

Государственное автономное учреждение высшего образования  
города Москвы  
«Московский государственный университет спорта и туризма»

На правах рукописи

**Уляева Лира Гаязовна**

«Самореализация личности в детско-юношеском спорте:  
ресурсно-динамический подход»

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

Диссертация на соискание ученой степени  
доктора психологических наук

Москва

2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	32
1.1 Генезис психологического знания о феномене самореализации личности.....	32
1.2 Основные методологические подходы к исследованию самореализации личности.....	39
1.3 Особенности и специфика самореализации личности в спортивной деятельности .....	49
1.4 Ресурсно-динамический подход к исследованию самореализации личности в спортивной деятельности: возможности и перспективы.....	53
Выводы по главе 1.....	67
ГЛАВА 2 РЕСУРСНО-ДИНАМИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ УСПЕШНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ДЕТСКО- ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ.....	70
2.1 Статические и динамические характеристики самореализации личности в детско-юношеском спорте.....	70
2.2 Психологические ресурсы самореализации личности как факторы ее успешности в детско-юношеском спорте.....	83
2.3 Механизмы раскрытия психологических ресурсов самореализации личности в детско-юношеском спорте.....	97
2.4 Концептуальная модель успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте.....	111
Выводы по главе 2.....	125
ГЛАВА 3 ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	127
3.1 Организация и методы эмпирического исследования.....	127

3.2 Особенности самореализации личности юных спортсменов с разным уровнем спортивных достижений.....	162
3.3 Индекс ресурсности юных спортсменов с разным уровнем спортивной квалификации.....	179
3.4 Возрастная динамика потребности в самореализации у юных спортсменов.....	198
Выводы по главе 3.....	213
<b>ГЛАВА 4 ЗАКОНОМЕРНОСТИ И СИСТЕМНАЯ ДЕТЕРМИНАЦИЯ УСПЕШНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ.....</b>	<b>214</b>
4.1 Психологическая подготовленность как системная детерминанта успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте.....	214
4.2 Мотивационно-ценностные факторы самореализации личности в детско-юношеском спорте.....	218
4.3 Эмоционально-регуляторная сфера личности юных спортсменов как доминирующий фактор их самореализации в спорте.....	227
4.4 Соотнесение когнитивных и коммуникативных характеристик подготовленности юных спортсменов к спортивной деятельности и уровня успешности самореализации их личности.....	240
4.5 Факторные структуры самореализации личности в детско-юношеском спорте.....	252
Выводы по главе 4.....	266
<b>ГЛАВА 5 МЕХАНИЗМЫ И УСЛОВИЯ УСПЕШНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ.....</b>	<b>269</b>
5.1 Технология психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте.....	269
5.2 Программно-методическое обеспечение успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте.....	281
5.3 Результаты оценки эффективности разработанной технологии психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте.....	309
Выводы по главе 5.....	324

Заключение.....	326
Список литературы.....	331
Приложение А Авторская методика «Типы самореализации личности в детско-юношеском спорте» .....	384
Приложение Б Авторская методика «Особенности самореализации личности в детско-юношеском спорте» .....	387
Приложение В Бланк экспертной оценки уровня развития у юного спортсмена ресурсов самореализации личности в детско-юношеском спорте.....	396
Приложение Г Сводные протоколы исследования.....	400

## ВВЕДЕНИЕ

**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 21 июля 2020 №474, 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.S. 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. Клочков, Э.В. Галажинский, A. 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. Varney 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. Bu, 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. Новокрещенов), надежности (Л.А. Небытова), волевых качеств (О.И. Строгонов, Андреев В.В.), коммуникативных способностей (Т.М. Михеева), спортивных способностей (А.Г. Мукаляпов), 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. Malinauskas, 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. Барабашщикова, 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. Пантлеев, 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 ( $\sigma$ ), 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 самооффективности» – 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. Панталеев); рефлексивности (А.В. Карпов); эмоционального интеллекта (Н. Холл); социального интеллекта (Дж. Гилфорд); конативной 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 характеристиках 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 ресурсах 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, самооценность 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 334 страницах. Текст работы проиллюстрирован 51 таблицей и 56 рисунками. Приложения содержат описание авторских диагностических методик и некоторые сводные протоколы исследования.

# ГЛАВА 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 1.1 Генезис психологического знания о феномене самореализации личности

Личность в отечественной психологии рассматривается как активный субъект, самостоятельно влияющий на свою жизнь и реализующий себя в деятельности (Абульханова-Славская К.А., 1980; Рубинштейн С.Л., 1997; Асмолов В.Г., 2007; Леонтьев Д.А., 2014).

В контексте данного понимания личности на первый план выступает проблема самореализации, которая на сегодняшний день стала одной из центральных как в практической психологии и ее прикладных отраслях, так и в теории и методологии науки.

Появление интереса исследователей к данной проблеме связано с ростом самосознания людей и пониманием значимости собственной личности в обеспечении своего благополучия, удовлетворенностью самим собой и своей жизнью. Поиск путей, средств и способов обеспечения самореализации актуален для всех направлений психологической науки и практики. При этом термин «самореализация» пока еще претендует на то, чтобы занять достойное место в системе понятийно-категориального аппарата психологической науки. Объем исследований, посвященных проблеме самореализации, значительно вырос за последние десятилетия и характеризуется многогранностью рассмотрения, выходом на их систематизацию.

В контексте проблемы нашего диссертационного исследования рассмотрим основные взгляды на понимание сущности самореализации.



Появление в науке термина «самореализация» приходится на 1902 год и связано с определением данного термина в словаре по философии и психологии, который был издан в Лондоне: «Самореализация – осуществление возможностей развития «Я» (The Dictionary of Psychology and Philosophy. L., 1902.P.97).

Оксфордский словарь, изданный в 1998 году, также содержит следующее определение: «Самореализация – реализация собственных усилий человека, возможностей развития Я» (The Oxford dictionary of current English: [New «Spell-it-right» guide highlights top problem words:130,000 definitions a.entries] / ed. By Della Thompson. New rev.ed. Oxford: Oxford univ.press, 1998. 1071 с.).

В отечественном Энциклопедическом словаре в шести томах (Психологический лексикон), изданном в 2005 году, термин «самореализация» отсутствует.

История научного исследования феномена «самореализация» представлена в работах Л.А. Коростылевой, 2001; Ф.И. Филимонова, 2004; С.И. Кудинова, 2007; Ф.У. Базаевой, 2009; А.А. Орел, 2011; Е.А. Омельченко, 2012; Ю.В. Владимировой, 2014 и других исследователей.

Ссылки на идею самореализации обнаруживаются в трудах древних философов, прежде всего, Платона и Аристотеля, в работах которых речь идет о практических путях и способах *индивидуального самоосуществления* человека.

Проблематика самореализации специфически представлена в классической немецкой философии: Г. Гегель рассматривал «реализацию некоего духа» как важнейшую потребность, осуществляя которую, человек получал удовлетворение. Он обращает внимание на роль собственной активности человека, указывая, что «истинное бытие», а также «истинный человек» проявляют себя через «действие». Л. Фейербах указывает на наличие в каждом человеке склонности к осуществлению той или иной деятельности. Реализация данной склонности составляет «человеческое предназначение».

Представители экзистенциального направления (А. Камю, С. Кьеркегор, Ж.-П. Сартр, К. Ясперс) обращают внимание на свободу выбора человеком своего пути развития.

Традиция исследования самореализации как психологической проблемы зародилась позже, чем в философии и социологии. В зарубежной психологической науке проблема самореализации стала разрабатываться с 50-60-х гг. XX в. в работах представителей психоаналитического направления и психологов гуманистов (А. Адлер, К. Роджерс, А. Маслоу, Э. Эриксон, Э. Фромм, Р. Ассаджиоли и др.).

Согласно Э. Фромму (1994), самореализация свойственна практически всем и связана с продуктивной активностью человека. Существенной особенностью самореализации является «продуктивная самореализация», которая обозначается Э. Фроммом как «желание «быть» вместо «казаться» и «иметь». Согласно Э. Фромму, человек, в отличие от животного, стремится выйти за пределы своих утилитарных запросов, необходимых для выживания. Для него важно понять смысл своей жизни и сущностных особенностей своего Я.

Понятие самореализации у Э. Эриксона связывают с его пониманием идентичности.

В отечественной науке особое внимание самореализации уделяется в социальной философии в 80-90-е гг. 20 в. В своей докторской диссертации «Самопознание и самореализация личности» Г.К. Чернявская отмечает: «Под самореализацией ... понимается практическое осуществление... человеком его задатков, способностей, дарований и черт характера через ту или иную сферу социальной деятельности с пользой для самого себя, коллектива и общества в целом» (Г.К. Чернявская, 1994).

