

На правах рукописи
УДК 159.9 (091)

Уляева Лира Гаязовна

**САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ
В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ: РЕСУРСНО-ДИНАМИЧЕСКИЙ
ПОДХОД**

Специальность 5.3.1. Общая психология, психология личности, история
психологии (психологические науки)

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
доктора психологических наук

Санкт-Петербург
2025

Работа выполнена на кафедре психологии государственного автономного образовательного учреждения высшего образования города Москвы «Московский государственный университет спорта и туризма»

Официальные оппоненты:

доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Горская Галина Борисовна

доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии труда и организационной психологии федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет»

Водопьянова Наталия Евгеньевна

доктор психологических наук, профессор, главный научный сотрудник лаборатории психологии труда, эргономики, инженерной и организационной психологии федерального государственного бюджетного учреждения науки «Институт психологии Российской академии наук»

Толочек Владимир Алексеевич

Ведущая организация: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Защита состоится «03» апреля 2025 года в 15.30 часов на заседании Совета по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук 33.2.018.17, созданного на базе ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена» по адресу: 191186, г. Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, 48, корп. 11, ауд. 64.

С диссертацией можно ознакомиться в фундаментальной библиотеке Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена (191186, г. Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, 48, корп. 5) и на сайте университета по адресу: http://dissertation.spb.ru/Preview/Karta/karta_000001084.html

Автореферат разослан «__» декабря 2024г.

Ученый секретарь
диссертационного совета

Веселова Елена Константиновна

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность проблемы исследования. Актуальность проблемы исследования. В современном мире, отличающемся многомерностью и изменчивостью, многогранностью и организационной сложностью, актуализируется проблема самореализации личности. Согласно Указу Президента РФ В.В. Путина от 07.05.2024, в качестве одной из национальных целей развития Российской Федерации на период до 2030 года определены «возможности для самореализации и развития талантов». Целевым показателем, характеризующим достижение данной цели, выступает, в частности, «формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи».

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года» одной из ценностей физической культуры и спорта, на которой основывается разработка и реализация Стратегии, является «свобода выбора – обеспечение многообразия видов физической культуры и спорта, предоставляющих человеку широкие возможности самореализации и их доступности».

Стремление к самоосуществлению, к реализации своих потенциальных возможностей и талантов, воплощению в жизнь того уникального и неповторимого своеобразия, которым обладает каждая личность, поиск себя, своего места в сложном мире, своего жизненного предназначения, является, по сути, фундаментальной потребностью человека, основной его характеристикой, отражающей высший уровень его личностной зрелости.

Самореализация личности, достижение ею успешности и самодостаточности, взаимосвязанных с состоянием психологического благополучия и жизненной удовлетворенности, предполагают постоянную работу над собой, саморазвитие и самосовершенствование в течение всей жизни. Особую важность приобретает раннее самоопределение человека, нахождение как личности в детско-юношеском спорте, психологические особенности, закономерности, механизмы, факторы и условия ее успешности на разных этапах спортивной подготовки юных спортсменов.

Степень научной разработанности проблемы исследования.

Для разработки целостной концепции самореализации личности в детско-юношеском спорте существуют определенные теоретико-методологические предпосылки, отражающие, прежде всего, опыт исследования самореализации как психологического феномена.

Теоретические основы психологического исследования самореализации личности заложены в работах как зарубежных (А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм и др.), так и отечественных (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Б.М. Теплов и др.) психологов. К настоящему времени сложилась терминологическая неопределенность в понимании сущности самореализации и ее соотношения с другими конструктами «самости»: в зависимости от приоритетного методологического подхода к исследованию психических явлений, самореализация рассматривается как стержневой мотив

жизнедеятельности личности, выступающий в виде стремления к самореализации и источника активности личности (Д.А. Леонтьев, С.И. Кудинов, А.А. Скрипник, D. Schunk, R. Schwarzer, M. Jerusalem, V. Romek и др.), процесс актуализации личностного потенциала, открытия в себе новых возможностей (Р. Ассаджиоли, Л.А. Коростылева, Д.А. Леонтьев, С.С. Dweck и др.), как высшая стадия развития личности, ее самоопределения (К.А. Абульханова-Славская, Э. Фромм, В.Ф. Сафин, П.П. Горностай, Д.А. Леонтьев, E. Deci, R. Ryan и др.), условие и проявление продуктивной активности человека, осуществления себя в деятельности (К.А. Абульханова-Славская, Р.А. Зобов, Р.А. Келасьев, S.M. Jex P.D. Bliese S. Buzzell и др.), системное образование, обуславливающее удовлетворенность личности своими достижениями (К.А. Абульханова-Славская, В.Е. Ключков, Э.В. Галажинский, А. Ahuvia, N. Thin, D.M. Haybron, R. Biswas-Diener, M. Ricard, & J. Timsit и др.).

В современной психологии исследуются разные аспекты проблемы самореализации личности: уровни самореализации (Л.А. Коростылева, Э.В. Галажинский, А.А. Орел, И.В. Солодникова и др.), ее структура (Н.Г. Шевченко, А.А. Скрипкин, С.Р. Айбазова и др.), виды, механизмы и условия (Б.Д. Парыгин, С.И. Филимонова, С.С. Белоусова и др.), этапы (С.И. Филимонова, И.Д. Егорычева и др.), а также особенности самореализации в разном возрасте и разном типе деятельности (О.М. Румянцева, Т.И. Барышникова, С.И. Кудинов, Ю.В. Владимирова, Е.А. Гаврилова и др.).

Важными для нашего исследования являются работы, посвященные изучению потенциала и ресурсов личности, так как одним из приоритетных направлений в исследовании самореализации личности является изучение ее ресурсов. Психологическая сущность ресурсов личности трактуется исследователями по-разному: личностные ресурсы представлены как внутренние и внешние возможности личности (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн; Е.Ю. Кожевникова, В.А. Бодров, С.А. Хазова, S.Hobfoll, J.B. Barney и др.), ее психические свойства (С.А. Дружилов, В.А. Толочек, Т.Ю. Иванова и др.), как система ее способностей (О.И. Бабич, С.А. Калашникова, В.А. Новгородская, Н.Е. Водопьянова и др.), как то, что помогает в трудной жизненной ситуации, обеспечивает ее успех (Д.А. Леонтьев, Н.Е. Водопьянова, М.А. Холодная, Э. Фромм, С. Мадди, К.В. Matheny, D.W. Auscock, W.L. Curlette, G.N. Junker и др.). Ресурсы личности исследуются как средство предотвращения и купирования стресса (В.А. Бодров, D. Magnusson, S.Hobfoll, R. Lowe, Z. Cockshott, R. Greenwood и др.), преодоления кризиса (А.Н. Фомина, Е.А. Петрова, С.А. Хазова, Е.Ю. Коржова, Е.К. Веселова и др.), профессионального выгорания (О.И. Бабич, Н.Е. Водопьянова), как условие достижения успешности в деятельности (Л.А. Александрова, Е.Ю. Кожевникова, Н.Е. Водопьянова, М.И. Илюшина, J. Mayfield, M. Mayfield и др.).

В современной психологии накоплен достаточно объемный теоретический и эмпирический материал по разнообразным проблемам спортивной деятельности: исследуются ее психологические особенности и сущностные характеристики как сочетание тренировочной и соревновательной деятельности

(Е.И. Иванченко, Ю.Ф. Курамшин, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, В.П. Филин, D. Vu, J. Dong Liu, C. Zhang, G. Si & P. Chung и др.), проблемы психологической поддержки спортсменов (J. W. Adie, J.L. Duda & N. Ntoumanis; при этом, спортивная деятельность рассматривается как основа для формирования и развития личности (Б.А. Вяткин, Г.Д. Горбунов, Г.Б. Горская, Р.М. Загайнов, Ю.Я. Киселев, С.Д. Неверкович, А.Н. Николаев, А.О. Прохоров, А.Ц. Пуни, А.В. Родионов, В.А. Родионов, П.А. Рудик, И.М.Слободчиков, В.Я. Смоленцева, Б.П. Яковлев; R.K. Storm, M. Eske и др.).

Большое внимание уделяется вопросам психологического сопровождения развития личности спортсмена (Н.Б. Стамбулова, А.Н. Николаев, А.Г. Грецов, Е.А. Ловягина, Е.Е. Хвацкая): развития у него социально-психологической защищенности (З.К. Чермит, К. Aunola, M. Sorkkila, J. Viljaranta, A. Tolvanen & T.V. Ryba), целеустремленности (В.А. Новокрещенев), надежности (Л.А. Небытова), волевых качеств (О.И. Строгонов, Андреев В.В.), коммуникативных способностей (Т.М. Михеева), спортивных способностей (А.Г. Мукалляпов), ценностных ориентаций (А.Г. Кузьменко) и др.

В настоящее время широко обсуждаются вопросы развития личности в детско-юношеском спорте. Психологические исследования, проводимые в области детско-юношеского спорта, свидетельствуют о влиянии спортивной деятельности на формирование психических состояний и свойств личности (В.В. Находкин, И.В. Станиславская, Е.Е. Хвацкая, Л.Н. Рогалева), Я-концепции юных спортсменов (С.В. Жилин), их устойчивости к стрессу (Я.Х. Вълканова), субъектности личности (С.А. Ольшанская), волевых качеств (О.Н. Строгонов). Особую значимость для нашего исследования имеют работы, посвященные вопросам развития индивидуальности юного спортсмена, становления индивидуального стиля его деятельности, активности, общения (Б.А. Вяткин; Г.Д. Горбунов, Л.Я. Дорфман; В.С. Мерлин; В.А. Толочек, М.Р. Щукин и др.), формирования мотивационно-потребностной сферы его личности (В.Г. Асеев, Б.Ф. Ломов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.), мотивации к занятиям спортом (Г.Д. Бабушкин, Е.П. Ильин, А.В. Родионов, Л.К. Серова и др.), удовлетворенности такими занятиями (Y.A. Balk, de Jonge, S.A. Geurts & W.G. Oerlemans), преодоления выгорания юного спортсмена (M. Sorkkila, T.V. Ryba, H. Selanne & K. Aunola).

Однако, несмотря на достаточно большой объем психологических исследований в области детско-юношеского спорта, проблемам самореализации личности юных спортсменов внимания уделяется необоснованно мало. Существуют лишь парциальные исследования данной проблемы, которые в основном сосредоточены на подтверждении идеи о позитивной роли занятий спортом в самореализации личности подростков (Д.В. Фролов, Д.В. Маслов, Д.М. Калугин, В.Ф. Усманов), изучении специфики самореализации юных баскетболистов (А.Ю. Данькова), боксеров (М.Р. Насымов), футболистов (В.Э. Бушманова), об организации психологической поддержки самореализации личности в условиях ДЮСШ (Е.П. Максачук).

Все большее количество исследователей привлекает вопрос о самореализации в спортивной деятельности (Г.Б. Горская, О.М. Румянцева, С.И. Филимонова, Е.А. Уваров, Л.И. Нежкина, А.А. Четвергова, С.К. Багадирова и др.), особенно в рамках спорта высших достижений, как профессиональной самореализации высококвалифицированных спортсменов. Достаточно развит в спортивной психологии и ресурсный подход: определены ресурсы успешной деятельности спортсменов, занимающихся отдельными видами спорта: яхтенный спорт (Г.Б. Горская и др.), акробатика (И.А. Уманская, А.А. Дубова и др.), спортивные танцы (Е.В. Тихомирова, И.А. Уманская), карате – стиль киокусинкай (Г.Б. Горская, Е.Р. Кадырова), фехтование (Е.С. Тришин, А.А. Голубева), полиатлон (А.П. Погожев, А.И. Погребной), пляжный гандбол (Г.Б. Горская, З.Р. Совмиз), командные виды спорта (В.А. Толочек, З.Р. Совмиз, В.С. Черов, И.В. Харитонова, R. Malinayskas, A. Bruoskas, V. Gudonis и др.). Однако целостного исследования системы личностных ресурсов самореализации юных спортсменов разного возраста не проводилось.

Таким образом, результаты теоретического анализа позволяют говорить об образовавшемся пробеле в знаниях о сущности, содержании, особенностях, закономерностях, механизмах и факторах самореализации личности в детско-юношеском спорте, об условиях ее обеспечения на разных этапах спортивной подготовки.

На основании теоретического анализа, можно говорить о том, что в современной психологической науке сложились объективно действующие **противоречия** между:

- значимостью спортивной деятельности в силу ее специфики для обеспечения успешной самореализации личности уже в юном возрасте и неразработанностью концептуальных основ понимания сущностных, структурно-содержательных и процессуально-динамических ее характеристик;

- объективными требованиями современного спорта высоких достижений к детско-юношескому спорту, обусловленными все возрастающей конкурентностью в данной сфере, основывающейся в том числе на стремлении юных спортсменов к успешной самореализации, и сложившейся системой спортивной подготовки, ориентированной преимущественно только на развитие физических и волевых качеств их личности;

- стремлением юных спортсменов к успешной самореализации и недостаточной сформированностью у них представлений о своих личностных ресурсах, неспособностью их осознавать, накапливать, актуализировать и оптимально использовать при необходимости, что способствует переживанию субъективно непреодолимых трудностей, высокой истощаемости и потере мотивации у юных спортсменов, затрудняющих достижение ими ожидаемых от них результатов и способствующих уходу из спорта;

- важностью учета и обеспечения внешних и внутренних ресурсов для успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте и отсутствием теоретико-эмпирического обоснования условий и приемов их актуализации у юных спортсменов.

Обозначенные противоречия составляют суть **проблемы исследования**, заключающейся в выявлении сущности, структурно-содержательных и процессуально-динамических характеристик самореализации личности в детско-юношеском спорте, ее возрастных особенностей, закономерностей, механизмов, личностных ресурсов как факторов, обуславливающих результативность спортивной деятельности юных спортсменов на разных этапах их подготовки, и создание на этой основе целостной концепции успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте.

