаны с результатами спортивной деятельности и представлены как потребности в улучшении здоровья, стать более сильным и выносливым, потребности в самоутверждении — быть не хуже слышащих, в стремлении к самосовершенствованию — участвовать в соревнованиях и побеждать, стать лучше и т.д. Кроме того, возможные мотивы спортивной деятельности классифицируют как 1) непосредственные, связанные с удовлетворением потребности личности в мышечной активности, физической привлекательности, в самовыражении, признании; 2) опосредованные стремлением стать более здоровым, социально успешным, повысить качество своей жизни.

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ СПОРТСМЕНОВ С АУДИАЛЬНЫМИ ОГРАНИЧЕНИЯМИ

Цель эмпирического исследования состояла в изучении мотивационных ресурсов спортсменов с нарушенным слухом.

В эмпирическом исследовании приняли участие спортсмены с аудиальными ограничениями — участники чемпионатов России или Москвы по дзюдо, самбо, волейболу, плаванию, настольному теннису в 2017–2019 гг. Объем выборки составил 149 респондентов в возрасте от 18 до 45 лет; из них 30% женщин и 70% мужчин, имеющие первый взрослый спортивный разряд и выше.

Методы исследования включали: экспертный опрос тренеров, работающих с этими спортсменами [5]; специально разработанная анкета мотивации занятия спортом; проективная методика мотивационных установок «Круги и линии» [6]; Проективная методика Тест EQF[7]; опросник копинг-стратегий «Lazarus-Folkman» [8–10].

Для уточнения мотивов спортивной деятельности у слабослышащих и глухих спортсменов был проведен экспертный опрос тренеров, работающих с ними. Результаты экспертного опроса показали наличие следующих основных мотивов спортивной деятельности у людей с проблемами слуха: 1) аффиляции — потребности в общении, межличностном взаимодействии; 2) физического совершенствования — стремление улучшить самочувствие, «забыть» о проблемах со здоровьем и стать физически сильнее; 3) личностного и социального развития — потребность реализовать свои способности, стать увереннее, а также потребность самоутвердиться, приносить пользу и изменить представление общества об инвалидах.

На основе этих данных была разработана анкета мотивации спортивной деятельности спортсменов с аудиальными ограничениями [5]. Вопросы были сформулированы в закрытой форме, кратко, конкретно, чтобы у респондентов

не возникало проблем с пониманием смысла высказываний. Вопросы анкеты включали три темы: 1) об идеальной мотивации — собственно побуждениях и устремлениях занятия спортом; 2) реальной мотивации — насколько эти мотивы спортивной деятельности являются удовлетворенными, т.е. каких результатов они достигли благодаря занятиям спортом; 3) мотивационные свойства личности — качества, которые были развиты благодаря занятиям спортом. Сопоставление одноименных показателей «идеальной» и «реальной» мотивации показывает степень ее удовлетворенности и действенности.

Проективный графический тест «Круги и линии» [9] предназначен для выявления уровня притязаний личности и социальных установок личности. На основе интерпретации данных тест позволяет диагностировать ориентации человека на: 1) лидерство; 2) исполнительность/трудолюбие; 3) пассивность; 4) индивидуализм/творчество. Выбор данного проективного теста обусловлен возможностями его применения для глухих и слабослышащих.

Проективный графический тест EQF [10] предназначен для оценки видения человеком своего места в обществе. Аббревиатура названия теста состоит из Expi1ftor — эксплуататор, Oregaius — трудяга, Furcifer — бездельник. На основе анализа выборов окружностей выявляется социальное «Я» человека, его представление о своем положении в социальном пространстве. Каждая область соответствует одному из 8 типов личности. 1. Маргинал — человек не ощущает себя полноценным членом общества. 2. Бездельник — такой человек любит брать значительно больше, чем давать. 3. Ленивый начальник — предпочитает сам делать по минимуму, стремится все вопросы свалить на других. 4. Эксплуататор — основная жизненная стратегия такого человека связана со стремлением к богатству. 5. Работник — у такого человека низкая самооценка, невысокий уровень достижений. 6. Гармоничная личность — человек активный, открыт к изменениям, стремится найти интересную и выгодную для себя нишу в жизни. 7. Бизнесмен — больше любит действовать, чем наблюдать. Заботится о своем имидже активного, деятельного человека, у которого каждая секунда на счету. 8. Трудяга — трудолюбивый, социально открытый человек, ответственный.