В отечественной психологии первым в 80-х годах XX века использовал в своих работах термин «самореализация» (без его трактовки) Б.Д. Парыгин. Свое значительное развитие представление о феномене самореализации получило в работах К.А. Абульхановой-Славской (1980, 1991), согласно

которой, самореализация возникает, когда образ Я у человека полностью сформирован. Самореализация является собой высшую стадию развития личности, тем самым она отличается от показного внешнего «самовыражения», когда особо нечего демонстрировать.

Более расширенный взгляд на понимание сущностных основ самореализации обеспечило понимание человека как субъекта деятельности (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов и др.).

Так, В.Ф. Сафин (1986), называя функции в самоопределении субъекта (целеполагание, самооценивание, саморегуляция, самореализация), рассматривает самореализацию как функцию «объективирования самосознания в субъект-объектных и субъект-субъектных отношениях».

Дальнейшие исследования самореализации указывают на ее системный характер, отражают ее многоуровневый и комплексный характер, взаимосвязь с различными элементами психической деятельности и личности.

Так П.П. Горностай (1990) называет такое системное образование как «психологическую готовность к самореализации», в которой им выделяется три уровня развития человека: *«созревание, формирование, самореализация»*, последовательность которых может носить различный характер и элементы самореализации могут проявляться довольно рано (в виде ранней детской одаренности, спонтанном детском творчестве). Результатом самореализации является индивидуальность, результатом социального формирования выступает личность, результатом биологического созревания выступает индивид.

*Психологическую готовность к самореализации* П.П. Горностай (1990) рассматривает как системное явление, которое проявляется «в виде ситуативной (например, состояние вдохновения) или долговременной, устойчивой готовности», являющей собой единство «психических состояний и свойств личности». В структуре готовности личности к самореализации П.П. Горностай выделяет личностную (отношение к себе, качества индивидуальности) и функциональную стороны (направленность личности,

опыт личности). При этом отношение к себе и направленность личности составляют оценочную сторону готовности к самореализации. Качества индивидуальности и опыт личности составляют содержательную сторону готовности к самореализации.

В качестве блоков – форм проявления готовности личности к самореализации и их содержания П.П. Горностай (1990) называет следующие.

*Отношение к себе* (первый блок): оценка своих возможностей – как осознание своего призвания, предназначения, возможности решить задачу, которая недоступна другими; образ идеального «Я», идеалы личности. Может быть неосознанным, интуитивным. *Направленность* (второй блок): представлен мотивами, потребностями творчества, ценностными ориентациями личности, проявлением и отражением которых являются интересы, склонности, желание творить. *Творческие способности личности* (третий блок) – как важнейший фактор самореализации. *Операциональная система* (четвертый блок) – инструментарий, обеспечивающий реализацию потребностей в творчестве, самореализации. Включает опыт, фиксированные установки, диспозиции личности.

На «психическую готовность к выступлениям на соревнованиях» указывает Г.Б. Горская (1999). Идея *психологической готовности личности* к самореализации получила также свое развитие в работе Т.В. Снегиревой (2009).

Рассмотрение генезиса психологического знания о феномене самореализации личности неизбежно приводит к необходимости сопоставления его с другими, смежными с ним психологическими явлениями.

Одним из обсуждаемых в отечественной психологии явился вопрос о соотношении понятий «самоактуализация» и «самореализация».

Термин «самоактуализация» вошел в науку благодаря К. Гольдштейну. Его ученик, А. Маслоу, описывая мотивационную структуру человека в виде иерархической пирамиды потребностей, на высшую степень пирамиды поставил самоактуализацию, как полное использование человеком своих

потенциальных возможностей, способностей, талантов, свершение своей миссии. К. Роджерс говорит о «тенденции к самоактуализации» как мотиве, побуждающем человека стать «полноценно функционирующей личностью».

Качественно иной подход к сравнению понятий «самоактуализация» и «самореализации» представлен в работах отечественных психологов.

Д.А. Леонтьев указывает на то, что понятия самоактуализация и самореализация зачастую используются как синонимы, что вызывает дезорганизацию читателя.

В.Е. Ключко и Э.В. Галажинский (1999, с.17) рассматривают самореализацию с позиции психологической системы, рассматривают ее «как переход возможности в действительности», как форму, «в которой человек обеспечивает собственное развитие ... возможности могут быть источником активности», который оттеснят витальные потребности».

Сходную точку зрения высказывает И.Д. Егорычева (2012), отмечая, что большинство исследователей рассматривают самореализацию как более общее, широкое понятие, чем самоактуализация. Сама же И.Д. Егорычева различия в содержании данных понятий видит в мотивационной основе: «самоактуализация связана с распрямлением, а самореализация - с опредмечиванием сущностных сил».

Сравнивая названные понятия, К.Г. Шаврина, М.А. Рушина (2018, с.159) считают, что «самореализация» характеризует становление личности во внешнем, объективном плане, а «самоактуализация» характеризует становление личности во внутреннем, субъективном плане». Тем самым самоактуализация предстает как мотив для самореализации.

В свою очередь, В.В. Ковров (2006, с.129), рассматривая взаимосвязь понятий «самоактуализация» и «самореализация», отмечает, что они предстают как проявления активности личности, но «первая имеет побудительный характер, а вторая по характеру исполнительно-результативная». На самоактуализацию, как этап в структуре самореализации, указывают Е.В. Гущина (2010), Р.Р. Исмагилова (2016).

Противоположную взгляд на проблему представляет Е.Е. Вахромов (2014).

*Акт самоактуализации* – это некоторое число практических, реальных действий, которые выполняет субъект на основании поставленных в процессе самореализации целей и выработанной стратегии их достижения. Следует отметить, что данная точка зрения не получила своего дальнейшего развития.

Оригинальную точку зрения на проблему самореализации высказывает М.С. Иванов (2008, с.42). Он рассматривает ее как интегральную характеристику «достижений человека в процессе жизненного пути», связывает с понятиями «удовлетворенность», «удовлетворенность жизнью», «удовлетворенность достижениями», считает, что «удовлетворенность самореализацией» обусловлена социальной значимостью достижений». В свою очередь, К.А. Абульханова-Славская (1991) также использует понятие «удовлетворенность», соотнося его с понятием «достижения личности».

Условия самореализации личности студента в условиях развивающей образовательной среды вуза рассматривает Е.В. Гущина (2010, с.3, с.8), предлагая следующие определения самореализации личности:

1) стремление «к возможно более полному выявлению и развитию своих возможностей с целью максимально качественного выполнения профессиональных обязанностей и значимой для субъекта деятельности»;

2) системное психологическое образование, включающее «совокупность адаптационных, субъектных личностных характеристик».

Как видим, понятие «самореализация» тесно пересекается и сопоставляется с такими понятиями как «идентичность» (Э. Эриксон), «самоактуализация» (К. Роджерс, А. Маслоу, Д.А. Леонтьев), «самоопределение» (С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская, В.Ф. Сафин), «самопознание» (М.Р. Гинзбург), «самоорганизация» (Э.В. Галажинский, В.И. Красноперов, Е.А. Уваров), «самовыражение» (К.А. Абульханова-Славская, Ю.Н. Ворожко); «самоосуществление», «самоутверждение» (И.И. Витковская, Ю.Н. Ворожко),

«самопроектирование», «самоуправление» (Л.А. Коростылева), «саморазвертывание» (В.И. Красноперов) и др.

Согласно Е.А. Уварову, самореализация предстает как один «из системообразующих факторов развития личности» (Е.А. Уваров, 2007, с.11), тем самым отмечается взаимосвязь данного феномена со многими другими.

Так, например, Ю.Н. Ворожко (2014) пишет о взаимосвязи понятий «самореализация», «самовыражение» и «самоутверждение».

Описание исследователями указанных взаимосвязей носит преимущественно абстрактный характер, для этого привлекаются понятия, либо еще мало разработанные в психологии (например, «самовыражение», «саморазвертывание», «самоорганизация»), либо выходящие за пределы самореализации (в качестве такового можно назвать «самоутверждение»), не подкрепляясь при этом примерами реальной деятельности и поведения. Представленный обзор исследований свидетельствует о различных точках зрения на сущностные особенности самореализации личности, которая необходима человеку для его самоутверждения – т.е. для осознания и признания своей самоценности, является условие осмысленности своей жизни.