Цель исследования – разработка, теоретическое и экспериментальное обоснование целостной концепции самореализации личности в детско-юношеском спорте, раскрывающей ее сущность, структурно-содержательные и процессуально-динамические характеристики, закономерности, механизмы и факторы и определяющей условия ее успешности на разных этапах спортивной подготовки юных спортсменов.

Объект исследования – процесс и результат самореализации личности юных спортсменов на разных этапах их спортивной подготовки.

Предмет исследования – сущность, структурно-содержательные и процессуально-динамические характеристики самореализации личности в детско-юношеском спорте, психологические особенности, закономерности, механизмы, факторы и условия ее успешности на разных этапах спортивной подготовки юных спортсменов.

Основная гипотеза исследования заключается в предположении о том, что разработка целостной концепции самореализации личности в детско-юношеском спорте, в рамках ресурсно-динамического подхода, позволит определить условия и содержание психологической подготовки юных спортсменов на разных этапах их развития, что обусловит достижение ими высоких спортивных результатов.

Из общей гипотезы вытекают **частные**:

- исследование самореализации личности в детско-юношеском спорте может быть осуществлено в рамках ресурсно-динамического подхода, который позволяет выявить динамику осознания, накопления и приращения личностных ресурсов юных спортсменов на разных этапах их спортивной подготовки как механизмов самореализации их личности в спортивной деятельности;

- успешность самореализации личности юного спортсмена характеризуется определенными критериями и показателями: субъективными, отражающими степень его удовлетворенности от достигнутых результатов спортивной деятельности, и объективными, отражающихся в уровне его спортивных достижений;

- процесс самореализации личности в детско-юношеском спорте имеет определенные особенности, связанные с этапом возрастного развития юного спортсмена и его личностными ресурсами;

- основными механизмами самореализации личности в детско-юношеском спорте выступают ресурсообразующие, ресурсосберегающие, ресурсоформирующие и ресурсопреобразующие процессы, каждый из которых

определяет актуализацию и раскрытие личностных ресурсов юных спортсменов, обеспечивающих достижение ими высоких спортивных результатов;

– успешность самореализации личности в детско-юношеском спорте детерминирована уровнем сформированности у юных спортсменов *мотивационно-ценностных, эмоционально-регуляторных, когнитивных и конативных ресурсов их личности;*

– предполагается, что научно обоснованные знания о психологических закономерностях самореализации личности в детско-юношеском спорте позволят создать действенную систему психологической подготовки юных спортсменов, обеспечивающую успешную самореализацию их личности на разных этапах их спортивной деятельности.

В соответствии с целью и гипотезой исследования, поставлены следующие исследовательские **задачи**:

1. Проанализировать современные психологические теории самореализации личности и с учетом результатов анализа обосновать ресурсно-динамический подход к всестороннему исследованию самореализации личности в детско-юношеском спорте как целостного психологического феномена.

2. В рамках ресурсно-динамического подхода, определить сущность, содержание, статические и динамические характеристики самореализации личности в детско-юношеском спорте.

3. Разработать концептуальную модель, раскрывающую критерии и показатели успешности самореализации личности в детско-юношеском спорте, механизмы и условия ее достижения на разных этапах спортивной подготовки юных спортсменов.

4. Эмпирически исследовать психологические особенности самореализации личности юных спортсменов разного возраста и с разным уровнем спортивных достижений.

5. Эмпирически установить закономерные взаимосвязи между особенностями самореализации личности юных спортсменов и уровнем развития их личностных ресурсов.

6. Разработать технологию психологического сопровождения самореализации личности юных спортсменов на разных этапах их спортивной подготовки и экспериментально проверить ее эффективность в реальных условиях функционирования детско-юношеских спортивных школ.

7. На основании экспериментальных данных подтвердить действие психологических закономерностей и механизмов самореализации личности в детско-юношеском спорте, уточнить условия достижения юными спортсменами успешности самореализации их личности в спортивной деятельности на разных этапах их спортивной подготовки.

Теоретико-методологической основой исследования являются:

– ресурсный подход к исследованию психологической реальности (В.А. Бодров, Н.Е. Водопьянова, Г.Б. Горская, В.Н. Дружинин, Д. Канеманн, В.А. Толочек и др.) и его авторская конкретизация, с позиций которых самореализация личности в детско-юношеском спорте рассматривается как

процесс и результат осознания, накопления, актуализации и приумножения личностных ресурсов юных спортсменов в спортивной деятельности;

– процессуально-динамический подход к психологическим исследованиям (К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Анцыферова, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубинштейн и др.), согласно которому акцент во всестороннем анализе психологической сущности, закономерностей и механизмов самореализации личности в детско-юношеском спорте делается не столько на статических ее характеристиках, ее структуре и содержании, сколько на динамике актуализации личностных ресурсов самореализации, его факторах и регуляторах на разных этапах спортивной подготовки юных спортсменов, то есть не столько на структурно-функциональном, сколько на процессуальном анализе исследуемого феномена.

Исследование опирается на:

– принцип системности, разработанный Б.Ф. Ломовым и реализованный в работах В.С. Мерлина, Б.А. Вяткина, В.А. Барабашчикова, М.С. Роговина, А.И. Крупнова и других авторов, рассматривающих самореализацию как многомерное, многоуровневое и полидетерминированное образование;

– основополагающие положения личностно-ориентированного (Е.В. Бондаревская, А.А. Зайчиков, Е.Н. Степанов, И.С. Якиманская и др.) и субъектно-деятельностного (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.) подходов, их реализацию в процессе спортивной подготовки (А.Ц. Пуни, П.А. Рудик и др.), что предполагает создание условий для раскрытия внутренних возможностей, саморазвития и развития индивидуальности спортсмена, способствующих его успешной личностной, социальной и спортивной самореализации;

– концепции физического образования (П.Ф. Лесгафт), основные положения теории спорта и физической культуры (Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, В.П. Филин, С.Д. Неверкович, Ю.Ф. Курамшин, Е.И. Иванченко, В.Н. Кряж, Т.К. Ким и др.); исследования специфики спорта как вида деятельности (А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, А.В. Родионов, Г.Б. Горская, Е.П. Ильин, А.А. Крылов, Л.К. Серова, Н.Б. Стамбулова, Г.А. Кузьменко и др.);

– концепции и исследования условий и факторов самореализации личности, в том числе в ходе спортивной деятельности (С.К. Багадирова, Г.Д. Горбунов, Г.Б. Горская, Б.А. Вяткин, А.В. Родионов, Г.Д. Бабушкин, С.И. Кудинов, Л.А. Коростелева, А. Маслоу, Р. Мэй, А.Н. Николаев, В.Н. Смоленцева, Е.А. Уваров, Г. Олпорт, Р.С. Пантिलеев, К. Роджерс, В. Франкл и др.).

В исследовании учитывались:

– теоретические основы практической психологии (Г.С. Абрамова, И.В. Дубровина, М.Р. Битянова) и методические приемы и средства актуализации личностных ресурсов на различных этапах спортивной подготовки и в условиях спортивных соревнований;

– виды, технологии, механизмы и методы психологического сопровождения и обеспечения развития личности в спортивной деятельности, представленные в работах А.В. Алексеева, Г.Д. Горбунова, Г.Б. Горской,

Р.М. Загайнова, Ю.Я. Киселева, Р.А. Пилюян, А.В. Родионова, Е.П. Ильина, Л.В. Марищука, В.Г. Сивицкого, Е.В. Мельник, А.Н. Николаева, В.Н. Смоленцевой, Е.А. Ловягиной, Е.Е. Хвацкой и др.

Методы и методики исследования:

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы в работе использовались следующие методы:

1) теоретические: контент-анализ, сравнительный метод и обобщение психолого-педагогических и документальных источников по исследуемой проблеме;

2) эмпирические: методы сбора данных (наблюдение, опрос, тестирование, эксперимент), адекватные целям, возрасту спортсменов, направленные на выявление сформированности у них личностных ресурсов для успешной самореализации в спортивной деятельности;

3) организационные: метод поперечных срезов и лонгитюдный метод исследования;

4) методы математической статистики описательная статистика (средняя арифметическая (M), ошибка средней (m), квадратическое отклонение (σ), достоверность различий выборочных средних определялась по t-критерию Стьюдента; U-критерию Манна-Уитни, T-критерию Вилкоксона и др.; использовался корреляционный и кластерный анализы с последующей объективизацией эффективности или неэффективности применяемых средств и методов. Количественная обработка проводилась с использованием пакетов статистической обработки SPSS.

В исследовании использовался целый комплекс диагностических методик, ориентированных на выявление:

– особенностей и степени самореализации личности юных спортсменов разного возраста и с разным уровнем спортивных достижений («Тест определения уровня самоэффективности» – авторы Дж. Маддукс и М. Шеер, перевод и адаптация А.В. Бояринцевой под руководством Р.Л. Кричевского, модифицированный в соответствии с целями нашего исследования; методика исследования ситуативной самоактуализации личности (Т.Д. Дубовицкая); «Индекс ресурсности» (Модификация опросника «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР), авторы Н.В. Водопьянова, М.В. Штейн); «Экспертная оценка успешности в спортивной деятельности» (Е.В. Воскресенская (Силич) и Е.В. Мельник); авторские методики «Типы самореализации личности юных спортсменов», «Особенности самореализации личности в детско-юношеском спорте»);

– системы ресурсов самореализации личности юных спортсменов как факторов, обуславливающих ее особенности и степень успешности (авторская методика экспертной оценки уровня сформированности ресурсов самореализации личности юных спортсменов в спортивной деятельности):

– психофизиологических (пробы и тесты работоспособности);

– психологических: мотивационно-ценностной сферы («Мотивы занятия спортом» (А.В. Шаболтас); «Изучение мотивов занятий спортом»

(В.И. Тропников); «Определение уровня притязаний» (В.К. Гербачевский); «Мотивация достижения успеха и избегание неудач» (Т. Элерс); эмоционально-регуляторных (Карта наблюдения за состоянием тревожности (авторская разработка); «Волевой самоконтроль» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман); «Психическая надежность», (В.Э. Мильман); «Соревновательные стресс-ситуации» (Р. Фрестер); Шкала самооценки личностной и ситуативной тревожности (Ч.Д. Спилберг, адаптирована Ю.Л. Ханиным); «Актуальные состояния» (Л.В. Куликов); «Самооценка переживаний успешной и неуспешной деятельности» (Е.О. Тихвинская); когнитивной активности («Когнитивные ошибки в спорте», А.Ю. Гиринская), «Чувство языка» (Л.Т. Ямпольский); самооценки (С.В. Ковалёв); самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантिलеев); рефлексивности (А.В. Карпов); эмоционального интеллекта (Н. Холл); социального интеллекта (Дж. Гилфорд); когнитивной сферы («Диагностика стратегий поведенческой активности в условиях стресса» (Л.И. Вассерман и Н.В. Гуменюк); СПП-98 (В.И. Моросанова); Тест локуса контроля (Дж. Роттер).

Эмпирическая база исследования. Основной эмпирической базой были выбраны спортивные организации: ПФК ДЮСШ ЦСКА по футболу, СДЮШОР ЦСКА по теннису, СДЮШОР № 9 г. Липецка, СДЮШОР по волейболу г. Серпухова, УОР № 5 «Мастер-Сатурн» г. Егорьевска, спортивные сборные команды России, в том числе и олимпийские: ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России и ГБУ «МГФСО» Москомспорта.

Общую исследовательскую выборку составили 936 юных спортсменов в возрасте от 8 до 18 лет, представители единоборств (бокс, вольная борьба, греко-римская борьба, таэквондо, ушу); игровых (гандбол, волейбол, теннис, футбол, хоккей) и экстремальных (сноуборд, парусный спорт, прыжки с трамплина); циклических (биатлон, велоспорт, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание); сложно-координационных и сложно-технических (батут, гимнастика, стрельба из лука, фигурное катание, шорт-трек) видов спорта. Из них: 98 человек – в возрасте 8-9 лет, находящиеся на этапе начальной спортивной подготовки; 434 человека – в возрасте 10-14 лет, со стажем спортивной деятельности от 3 до 7 лет, находящиеся на этапе спортивной социализации и имеющие разный уровень спортивных достижений; 248 человек – 15-18-ти летнего возраста, находящиеся на этапе совершенствования спортивной подготовки; 156 человек – 15-18-ти летнего возраста, характеризующиеся высшим уровнем спортивного мастерства.

Организация исследования. Диссертационная работа содержит материалы теоретических и эмпирических исследований автора в период с 1999 по 2023 годы. Общая программа исследования реализована в три этапа.

На **первом этапе (1999–2007)** исследования решались следующие задачи: выбор основной научной проблемы исследования; обоснование ее актуальности, цели и задач исследования; обобщение научных данных, определение степени разработанности проблемы; формулировка общетеоретических позиций исследования (основных понятий, проблем и гипотез исследования).

На **втором этапе (2008–2015)** исследования решался следующий круг задач: разработка программы исследования в соответствии с целями, задачами и гипотезами исследования; проведение пилотажных и основных исследований с целью выявления особенностей и степени самореализации личности юных спортсменов разного возраста и с разным уровнем спортивных достижений, определения их психологических ресурсов как факторов успешной самореализации в спортивной деятельности, раскрытия ее психологических механизмов и условий. Серии эмпирических исследований, выполненных в рамках теоретических концептуальных положений, показали целесообразность разработки технологии психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте.

На **третьем этапе (2016–2023)** исследования проводилась экспериментальная апробация разработанной концепции, уточнение и изучение следующих аспектов самореализации личности в детско-юношеском спорте: изучалась специфика спортивной деятельности на примере различных видов спорта; определялись закономерности самореализации (на основе полученных опытно-экспериментальных данных), проводилась разработка концептуальных основ к психологическому сопровождению, апробация и внедрение результатов исследования. Таким образом, программа исследования проблемы самореализации личности в детско-юношеском спорте представляет собой логическую последовательность различных этапов ее изучения.