Для диагностики поведенческих стратегий преодоления был использован опросник «Lazarus- Folkman», позволяющий определить, как человек справляется с трудностями в своей жизни: старается решить проблемы — использует личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного решения проблемы; ищет социальную поддержку — обращается за помощью и поддержкой к семье, друзьям либо старается уйти от решения проблем [11–13].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проведенное исследование показало, что наиболее значимой для спортсменов с аудиальными ограничениями яв-

ляется мотивация социального взаимодействия. Так, на важность потребности в аффиляции (общении) указали более 80% респондентов, при этом более 40% отметили, что они хотели бы приобрести новых друзей в этой сфере деятельности. Мотивы физического совершенствования — потребности в улучшении состояния здоровья стали вторым по степени важности при занятии спортом. Так, 71% спортсменов отметили, что для них важно стать физически сильнее, улучшить свое самочувствие (более 60%), не думать о своих проблемах здоровья — более 30%. На третьем месте по степени значимости находится мотивация социального развития. Стать более уверенными в себе, повысить самооценку благодаря занятиям спортом хотели бы более 53% респондентов. Важно развить и реализовать свои способности для 36% респондентов, 34% спортсменов ориентированы на повышение социального статуса, они стремятся самоутвердиться в обществе благодаря спортивным достижениям. При этом 27% опрошенных спортсменов подчеркнули, что они хотели бы изменить представление общества об инвалидах, и почти такое же количество (26%) спортсменов с нарушенным слухом считают для себя важным приносить пользу обществу.

Далее мы проанализировали, каких значимых результатов они достигли благодаря занятиям спортом (табл. 1).

Как видно из таблицы, все исследуемые характеристики респонденты отнесли к группе «высокая степень согласия». Об этом говорит значение \bar{X} (среднеарифметический показатель + стандартная ошибка среднего). При этом самыми близкими к группе «высокая степень согласия» были: «желание добиться успеха в жизни» ($\bar{X}=4,72+0,09$), «положительное отношение к жизни, людям» ($\bar{X}=4,45+0,09$), «уверенность в себе, в своих силах» ($\bar{X}=4,31+0,11$), «трудолюбие, работоспособность» ($\bar{X}=4,29+0,14$).

Самое низкое среднее значение отмечено у позиции «приспосабливаться к разным людям и ситуациям» ($\bar{X}=3,67+0,14$), но данная потребность (при округлении среднего до целого числа) относится к группе «высокая степень согласия» (табл. 2).

Близкие к среднеарифметической \bar{X} показатели M_o и M_e и низкое значение среднеквадратичного отклонения σ говорят о том, что опрашиваемые были единодушны в своей оценке наиболее значимых достижений. Все опрошенные спортсмены отметили единодушно, что они поверили в себя, у них появилось желание добиться успеха в жизни, они стали позитивнее. Все респонденты отметили единодушно, что у них появилось положительное отношение к жизни и другим людям. Далее — это развитие таких регуляторных ресурсов, как настойчивость, трудолюбие, умение принимать решения, добиваться результатов. Они стали более уверенными в себе, самостоятельными и общительными, социально адаптивными — развитие социально коммуникативных ресурсов личности. Таким образом, можно заключить, что развитие такого личностного ресурса, как

Таблица 1

Достижения вследствие занятий спортом

| 3. Занятия спортом научили Вас... | \bar{X} | M | M_e | M_o | σ | As | Ex |
|--|-----------|------|-------|----------------|----------|------|-------|
| Общаться | 4.22 | 0.13 | 5 | 5 | 1.06 | -1.2 | 0.46 |
| Быстро принимать решения | 3.94 | 0.12 | 4 | 4 ^a | 0.97 | -0.5 | -0.75 |
| Приспосабливаться к разным людям и ситуациям | 3.67 | 0.14 | 4 | 3 | 1.09 | -0.4 | -0.20 |
| Трудолюбию, работоспособности | 4.29 | 0.14 | 5 | 5 | 1.14 | -1.7 | 2.31 |
| Положительному отношению к жизни, людям | 4.45 | 0.09 | 5 | 5 | 0.75 | -1.0 | -0.52 |
| Уверенности в себе, в своих силах | 4.31 | 0.11 | 5 | 5 | 0.91 | -0.9 | -0.45 |
| Настойчивости | 4.06 | 0.12 | 4 | 5 | 0.93 | -0.7 | 0.30 |
| Самостоятельности | 4.19 | 0.12 | 4 | 5 | 0.94 | -1.1 | 1.12 |
| Желание добиться успеха в жизни | 4.72 | 0.09 | 5 | 5 | 0.74 | -3.1 | 10.27 |