## **1.2 Основные методологические подходы к исследованию самореализации личности**

В качестве методологических оснований исследования самореализации, а также фактически направлениями и подходами, в рамках которых данный феномен получил свое развитие в отечественной психологии, выступают:

- культурно-историческая теория (Л.С. Выготский);
- деятельностный подход (А.Н. Леонтьев);
- историко-эволюционный подход в психологии (А. Г. Асмолов),

– теория личности как активного субъекта жизнедеятельности, субъектно-деятельностный подход (С.Л. Рубинштейн, Л.И. Анцыферова, К.А. Альбуханова-Славская);

– системный подход (Б.Г. Ананьев, В.С. Мерлин, С.Л. Рубинштейн);

– полисистемный подход (Н. П. Авдеев, К. В. Архипочкина, С. С. Кудинов и др.).

Существующие на сегодняшний день в психологической науке методологические подходы отличаются различным пониманием предмета психологии, сферы охватываемых явлений, понятийным аппаратом, методами исследования. В этой связи традиционно называются психодинамический, поведенческий, гуманистический, системный и деятельностный подходы. Названные подходы не столько противоречат друг другу, сколько отражают различные грани/стороны изучения человека как социокультурного феномена и психологических механизмов его функционирования.

Реализация названных подходов характеризуется акцентированием на различных аспектах жизнестояния человека, что, соответственно, проявляется в дополнительных градациях названных подходов (а также в их синтезе), позволяющих более адекватно и всесторонне исследовать, по мнению их авторов, изучаемые феномены.

Более того, концепция при определенных обстоятельствах может сама стать подходом, на котором будут базироваться другие исследования. Наряду с подходами, являющимися собой методологическую основу разрабатываемых концепций, существуют частные подходы и принципы к проведению практико-ориентированных и эмпирических исследований, обработке и интерпретации их результатов.

В связи с этим реальная практика проведения научных исследований, разработки и реализации той или концепции зачастую характеризуется своеобразным конгломератом подходов, иногда даже мало соотносимых или, наоборот, тесно переплетающихся друг с другом. Главным критерием их



использования является направленность на успешное решение поставленных задач.

Например, в исследованиях педагогических процессов в образовательных организациях Т.А. Цецорина (2002) обозначает следующие подходы:

- системный (Н.В. Кузьмина, В.С. Леднев, В.А. Сластенин, Н.Ф. Талызина и др.);
- кибернетический (С.И. Архангельский, Е.И. Машбиц, Б. Скиннер);
- синергетический (В.Ю. Крылов, Г.Г. Малинецкий, И. Пригожий, Г. Хакен и др.);
- личностно-ориентированный (Е.В. Бондаревская, В.А. Петровский, В.Д. Шадриков, И.С. Якиманская и др.).

В своей докторской диссертации, посвященной разработке концепции эмоционально-психологического благополучия личности, Л.В. Карапетян (2019) ссылается на один – «системно-деятельностный подход в психологии (Б. Г. Ананьев, А. Н. Леонтьев, Б. Ф. Ломов, С. Л. Рубинштейн, А. Г. Асмолов, К. А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, В. В. Знаков, В. И Слободчиков)», что также вполне правомерно.

В исследовании З.Р. Хайровой (2020, с.5), посвященном психологическим особенностям самореализации одаренных подростков, также указывается один подход: деятельностный. Остальные теоретико-методологические основы представлены в виде принципов и концепций (детерминизма, системности, полисистемной концепции).

Исследуя стили познавательной активности студентов, Т.А. Гусева (2009) опирается на следующие подходы: «деятельностный (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.); системный (И.В. Блауберг, В.Н. Садовский, Б.Г. Юдин и др.), в том числе к изучению индивидуальных различий (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, Б.Ф. Ломов, В.С. Мерлин и др.); личностно-ориентированный подход (А. Маслоу, Дж. Олпорт, К. Хорни и др.)».

В докторской диссертации М. Ш. Магомед-Эминова (2009) в качестве конкретно-научной методологии и теоретического основания выступили «культурно-деятельностный подход (Выготский Л.С., Леонтьев А.Н., Лурия А.Р.); субъектно-деятельностный подход (Рубинштейн С.Л.); историко-эволюционный подход (Асмолов А.Г.); аксиологический подход (Братусь Б.С.); концепция психологии переживания (Василюк Ф.Е.); концепция волевой регуляции (Иванников В.А.); психология смысла (Леонтьев Д.А.); конструктивистский и психосемантический подход (Петренко В.Ф.)».

Новый аспект в понимании самореализации связан с развитием и распространением *деятельностного подхода* к психике и поведению человека (А.Н. Леонтьев). Понимание деятельности как формы активности личности, обусловленной ее потребностями и направленной на достижение поставленной цели, придает новый контекст пониманию самореализации.

Значительный вклад в исследование феномена самореализации и распространение на него деятельностного подхода внесла Л.А. Коростылева (Л.А. Коростылев, 2001, с.9).

Практически схожее определение представлено И.В. Солодниковой (2007): «под самореализацией ... подразумевается личностный рост, *осуществление себя* в жизни и повседневной деятельности, утверждение своего особого пути в конкретно-исторических условиях». Через призму осуществления рассматривают самореализацию Р.А. Зобов, Р.А. Келасьев (2008, с.171-172).

Деятельностная концепция самореализации представлена в работе И.Д. Егорычевой (2012). Целью самореализации является воплощение субъектом «*своего субъективно ощущаемого предназначения*».

Особое значение в работах, связанных с развитием личности в условиях образовательного процесса, отводится личностно-деятельностному подходу (связанного с именами К.А. Абульхановой-Славской, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, В.Н. Мясищева, С.Л. Рубинштейна, С.Д. Смирнова, Д.Б.

Эльконина и др.), на который ссылаются: И.А. Зимняя (1999), И.М. Спивак (2011), А.А. Макаров (2015), Д.В. Ворончихин (2015) и др.

На педагогический аспект самореализации также указывает И.И. Витковская (2015).

Как видим, в научной традиции отечественной психологической науки доминирует деятельностный подход и варианты его конкретизации применительно к решаемым задачам: субъектно-деятельностный, системно-деятельностный, культурно-деятельностный, личностно-деятельностный и др.

В контексте разрабатываемой нами концепции актуальным методологическим подходом, на наш взгляд, является *личностно-деятельностный подход*, заложенный в работах Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева и др.

Одним из перспективных методологических подходов к исследованию психологических явлений, в том числе и самореализации личности является системный подход.

Системный подход к проблеме самореализации представлен Э.В. Галажинским (2002), согласно которому «Самореализация может быть определена как форма, в которой проявляется самоорганизация человека как открытой психологической системы».

Полисистемную модель изучения личности предлагают С.И. Кудинов и А.И. Крупнов (2008).

Полисистемность представляется в виде отдельных микро и макросистем, которые обеспечивают «вариативность, масштабность и степень интенсивности самореализации личности».

Еще одним методологическим подходом к исследованию проблем самореализации является акмеологический подход, в рамках которого самореализация личности рассматривается как высшее достижение человека.

О заложенных в субъектности способностях личности, проявляющихся в самореализации, говорит О.А. Милинис (2012, с.32). Согласно Е.А.

Омельченко (2017, с.76), это может означать «трансформацию способностей, замыслов, установок человека в поведение».

О развитии способностей к самореализации говорит Т.И. Барышникова (2002), определяя самореализацию как *духовно-практическую деятельность*.

В конце XX начале XXI вв. в психологической науке легитимизируется проблема личностного потенциала, став одним из актуальных направлений исследований. В связи с этим, в психологии самореализации личности разрабатывается ресурсный подход, в основе которого лежит понятие потенциала и потенциальных возможностей человека.

Понятие потенциал раскрывается через соотношение с понятием «возможности». На взаимосвязь личностного потенциала с самореализацией указывает Д.А. Леонтьев (2004).

Понятие «личностный потенциал» включает в себя все уровни и качества проявления психики и поведения человека, обуславливающие индивидуальный характер деятельности и ее результатов. Данный аспект применительно к пониманию самореализации также был представлен Л.А. Коростылевой (Л.А. Коростылева, 2001).

При этом во многих исследованиях феномен потенциала фактически выступает синонимом таких понятий, как «ресурсы» и «возможности» (Т.В. Снегирева, 2009). Сущностной особенностью потенциала личности исследователями признается его ресурсность (В.Н. Марков, 2004).

В связи с активным включением в категориальный аппарат отечественной психологии понятия «личностный потенциал» несколько иное понимание вкладывается в содержание самореализации.