Основные научные результаты, полученные лично соискателем, и их научная новизна. В процессе исследования впервые:

- предложен и обоснован ресурсно-динамический подход к психологической подготовке в детско-юношеском спорте, реализующий функции выявления, развития и актуализации личностных ресурсов юного спортсмена. Определены его методологические предпосылки и взаимосвязь с другими подходами к развитию и успешной самореализации личности;

- доказана возможность и целесообразность всестороннего изучения самореализации личности в детско-юношеском спорте в рамках ресурсно-динамического подхода, предложено авторское понимание сущности самореализации личности в детско-юношеском спорте, представленное как процесс и результат выявления, развития и актуализации личностных ресурсов юных спортсменов в целях достижения ими значимых целей и успехов в спортивной деятельности (разряд, рекорд, занятое место);

- выявлена структура самореализации личности в детско-юношеском спорте, которая представляет собой взаимосвязь и взаимообусловленность установочно-целевого (преследуемые цели развивающейся личности в спортивной деятельности), результативного (спортивные достижения) и самооценочного (соотношение самооценки своих возможностей и результатов) компонентов;

- обосновано положение о том, что самореализация личности в детско-юношеском спорте – это динамическое, непрерывно, но нелинейно развивающееся явление, сопровождающийся кризисами самореализации,

обусловленными особенностями возраста юных спортсменов, трансформацией целей спортивной деятельности и спортивной подготовки юных спортсменов разного возраста, разным уровнем спортивных достижений, контрастным сочетанием признания обществом спортивных заслуг и низким уровнем удовлетворенности спортсмена от осуществляемой им деятельности;

- раскрыты процессуально-динамические характеристики самореализации личности в детско-юношеском спорте: в старшем дошкольном (ориентация на самоутверждение как основу самореализации), младшем школьном (самовыражение), младшем подростковом (самопознание), старшем подростковом (самоопределение) и юношеском (самоуправление) возрастах;

- раскрыты ресурсоформирующие, ресурсообразующие, ресурсосберегающие, ресурсопреобразующие механизмы самореализации личности в детско-юношеском спорте, а также механизмы осознания, накопления и приумножения личностных ресурсов юных спортсменов, определены критерии, показатели и способы оценки успешности самореализации личности в детско-юношеском спорте;

- установлено, что реальный уровень самореализации личности в детско-юношеском спорте взаимосвязан с мотивами достижения, служения и аффилиации, общей осмысленностью жизни, интернальным локусом контроля, адекватностью уровня притязаний, рефлексивностью, эмоциональной уравновешенностью и психической надежностью, что определяет содержание ее личностных ресурсов;

- выявлено, что в качестве факторов, блокирующих успешную самореализацию личности юных спортсменов, выступают: мотивы избегания неудач, ориентация на себя и направленность на высокие спортивные достижения в сочетании с завышенной или заниженной самооценкой, сниженным уровнем самоотношения, экстернальностью локуса контроля, неприятием успехов других и несформированностью общей системы жизненных смыслов;

- разработана и экспериментально обоснована комплексная технология психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте на разных этапах спортивной подготовки, включающая учет сенситивности и закономерностей возраста, актуального и потенциального уровней развития личностных ресурсов, а также соблюдение принципов опережающего воздействия, стимулируемой самодетерминации, внешней поддержки близких в сочетании с принципами конгруэнтности, конвергентности, активности, субъектности и развития.

Отличие теоретических и эмпирических данных исследования от результатов, полученных другими авторами. Впервые разработана целостная концепция самореализации личности в детско-юношеском спорте, в которой системно представлены ее сущность, структурно-содержательные (статические) и процессуально-динамические (динамические) характеристики, раскрыты критерии и показатели успешности самореализации личности юных спортсменов, механизмы, закономерности, факторы и условия ее достижения.

Теоретическая значимость исследования определяется его существенным вкладом в развитие спортивной психологии и психологии самореализации личности. Его результаты обогащают категориально-понятийный аппарат психологии, углубляя научные представления о сущности понятий «самореализация личности в спорте», «ресурсы самореализации», «психологическая поддержка в детско-юношеском спорте», «психологическая подготовка в детско-юношеском спорте», «психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте».

Результаты исследования дополняют психологические теории самореализации личности сведениями о (об):

- сущности и основных положениях ресурсно-динамического подхода, его приоритетной роли в организации всестороннего изучения психологической природы самореализации личности в детско-юношеском спорте;

- содержательных и динамических характеристик самореализации личности в детско-юношеском спорте, отражающих особенности самореализации личности юных спортсменов на разных этапах их спортивной подготовки;

- этапах, кризисах, критериях, показателях, особенностях и степени спортивных достижений в детско-юношеском спорте;

- психофизиологических, индивидуально-психологических и социально-психологических ресурсов личности юных спортсменов как факторах, детерминирующих особенности и степень успешности их самореализации в спортивной деятельности;

- психологических механизмах и закономерностях самореализации личности в детско-юношеском спорте как об устойчивых связях между ее особенностями и ресурсами личности юных спортсменов;

- технологии, основополагающих принципах и условиях психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте, ее направлениях на каждом этапе спортивной подготовки.

Практическая значимость исследования заключается в следующем:

- разработанный и предложенный ресурсно-динамический подход к всестороннему изучению самореализации личности в детско-юношеском спорте может стать методологической основой для проведения дальнейших исследований процессуальной стороны самореализации личности в разных видах деятельности;

- научно обоснованная концепция успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте может служить основополагающим ориентиром для разработки действенных программ психологической поддержки юных спортсменов на разных этапах их спортивной подготовки;

- полученные системные знания о психологических механизмах самореализации личности в детско-юношеском спорте могут стать научной базой организации в детско-юношеских спортивных школах психологических служб сопровождения тренировочного и соревновательного процессов спортивной подготовки;

- разработанный и валидизированный комплекс психодиагностических методик может быть использован в деятельности служб психологической поддержки юных спортсменов на разных этапах их спортивной подготовки;
- предложенная технология психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте может эффективно использоваться в практике деятельности детско-юношеских спортивных школ.

Материалы исследования и полученные результаты могут быть включены в рабочие программы учебных дисциплин профессиональной подготовки будущих спортивных психологов и их дополнительного профессионального образования, а также в психологическом консультировании проблем самореализации.

Положения, выносимые на защиту:

1. Всестороннее и целостное познание психологической природы, закономерностей и механизмов самореализации личности в детско-юношеском спорте возможно и целесообразно осуществлять в рамках ресурсно-динамического подхода, согласно которому самореализация личности может быть рассмотрена как динамическое явление, отражающее процесс осознания, сохранения, накопления и преобразования ресурсов формирующейся личности и обусловленное сменой целей спортивной деятельности юных спортсменов разного возраста и с разным уровнем спортивных достижений. Синтез ресурсного и динамического подходов позволяет разработать исследовательскую технологию, сущность которой заключается в трансформации внутреннего мира формирующейся личности в процессе ее занятий спортом.

2. Самореализация личности в детско-юношеском спорте рассматривается как процесс и как результат личностного развития и актуализации личностных ресурсов в спортивной деятельности. Как результат личностного развития, самореализация имеет свою структуру, в которой взаимосвязаны и взаимообусловлены установочно-целевой (цели занятий спортом), результативный (конкретные спортивные достижения) и самооценочный (оценка своих актуальных состояний и потенциальных возможностей) компоненты. В зависимости от мотивов занятий спортом, самореализация личности юных спортсменов может быть *социально-статусной*, ориентированной на удовлетворение потребности в достижении высокого статуса в обществе, *профессионально-деятельностной*, отражающей желание достичь высшего уровня спортивного мастерства, и *индивидуально-личностной*, преследующей личностные интересы в саморазвитии и самосовершенствовании как личности.

Психологическая природа самореализации личности в детско-юношеском спорте раскрывается через осмысление ее внутреннего содержания, которое может быть представлено как переход от актуального уровня развития ресурсов личности к потенциальному уровню, как скрытые и не проявляющиеся на определенном этапе накопления субъектного опыта спортивной деятельности.

Процессуально-динамические характеристики отражают закономерную динамику процесса самореализации личности юного спортсмена, соответствующую особенностям его возраста, этапам спортивной подготовки и уровням спортивных достижений. В старшем дошкольном возрасте актуализируется самоутверждение как основа самореализации, младшем школьном возрасте – самовыражение, младшем подростковом – самопознание, старшем подростковом – самоопределение, и в юношеском возрасте – самоуправление как высшая ступень самореализации личности в детско-юношеском спорте.

3. Концептуальная модель успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте раскрывает критерии и показатели успешности, уровни самореализации личности юного спортсмена, механизмы и условия ее достижения в процессе спортивной подготовки.

Интегральным критерием успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте является сочетание признания спортивных заслуг другими людьми, референтными группами и обществом в целом с состоянием удовлетворенности от результатов своей спортивной деятельности, что проявляется в интересе к спорту, желании заниматься спортом, самосовершенствоваться на основе адекватной оценки своих достоинств и слабых сторон, своих актуальных и потенциальных возможностей и в постановке адекватных ближних и дальних целей своей жизнедеятельности и спортивной карьеры. О степени самореализации личности в детско-юношеском спорте можно судить не только по внешним ее проявлениям в виде спортивных достижений, но и по внутреннему состоянию юного спортсмена.

Основным условием успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте является функциональное единство образа «Я» и спортивного «Я» в общей картине мира, что требует специальной организации психологического сопровождения личностного развития юного спортсмена, ориентированного на актуализацию ресурсообразующих, ресурсоформирующих и ресурсопреобразующих механизмов самореализации личности.

4. Возрастные особенности самореализации личности юного спортсмена обуславливают нелинейность данного процесса. На каждом этапе онтогенеза, в связи с возрастными новообразованиями формирующейся личности юного спортсмена, актуализируются разные проявления «самости» в спортивной деятельности: от естественной потребности в двигательной активности в дошкольном возрасте – к потребности в самостоятельном достижении определенного результата такой активности, и от нее – к самопознанию, самоанализу, самоосуществлению и самосовершенствованию. Процесс самореализации личности в детско-юношеском спорте сопровождается соответствующими кризисами, конструктивными выходами из которых являются трансформация личностных структур юных спортсменов и их переход в потенциальную зону личностного развития.

По мере повышения квалификации повышается нацеленность на сохранение своей индивидуальности, закономерность получения высоких

результатов, самопривязанность, самооценку и самоуважение. К моменту достижения пика спортивного мастерства значимо выше оценивается спортсменом свой потенциал, прилагается больше волевых усилий для достижений успешности в выбранной сфере спортивной деятельности, легче осуществляется смена деятельности. Многие спортсмены, имеющие высшие спортивные достижения, характеризуются процессуально-содержательной направленностью их личности на жизнь и самореализацию, успешность деятельности, достижение высоких результатов, групповым и личностным самопринятием. Однако при высоких спортивных достижениях могут наблюдаться признаки иллюзорной и конфликтной самореализации, отражающие внутриличностный конфликт личности и ее ощущение ошибочности выбранного жизненного пути, что обусловлено действием блокирующих механизмов (ориентацией только на результат в своей спортивной деятельности) и дезинтеграции (рассогласование и искажение истинных и ложных жизненных ценностей).

5. Успешность самореализации личности в детско-юношеском спорте полидетерминирована, то есть обусловлена уровнем развития у юных спортсменов определенных ресурсов их личности: психофизиологических, обеспечивающих их оптимальную работоспособность; индивидуально-психологических, отражающих содержание мотивационно-потребностной (совокупность стремлений, установок, потребностей спортсмена, обуславливающих мотивацию к занятиям спортом и физическому совершенствованию, готовность к систематическим занятиям, преодолению неудач и трудностей для достижения высоких результатов), ценностно-смысловой (отношение к спорту как к средству самоутверждения, социальные ценности, осмысленность жизни, направленность на жизнь), эмоционально-волевой (переживания в процессе спортивной деятельности, общий эмоциональный тонус, отношение к спортивным занятиям и соревновательной деятельности, волевые качества личности), рефлексивно-регуляторной (адекватная самооценка, способность к саморегуляции и самоконтролю в экстремальных ситуациях, стойкому переживанию спортивных и жизненных неудач), когнитивной (Я-концепция личности, совокупность особенностей познавательной сферы личности спортсмена, проявляющихся в уровне знаний и понимании стоящих перед ним задач, в способности к анализу причин неудач) и конативной (комплекс поведенческих особенностей спортсмена, отражающих индивидуальный стиль и сложность выполняемых упражнений, дисциплинированность, безошибочность и стабильность выступлений на соревнованиях) сфер их личности; и социально-психологических, проявляющихся в социальных чувствах (патриотизм, трудовой энтузиазм, переживание успехов других), репутационно-имиджевых (благоприятный имидж спортсмена, соотносящийся в общими требованиями к его личности) характеристиках и конфликтологической компетентности (способность минимизировать конфликтные ситуации в спорте).

6. Технология психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте представляет собой последовательную реализацию на каждом этапе спортивной подготовки диагностических, информационных, активизирующих, стимулирующих, развивающих, поддерживающих и коррекционных мероприятий, нацеленных на оказание помощи юным спортсменам в осознании, накоплении и актуализации ресурсов своей личности в спортивной деятельности. Технология предусматривает реализацию следующих моделей психологического вмешательства: общая модель – это система условий, способствующая оптимальному развитию личности спортсмена в целом. Она включает в себя комплекс психопрофилактических и психогигиенических рекомендаций и мероприятий, формирование оптимального для спортсмена режима работы, распределение тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом психического состояния спортсмена, организацию жизни и деятельности спортсмена в команде и в других группах; типовая модель психологического сопровождения самореализации основана на организации и проведении конкретных психорегулирующих тренировок и пр. В задачи этой модели входит постепенное повышение психологической устойчивости, освоение методов саморегуляции психического состояния, профилактика монотонии и эмоционального выгорания в процессе длительных и напряженных этапов учебно-тренировочного процесса; индивидуальная модель психологического сопровождения самореализации основана на коррекции отклонений от запланированных показателей с учетом индивидуально-типологических, личностных и поведенческих особенностей спортсмена. Она реализуется в процессе использования индивидуальных программ, направленных на систематическую работу по развитию нужных показателей с учетом индивидуальных и социальных факторов.