Таблица 2

Ранжирование достижений

| 3. Занятия спортом научили Вас... (сортировка по убыванию по среднему) | X | M | Me | Mo | σ | As | Ex |
|--|------|------|----|----------------|------|------|-------|
| Желание добиться успеха в жизни | 4.72 | 0.09 | 5 | 5 | 0.74 | -3.1 | 10.27 |
| Положительному отношению к жизни, людям | 4.45 | 0.09 | 5 | 5 | 0.75 | -1.0 | -0.52 |
| Уверенности в себе, в своих силах | 4.31 | 0.11 | 5 | 5 | 0.91 | -0.9 | -0.45 |
| Трудолюбию, работоспособности | 4.29 | 0.14 | 5 | 5 | 1.14 | -1.7 | 2.31 |
| Общаться | 4.22 | 0.13 | 5 | 5 | 1.06 | -1.2 | 0.46 |
| Самостоятельности | 4.19 | 0.12 | 4 | 5 | 0.94 | -1.1 | 1.12 |
| Настойчивости | 4.06 | 0.12 | 4 | 5 | 0.93 | -0.7 | 0.30 |
| Быстро принимать решения | 3.94 | 0.12 | 4 | 4 ^a | 0.97 | -0.5 | -0.75 |
| Приспосабливаться к разным людям и ситуациям | 3.67 | 0.14 | 4 | 3 | 1.09 | -0.4 | -0.20 |

позитивность — это значимый результат занятия спортом для лиц с аудиальными нарушениями.

Анализ мотивационных установок спортсменов с аудиальными ограничениями показал следующие результаты: у 54% респондентов выражена мотивация достижения успеха. Эти спортсмены ориентированы на социальное благополучие, достижение высокого положения в обществе, честолюбивы и амбициозны, проявляют стремление к лидерству; для 31% спортсменов с аудиальными ограничениями характерны установки, связанные с проявлением трудолюбия и исполнительности.

Аналогичные данные были получены о положительном или отрицательном эмоциональном отношении на основе проективного графического теста EQF (табл. 3).

Таблица 3

Эмоциональное отношение

| Тип личности | Характеристики | Процент от числа опрошенных |
|----------------------------------|---|-----------------------------|
| 1. Гармоничная личность | Социальная открытость, направленность на изменения | 31% |
| 2. Руководитель, Предприниматель | Важно материальное благополучие | 33% |
| 3. Труженник | Социально ориентирован — быть полезным обществу | 18,8% |
| 4. Маргинал | Не воспринимает себя полноценным членом общества, недоволен своим положением в обществе | 12,5% |
| 5. Бездельник | Любит брать значительно больше, чем давать. Проявляет пассивность | 4,7% |

В результате исследования нами было выявлено, что отрицательное самовосприятие присуще только 18% спортсменов — они видят себя маргиналами, пассивными, неспешными и бездеятельными. Положительное отношение к жизни, людям у всех опрошенных подтверждает реализацию социально-воспитательной роли спорта для лиц с аудиальными ограничениями. Этот гуманистический потенциал приближает неслышащих спортсменов к идеалам олимпизма, сформулированных Пьером де Кубертенем [11].

Для оценки реалистичности и действенности социальных достижений этих спортсменов мы проанализировали данные по изучению используемых копинг-стратегий (табл. 4).