Н.В. Водянова дает следующее определение: «Самореализация – это раскрытие и использование каждым человеком своего *личностного потенциала*, своего Я через ту или иную деятельность посредством собственных усилий и сотворчества с другими людьми» (Н.В. Водянова, 2009, с.8). Здесь мы видим соединяются два значимых аспекта самореализации: личностный потенциал и деятельность.

Понятие «личностный потенциал» тесно пересекается с понятием «внутренние ресурсы», которые, согласно А.А. Орел (2011, с.3), обеспечивают «достижение самореализации личности». В свое время Г.Б. Горская (1999) предложила «деятельностный принцип анализа личностных ресурсов самореализации».

На взаимосвязь природного потенциала и самореализации указывает Д.М. Калугин (2017, с.202).

Анализируя различные точки зрения на взаимосвязь личностного потенциала и самореализации, Г.И. Иванчик, Д.А. Леонтьев и др., (2019, с.53-54) указывают на то, что «личностный потенциал...определяется через успешность самореализации в той или иной деятельности и нередко сводится к набору способностей и навыков, способствующих осуществлению этой деятельности».

Систематизация научных исследований феномена самореализации личности позволяет сгруппировать их в соответствии с ведущим методологическим подходом, в рамках которого исследуются разные аспекты обозначенной проблемы.

В качестве основополагающих методологических подходов можно выделить субъектно-деятельностный, аксиологический, акмеологический, системный и ресурсный подходы.

Следует отметить, что все основные методологические подходы отражают содержательные и статические характеристики феномена самореализации личности, при этом выделяя сущность данного психологического феномена.

Ретроспективный анализ понятия «самореализация», представленного в психологических исследованиях, позволяет утверждать, что – это многомерный психологический феномен, проявляющий себя в следующих аспектах:

– как стержневой мотив жизнедеятельности личности, выступающий в виде стремления к самореализации, источника активности личности (потребность в самореализации);

– как процесс актуализации личностью своего потенциала, открытия в себе новых возможностей, новых граней своего «Я»;

– как высшая стадия развития личности, ее самоопределения;

– как условие и проявление продуктивной активности человека, осуществления себя в повседневной деятельности;

– как фактор удовлетворенности личности своими достижениями, переход возможности в действительность.

Сущностные характеристики самореализации, обозначенные разными авторами, представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Основные методологические подходы к исследованию сущности самореализации личности

№ п/п	Характеристика самореализации	Авторы
1	2	3
1	Стержневой мотив жизнедеятельности личности, источник активности (стремление к самореализации, потребность в самореализации) <i>Аксиологический подход</i>	Д.А. Леонтьев (2002), С.И. Кудинов (2007), А.А. Скрипник (2009), Т.В. Снегирева (2009), Е.В. Гущина (2010)
2	Процесс актуализации личностного потенциала, открытия в себе новых возможностей. <i>Ресурсный подход</i>	Р. Ассаджиоли (1995), Г.К. Чернявская (1994), Л.А. Коростылева (2001), Д.А. Леонтьев (2004), Н.В. Водянова (2009), Ф.У. Базаева (2009), А.А. Скрипкин (2009), Е.В. Гущина (2010), В.Э. Бушманова (2012), Д.М. Калугин (2017)
3	Высшая стадия развития личности, ее самоопределения <i>Акмеологический подход</i>	К.А. Абульханова-Славская (1980, 1991), Э. Фромм (1994), В.Ф. Сафин (1986), П.П. Горностай (1990), Д.А. Леонтьев (1997), Л.А. Коростылева (2001), Т.И. Барышникова (2002),

Продолжение таблицы 1

1	2	3
		А.А. Скрипкин (2009), И.Д. Егорычева (2012)
4	Условие и проявление продуктивной активности человека, осуществления себя в деятельности <i>Субъектно-деятельностный подход</i>	К.А. Абульханова-Славская (1980, 1991), Э. Фромм (1994), Л.А. Коростылева (2001), Т.И. Барышникова (2002), Р.А.Зобов, Р.А. Келасьев (2008), Г.И. Иванчик, Д.А. Леонтьев (2019)
5	Системное образование, обуславливающее удовлетворенность личности своими достижениями, переход возможности в действительность <i>Системный подход</i>	К.А. Абульханова-Славская (1991), М.С. Иванов (2008), В.Е. Клочков, Э.В. Галажинский (1999)

Как видим из таблицы 1, в ряде случаев один и тот же автор указывает на разные характеристики самореализации. Как мы понимаем, это не противоречивое мнение, а отражение разных граней одного и того же феномена.

Следствием самореализации во всех ее проявлениях становится обретение человеком нового статуса, осознание своей уникальности и ценности, обретение смысла своей жизни.

Исследования проблем самореализации личности, выполненные в рамках определенных подходов, показывают, что они осуществляются в разных направлениях. За время психологических исследований накоплен достаточно объемный эмпирический и теоретический материал, содержащий разные аспекты изучаемого феномена. Исследуются не только сущность самореализации, но и ее виды, типы, формы, структура, критерии, показатели, факторы и условия ее осуществления в разных видах деятельности.

Таким образом, в современной психологии 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. Скрипник, 2009; Т.В. Снегирева, 2009; Е.В. Гущина, 2010 и др.), системного и полисистемного (В.Е. Клочков, Э.В. Галажинский, 1999; С.И. Кудинов, 2007; М.С. Иванов, 2008 и др.) подходов, каждый из которых позволяет акцентировать внимание исследователей на раскрытии определенной стороны целостного психологического феномена.

Вместе с тем, большинство исследователей рассматривают самореализацию как продукт, вершину развития человека, то есть как статическое явление. Вследствие этого, сам феномен самореализации традиционно связывается со зрелой личностью, то есть с личностью определенного зрелого возраста.

Однако здесь возникает вопрос о том, как для личности становится возможной ее самореализация во взрослости, как происходит трансформация потенциально возможной самореализации личности в ее актуальную потребность и актуальные достижения. Необходимо исследовать сам процесс самореализации, что возможно за счет исследования обозначенного конструкта в контексте онтогенеза. Необходим такой методологический подход, в рамках которого исследование психологической природы самореализации личности, в том числе и формирующейся, развивающейся личности, позволит сосредоточить свое внимание на процессуальной стороне самореализации, представить самореализацию как поэтапное формирование-развертывание самости. Следует также уточнить, что относительно феномена самореализации, то привязать его к определенному возрасту практически невозможно, так как есть такие сферы жизнедеятельности личности, в которых самореализация, даже если ее считать вершиной какого-либо отрезка развития, возможна и в подростковом, и юношеском возрастах, что обусловлено их личностными достижениями в определенной сфере.



К таким, особым сферам деятельности относится спортивная деятельность. В связи с этим, целесообразно говорить о специфике самореализации в спорте, в том числе и детско-юношеском спорте.

### **1.3 Особенности и специфика самореализации личности в спортивной деятельности**

Спорт на сегодняшний день является одним из значимых социальных явлений, в развитие которого вкладываются значительные финансовые средства, приносящие большой доход. Спорт – это также арена, на которой реализуется политическое противостояние и имидж государств. Популярность спорта широко поддерживается средствами массовой информации, привлекая к нему и вовлекая в него миллионы граждан.

В качестве внутренних стимулов, лежащих в основе занятий спортом, выступают достижение жизненно-значимых ценностей, включая здоровье, материальное благополучие, моральное удовлетворение от достигнутых результатов и самореализации. Возникнув из базовой потребности в движении и физической активности, занятия спортом обеспечивают безопасность личности, делая человека более физически и психически закаленным. Несомненна роль спорта как вида «зрелищ». Спортсмены – победители соревнований удостоиваются значительных почестей, служат примером для подражания, символизируют людей, преодолевающих себя, демонстрирующих результаты, выходящие за пределы возможного. Качества личности, формируемые и развиваемые в спорте, также позволяют стать успешными в других видах деятельности.

Развитие спорта в современных условиях выявило, к сожалению, и некоторые негативные аспекты. Сомнительные ценности и мнимые стереотипы общества накладывают отпечаток и на спорт. Для некоторых

спортсменов спорт становится полем, на котором формируются и реализуются деструктивные качества личности: авантюризм, карьеризм, высокомерие, самолюбование, стремление победить любой ценой, даже за счет собственного здоровья, аморальных поступков. Деструктивные формы самоутверждения негативно отражаются на судьбе спортсмена и также требует своевременной профилактики и коррекции.

Понятие спорт тесно связано с понятием «спортивная деятельность», которая традиционно рассматривается как «специальный вид деятельности в определенном виде спорта, связанный с достижением «спортивных результатов в данном виде спорта или в избранной спортивной дисциплине» (Э.Н. Вайнер, 2003).