7. Эффект от реализации технологии психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте может быть положительным при условии учета сенситивности и закономерностей возраста юных спортсменов, их спортивных достижений, психофизиологических, индивидуально-психологических и социально-психологических ресурсов их личности и соблюдения принципов опережающего воздействия, стимулируемой самодетерминации, внешней поддержки близких в сочетании с принципами конгруэнтности, конвергентности, активности, субъектности и развития.

Достоверность и надежность результатов диссертационного исследования обеспечена широкой и глубокой проработанностью методологического и теоретического основания самореализации личности в детско-юношеском спорте; использованием комплекса взаимодополняющих диагностических методик, адекватных цели, задачам и гипотезам исследования; привлечением обширного фактологического материала и его разносторонним анализом; репрезентативностью выборки обследованных; тщательным количественным и качественным анализом полученных данных; корректным применением частных методик эмпирического исследования и современных

методов математико-статистической обработки полученных данных, в том числе корреляционного, факторного, дисперсионного анализа.

Диссертация соответствует критериям внутреннего единства и фундаментальности, что подтверждается наличием совокупности научных достижений и теоретических положений, представленных в виде психологической концепции, содержание которой имеет фундаментальный характер для развития психологии личности.

Содержание диссертации соответствует паспорту специальности 5.3.1 общая психология, психология личности, история психологии, а именно: п. 30, определяющему изучение личности как субъекта саморазвития, детерминации и самоактуализации личности, ее устойчивости и изменчивости. В диссертации содержатся научно обоснованные сведения об особенностях развития психических познавательных процессов юных спортсменов разных категорий, что соответствует пп. 9, 10, 12 паспорта специальности, их эмоциональных состояний (п. 14), волевых процессов (п. 15), мотивации и механизмов ее формирования у юных спортсменов (п. 16), развития у них психомоторных процессов (п. 22), уровня притязаний (п. 23), способов саморегуляции и потенциальных возможностей (п. 28).

Апробация результатов исследования. Основные идеи и результаты исследования изложены в 222 публикациях, в том числе в соавторстве, общий объем авторского вклада – 130 печатных листов: 29 публикаций – в изданиях, рекомендованных ВАК, 5 публикаций – в изданиях, входящих в международные базы Web of Science / Scopus, 3 монографии, 19 учебников, учебно-методических пособий и разработок, учебных программ, 1 публикация – в энциклопедии, а также в других изданиях, индексируемых РИНЦ. Результаты, полученные в ходе осуществления диссертационного исследования, докладывались и обсуждались на международных, всероссийских, региональных, отраслевых конференциях, симпозиумах, конгрессах (в городах: Москва, Санкт-Петербург, Казань, Екатеринбург, Краснодар, Новосибирск, Пермь, Сочи, Стерлитамак, Уфа, Чайковский, Челябинск, Чебоксары, Якутск и др.), в том числе и за рубежом (Беларусь, Германия, Греция, Дания, Казахстан, Кыргызстан, Китай, Марокко, Польша, Португалия, Турция, Узбекистан и др.) – в период с 1999 по 2023 гг.

Некоторые концептуальные положения работы вошли в программу, которая стала лауреатом второй степени Национальной экологической премии «ЭКОМИР» 2006 г. в номинации «Экология и здоровье» и участником выставки в Государственной Думе Федерального Собрания Российской Федерации, посвященной приоритетным проблемам экологической безопасности и экологического образования в Российской Федерации, в июне 2006 г.; обсуждались в Общественной палате Российской Федерации на круглых столах «Развитие здоровьесберегающих технологий в Российской Федерации» (2011 г.) и «Психологическое сопровождение детей, занимающихся физической культурой и спортом, в том числе и спортом высших достижений» (2022 г.). Учебно-методическое пособие «Комплексная методика повышения психологической готовности спортсменов в период соревновательной

деятельности: методические разработки» и монография «Личностные ресурсы спортсменов: структура, содержание, психологические условия их реализации в детско-юношеском спорте» стали дипломантами XXII и XXV Национального психологического конкурса «Золотая психея» по итогам 2020 г. и 2023 г. в номинации «Книга года в психологической науке».

Результаты исследования использованы при проведении занятий по направлениям подготовки в РГУФКСиТ, ПИФКиС, МГПУ, МИФКиС и МГУСиТ; в НИИ проблем спорта РГУФКСиТ, ФГБОУ «ГШВСМ»; в отделе медико-психологического обеспечения спортивных сборных команд России ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России; в ГБУ «МГФСО» Москомспорта; на XII Европейском юношеском Олимпийском зимнем фестивале (ЕЮОФ) 2015 г. в Австрии и Лихтенштейне, в процессе профессиональной деятельности в спортивных сборных командах России. Имеются 11 актов и 1 справка о внедрении результатов исследования в образовательные и спортивные организации.

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, 5 глав, заключения, списка литературы, приложений. Список литературы включает в себя 474 источника, в том числе 60 – на иностранных языках. Основное содержание диссертации изложено на 329 страницах. Текст работы проиллюстрирован 51 таблицей и 56 рисунками. Приложения содержат описание авторских диагностических методик и некоторые сводные протоколы исследования.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **Введении** содержится общая характеристика работы: обосновывается актуальность темы исследования, анализируется степень ее научной разработанности, формулируется научная проблема исследования, определяются пути ее решения, раскрываются теоретическая и практическая значимость исследования.

В **главе 1 «Теоретико-методологические основы исследования самореализации личности в спортивной деятельности»** содержатся результаты теоретического анализа психологических теорий самореализации личности, основных методологических подходов к ее исследованию, психологических особенностей самореализации личности в спортивной деятельности.

В § 1.1 *«Генезис психологического знания о феномене самореализации личности»* показано, что становление представлений о самореализации личности осуществлялось по нескольким направлениям, каждое из которых развивалось параллельно с другими, либо зарождалось внутри предыдущих, внося новые элементы.

В § 1.2 *«Основные методологические подходы к исследованию самореализации личности»* обозначено, что самореализация личности исследуется с позиций субъектно-деятельностного (К.А. Абульханова-Славская, Т.И. Барышникова, Р.А. Зобов, Г.И. Иванчик, Р.А. Келасьев, Л.А. Коростылева, Д.А. Леонтьев и др.), ресурсного (Р. Ассаджиоли, Ф.У. Базаева, Н.В. Водянова,

Е.В. Гущина, Л.А. Коростылева, Д.А. Леонтьев, А.А. Скрипкин, Г.К. Чернявская и др.), акмеологического (П.П. Горностай, И.Д. Егорычева, В.Ф. Сафин и др.), аксиологического (Д.А. Леонтьев, 2002; С.И. Кудинов, 2007; А.А. Скрипкин, 2009; Т.В. Снегирева, 2009; Е.В. Гущина, 2010 и др.), системного и полисистемного (В.Е. Ключков, Э.В. Галажинский, 1999; С.И. Кудинов, 2007; М.С. Иванов, 2008 и др.) подходов, каждый из которых позволяет акцентировать внимание на раскрытии определенной стороны психологического феномена.

Представлена авторская категориально-понятийная матрица исследования, в которую вошли следующие понятия: виды самореализации – как ее специфические проявления, обусловленные структурными и уровневými компонентами личности, а также сферами ее деятельности (С.С. Белоусова, И.В. Костакова, С.И. Кудинов, Д.А. Леонтьев, С.А. Мулькова, Б.Д. Парыгин, М.А. Рушина, С.И. Филимонова и др.); стратегии самореализации – особенности достижения личностью поставленных целей, ориентированные на длительную перспективу (Л.А. Коростылева и др.); сферы проявления самореализации – разнообразные стороны жизнедеятельности людей, в которых человеку обеспечивается возможность самореализации (Ф.У. Базаева, С.Г. Белоусова, Ю.В. Владимирова, И.Д. Егорычева, Т.З. Козлова, И.В. Костакова, С.И. Кудинов, Д.Л. Левченко и др.); уровни самореализации личности – это особенности самореализации, отражающие степень ее выраженности и эффективности (К.В. Архипочкина, Э.В. Галажинский, Е.В. Гущина, Л.А. Коростылева, И.В. Костакова, А.А. Орел, И.В. Солодникова, А.А. Скрипкин и др.); качество переживания самореализации – характеристики, свойства, параметры проявления самореализации, обуславливающие ее дифференцированность (И.И. Витковская, М.Р. Гинзбург, Е.В. Гущина, С.И. Кудинов, А.А. Скрипкин и др.); этапы самореализации – стадии, ступени в развитии и проявлении самореализации (И.Д. Егорычева, Л.А. Коростылева, С.И. Филимонова и др.); возрастные особенности самореализации – проявления самореализации на различных этапах возрастного развития человека (И.Д. Егорычева, Т.З. Козлова, О.И. Пустовит, О.С. Советова, И.В. Солодникова, Е.А. Фролова, Н.Г. Шевченко и др.).

В § 1.3 *«Особенности и специфика самореализации личности в спортивной деятельности»* показано, что отличительные особенности спортивной деятельности как пространства самореализации представлены в работах Э.Н. Вайнер, Е.П. Ильина, Г.Б. Горской, С.И. Филимоновой и др.

В § 1.4 *«Ресурсно-динамический подход к исследованию самореализации личности в спортивной деятельности: возможности и перспективы»* сделан вывод о том, что всестороннее и целостное познание психологической природы самореализации личности в детско-юношеском спорте целесообразно осуществлять в рамках ресурсно-динамического подхода, который выступает как синтез ресурсного подхода, основанного на выявлении ресурсов самореализации, и динамического, согласно которому личности юных спортсменов разного возраста на разных этапах их спортивной подготовки, подходов. Такой синтез позволяет разработать исследовательскую технологию,

сущность которой заключается в интеграции традиционного структурно-содержательного анализа самореализации личности как системной характеристики результата, или продукта спортивной деятельности, и процессуального анализа трансформации внутреннего мира формирующейся личности в процессе ее занятий спортом, в ситуациях успешных и неуспешных тренировочного и соревновательного процессов.

В главе 2 **«Ресурсно-динамическая концепция успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте»** системно представлена авторская концепция.

В § 2.1 *«Статические и динамические характеристики самореализации личности в детско-юношеском спорте»* процесс самореализации личности в детско-юношеском спорте охарактеризован как нелинейный процесс актуализации психологических ресурсов личности.

В § 2.2 *«Психологические ресурсы самореализации личности как факторы ее успешности в детско-юношеском спорте»* проведена систематизация содержания личностных ресурсов самореализации юных спортсменов.

В § 2.3 *«Механизмы раскрытия психологических ресурсов самореализации личности в детско-юношеском спорте»* раскрыты механизмы и условия достижения самореализации в процессе спортивной подготовки.

В § 2.4 *«Концептуальная модель успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте»* показано, что с позиций ресурсно-динамического подхода самореализация личности в детско-юношеском спорте может быть представлена как результат, или продукт, спортивной деятельности юных спортсменов и как процесс трансформации их внутреннего мира в процессе занятий спортом, в ситуациях успешных и неуспешных тренировочного и соревновательного процессов (рисунок 1).

Концептуальная модель самореализации представляет собой систему, включающую в себя структурно-содержательный, процессуальный, детерминационный и критериальный блоки, каждый из которых содержит описание самореализации личности в детско-юношеском спорте как результат и процесс выявления, накопления и актуализации личностных ресурсов юных спортсменов в процессе их спортивной подготовки.

Сущность феномена самореализации заключается в том, что это продукт личностного развития юного спортсмена в его спортивной деятельности. Успех и неудачи в спортивных достижениях на разных этапах спортивной подготовки выступают промежуточными ступенями непрерывного личностного развития юного спортсмена, фиксирующими достижения его прошлого опыта и одновременно являющимися «стартовой площадкой» и базой для новых его достижений в спортивной карьере.

Как результат личностного развития самореализация имеет свою структуру, в которой взаимосвязаны и взаимообусловлены установочно-целевой (цели занятий спортом), результативный (конкретные спортивные достижения) и самооценочный (оценка своих актуальных состояний и потенциальных возможностей) компоненты. В зависимости от мотивов занятий спортом,

самореализация личности юных спортсменов может быть социально-статусной, ориентированной на удовлетворение потребности в достижении высокого статуса в обществе, профессионально-деятельностной, отражающей желание достичь высшего уровня спортивного мастерства, и индивидуально-личностной, преследующей личные интересы в саморазвитии и самосовершенствовании.