Таким образом, мы видим, что у 71% спортсменов с аудиальными ограничениями в наименьшей степени преобладают стратегии избегания проблем. Это свидетельствует о адаптивности, позитивном отношении к другим людям, уверенности в себе.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ И ВЫВОДЫ

На основе проведенного эмпирического исследования можно заключить, что доминирующими мотивами занятия

Таблица 4

Использование копинг-стратегий

| Копинг — стратегии | | |
|--|--------------|-----|
| 1. Решение проблем — человек старается использовать все имеющиеся у него личные ресурсы для поиска возможных способов эффективного решения проблемы | очень низкий | 1% |
| | низкий | 25% |
| | средний | 61% |
| | высокий | 13% |
| 2. Поиск социальной поддержки — активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного решения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим | очень низкий | 0% |
| | низкий | 20% |
| | средний | 67% |
| | высокий | 13% |
| 3. Избегание проблем — поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем | очень низкий | 7% |
| | низкий | 71% |
| | средний | 13% |
| | высокий | 9% |

спортивной деятельностью у лиц с нарушенным слухом являются две основные группы:

1) результативные мотивы связаны с потребности в улучшении здоровья, стать более сильным и выносливым, потребности в самоутверждении — быть не хуже слышащих, в стремлении к самосовершенствованию — участвовать в соревнованиях и побеждать, стать лучше и т.д.;

2) опосредованные мотивы, которые отражают значимые потребности в социальной принадлежности (аффиляции), потребности стать более здоровыми, социально успешными, повысить качество своей жизни.

В результате исследования было выявлено, что важными мотивационными ресурсами спортсменов с аудиальными ограничениями являются социально значимые мотивы. Для большинства из них идеальная и реальная мотивация спортивной деятельности связана с потребностями в аффиляции. Расширение социальных контактов, появление новых друзей, развитие коммуникативных навыков — это значимые социальные достижения спортсменов с ограниченным слухом. Очень важно, что благодаря занятиям спортивной деятельностью у них укрепляются терминальные ценности дружбы и сотрудничества, которые имеют выраженную социально-инклюзивную направленность.

Проведенное исследование наглядно показало, что важнейшими мотивационными ресурсами спортивной деятельности людей с аудиальными ограничениями являются мотивационные свойства личности, связанные с жизнестойкостью. Аудиальные ограничения накладывают болезненный отпечаток на восприятие жизни, себя и окружающих людей. Именно формирование и развитие позитивности как положительного отношения к жизни и окружающим людям имеет огромное значение для преодоления инклюзивных барьеров. Их положительный Я-образ проявляется в восприятии себя успешными, активными, интернальными, т.е.

чувствующими себя «хозяинами своей жизни». Проведенное исследование показало, что у спортсменов с нарушением слуха занятия спортом позволяют реализовать потребности в активной, эмоционально и социально насыщенной жизни, что имеет огромное значение для их психологического и социального благополучия.

Важно, что многим из них удается преодолеть деструктивный жизненный сценарий пассивного инвалида, о котором должно заботиться общество, а им не надо прилагать собственные усилия. У трети из них выявлены установки на трудолюбие и исполнительность. Это очень значимый результат с точки зрения реализации своих возможностей в трудовой деятельности, направленности на работу, желания приносить общественную пользу. Эти результаты позволяют говорить о сформированности у них адаптивных личностных ресурсов.

Таким образом, занятия спортом у слабослышащих и глухих молодых людей способствуют не просто развитию у них физической культуры, улучшению самочувствия, но и влияют на коррекцию мотивационных ресурсов: потребностей, мотивов, социальных установок и личностных качеств. Важно, что занятия спортивной деятельности способствуют формированию у слабослышащих и глухих людей социальных ценностей и установок самостоятельности, активности, уверенности в себе, своих возможностях, позитивности и направленности на сотрудничество, общение в инклюзивной среде.