Специфика спортивной деятельности, отличающей ее от других видов деятельности, представлена в работах многих авторов.

Физическую культуру и спорт «как пространство формирования оптимальной самореализации личности» рассматривает, в частности, С.И. Филимонова (2004). Структуру пространства спорта она представляет в виду двух взаимодействующих подпространств: физического и социогенного. Физическое подпространство образуется участниками спортивных отношений и спортивными событиями. «Социогенное подпространство состоит из политического, правового, экономического, культурного, образовательного, информационного, нравственного полей. ... Функции перечисленных полей выполняют ряд призванных к тому общественных институтов: пресса, литература, спортивное общество, учебные заведения и т.п. с целью регулирования спортивных отношений».

Спорт и спортивная деятельность, как элементы среды, в совокупности всех своих проявлений сами предстают как особое пространство, создающее возможности для самореализации личности спортсмена.

На особенности спорта, создающие условия для самореализации личности спортсмена, также указывают многие исследователи. Особенности профессиональной самореализации спортсменов представлены в работах

Г.Б. Горской (1999, 2008, 2017), согласно которой профессиональная самореализация спортсмена выступает «как степень соответствия требований деятельности и психической индивидуальности спортсменов».

Рассматривая «Социокультурные особенности физкультурно-спортивной деятельности» А.Л. Славко (2011) указывает на следующие ее аспекты, обеспечивающие, на наш взгляд, самореализацию личности спортсмена:

- 1) возможность совершенствования и развития физических качеств и способностей;
- 2) соревновательный и состязательный характер спортивной деятельности, завершающей стадией которой является сравнение результатов ее участников;
- 3) игровой характер спортивной деятельности, предполагающий следование правилам и создание равных условий для всех участников;
- 4) зрелищность спорта, доступность для понимания, открытая демонстрация своих возможностей и способностей перед значительным числом зрителей.

Занятия спортом несомненно влияют на развитие и становление личности спортсмена. Характеризуя формирование личности в спортивной деятельности Л.И. Небытова (2005, с.16) отмечает два направления в этом процессе:

- 1) специализированное формирование свойств личности, процессов и состояние, обусловленные спецификой вида спорта и обеспечивающие результативность спортсмена;
- 2) общее – обуславливающее возможность быть активным в других различных жизненных сферах.

Также можно отметить исследование С.А. Аристарховой (2015), которая исследовала творческую самореализацию на занятиях по русскому языку и культуре речи студентов вуза физической культуры.

На возможность самосовершенствования личности в спорте указывает в том числе Д.М. Калугин (2017).

Показатели самореализации спортсменов в экстремальных условиях спортивной деятельности рассматривают Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев (2014). В качестве специфических особенностей экстремального спорта называются:

- высокий риск травматизма и смертельной опасности, которым подвергается спортсмен;
- деятельность на пределе физических и эмоциональных возможностей;
- необходимость высокой концентрации всех чувств;
- дороговизна занятий данными видами спорта.

Все эти факторы обеспечивают высокий престиж занятий данными видами спорта и более высокий статус у этих спортсменов, что также является условием их самореализации в социуме.

Согласно О.М. Румянцевой (2001), «максимально полная самореализация в спорте, встраивание общечеловеческих гуманистических идеалов и ценностей в спортивную деятельность предотвращает возможность его использования в антигуманных целях». Данным автором выявлены следующие ценностные ориентации, препятствующие самореализации личности в спорте: «низкая эффективность деятельности, развлекательно-рекреативная направленность личности, конформизм, сублимация эмоционально-нравственных качеств личности, неуверенность в себе, неумение рефлексировать, отсутствие специальной работы в плане саморазвития и самосовершенствования». И напротив, способствуют самореализации следующие особенности личности спортсмена: «высокая мотивация, направленность личности на достижение максимального спортивного результата, четкие критерии оценки результатов в спорте.

Роль адаптивного спорта в самореализации лиц с ограниченными возможностями здоровья исследует М.Е. Абросимова (2012, с.7). Самореализацию лиц с ограниченными возможностями данный автор

рассматривает как отражения комплекса «мотивационных, инструментальных, ролевых характеристик. (2012, с.8). В качестве разновидности адаптивного спорта выступает Паралимпийское движение (2012, с.13).

М.Е. Абросимова предложила авторскую модель самореализации лиц с особенностями здоровья (2012, с.10-11). Рассматривая механизмы и условия самореализации спортивных предпочтений студентов, Ю.С. Суков (2016, с.94) указывает, что «источником самореализации является противоречие между возможностями, включая способности человека, и тем, насколько он может реализовать их в своей деятельности».

В условиях соревнований высокого уровня отбор участников соревнований осуществляется не только по физическим и спортивным данным, не меньшее значение отводится и психологическим характеристикам спортсменов.

#### **1.4 Ресурсно-динамический подход к исследованию самореализации личности в спортивной деятельности: возможности и перспективы**

Результаты теоретического анализа современных научных представлений о феномене самореализации личности, о психологических особенностях спортивной деятельности позволяют выделить в качестве перспективного методологического подхода к исследованию самореализации личности в спортивной деятельности, и в частности, в детско-юношеском спорте, ресурсно-динамический подход.

Рассмотрим его сущность.

Во-первых, он объединяет в себе основополагающие положения и идеи ресурсного и динамического подходов.

В последние десятилетия ресурсный подход выходит на передний план науки и активно развивается в психологических исследованиях.

В процессе тренировки и соревновательной деятельности необходимо учитывать свойственный спортсмену комплекс индивидуальных и личностных особенностей: конституциональных, половозрастных, индивидуально-психологических, социально-психологических, составляющих его внутренние ресурсы.

Выявление и изучение ресурсов личности – одно из перспективных направлений в современной науке. Фактически «ресурсы личности» являются собой конкретизацию личностного потенциала, чему есть определенные основания. В связи с этим подробно рассмотрим понятие ресурсов, виды ресурсов, особенности ресурсов успешности различных видов деятельности, особенности их развития, накопления и актуализации.

Слово «ресурс» происходит от французского «resource», что означает – вспомогательное средство. Широко известным является словосочетание «природные ресурсы», под которыми понимается все созданное природой и используемое людьми для своих целей. Распространенными являются понятия: «экономические ресурсы», «информационные ресурсы», «организационные ресурсы», «ресурсы связи», «энергоресурсы», «ресурсы организма» и др. При всем многообразии и разнообразии ресурсов общим для них является то, что все они используются в условиях целевой деятельности людей и в их интересах. До тех пор, пока какие-либо объекты/явления не попали в поле зрения человека и его интересов, они не становятся ресурсом. Это могут быть как экономические условия, так и социальные взаимосвязи, а также свойства личности качества.

Термин «ресурс» является близким по значению термину «потенциал» (от лат. *potentia* – сила) (Словари и энциклопедии в Академике <https://dic.academic.ru/>). «Ресурс» и «потенциал» в некоторых случаях предстают как синонимы. В частности, данной точки зрения придерживаются В.А. Толочек, Н.И. Журавлева (2015).

В свою очередь С.Г. Рыжук, Е.И. Овачук (2012) объединяют названные понятия в словосочетании «ресурсный потенциал», используя его применительно к организации.

В качестве *структурных элементов ресурсного потенциала* организации указанными авторами называются: «1) производственные ресурсы, которые состоят из трудовых ресурсов, основных средств, материальных ресурсов; 2) финансовые ресурсы, инновационные ресурсы, предпринимательские способности; 3) информационные ресурсы».

Личностный потенциал как ресурсную составляющую инновационно-предпринимательской направленности, а также условия ее актуализации рассматривает Ю.В. Сметанова (2012). Понятие «личностный потенциал» у данного автора предстает также как ресурс жизнеосуществления.

И все же, если «потенциал» – это некоторая совокупность возможностей, порой не осознаваемых и не признаваемых субъектом как таковые, то «ресурсы», на наш взгляд, – это наличные и используемые возможности, необходимые для достижения конкретных результатов, преодоления трудностей и обеспечения эффективности деятельности. На данный аспект ресурсов указывают также С.А. Хазова (2010), Е.А. Петрова (2008), Е.Ю. Кожевникова (2006) и др.