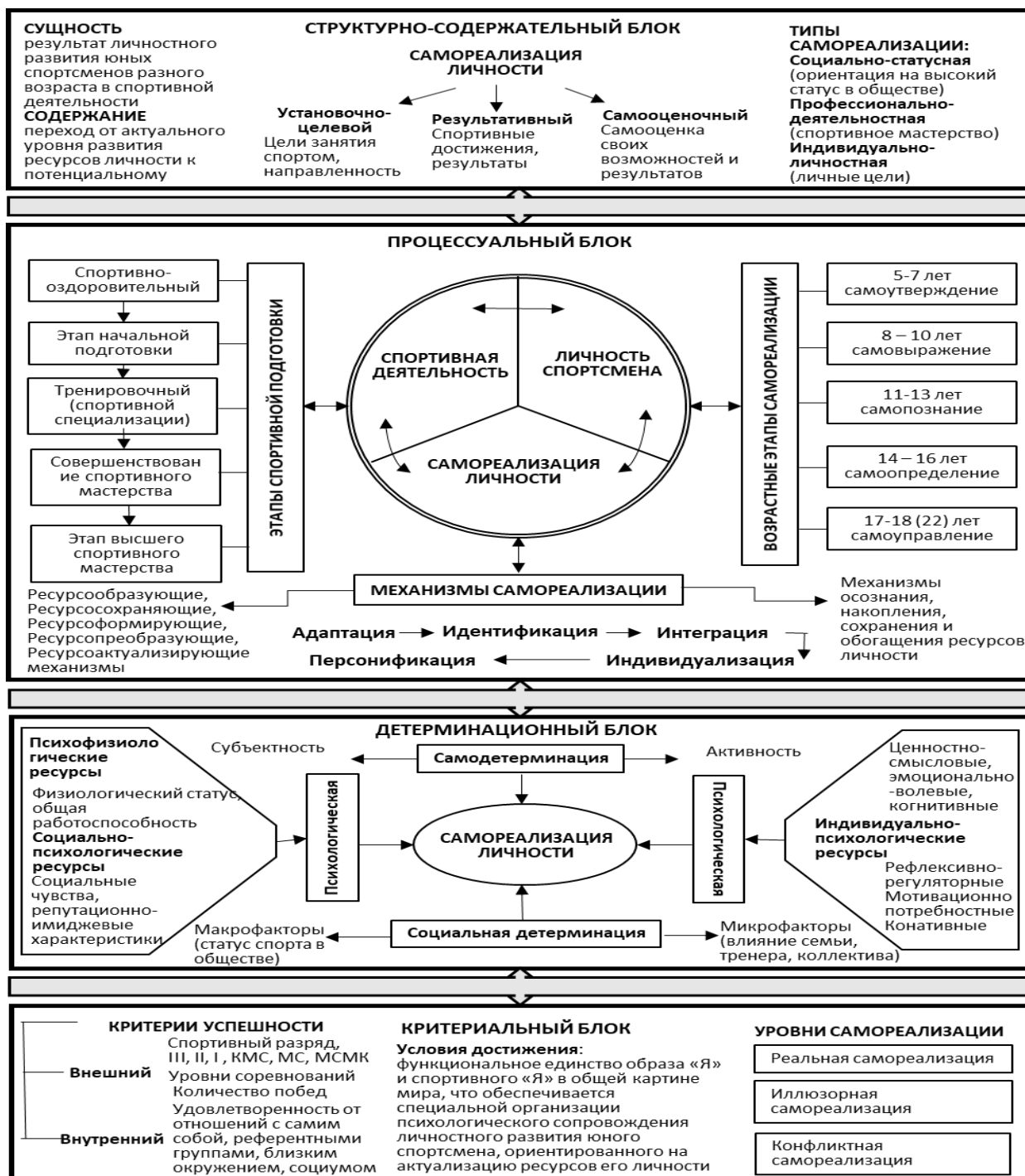


Рисунок 1 – Концептуальная модель самореализации личности в детско-юношеском спорте

Социальной сущностью детско-юношеского спорта является не только и не столько достижение высоких спортивных результатов и спортивных

рекордов, сколько гармоничное развитие личности. Вместе с тем, соревновательный характер спорта может значительно влиять на искажение нравственных ценностей юных спортсменов. Диалектическая природа спорта становится источником неоднозначности понимания и осмысления личностью своего места в нем, а в ситуации интенсивных спортивных тренировок – еще и обеднение процесса становления ее картины мира.

И здесь важным выступает преобладающий тип самореализации. Развитие личности юных спортсменов, характеризующихся социально-статусной самореализацией, будет иметь противоречивую и конфликтную направленность, при которой состояние субъективного благополучия и удовлетворения от занятий спортом практически невозможно: неадекватная реакция на неудачи в достижении поставленной цели, неадекватная оценка своих спортивных соперников или соперников по одной команде становятся барьерами реальной самореализации личности юного спортсмена в спортивной деятельности и карьере. Только личностный тип самореализации, обусловленный стремлением юного спортсмена занять субъектную позицию не только в спортивной деятельности, но и в жизнедеятельности в целом, его стремлением к саморазвитию и реализации своих потенциальных возможностей через занятия спортом, приводит к реальной, а не иллюзорной самореализации личности в детско-юношеском спорте.

Внутреннее содержание самореализации личности в детско-юношеском спорте составляет переход от актуального уровня развития ресурсов личности к потенциальному уровню. И здесь речь идет не только о подготовке спортсмена, а именно о его развитии как личности и субъекта спортивной деятельности.

Такие процессуально-динамические характеристики исследуемого феномена схематично представлены в процессуальном блоке концептуальной модели. Самореализация – это нелинейный процесс, отражающий особенности каждого из этапов спортивной подготовки и этапов возрастного развития формирующейся личности юного спортсмена, сопровождающиеся возрастными и личностными кризисами. Кризисы самореализации личности в детско-юношеском спорте – это состояния крайнего психического дискомфорта, обусловленного как возрастными кризисами развития, так и индивидуальными кризисами жизненного пути, сопряженного со спортивной карьерой.

Как динамическое многоуровневое явление, кризис самореализации личности в детско-юношеском спорте разворачивается в определенном жизненном пространстве и времени и имеет три основные фазы своего развития, каждая из которых обусловлена действием специфических механизмов, определяющих направленность, характер преобразования структур личности и его последствия. Фаза предкризисного состояния обусловлена актуализацией обусловленных возрастом потребностей личности и невозможностью их удовлетворения (рисунок 2).

Пусковые механизмы возникновения кризиса самореализации личности в детско-юношеском спорте могут быть как внешними, или объективными, так и внутренними, или субъективными.

Глубинная сущность формирующейся личности при этом проявляется на интуитивном уровне, в ее неосознаваемой потребности найти способы своего сущностного воплощения в спорте, нередко сочетаемом с другими видами деятельности, особенно в младшем возрасте, в остром ощущении принадлежности к окружающему миру. В момент переживания кризиса самореализации (вторая фаза), который может быть, как кратковременным, так и достаточно длительным, через формирование нового смысла занятий спортом или другим смыслом жизни, либо способствует нарастанию ее негативных психоэмоциональных состояний в ситуации социально-статусного или профессионально-деятельностного типа самореализации.

Старший дошкольный возраст	<p>Основные новообразования возраста</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формируется система соподчиненных мотивов, придающая общую направленность поведению • Основной мотив волевых усилий – оценка взрослыми успехов в деятельности • Формирование своих интересов • Появляется оценка себя по сравнению с другими <p>Потребность в самоутверждении («Я сам!») как начальная форма самореализации личности в детско-юношеском спорте</p>	<p>КРИЗИС САМОУТВЕРЖДЕНИЯ</p> <p>Причины:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отсутствие похвалы • Завышенные требования взрослых • Ориентация только на результат <p>Признаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Деструктивная агрессивность • Лживость как защитная реакция • Манипулятивное поведение • Чувство вины <p>Конструктивный выход: Развитие инициативности в спорте, целеустремленности, интереса</p>
Младший школьный возраст	<p>Основные новообразования возраста</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ориентация на результат, а не процесс • Стремление внести в действие свое, созданное в воображении • Начало развития рефлексии как способности анализировать свои действия • Осознание своих изменений в процессе занятий спортом <p>Дифференциация интересов</p> <p>Потребность в самовыражении как форма самореализации личности в детско-юношеском спорте</p>	<p>КРИЗИС САМОВЫРАЖЕНИЯ</p> <p>Причины:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Обман ожиданий» • Противоречивость мотивации • Отсутствие самостоятельности и творчества в спорте <p>Признаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Враждебность • Тревожность • Перекалывание вины • Чувство вины <p>Конструктивный выход: Осознание ценности и личностного смысла спортивной деятельности</p>
Младший подростковый возраст	<p>Основные новообразования возраста</p> <ul style="list-style-type: none"> • Интенсивное развитие самосознания • Склонность к рефлексии и самоанализу своей деятельности без сравнения с другим • Поиск личного смысла в осуществляемой деятельности • Стремление к изменению себя и «конструированию» себя как спортсмена • Становление социально значимых жизненных ценностей и их роли в жизни <p>Потребность в самопознании как форма самореализации личности в детско-юношеском спорте</p>	<p>КРИЗИС САМОПОЗНАНИЯ</p> <p>Причины:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проблемы несоответствия «Я-концепции» достижениям • Чрезмерный контроль <p>Признаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изменчивость настроения • Тревожность и депрессия • Неуверенность в себе • Самоотчуждение <p>Конструктивный выход: Осознание ценности своей личности как субъекта спортивной деятельности, роли спорта в самоизменении</p>
Старший подростковый возраст	<p>Основные новообразования возраста</p> <ul style="list-style-type: none"> • Духовный рост и изменение психического статуса • Личностное и профессиональное самоопределение • Склонность к риску и стремление все испытать • Формирование индивидуального стиля спортивной деятельности • Регуляция поведения на основе личностных смыслов <p>Потребность в самоопределении и самореализации личности в детско-юношеском спорте</p>	<p>КРИЗИС САМООПРЕДЕЛЕНИЯ</p> <p>Причины:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отсутствие взаимной любви, заботы • Отсутствие поддержки • Отсутствие улучшения результатов <p>Признаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Появление страхов • Нарушения работы нервной системы • Максимализм <p>Конструктивный выход: Спорт как личностный смысл, планирование жизни, определение ближних и дальних целей</p>

Рисунок 2 – Кризисы самореализации личности в детско-юношеском спорте

Самореализация личности в детско-юношеском спорте и уровень успешности на каждом этапе спортивной подготовки обусловлены действием объективных и субъективных факторов, к которым относятся, прежде всего, внешние и внутренние ресурсы самореализации (*детерминационный блок*).

Опираясь на работы В.А. Голочака (2015), посвященные видам самореализации, основные положения ресурсного подхода М.В. Хватовой (2015)

и ее идею о внешних и внутренних ресурсах, био-психо-социального подхода, на теорию В.С. Мерлина (1986) о структуре интегральной индивидуальности, теорию А.Р. Лурия (1966) о межполушарной асимметрии и функциональных блоках мозга, предложена авторская классификация ресурсов самореализации личности в детско-юношеском спорте (таблица 1).

Таблица 1 – Классификация ресурсов самореализации личности в детско-юношеском спорте

<i>Внутренние (психические) ресурсы личности</i>		
Психо-биологический уровень	Индивидуально-личностный уровень	Социально-психологический уровень
Нейродинамические свойства: межполушарная асимметрия; состояние функциональных блоков мозга. Психодинамические свойства: тип ВНД, конституциональные особенности, состояние высших психических функций	Психологические свойства личности: когнитивные, мотивационно-ценностные, эмоционально-регулятивные, поведенческие, комплексные	Социально-психологические индивидуальные свойства: социальная адаптация, социальный иммунитет, социальные коммуникации, социальный статус
<i>Внешние (средовые) ресурсы личности</i>		
Ресурсы физической среды	Ресурсы социальной среды	Материальные ресурсы
Время, информационные ресурсы, природно-климатические условия	Межпоколенные связи, социальная поддержка, семейные факторы, межличностные отношения спортсменов и тренеров в команде и вне ее	Оборудование, техническое оснащение, материальная поддержка, организационные факторы

Сочетание данных ресурсных факторов обуславливает особенности и уровень успешности самореализации личности в детско-юношеском спорте.

В *критериальном блоке* модели раскрываются критерии и показатели успешной самореализации личности юных спортсменов, ее уровни и условия. Интегральным критерием является сочетание признания спортивных заслуг другими людьми, референтными группами и обществом в целом с состоянием удовлетворенности от результатов своей спортивной деятельности, что проявляется в интересе к спорту, желании заниматься спортом, самосовершенствоваться на основе адекватной оценки своих достоинств и слабых сторон, своих актуальных и потенциальных возможностей и в постановке адекватных ближних и дальних целей своей жизнедеятельности и спортивной карьеры. О степени самореализации личности в детско-юношеском спорте можно судить и по внутреннему состоянию юного спортсмена. В общем виде успешность самореализации ($Ус$) может быть представлена как сумма отношений реальных спортивных результатов ($Ср$) к их ожидаемой величине, или уровню притязаний ($УПр$) юного спортсмена, а также отношений достигнутой и ожидаемой удовлетворенности от самого себя, отношения своих родителей (или других членов семьи), сверстников, тренера, референтных групп и социума в целом, уверенности в правильности сделанного выбора спортивной деятельности:

$$Ус = \frac{СпР}{УПр} + \frac{ДуУд1}{ОжУд1} + \frac{ДуУд2}{ОжУд2} + \frac{ДуУд3}{ОжУд3}, \text{ где:}$$

Ус – успешность самореализации личности в детско-юношеском спорте;

СпР – реальные спортивные результаты;

УПр – уровень притязаний в спортивной деятельности;

ДуУд – достигнутый уровень удовлетворенности спортивной деятельностью, отношением к себе (1), отношением с тренером (2), отношений с семьей (3) и т.д., в зависимости от значимости системы отношений личности;

ОжУд – ожидаемый уровень удовлетворенности от спортивной деятельности.

Сочетание показателей успешности самореализации личности в детско-юношеском спорте отражает достижение уровня:

- реальной самореализации (Рс):

$$Рс - \frac{СпР}{УПр} = \frac{ДуУд1}{ОжУд1} = \frac{ДуУд2}{ОжУд2} = \frac{ДуУд3}{ОжУд3}; \text{ при этом: } \frac{СпР}{УПр} > 0,75; \frac{ДуУд}{ОжУд} > 0,75;$$

- иллюзорной самореализации (Ис):

$$Ис - \frac{СпР}{УПр} > \frac{ДуУд1}{ОжУд1} \text{ или } \left(\frac{ДуУд2}{ОжУд2}; \frac{ДуУд3}{ОжУд3} \right); \text{ при этом: } \frac{СпР}{УПр} > 0,75; \frac{ДуУд}{ОжУд} < 0,50;$$

- конфликтной самореализации (Кф):

$$Кф - \frac{СпР}{УПр} < \frac{ДуУд1}{ОжУд1} \text{ или } \left(\frac{ДуУд2}{ОжУд2}; \frac{ДуУд3}{ОжУд3} \right); \text{ при этом: } \frac{СпР}{УПр} < 0,75; \frac{ДуУд}{ОжУд} > 0,50.$$

Основным условием достижения успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте является функциональное единство образа «Я» и спортивного «Я» в общей картине мира, что требует специальной организации психологического сопровождения личностного развития, ориентированного на актуализацию ресурсообразующих, ресурсоформирующих, ресурсосохраняющих и ресурсопреобразующих механизмов самореализации их личности и нивелирование факторов, блокирующих данные процессы.