ЛИТЕРАТУРА

- World Health Organisation (2017). Deafness and hearing loss. Retrieved from [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs300/en/>
- Irish, T., Cavallerio, F., McDonald, K. “Sport saved my life” but “I am tired of being an alien!”: Stories from the life of a deaf athlete (2018) *Psychology of Sport and Exercise*, 37, pp. 179–187. DOI: 10.1016/j.psychsport.2017.10.007.
- Махов А.С. Адаптивный спорт в России и за рубежом: становление, организация, регулирование: Монография. — М.: РУДН, 2011.
- Теория и организация адаптивной физической культуры / Под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. — 3-е изд. Стереотип. — М.: Советский спорт, 2005. — 448 с.
- Антонов А.А. Особенности мотивации лиц с нарушением слуха к занятиям ринк-бэнди / А.А. Антонов // *European Social Science journal*. — 2014. — № 3. — С. 118–123.
- Рысакова О.Г., Махов А.С. Значение и структура мотивов глухих спортсменов России и зарубежья к занятиям сноубордингом // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. — 2015. — № 6 (124). — С. 168–173.
- Петрова М.А., Чайка Ж.Ю. Формирование мотивации к занятиям спортом спортсменов с нарушением слуха // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. — 2016. — № 3. — С. 50.
- Авдеева А.П., Емельянов В.Ю. Социально-психологические характеристики спортсменов-единоборцев с нарушением слуха // *Интеграция науки и спортивной практики в единоборствах: Материалы XIX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, посвященной памяти заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР, профессора Евгения Михайловича Чумакова (Россия, Москва, 14 февраля 2020 года) / Под общ. ред. С.Е. Табакова*. — М.: Лика, 2020. — 210 с.
- Карьера сотрудника в организации: методические указания к проведению занятий по дисциплине «Управление персоналом» / сост. Ю.Н. Лачугина. — Ульяновск: УЛГТУ, 2010.
- Филонова Т. Современная психодиагностика. Проективные методы. [Электронный ресурс]. — URL: www.b17.ru
- Folkman S., Lazarus R., Dunkel-Schetter C., DeLongis A., Gruen R. Dynamics of stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. V. 50. P. 992–1003.
- Folkman S., Lazarus R.S. Manual for the Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1988.
- Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. — Кострома: Авантитул, 2007.
- Coubertin Pierre de. Le role educative des Olympiades // Pierre de Coubertin. Textes choisis. Tome II.-Zurich-Hildesheim-New York: Weidmann, 1986.-P.129–133.
- Сайт Министерства спорта РФ. Раздел «Спорт». Адаптивная физическая культура и спорт. Статистическая информация по форме №3 АФК [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/42/28346/>

REFERENCES

- World Health Organisation (2017). Deafness and hearing loss. Retrieved from [Электронный ресурс]. URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs300/en/>
- Irish, T., Cavallerio, F., McDonald, K. “Sport saved my life” but “I am tired of being an alien!”: Stories from the life of a deaf athlete (2018) *Psychology of Sport and Exercise*, 37, pp. 179–187. DOI: 10.1016/j.psychsport.2017.10.007.
- Makhov A.S. Adaptivnyi sport v Rossii i za rubezhom: stanovlenie, organizatsiya, regulirovanie: Monografiya / A.S. Makhov. — M.: RUDN, 2011.
- Teoriya i organizatsiya adaptivnoi fizicheskoi kul'tury / Pod obshch. red. prof. S.P. Evseeva.—3-e izd. Stereotip. — M.: Sovetskii sport, 2005. — 448 s.
- Antonov A.A. Osobennosti motivatsii lits s narusheniem slukha k zanyatiyam rink-bendi / A.A. Antonov // *European Social Science journal*. — 2014. — № 3. — S. 118–123.
- Rysakova O.G., Makhov A.S. Znachenie i struktura motivov glukhikh sportsmenov Rossii i zarubezh'ya k zanyatiyam snoubordingom. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta — 2015. — № 6 (124). S. 168–173.
- Petrova M.A., Petrova, Chaika Zh.Yu. Formirovanie motivatsii k zanyatiyam sportom sportsmenov s narusheniem slukha. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. № 3—2016. s. 50.
- Avdeeva A.P., V.Yu. Emel'yanov / Sotsial'no-psikhologicheskie kharakteristiki sportsmenov-edinobortsev s narusheniem slukha // *Integratsiya nauki i sportivnoi praktiki v edinoborstvakh: Materialy XIX Vserossiiskoi s mezhdunarodnym uchastiem nauchno-prakticheskoi konferentsii molodykh uchenykh, posvyashchennoi pamyati zaslužennogo мастера спорта SSSR, zaslužennogo trenera SSSR, professora Evgeniya Mikhailovicha Chumakova (Rossiya, Moskva, 14 fevralya 2020 goda) / pod. obshch. Red. S.E. Tabakova*. — M.: Lika, 2020. — 210 s.
- Kar'era sotrudnika v organizatsii: metodicheskie ukazaniya k provedeniyu zanyatii po distsipline «Upravlenie personalom / sost. Yu.N.Lachugina. — Ul'yanovsk: UIGTU, 2010.
- Filonova T. Sovremennaya psikhodiagnostika. Proektivnye metody. Rezhim dostupa: www.b17.ru
- Folkman S., Lazarus R., Dunkel-Schetter C., DeLongis A., Gruen R. Dynamics of stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. V. 50. P. 992–1003.