В числе зарубежных психологов значительное внимание исследованию ресурсов было уделено С. Хобфоллом, разработавшим теорию сохранения ресурсов. Ресурсы в его понимании представляют ценности, в связи с чем для людей и их сообществ важно *приобретение, сохранение, приумножение и накопление* ресурсов. Соответственно страх потери ресурсов может являться причиной стресса, в связи с чем человек стремится сохранять и преумножать ресурсы. С. Хобфолл (Hobfoll, 1989, 2001) также определял ресурсы как то, что помогает человеку «адаптироваться в сложных жизненных ситуациях». Зарубежными психологам (Masten, Reed, 2002; Hobfoll S.E., 1989; 2001) ресурсы исследуются в контексте взаимодействия человека со средой, влияя

на способность преодолевать стрессовые факторы, обеспечивать жизнестойкость личности.

В предложенной М.И. Илюшиной, И.П. Краснощеченко концепции (2017) представлено понятие «ресурсная субъектность», которое определяется «как проявление и осознание своих возможных и потенциальных ресурсов личностью (М.И. Илюшина, 2018).

Фактически, можно утверждать, что все ресурсы составляют личностный потенциал, который помимо личностных ресурсов включает и другие факторы, реализующиеся в жизнедеятельности человека (образование, общую и психологическую культуру, национальность, гендер и др.).

Рассмотрим имеющиеся на сегодняшний день определения данного феномена и его проявления.

Т.А. Цецорина (2002), рассматривая организацию современного образовательного процесса, определяет ресурсы как «запас прочности», как конкурентные преимущества.

В русле теории психологического стресса В.А. Бодров (2006, с.115-116) разрабатывает понятие «ресурсы», рассматривая их как физические и духовные возможности человека, благодаря мобилизации которых обеспечивается предотвращение или купирование стресса. То есть в этом случае речь идет о «стрессоустойчивости». А.Б. Рогозян (2012) также считает, что свойственный личности индивидуальный стиль преодоления стресса в значительной степени обеспечивается психологическими ресурсами, ведущее место, в числе которых, занимают субъектно-личностные качества, представленные мотивационной направленностью, свойствами социальной адаптивности, стратегиями совпадающего поведения.

Личностные ресурсы как внутренние и внешние возможности, которые воспринимаются и используются в качестве необходимых средств для достижения позитивных результатов определяет Е.К. Кожевникова (2006). В качестве основных критериев личностных ресурсов называются:



осознанность; готовность использовать; компенсируемость; конвертируемость.

А.Н. Фомина (2006) под ресурсами личности понимает «сильные стороны» личности, обеспечивающие преодоление кризиса. О.И. Бабич (2007) рассматривает ресурсы «преодоления синдрома профессионального выгорания» как сложную систему внутренних и внешних ресурсов. С.А. Дружилов (2010) рассматривает индивидуальный ресурс профессионального развития с двух сторон:

- 1) как реальные профессиональные возможности, готовность к эффективному осуществлению профессиональной деятельности;
- 2) как еще нереализованные свойства личности, внутренние психологические резервы человека.

Личностные ресурсы как системную, интегральную характеристику личности, которая позволяет субъекту преодолевать трудные жизненные ситуации рассматривает С.А. Калашникова (2011).

Исследуя личностный ресурс студентов вуза В.А. Новгородская (2012) определяет его как сложный психологический феномен, представляющий собой взаимосвязанную совокупность личностных качеств субъекта, обуславливающих эффективность «становления и развития их профессионального самоопределения» и характеризующийся наличием внешнего и внутреннего плана. Личностные ресурсы отличаются от жизненных ресурсов. Внутренний план личностных ресурсов включает в себя осознание их когнитивно-интеллектуальных, эмоционально-волевых, ценностно-смысловых и поведенческих подструктур. Внешний план представляет собой – проявление соответствующих качеств личности.

В свою очередь М.В. Хватова (2015) определяет ресурсы как реальные возможности человека, все, что может быть использовано при необходимости, в конкретной ситуации, для решения задачи (способности, опыт, умение общаться, мотивация достижения, отношение к себе и др.).

Л.В. Ераскина (2017) определяет ресурсы как то, «что помогает противостоять трудной ситуации и эффективно ее решать». Ресурсы человека как внешние и внутренние условия, которые необходимы ему для успешной жизнедеятельности определяет М.И. Илюшина (2018). При этом, с одной стороны отмечается их независимость от субъекта (объективный характер), с другой – их субъективность, когда в качестве ресурсов выступают качества, способности, представления. Важной профилактической, коррекционной и развивающей задачей субъекта является осознание и экстернизация ресурсов, имевших место в прошлом опыте.

В.А. Толочек (2013, с.62) рассматривает ресурсы как *психические свойства*, устойчиво связывающиеся в ментальном опыте человека со значимым позитивным эффектом, обеспечением существенного преимущества, и которые могут использоваться для увеличения эффективности жизнедеятельности.

Обобщенный анализ представленных исследований ресурсов позволяет выявить следующие различия и общее в понимании психологической сущности ресурсов личности (таблица 2).

Таким образом, ресурсы рассматриваются как:

– внутренние и внешние возможности личности (С.Л. Рубинштейн 1997; Е.Ю. Кожевникова, 2006; В.А. Бодров, 2006; О.И. Бабич, 2007; Е.А. Петрова, 2008; С.А. Дружилов, 2010; С.А. Хазова, 2010; М.В. Хватова, 2015; S.Hobfoll, 1989);

– психологические/психические свойства личности (Т.А. Цецорина, 2002; С.А. Дружилов, 2010; В.А. Толочек, 2013; Т.Ю. Иванова, 2016);

– система способностей, совокупность качеств личности (О.И. Бабич, 2007; С.А. Калашникова, 2011; В.А. Новгородская, 2012; Н.Е. Водопьянова, 2014);

– стороны личности, то, что помогает в трудной жизненной ситуации, обеспечивает ее успех (Л.А. Александрова, 2005; А.Н. Фомина, 2006;

М.А. Холодная, 2016; Л.В. Ераскина, 2017; Э.Фромм; М.И. Илюшина, 2018, С. Мадди, 2004; Masten, Reed, 2002).

Таблица 2 — Психологическая сущность ресурсов личности

№ п/п	Психологическая сущность Ресурсов	Авторы/Исследователи
1	Внутренние и внешние возможности личности	Б.Г. Ананьев (1968), С.Л. Рубинштейн (1997); Е.Ю. Кожевникова (2006); В.А. Бодров (2006); О.И. Бабич (2007); Е.А. Петрова (2008); С.А. Дружилов (2010); С.А. Хазова (2010); М.В. Хватова (2015), S.Hobfoll (1989)
2	Психологические/психические свойства личности	Т.А. Цецорина (2002); С.А. Дружилов (2010); В.А. Толочек (2013); Т.Ю. Иванова (2016)
3	Система способностей, совокупность качеств личности	О.И. Бабич (2007); С.А. Калашникова (2011); В.А. Новгородская (2012); Н.Е. Водопьянова (2014)
4	Стороны личности, то, что помогает в трудной жизненной ситуации, обеспечивает ее успех	Д.А. Леонтьев (2002); Л.А. Александрова (2005); О.И. Бабич (2007); Е.Ю. Кожевникова (2006); А.Н. Фомина (2006); Е.А. Петрова (2008); Н.Е. Водопьянова (2014, 2015); М.А. Холодная (2016); Л.В. Ераскина (2017); Э.Фромм; М.И. Илюшина (2018), С. Мадди (2004); Masten, Reed (2002), Hobfoll (1989)

Еще один вопрос, который рассматривается в рамках ресурсного подхода – это определение *функций ресурсов* – это то, что обеспечивают, для чего предназначены, какую роль и значение играют ресурсы в жизнедеятельности личности, каким образом реализуется их сущность.

Часть функций представлена выше, при определении сущности ресурсов. В дополнение к названным также можно добавить точку зрения

Т.Ю. Ивановой (2016, с.6), рассматривающей ресурсы как «эмпирически измеряемые свойства личности», степень выраженности которых оказывает влияние на меру благополучия личности. Свою работу она считает одной из первых в изучении функций личностных ресурсов, в качестве которых ею называются: *буферная; фильтрующая; мотивационная.*

Согласно М.В. Хватовой (2015), функциями ресурсов являются – обеспечение устойчивости взаимодействия; инструментальная функция – как источник развития (М.В. Хватова, 2015).