В главе 3 «Исследование психологических особенностей самореализации личности юных спортсменов» представлены результаты трех серий эмпирического исследования, выполненного с помощью отобранного диагностического инструментария.

В § 3.1 «Организация и методы эмпирического исследования» представлена программа исследования. Разработаны авторские опросники: 1) «Типы самореализации юных спортсменов»; 2) «Определение уровня ситуативной самореализации личности юных спортсменов»; 3) Экспертная оценка ресурсов самореализации личности юных спортсменов. Все методики прошли психометрическую проверку на содержательную, критериальную, прогностическую и конструктивную (конвергентную и факторную) валидность, дискриминативность, внутреннюю согласованность шкал, ретестовую надежность.

В § 3.2 «Особенности самореализации личности юных спортсменов с разным уровнем спортивных достижений» излагаются результаты первой серии эмпирического исследования. Выявлены особенности и степень успешности самореализации личности юных спортсменов с разным уровнем спортивных

достижений. В исследовании приняли участие 936 юных спортсменов в возрасте от 13 до 18 лет, представители разных видов спорта. С помощью экспертной оценки успешности спортивной деятельности (Е.В. Воскресенская (Силич) и Е.В. Мельник) и модифицированного нами способа ее интерпретации были сформированы три основные группы, состоявшие из юных спортсменов разного возраста и характеризующиеся высоким (группа 1; $n = 235$), средним (группа 2; $n = 374$) и низким (группа 3; $n = 327$) уровнями спортивных достижений. Интерес представляют результаты исследования ситуативной самоактуализации личности в спорте (методика Т.Д. Дубовицкой в авторской адаптации к спорту).

Достоверно значимые различия между группами были выявлены по показателям преобладающего типа самореализации личности в детско-юношеском спорте (рисунок 3). По мере роста спортивных достижений увеличивается степень выраженности всех трех типов самореализации личности, тогда как среди юных спортсменов с низким уровнем спортивных достижений высокая степень выраженности социально-статусной самореализации зафиксирована только у 6,43%, профессионально-деятельностной – 1,23% и индивидуально-личностной – 14,07%.

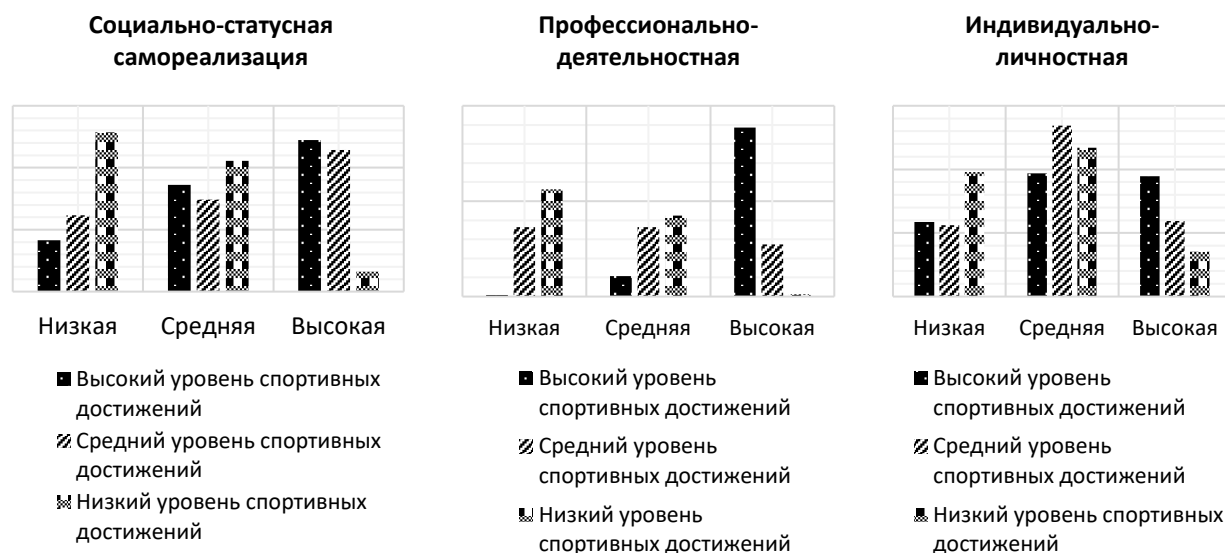


Рисунок 3 – Распределение спортсменов с разным уровнем спортивных достижений по степени выраженности типов самореализации их личности (%)

Результаты исследования свидетельствуют о том, что существует закономерная тенденция: чем выше уровень спортивных достижений, тем выше показатели самореализации личности. Качественный анализ эмпирических данных позволяет сделать вывод о действии еще одной закономерности. Так, при изучении представлений юных спортсменов высокой квалификации (МС и МСМК в возрасте от 15 до 18 лет; $n = 104$) о своих способностях и талантах в спорте, о том, на какие спортивные достижения они могут претендовать, были выявлены значимые расхождения между уровнями спортивных притязаний и самооценки, что является одним из значимых факторов индивидуальной траектории развития личности в спорте.

В § 3.3 «Индекс ресурсности юных спортсменов с разным уровнем спортивной квалификации» излагаются результаты второй серии эмпирического исследования. Изучался индекс ресурсности спортсменов от 13 до 18 лет с разным уровнем квалификации. Для такого исследования были сформированы три исследовательские группы: 1) начинающие спортсмены (n = 68); 2) КМ (n = 68); 3) МС и МСМК (n = 68) – представители разных видов спорта, количество которых уравниено в выборках.

Установлено, что начинающие спортсмены в подростковом и юношеском возрасте рассматривают свои занятия спортом как возможность достичь самореализации в нем: в данной группе не выявлено ни одного спортсмена, кто характеризовался бы очень высокой степенью потерь (рисунок 4).

Переживание потерь в большей степени характерно для тех юных спортсменов, кто еще не достиг высокой квалификации, чем для тех, кто только начал профессионально заниматься спортом или, напротив, уже достиг высокой квалификации в нем, что свидетельствует о возникновении у многих из них кризиса самореализации.

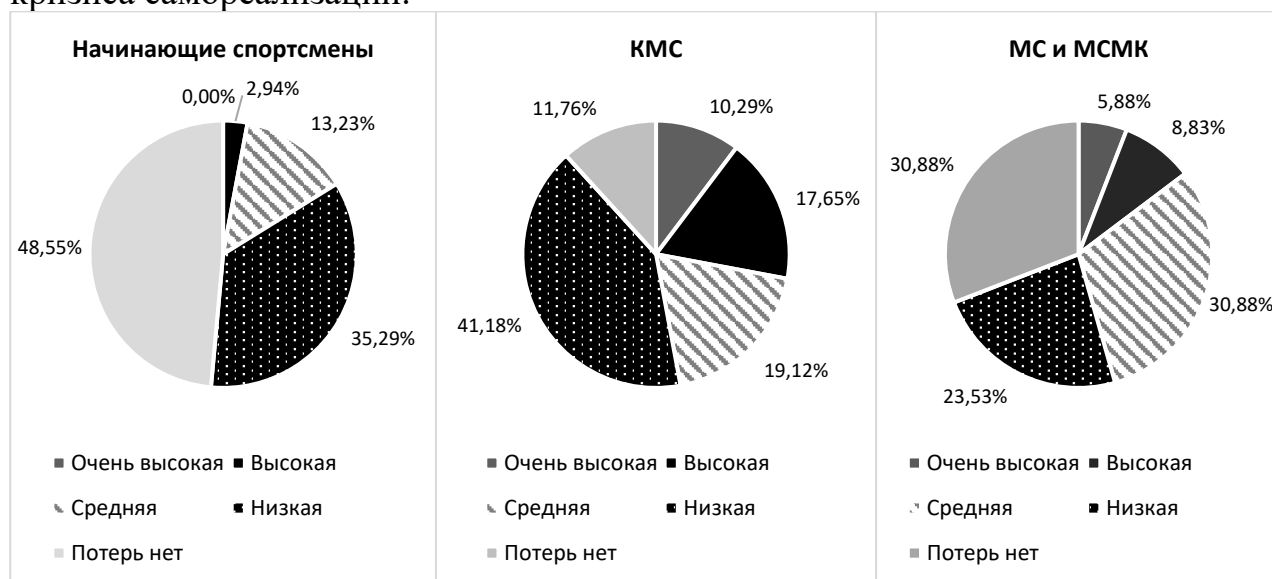


Рисунок 4 – Степень переживания спортсменами разной квалификации потерь от занятий спортом (%)

Дальнейшее исследование показало, что процесс самореализации личности в детско-юношеском спорте – это не линейный процесс, что он сопровождается определенными кризисными состояниями спортсменов, в связи с чем доказана целесообразность и необходимость организации в спортивных школах ее психологического сопровождения (таблица 2).

Многие высококвалифицированные юные спортсмены переживают психологический дискомфорт, что проявляется в их противоречивом чувстве удовлетворенности собой и своими успехами. Несмотря на высокие показатели реальной успешной самореализации личности, в этой группе выявлены также достаточно высокие среднегрупповые показатели и по шкале «Иллюзорная самореализация». Полученные результаты позволяют говорить о недостаточно сформированной целенаправленности и целесообразности действий

спортсменов всех квалификаций, недостаточной осмысленности ими целей спортивной деятельности как части общей жизнедеятельности.

Таблица 2 – Показатели самореализации личности юных спортсменов разной квалификации (стены $M \pm SD$)

Показатели	Начинающие (1 гр.)	КМС (2 гр.)	МС и МСМК (3 гр.)	Различия между 1 – 2 гр.	Различия между 1 – 3 гр.	Различия между 2 – 3 гр.
Уровень стремления к самореализации в спорте	7,8 ± 0,61	5,3 ± 0,44	6,2 ± 0,46	3,33 p < 0,01	2,13 p < 0,05	1,43 p > 0,05
Оценка возможной самореализации в спорте	6,4 ± 0,52	5,2 ± 0,45	6,9 ± 0,56	1,74 p > 0,05	0,56 p > 0,05	2,50 p < 0,05
Самооценка качеств личности, необходимых для саморазвития	7,2 ± 0,61	7,6 ± 0,66	8,9 ± 0,74	0,12 p > 0,05	1,79 p > 0,05	1,14 p > 0,05
Реальная успешная самореализация	4,9 ± 0,33	5,5 ± 0,42	7,2 ± 0,64	1,11 p > 0,05	3,24 p < 0,01	2,43 p < 0,05
Потенциальная успешная самореализация	8,2 ± 0,74	4,4 ± 0,32	4,6 ± 0,38	4,94 p < 0,001	4,62 p < 0,001	0,12 p > 0,05
Иллюзорная самореализация	3,3 ± 0,27	4,6 ± 0,36	6,8 ± 0,52	2,32 p < 0,05	4,49 p < 0,001	3,14 p < 0,01
Конфликтная самореализация	2,6 ± 0,16	3,8 ± 0,24	5,4 ± 0,44	2,34 p < 0,05	6,36 p < 0,001	2,29 p < 0,05
Отсутствие ощущения самореализации	1,2 ± 0,09	2,6 ± 0,18	1,4 ± 0,09	4,24 p < 0,001	1,02 p > 0,05	3,64 p < 0,001

В § 3.4 «Возрастная динамика потребности в самореализации у юных спортсменов» описана третья серия эмпирического исследования, заключавшегося в выявлении уровня сформированности у юных спортсменов разного возраста основ самореализации личности в спортивной деятельности. Исследовательскую выборку составили 98 детей 8-9 лет, находящихся на этапе начальной спортивной подготовки; 434 – дети 10-14 лет, со стажем спортивной деятельности от 3 до 7 лет, находящиеся на этапе спортивной специализации; 248 человек – подростки 15-18 лет, находящиеся на этапе совершенствования спортивной подготовки.

Сравнительный анализ показателей уровня самоэффективности юных спортсменов и неспортсменов разного возраста позволяет говорить о том, что спортивная деятельность является одним из эффективных средств формирования уверенности личности в своих потенциальных возможностях и успехе. Однако процесс самореализации личности в детско-юношеском спорте, как было указано выше, не протекает линейно, поэтому на каждом этапе спортивной подготовки наблюдаются определенные кризисы самореализации.

Выявлено, что юные спортсмены, находящиеся на стадии спортивной специализации, испытывают кризис самопознания при несоответствии «Я-концепции» реальным достижениям. Такие кризисные состояния,

проявляющиеся в ригидности, в неспособности адекватно оценить свой потенциал, определить свои интересы, стремления и желания, обусловлены, как правило, завышенными требованиями к себе и своим спортивным достижениям, чрезмерной сосредоточенностью на внешних результатах спортивной деятельности, тактической и технической подготовке, в ущерб работы над собой и своему личностному росту.

Глава 4 «Закономерности и системная детерминация самореализации личности в детско-юношеском спорте» посвящена эмпирическому исследованию личностных ресурсов юных спортсменов как психологических факторов их самореализации в спортивной деятельности.

Согласно § 4.1 *«Психологическая подготовленность как системная детерминанта успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте»*, для организации исследования были сформированы две группы юных спортсменов от 14 до 18 лет, характеризующихся высоким ($n = 110$) и низким ($n = 110$) уровнями успешности самореализации личности в спортивной деятельности.

В § 4.2 *«Мотивационно-ценностные факторы самореализации личности в детско-юношеском спорте»* показано, что юные спортсмены, характеризующиеся высоким уровнем успешной самореализации, более устойчивы к стрессу ($p < 0,001$), демонстрируют более уверенное поведение ($p < 0,001$), лучше сориентированы в отношении жизненных целей ($p < 0,001$). Юные спортсмены другой группы при очень высокой мотивации достижения успеха имеют одновременно сильный мотив избегания неудач ($p < 0,001$), что приводит к ухудшению общих спортивных показателей и к достижению иллюзорной, ложной самореализации. Статистически достоверные различия между группами зафиксированы и по показателям локуса контроля ($p < 0,001$).