12. *Folkman S., Lazarus R.S.* Manual for the Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1988.
13. *Kryukova T.L.* Metody izucheniya sovladayushchego povedeniya: tri koping-shkaly. Kostroma: Avantitul, 2007.
14. *Coubertin Pierre de.* Le role educative des Olympiades // Pierre de Coubertin. Textes choisis. Tome II. — Zurich-Hildesheim-New York: Weidmann, 1986. — P. 129–133.

Питерс Т.

СОВЕРШЕНСТВО СЕЙЧАС: КАК ГУМАННЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ ДЕЛАЕТ БИЗНЕС СИЛЬНЕЕ

М.: Альпина Паблишер, 2022, 314 с.

Наш непредсказуемый и постоянно меняющийся мир сотрясает пандемия COVID-19, терзают экономические кризисы и социальные конфликты. Вместе с этим голоса, требующие от бизнеса социальной ответственности и сопричастности жизни общества, звучат всё громче. Один из самых влиятельных гуру менеджмента Том Питерс считает, что в этих условиях подлинные лидеры должны возвращать и сохранять в организациях культуру доверия, личностного роста, инноваций и подлинного равенства. Эта книга содержит 75 принципов эффективного и гуманного предпринимательства. Автор рассказывает, как повысить вовлеченность людей в работу и способствовать их развитию, идет ли речь о персонале маленькой кофейни или огромной корпорации. Автор также предлагает практические рекомендации и задания для самопроверки, которые полезно (и нетрудно) выполнить, чтобы понять, в какой точке пути к совершенству вы сейчас и как действовать дальше.

Для лидеров крупных корпораций, руководителей отделов, предпринимателей.

Об авторе

Том Питерс — соавтор книги «В поисках совершенства», которую часто называют лучшей книгой о бизнесе за всю историю. Восемнадцать книг и почти сорок лет спустя он все еще остается одним из самых влиятельных гуру менеджмента. Как сказано в сообщении CNN, «в то время как большинство бизнес-гуру до сих пор повторяют одну и ту же мантру, бренд одного человека под названием Том Питерс все еще изобретает себя заново». В ноябре 2017 г. Том получил премию Thinkers 50 Lifetime Achievement Award.



КОД ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ: ВИЗУАЛЬНЫЙ ГИД ПО УПРАВЛЕНИЮ СОБОЙ И СВОИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ НА ОСНОВЕ 12 БЕСТСЕЛЛЕРОВ

М.: Smart Reading, 2022, 144 с.

12 бестселлеров кратко и 12 инфографик в одной книге!

Полный курс знаний и навыков, необходимых для достижения успеха: Как мыслить и принимать решения эффективно? Как быть активным? Как управлять своим временем и энергией? Как определить цель? Как достичь и удерживать концентрацию?

Полный набор знаний, который поможет вам получить все, что вы определили. В одной книге с инфографикой. Никакой воды, только ценная информация, готовая к применению.

В сборник вошли саммары и инфографика 12 бестселлеров:

- Стивен Кови «Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности»
- Кэрол Дуэк «Образ мышления. Новая психология успеха»
- Ангела Дакворт «Твердость характера. Как развить в себе главное качество успешных людей»
- Нир Эяль «Неотвлекаемые. Как управлять своим вниманием и жизнью»
- Хэл Элрод «Магия утра. Как первый час определяет ваш успех»
- Марк Форстер «Сделай это завтра и другие секреты управления временем»
- Джим Лоэр, Тони Шварц «Жизнь на полной мощности»
- Дэвид Аллен «Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса»
- Пол Эйкерс «2-секундный Лин. Как вырастить персонал и создать Лин-культуру на работе и дома»
- Джефф Сазерленд «Scrum: как работать в два раза меньше, успевая в два раза больше»
- Стивен Гайз «Мини-привычки. Маленькие шаги к большим результатам»
- Маршалл Голдсмит «Триггеры. Формируй привычки — закаляй характер»