Проведенный анализ позволил выявить следующие функции ресурсов личности (таблица 3):

Таблица 3 — Функции ресурсов личности

№ п/п	Функции ресурсов личности	Авторы/Исследователи
1	Предотвращение и купирование стресса	В.А. Бодров (2006), А.Б. Рогозян (2012), S.Hobfoll, 1989
2	Преодоление кризиса, трудных жизненных ситуаций	Л.А. Александрова (2005); А.Н. Фомина (2006); Е.А. Петрова (2008); С.А. Хазова (2010); С.А. Калашникова (2011); Л.В. Ераскина (2017); Е.Ю. Коржова, Е.К. Веселова, 2022
3	Преодоление профессионального выгорания	О.И. Бабич (2007); Н.Е. Водопьянова (2014, 2015)
4	Буферная, фильтрующая, мотивационная	Т.Ю. Иванова (2016)
5	Обеспечение устойчивости взаимодействия; инструментальная функция – как источник развития	М.В. Хватова (2015)
6	Успех/продуктивность деятельности	Л.А. Александрова (2005); Е.Ю. Кожевникова (2006); О.И. Бабич, 2007; С.А. Хазова (2010); Ю.В. Сметанова (2012); Н.Е. Водопьянова, 2014; 2015; Л.В. Ераскина (2017); Э.Фромм; М.И. Илюшина (2018)

– предотвращение и купирование стресса (В.А. Бодров, 2006; А.Б. Рогозян, 2012); S.Hobfoll, (1989)

– преодоление кризиса, трудных жизненных ситуаций (Л.А. Александрова, 2005; А.Н. Фомина, 2006; Е.А. Петрова, 2008; С.А. Хазова, 2010; С.А. Калашникова, 2011; Л.В. Ераскина, 2017; Е.Ю.Коржова, Е.К. Веселова, 2022);

– преодоление профессионального выгорания (О.И. Бабич, 2007; Н.Е. Водопьянова, 2014; 2015);

– успех/продуктивность деятельности (Л.А. Александрова, 2005; Е.Ю. Кожевникова, 2006; С.А. Хазова, 2010; Ю.В. Сметанова, 2012; Л.В. Ераскина, 2017; Э. Фромм; М.И. Илюшина, 2018);

В итоге отметим, что значительное большинство авторов в качестве функции ресурсов называют обеспечение успеха/продуктивности деятельности, а также преодоление кризиса, трудных жизненных ситуаций.

Многими исследователями также представлено совершенно различное понимание *видов и содержания ресурсов*. На духовном уровне структуры личности выделил ресурсы Э. Фромм, обозначив три категории, которые символизируют ресурсы человека. При этом он говорит о психологических факторах, обеспечивающих преодоление трудных жизненных ситуаций, к которым относятся:

- 1) надежда – обеспечивает готовность встретить будущее;
- 2) рациональная вера – видение возможностей и способность их использовать;
- 3) мужество (душевная сила) – готовность сопротивляться, отстаивать надежду и веру.

Несомненно, указанные факторы перекрывают все другие виды ресурсов, обеспечивают их актуализацию.

Автор теории сохранения ресурсов (ТСР) С. Хобфолл называет следующие ресурсы:

– в качестве *объективных ресурсов* указывает на *разнообразные материальные ценности, имеющиеся в распоряжении человека*;

– в качестве *социальных ресурсов* выступают социальный статус, семейное положение, принадлежность к конфессии;

– в качестве *личностных ресурсов* – не обойтись без оптимизма, самоэффективности, жизнестойкости, локуса контроля и пр.;

– в качестве *энергетических ресурсов* выступают – время, деньги, знания.

Стрессом для человека является потеря ресурсов, возникающая вследствие трудности их удержания. Согласно С. Хобфоллу, успешность человека обуславливается его доступностью к ресурсам, особенно к таким как «высокий доход, образование, принадлежность к доминирующему большинству, а также высокий показатель личностных ресурсов».

В частности, М.Г. Данилкина (2005) рассматривает социально-культурную деятельность педагогической организации в качестве ресурса трудовой мотивации ее работников.

Согласно Л.В. Куликову (2004), к ресурсам личности относятся: готовность к преодолению жизненных стрессов, сила Я-концепции, самоуважение, самооценка, активная жизненная установка, позитивность мышления, эмоционально-волевые свойства, состояние здоровья. И.В. Дубровина (Практическая психология образования, 2004) относит к ресурсам: самодостаточность и осознание своей индивидуальности, активность и самостоятельность, творчество в разных сферах, интерес к жизни, ответственность, способность к сильным чувствам, свободу мысли и инициативу, увлеченность какой-либо деятельностью, способность к риску, разумность в выборе средств достижения цели, вера в себя.

В качестве главных ресурсов адаптации личности к трудным жизненным ситуациям (в условиях риска природных катастроф) Л.А. Александрова (2005) называет – интернальность-экстернальность, жизненную перспективу

личности. Ею выделены общие для юношей и девушек и гендерные различия психологических ресурсов.

Согласно В.А. Бодрову (2006 б, с.111), ресурсы включают различные черты, в число которых входят и являются наиболее значимыми такие как: «самоэффективность, самооценка, самоконтроль, чувство собственного достоинства».

А.Н. Фомина (2006, с.97) рассматривает особенности ресурсов личности, свойственные *различным возрастным этапам* и возможности предотвращения дезадаптации личности с учетом этих трудностей. В качестве *личностных ресурсов*, которые позволяют преодолеть жизненные трудности, данным автором называются: «локус контроля, рефлексивные способности, социальная смелость и настойчивость, высокая нормативность поведения, высокая мотивация достижения». Особое значение придается феномену долженствования («я должен быть в форме»). В качестве внутренних ресурсов на *индивидуальном уровне* называются особенности нервной системы, темперамента, характера, эмоциональной регуляции поведения. На личностном уровне: мотивационная сфера, жизненные ценности, стратегии, смыслы, отношения, установки. На глубинном – экзистенциальном уровне: мировоззрение, мироощущение, иерархия ценностей, совесть, мораль.

Рассматривая систему внутренних и внешних ресурсов, О.И. Бабич (2007) указывает на то, что внешние ресурсы – это «личностные особенности, способности, состояния, предшествующий опыт, устоявшиеся формы поведения. Внешние ресурсы – это организационные факторы, социальная поддержка, стимуляция к развитию и самореализации».

И.Н. Базаркина (2013), рассматривая особенности личностных ресурсов и паттернов поведения в критических ситуациях у юношей и взрослых, относит к личностным ресурсам «жизнестойкость, активность, оптимизм, экзистенциальную исполненность и др.». Данным автором проведено сравнение названных ресурсов у лиц московской, грозненской, ереванской и римской выборки.

Понятие о межпоколенном ресурсе развивает Е.А. Петрова (2008), выделяя в нем две составляющие: межпоколенные отношения и представления об истории семьи и старшем поколении. Межпоколенный ресурс важен во взаимоподдержке молодого и старшего поколения, в противном случае формируется так называемая «родовая травма».

Как видим, в качестве особой стороны в исследовании ресурсов также выступают виды ресурсов, которые также характеризуются значительным разнообразием в психологических исследованиях.

На взаимосвязь ресурсов и самореализации личности указывает В.Н. Марков (2010). Он предлагает понятие *метаресурсы*, способные управлять внешними и внутренними ресурсами для обеспечения эффективного поведения и развития личности, ее максимальной самореализации. В качестве такого метаресурса В.Н. Марков (2010) называет умение управлять собой. Способность к самоуправлению обеспечивает, в частности, творческое долголетие личности (примеры: Д. Менделеев, Л. Толстой). Отсутствие данной способности может являться причиной преждевременного саморазрушения творца (примеры: А. Пушкин, М. Лермонтов, С. Есенин и др.).

На «когнитивные ресурсы» указывал В.Н. Дружинин (2001). К когнитивным способностям, согласно В.Н. Дружинину, относятся: интеллект (как способность «решать определенным образом сконструированные тестовые задачи»), креативность (как способность к преобразованию знаний, общая творческая способность личности). В свою очередь Д.В. Ушаков (2004) относит к когнитивным ресурсам – социальный интеллект. Понятие «интеллектуальный ресурс» использует М.И. Холодная (2016). Многие исследователи указывают на «ментальный ресурс» (М.И. Холодная (2016), А.Е. Войскунский (2016) и др.), Л.И. Ларионова (2011, 2016) рассматривает факторы, лежащие в основе актуализации ментальных ресурсов одаренных школьников.



Характеризуя личностные ресурсы, С.Л. Соловьева (2010) говорит об *индивидуально-психологических и социально-психологических ресурсах*. К первым он относит качества и свойства личности, ко вторым – деньги, социальную поддержку, власть, социальные навыки, а также такие как, согласно М. Аргайлу (М. Аргайл, 2003), готовность к сотрудничеству, лидерские качества и гетеросексуальные отношения. Для женщин – это может быть физическая привлекательность.