Выявлены значимые взаимосвязи между уровнем самореализации юных спортсменов и удовлетворенностью потребностей (ценности/доступности) ($r=0,76$, $\alpha=0,01$), успешностью в деятельности ($r=0,78$, $\alpha=0,01$), мотивацией к успеху ($r=0,79$, $\alpha=0,01$); между результативностью жизни и локуса-контроля собственного Я ($r=0,77$, $\alpha=0,01$), локуса-контроля Жизнь ($r=0,74$, $\alpha=0,01$).

В § 4.3 *«Эмоционально-регуляторная сфера личности юных спортсменов как доминирующий фактор их самореализации в спорте»* показано, что среди юных спортсменов, удовлетворенных самореализацией в спорте, 61,82% характеризуются высокой степенью сопротивляемости стрессу, тогда как в противоположной группе такие спортсмены составили всего 3,64%. Успешная самореализация сопровождается высоким уровнем стрессоустойчивости и психической надежности, волевым самоконтролем и волевой активностью, склонностью к оптимизму и общему позитивному переживанию, жизнелюбием, рефлексией, гибкостью, способностью принимать и переоценивать ошибки и кризисные состояния, обладанием приемами саморегуляции.

В § 4.4 *«Соотнесение когнитивных и коммуникативных характеристик подготовленности юных спортсменов к спортивной деятельности и уровня успешности самореализации их личности»* проведен сравнительный анализ ряда

психологических характеристик юных спортсменов двух исследовательских групп, а также изучены представления о качествах личности, которыми обладает «идеальный» спортсмен, и ассоциативный ряд к словам «спорт» и «спортсмен».

В § 4.5 «Факторные структуры самореализации личности в детско-юношеском спорте» выделены факторы успешной самореализации личности в спортивной деятельности и факторы, блокирующие достижение такой успешности (таблица 3).

Таблица 3 – Факторная матрица успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте

Факторная матрица успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте	
F1 9,2% <ul style="list-style-type: none"> • Осмысленность жизни (0,911) • Адекватность цели (0,909) • Результат (0,823) • Ориентация на достижения (0,791) • Ориентация на индивидуальность (0,713) • Служение (0,695) 	F2 9,0% <ul style="list-style-type: none"> • Адекватность самооценки (0,902) • Ситуативная рефлексивность (0,887) • Самообладание (0,813) • Ретроспективная рефлексивность (0,774) • Распознавание своих эмоций (0,717) • Фрустрационная толерантность (0,693)
F3 8,8% <ul style="list-style-type: none"> • Потребность в достижении (0,935) • Мотивация успеха (0,919) • Потребность в борьбе (0, • Потребность в аффилиации (0,788) • Любовь к спорту (0,781) • Избегание неудач (-0,644) 	F4 8,6% <ul style="list-style-type: none"> • Эмоциональная уравновешенность (0,977) • Волевой самоконтроль (0,910) • Психическая надежность (0,855) • Волевая активность (0,797) • Фактор силы (0,643) • Тревожность (-0,616) • Склонность к радости (0,602)
F5 8,2% <ul style="list-style-type: none"> • Точность восприятия (0,921) • Скорость реакции (0,899) • Точность прогностической (0,814) • Устойчивость внимания (0,828) • Психическая работоспособность (0,777) 	F6 8,0% <ul style="list-style-type: none"> • Ценность Родины (0,816) • Ценность репутации (0,733) • Социально-моральный мотив (0,696) • Социальная активность (0,655) • Конфликтная компетентность (0,607)
F7 7,9% <ul style="list-style-type: none"> • Самоинтерес (0,798) • Самопонимание (0,791) • Пластичность интеллекта (0,674) • Аутосимпатия (0,638) • Ригидность мысли (-0,599) • Фактор оценки (0,598) 	F8 7,8% <ul style="list-style-type: none"> • Инициативность (0,921) • Переоценка (0,912) • Настойчивость (0,891) • Интернальность (0,866) • Интернальность в неудаче (0,851) • Поиск решения (0,757)

Успешность самореализации личности в детско-юношеском спорте полидетерминирована, обусловлена уровнем развития разных сфер: психофизиологических характеристик, обеспечивающих оптимальную работоспособность (F5), индивидуально-психологических, отражающих содержание мотивационно-потребностной (F3), ценностно-смысловой (F1),

эмоционально-волевой (F4), рефлексивно-регуляторной (F2), когнитивной (F7) и конативной (F8), социально-психологических, проявляющихся в социальных чувствах, репутационно-имиджевых, а также конфликтологической компетентности (F6).

В результате факторного анализа выявлено 48 признаков ресурсов личности юных спортсменов, достаточных для достижения успешной самореализации личности в спортивной деятельности. На основании множественного регрессионного анализа построена *прогностическая модель* развития личности, что позволило сконструировать авторский опросник «Ресурсы самореализации личности в детско-юношеском спорте» для экспертного экспресс-прогноза ее потенциальной успешности. Экспертная оценка включает в себя 32 противоположные характеристики личности юного спортсмена, отражающие содержание 8 выявленных факторов (по 4 пары утверждений).

В результате корреляционного анализа показателей самореализации личности в детско-юношеском спорте и экспертной оценки ресурсов личности сделан предварительный вывод о том, что ресурсы личности являются доминирующим фактором самореализации в спортивной деятельности.

В главе 5 «**Механизмы и условия успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте**» представлены результаты формирующего эксперимента, в процессе которого апробировалась разработанная в рамках концепции, технология психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте.

В § 5.1 «*Технология психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте*» показано, что технология представляет собой последовательную реализацию на каждом этапе спортивной подготовки диагностических, информационных, активизирующих, стимулирующих, развивающих, поддерживающих и коррекционных мероприятий, нацеленных на оказание помощи юным спортсменам в осознании, накоплении и актуализации ресурсов своей личности в спортивной деятельности (рисунок 5).

Сравнительный анализ ключевых показателей самореализации личности юных спортсменов, продолжающих спортивную подготовку, позволил сделать выводы о целесообразности и необходимости реализации разработанной технологии психологического сопровождения.

Разработанные технология, циклограммы, типовые и индивидуальные программы психологического сопровождения и психологической поддержки были реализованы в течение шести лет в практике деятельности ряда спортивных школ г. Москвы. В процессе всего эксперимента осуществлялось постоянное наблюдение за влиянием мероприятий психологического вмешательства на развитие личности юных спортсменов, их ресурсов самореализации. Для организации исследования были сформированы две исследовательские группы, включающие в себя общую экспериментальную группу (ЭГ), состоящую из ЭГ1 (игровые виды спорта, n = 157 детей в возрасте на начало эксперимента от 8 до 9 лет), ЭГ2 (спортивная гимнастика; n = 184

ребенка в возрасте от 6 до 7 лет), ЭГЗ (фехтование; n = 174 подростка от 11 до 13 лет, находящиеся на тренировочном этапе спортивной подготовки).

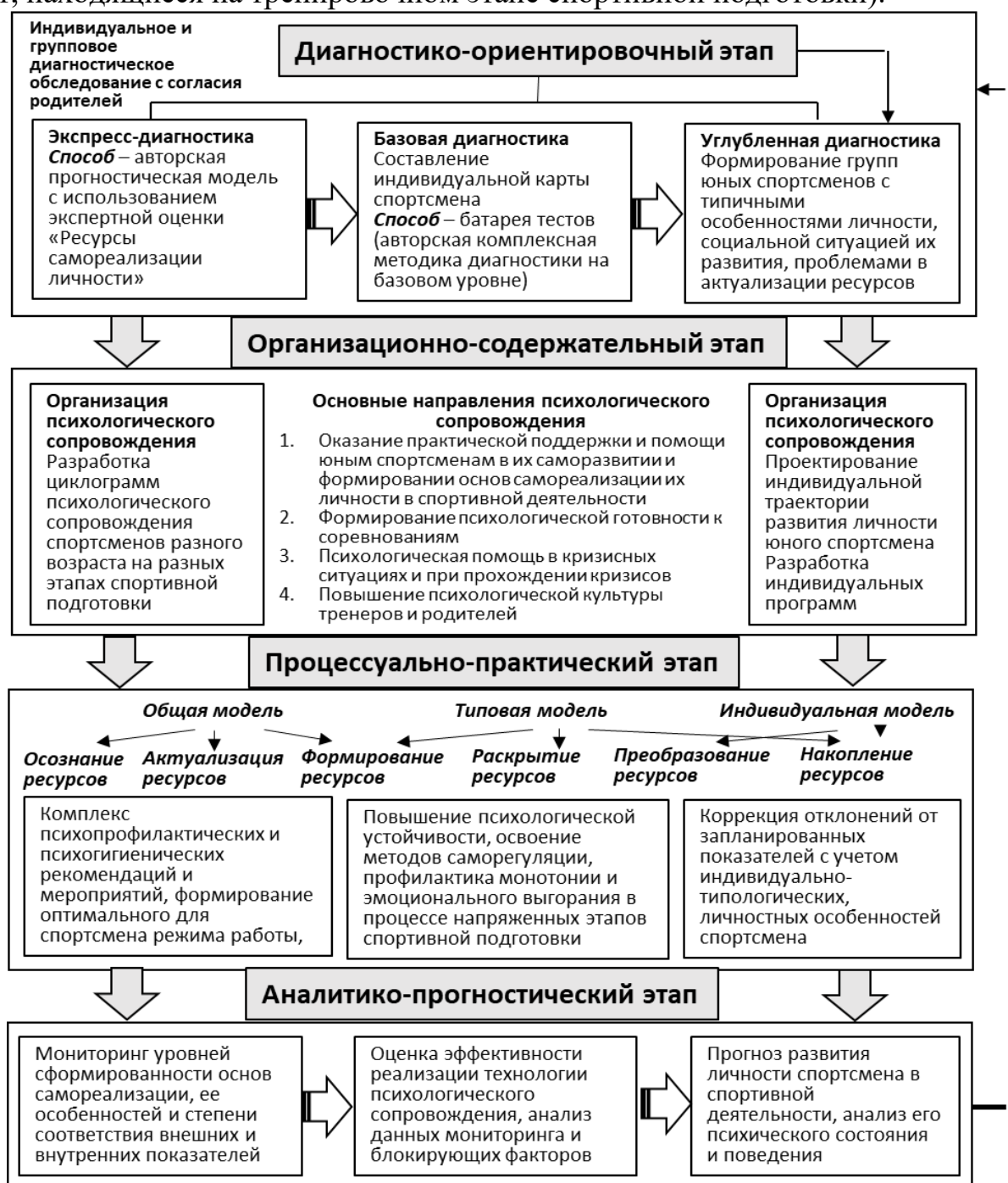


Рисунок 5 – Технология психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте

Одним из показателей эффективности разработанного комплекса психологического сопровождения самореализации личности юных спортсменов явилось количество детей, которые в течение шести лет продолжили свои занятия спортом: в экспериментальной группе была выявлена положительная динамика показателей ресурсов самореализации личности юных спортсменов ($p < 0,001$); в контрольной группе такого сдвига не наблюдалось (таблица 4).

Таблица 4 – Динамика ресурсов самореализации личности юных спортсменов

Ресурсы самореализации	ЭГ (n = 173)			КГ (n = 65)		
	1-2 год	6 год	p*	1-2 год	6 год	p*
Психофизиологические ресурсы	12,5±1,0	29,6±1,9	0,000	13,4±1,1	24,4±2,2	0,002
Ценностно-смысловые ресурсы	14,6±1,2	32,2±2,6	0,000	14,0±1,3	19,6±1,7	0,049
Мотивационно-потребностные	28,6±1,9	33,6±2,7	0,047	28,9±2,5	30,8±2,4	0,142
Рефлективно-регуляторные	18,4±1,3	28,8±2,2	0,007	19,6±1,8	21,6±1,9	0,154
Эмоционально-волевые ресурсы	11,7±1,2	29,4±2,6	0,000	12,2±1,1	19,8±1,7	0,045
Когнитивные ресурсы	14,4±1,3	27,7±2,1	0,000	14,2±1,3	17,8±1,5	0,068
Конативные ресурсы	19,6±1,7	29,4±2,8	0,002	18,9±1,6	23,6±2,1	0,059
Социально-психологические	15,2±1,2	29,0±2,6	0,000	15,2±1,2	16,5±1,4	0,149

Примечание: p - уровень значимости (Т-критерий Вилкоксона)*

В §5.2 «Программно-методическое обеспечение успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте» представлены типовые программы психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте, разработанные в рамках ресурсно-динамического подхода и апробированные на процессуально-практическом этапе общей технологии психологического сопровождения.

В § 5.3 «Результаты оценки эффективности разработанной технологии психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте» зафиксированы различия в конце эксперимента по показателям успешности самореализации личности в детско-юношеском спорте (рисунок 6).

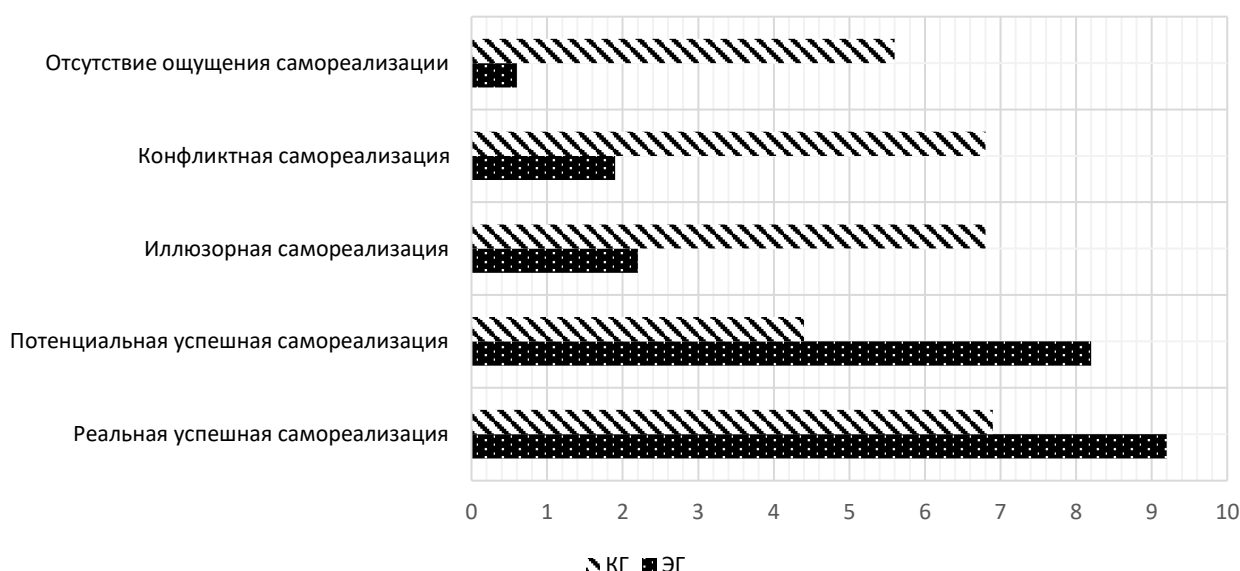


Рисунок 6 – Результаты исследования особенностей самореализации личности юных спортсменов экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента (стены)

Таким образом, разработанная технология психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте показала свою эффективность на практике.

В **Заключении** подведены итоги исследования. Разработана ресурсно-динамическая концепция успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте, в которой системно представлены ее сущность, структура, процессуально-динамические характеристики, критерии и показатели ее успешности, виды и типы самореализации личности в спортивной деятельности, механизмы и факторы ее достижения на разных этапах спортивной подготовки юных спортсменов.

На основании результатов эмпирических исследований в рамках ресурсно-динамического подхода разработана и апробирована целостная технология психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте.

Основные выводы диссертационного исследования:

1. Обоснована правомерность рассмотрения самореализации личности в детско-юношеском спорте с позиций ресурсно-динамического подхода, главной особенностью которого является синтез традиционных и нетрадиционных методов исследования: структурно-функциональный анализ позволяет выделить структуру самореализации личности юного спортсмена как результата ее личностного развития в процессе спортивной деятельности; процессуальный анализ обеспечивает возможность проследить динамику признаков самореализации у юных спортсменов разного возраста и с разным уровнем спортивных достижений.

2. Теоретически и эмпирически доказано, что самореализация личности в детско-юношеском спорте представляет собой системное и динамическое психологическое явление, интегрирующее спортивные достижения юных спортсменов с внутренним их самопринятием и сопровождающееся определяемыми возрастом кризисами самоутверждения, самовыражения, самопознания и самоопределения как кризисами самореализации, особенности выхода из которых обусловлены действием объективных и субъективных факторов.

3. Психологическая сущность самореализации личности в детско-юношеском спорте заключается в циклическом характере процесса перехода ее личностных ресурсов от актуального уровня к потенциальному, что обуславливает необходимость реализации принципов опережающей постановки задач и опережающего вмешательства при психологическом сопровождении спортивной деятельности юных спортсменов.

4. Раскрыты психологические механизмы активизации (осознания, сохранения, накопления и приумножения ресурсов личности), стимулирования (ресурсообразующие, ресурсоформирующие, ресурсосохраняющие и ресурсопреобразующие процессы) и блокирования (процессы дезориентации и дезинтеграции) самореализации личности в детско-юношеском спорте.

5. Определены критерии, показатели и способы оценки успешности самореализации личности в детско-юношеском спорте, сочетание которых отражает ее реальный (истинная самореализация), иллюзорный (ложная) и конфликтный (противоречивая) уровни.

6. Эмпирически установлено, что реальный уровень самореализации личности в детско-юношеском спорте закономерно взаимосвязан с мотивами достижения, служения и аффилиации, общей осмысленностью жизни, интернальным локусом контроля, адекватностью уровня притязаний, рефлексивностью, эмоциональной уравновешенностью и психической надежностью, что определяет содержание ее личностных ресурсов.

7. Доказано, что к факторам, блокирующим успешную самореализацию личности юных спортсменов, относятся: мотивы избегания неудач, ориентация на себя и направленность на высокие спортивные достижения в сочетании с завышенной или заниженной самооценкой, сниженным уровнем самоотношения, экстернальностью локуса контроля, неприятием успехов других и несформированностью общей системы жизненных смыслов.

8. Раскрыты и экспериментально подтверждены содержание, направления и технологии психологической поддержки юных спортсменов на разных этапах их спортивной подготовки. Установлено, что учет сенситивности и закономерности возраста, актуального и потенциального уровней развития ресурсов их личности, а также соблюдение принципов опережающего воздействия, стимулируемой самодетерминации, внешней поддержки близких в сочетании с принципами конгруэнтности, конвергентности, активности, субъектности и развития являются основными условиями эффективного психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте.

ПУБЛИКАЦИИ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

Основные положения диссертации представлены в статьях, монографиях, учебных и учебно-методических пособиях, энциклопедиях. Всего опубликовано 222 работы (в том числе и в соавторстве), объем авторского вклада 130 п.л., из них статей в рецензируемых научных журналах – 29 (9,61 п.л.), научных статей, опубликованных в зарубежных изданиях, входящих в международную реферативную базу данных и систему цитирования Scopus – 2 (0,31 п.л.), монографий – 3 (28 п.л.). Наиболее значимые публикации:

Научные статьи, опубликованные в отечественных изданиях, которые входят в международные реферативные базы данных и системы цитирования (ВАК, Scopus / Web of Science):

1. Уляева, Л.Г. История развития психологии спорта / А.В. Родионов, Л.Г. Уляева // Психологический журнал / *Psikhologicheskii Zhurnal*. – 2011. – Т.32. – №1. – С.111-119. (0,51 / 0,31 п.л.)
2. Уляева, Л.Г. Психологическая компетентность тренеров и родителей юных спортсменов / Л.Г. Уляева, З.Т. Усманова // Теория и практика физической

культуры /Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury. – 2020. – №7. – С.18. (0,13/0,06 п.л.)

3. Уляева, Л.Г. Типы самореализации личности в спорте / Л.Г. Уляева, Т.Д. Дубовицкая, А.В. Шашков // Теория и практика физической культуры / Теориya i Praktika Fizicheskoy Kultury. – 2021. – №4. – С.77. (0,13/0,06 п.л.)

4. Уляева, Л.Г. Система психологической помощи в самореализации личности спортсмена: отечественный и зарубежный подход / С.В. Соколовская, Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева [и др.] // Теория и практика физической культуры /Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury. – 2022. – №8. – С.54-56. (0,19 / 0,06 п.л.)

Научные статьи, опубликованные в журналах, включенных в перечень рецензируемых научных изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученой степени доктора наук (ВАК):

5. Уляева, Л.Г. Психологический индикатор здоровьесбережения личности // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №6. – С.54-55. (0,19 п.л.)

6. Уляева, Л.Г. Комплексная система психофизиологического сопровождения двигательной активности студентов // Инновации в образовании. – 2008. – № 8. – С.89-98. (0,63 п.л.)

7. Уляева, Л.Г. Специфика мотивационной сферы личности в экстремальном спорте / А.В. Коваленко, Л.Г. Уляева // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 9. – С.34-36. (0,38 / 0,19 п.л.)

8. Уляева, Л.Г. Специфика самооценки как фактор психологической готовности борцов греко-римского стиля к соревновательной деятельности / Д.В. Одинцов, Л.Г. Уляева // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 1. – С.75-76. (0,25 / 0,13 п.л.)

9. Уляева, Л.Г. Системное изучение психики в экстремальных условиях спортивной деятельности // Вестник университета (Государственный университет управления). – 2009. – №24. – С. 104-107. (0,5 п.л.)

10. Уляева, Л.Г. Мотивация в интегративном развитии психики человека // Вестник университета (Государственный университет управления). – 2009. – №26. – С.113-116. (0,5 п.л.)

11. Уляева, Л.Г. Мотивация и особенности самоорганизации в экстремальных видах спорта // Вестник университета (Государственный университет управления). – 2009. – №30. – С.98-101. (0,63 п.л.)

12. Уляева, Л.Г. Комплексный подход к психофизиологическому сопровождению организации двигательной активности // Спортивный психолог. – 2010. – №2 (20). – С.88-93. (0,38 п.л.)

13. Уляева, Л.Г. Психофизиологическое сопровождение организации двигательной активности при подготовке к сложным средовым факторам // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2010. – №3 (18). – С.64-68. (0,25 п.л.)

14. Уляева, Л.Г. Организация психологической подготовки в системе интегральной подготовки спортсменов, выполняющих диспетчерские функции в

игре / И.А. Родионова, Л.Г. Уляева // Спортивный психолог. – 2011. – №1 (22). – С.28-32. (0,31/ 0,25 п.л.)

15. Уляева, Г.Г. Стрессоустойчивость как компонент адаптивности личности в экстремальных условиях спортивной деятельности / Г.Г. Уляева, Л.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2014. – №1 (30). – С.70-73 (0,25 / 0,19 п.л.).

16. Уляева, Л.Г. Специфика психологического сопровождения спортивной карьеры юного футболиста / Н.В. Костикова, Л.Г. Уляева // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия Естественные науки. - 2014. - №3 (15). – С.50-56. (0,44 / 0,38 п.л.)

17. Уляева, Л.Г. Роль психологической поддержки в самореализации личности спортсмена / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев // Физическая культура: воспитание образование тренировка. – 2014. – №6. – С.14-16. (0,19/ 0,13 п.л.).

18. Уляева, Л.Г. Комплексная оценка психических состояний в процессе решения задач психологической подготовки спортсменов-олимпийцев / Л.Г. Уляева, Е.В. Мельник // Человеческий капитал. – 2014. – №10 (70). – С.35-39. (0,31/0,25 п.л.)

19. Уляева, Л.Г. Психологическое сопровождение спортивной деятельности сборных команд России на основе системного и поливариантного подходов / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев // Человеческий капитал. – 2015. – №3 (75). – С.126-129. (0,25 / 0,19 п.л.)

20. Уляева, Л.Г. Проблема самореализации личности как субъекта двигательной активности / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева // Психология обучения. – 2015. – №4. – С.37-44. (0,5 / 0,38 п.л.)

21. Уляева, Л.Г. Психическая саморегуляция спортсменов как показатель самореализации личности / Л.Г. Уляева, Е.В. Мельник // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №2 (144). – С.298-303. (0,75 / 0,5 п.л.)

22. Уляева, Л.Г. Взаимосвязь психолого-педагогических особенностей личности тренера с его самореализацией в профессиональной деятельности / Л.Г. Уляева, И.П. Стрельникова // Интернет-журнал «Мир науки». – 2017. – Т.5. №1. (1,56/ 0,88 п.л.)

23. Уляева, Л.Г. Предсоревновательные психические состояния в спортивной деятельности / Ю.В. Нечушкин, Ю.В. Оболонский, Л.Г. Уляева [и др.] // Живая психология. – 2017. – Т.4. №4 (16). – С.301-310. (0,63/0,38 п.л.)

24. Уляева, Л.Г. Психические состояния и переживания спортсменов в послесоревновательный период / Ю.В. Нечушкин, Л.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев [и др.] // Живая психология. – 2017. – Т.4. №4 (16). – С.359-368. (0,63 / 0,38 п.л.)

25. Уляева, Л.Г. Психологические ресурсы: понятие, виды, функции и роль в самореализации личности // Живая психология. – 2019. – Т.6. №4 (24). – С.255-265. (0,69 п.л.)

26. Уляева, Л.Г. Методика экспертной оценки психологических ресурсов самореализации личности в спорте // Спортивный психолог. – 2021. – №2 (59). – С.28-31. (0,31 п.л.)

27. Уляева, Л.Г. Основные подходы к исследованию межличностного взаимодействия спортсменов в общей структуре спортивно-игровой деятельности / Т.И. Бонкало, Л.Г. Уляева // Спортивный психолог (Психология и педагогика спортивной деятельности). – 2022. – №1 (61). – С.70-74. (0,31 / 0,19 п.л.)

28. Уляева, Л.Г. Специфика работы спортивного психолога в системе «спортсмен–тренер–родители» / З.Т. Усманова, Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева // Спортивный психолог (Психология и педагогика спортивной деятельности). – 2022. – №2 (62). – С.64-69. (0,44 / 0,31 п.л.)

29. Уляева, Л.Г. Концептуальная модель самореализации личности в детско-юношеском спорте / Л.Г. Уляева // Спортивный психолог (Психология и педагогика спортивной деятельности). – 2022. – №3-4 (63). – С.21-25. (0,31 п.л.)

Научные статьи, опубликованные в зарубежных изданиях, входящих в международную реферативную базу данных и систему цитирования Scopus:

30. Ulyaeva, L. Scientific and methodological support of psychological care of sports activities / L. Ulyaeva, I. Rodionova, V. Sivitskiy [and oth.] // Revista de Psicologia del Deporte. – 2020. – Vol.29, №2. – P.177–184. (0,5/0,25 п.л.)

31. Ulyaeva, L. Psychological support for athletes during pandemic period / L. Ulyaeva, V. Sokhlikova, A. Rodionova [and oth.] // International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2021. – Vol. 19. – № Sl. – P. 41–42. (0,25/0,06 п.л.)

Публикации в иных научных изданиях (авторский вклад):

в) монографии (28 п.л.):

32. Уляева, Л.Г. Самореализация личности спортсмена как субъекта двигательной активности: монография / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев // под общ. ред. Л.Г. Уляевой. – М.: Издатель Мархотин П.Ю., 2014. – 144с. (9/ 6 п.л.)

33. Уляева, Л.Г. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / Л.Г. Уляева, Е.В. Мельник, В.Г Сивицкий [и др.] // под общ. ред. Л.Г. Уляевой. – М.: Издатель Мархотин П.Ю., 2014. – 236с. (14,75/5 п.л.)

34. Уляева Л.Г. Личностные ресурсы спортсменов: структура, содержание, психологические условия их реализации в детско-юношеском спорте: монография. – М.: Перспектива, 2023. – 216с. (16,75 п.л.)

г) учебные, учебно-методические пособия, энциклопедия (48 п.л.)

д) публикации в других изданиях, индексируемых РИНЦ (45 п.л.)