В.А. Толочек (2015, с.92) указывает на следующие виды ресурсов: «индивидуальные ресурсы; ресурсы физической среды; ресурсы социальной среды; ресурсы социального взаимодействия». В своей работе, посвященной спорту высших достижений и совместной профессиональной деятельности, В.А. Толочек (2020) указывает на свойственные им *интерсубъектные ресурсы* и их интеграцию.

Особый интерес представляет взаимосвязь личностного потенциала и ресурсов личности. Так, С.Н. Панкова, Е.Б. Архипова (2016) рассматривают смыслы и социальные ресурсы реализации личностного потенциала.

Авторами было проведено социологическое исследование, в котором приняли участие 513 респондентов, представленных жителями Екатеринбурга. В рамках нашего исследования представляют интерес результаты ранжирования ресурсов, полученные на основе опроса по степени доступности для саморазвития, в число которых в порядке значимости вошли следующие: 1) образование; 2) благополучие семьи; 3) социальные коммуникации; 4) свободное время; 5) информация; 6) медицина; 7) культура; 8) материальное благополучие; 9) качество жизни; 10) сообщества; 11) самореализация; 12) успех и достижения; 13) социальная поддержка; 14) уверенность в будущем. При этом авторы указывают на необходимость изучения условий, которые способствуют развитию личностного потенциала.

Зарубежные психологи наряду с индивидуальными ресурсами субъекта указывают на *внесубъектные ресурсы*, в состав которых они включают: организации, оказывающие социальную поддержку, имеющиеся у семьи

финансовые возможности, состояние здоровья человека (Kovas Y. и др., 2007; Matheny K.B. и др., 1993; Quinn R.E. и др., 1983). Внесубъектные ресурсы можно рассматривать как внешние ресурсы.

Таким образом, рассмотрение проблемы самореализации личности в детско-юношеском спорте должно осуществляться в рамках ресурсного подхода, согласно которому психологическая сущность самореализации исследуется в контексте актуализации и раскрытия личностных ресурсов юных спортсменов.

В связи с этим, самореализация личности, как процесс раскрытия личностных ресурсов в детско-юношеском спорте, требует ее изучения не как статического явления, а как динамического.

Необходимо уточнить, что процессуально-динамический подход в психологических исследованиях не отменяет ставшее уже традиционным изучение психологического явления или процесса как системы, с выделением в ней структурного содержания. Однако системно-структурный анализ обогащается временной составляющей, раскрывающей динамику самореализации в конкретном виде деятельности как пространстве и в определенный временной период, то есть времени.

Достоинство процессуально-динамического подхода заключается в том, что исследования ориентированы, прежде всего, на поиск движущих сил того или иного поведения субъекта деятельности, причин его психической активности, механизмов развития и любых изменений такой активности в деятельности.

Динамический подход к исследованию психической реальности основывается на работах С.Л. Рубинштейна. Одним из основоположников данного подхода является Л.И. Анцыферова, которая разработала оригинальную концепцию психологических механизмов деятельности. С ее точки зрения, продуктом деятельности является не только определенный продукт как материальный объект, но и трансформация внутреннего мира самого субъекта деятельности.

Д.А. Леонтьев формулирует ключевые идеи нового подхода - возможность и самодетерминация в противовес принципам необходимости и детерминированности, на которых были основаны представления традиционной психологии. В предметную область психологии личности, по его мнению, входит феноменология, которая относится к области «возможного» и не может быть объяснена с помощью причинно-следственных схем (Леонтьев, 2011). В сущности, речь идет о динамичной, изменчивой природе личности, обладающей широким диапазоном возможностей, что обеспечивает вариативность ее проявлений.

Важным шагом в развитии динамических идей в психологии стал исследовательский проект А.Г. Асмолова «Психология современности: вызовы неопределенности, сложности и разнообразия», в рамках которого предлагается описание психологических проблем личности и личностной феноменологии в контексте вызовов современной реальности (Асмолов, 2018).

Динамический подход ориентирован на изучение психических явлений в процессе их изменения во времени, что дает большие возможности для раскрытия психологической природы самореализации личности в детско-юношеском спорте.

### **Выводы по главе 1**

В результате теоретического анализа были сделаны следующие основные **выводы**:

1. К настоящему времени сложилась терминологическая неопределенность в понимании сущности самореализации и ее соотношении 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, 2002; С.И. Кудинов, 2007; А.А. Скрипник, 2009; Т.В. Снегирева, 2009; Е.В. Гущина, 2010 и др.), процесс актуализации личностного потенциала, открытия в себе новых возможностей (Р. Ассаджиоли, 1995; Г.К. Чернявская, 1994; Л.А. Коростылева, 2001; Д.А. Леонтьев, 2004; Н.В. Водянова, 2009; Ф.У. Базаева, 2009; А.А. Скрипкин, 2009; Е.В. Гущина, 2010; В.Э. Бушманова, 2012; Д.М. Калугин, 2017 и др.), как высшая стадия развития личности, ее самоопределения (К.А. Абульханова-Славская, 1980, 1991; Э. Фромм, 1994; В.Ф. Сафин, 1986; П.П. Горностай, 1990; Д.А. Леонтьев, 1997; Л.А. Коростылева, 2001; Т.И. Барышникова, 2002; А.А. Скрипкин, 2009; И.Д. Егорычева, 2012 и др.), условие и проявление продуктивной активности человека, осуществления себя в деятельности (К.А. Абульханова-Славская, 1980, 1991; Э. Фромм, 1994; Л.А. Коростылева, 2001; Т.И. Барышникова, 2002; Р.А. Зобов, Р.А. Келасьев, 2008; Г.И. Иванчик, Д.А. Леонтьев, 2019 и др.), системное образование, обуславливающее удовлетворенность личности своими достижениями (К.А. Абульханова-Славская, 1991), М.С. Иванов, 2008; В.Е. Клочков, Э.В. Галажинский, 1999 и др.).

2. В современной психологии 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. Скрипник, 2009; Т.В. Снегирева, 2009; Е.В. Гущина, 2010 и др.), системного и полисистемного (В.Е. Клочков, Э.В. Галажинский, 1999; С.И. Кудинов, 2007; М.С. Иванов, 2008 и др.) подходов, каждый из которых позволяет акцентировать внимание исследователей на раскрытии определенной стороны целостного психологического феномена.

3. Всестороннее и целостное познание психологической природы, закономерностей и механизмов самореализации личности в детско-юношеском спорте целесообразно осуществлять в рамках ресурсно-динамического подхода, согласно которому самореализация личности рассматривается 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 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.

## ГЛАВА 2

### РЕСУРСНО-ДИНАМИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ УСПЕШНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

#### 2.1 Статические и динамические самореализации личности в детско-юношеском спорте

Результаты теоретического анализа позволяют говорить о том, что самореализация личности – это многоаспектный феномен, который может быть рассмотрен как процесс и как результат.

Для того, чтобы раскрыть статические (структурно-содержательные) и динамические характеристики самореализации личности в детско-юношеском спорте, необходимо выявить особенности самого детско-юношеского спорта.

Особенности самореализации личности в детско-юношеском спорте относительно недавно стали предметом научного исследования.

Внимание психологов к данной категории спортсменов связано с ранним привлечением детей к занятиям спортом и ориентацией их на высшие достижения, которые некоторое время назад были доступны лишь взрослым спортсменам.

В связи с этим важным в подготовке юного спортсмена является (на что указывают Г.Б. Горская (2008, 2017), С.О. Истомин (2019) и др.) установление соответствия возрастных, индивидуально-психологических особенностей юных спортсменов и требуемых результатов со стороны освоения различных сторон спортивной деятельности.

Тренировочная работа в детско-юношеском возрасте отличается от таковой со взрослыми спортсменами. Данные отличия базируются не только на специфике растущего детского организма, но и на возрастных психологических особенностях детей. Принципиально значимым является

сохранить у юного спортсмена интерес, мотивацию к занятиям спортом на долгое время, даже если произойдет смена вида спорта. Также важно не истощить ресурсы детского организма, а наоборот развить и накопить потенциал, который в последующем может стать ресурсом для новых достижений.

Спортивная деятельность юных спортсменов, как известно, приходится на несколько возрастных периодов, каждому из которых присущи свои специфические психологические особенности, согласно Л.С. Выготскому, Л.И. Божович, В.В. Давыдову, Д.Б. Эльконину.

Потребность в двигательной активности в детском возрасте (с которой непосредственно связываются занятия физической культурой и спортом) предопределена природными и социальными закономерностями соматического и функционального развития человека (С.Л. Рубинштейн, 1946).

Психологические новообразования раннего возраста связаны со сферой самосознания: возникает «система Я» (Л.И. Божович, 1968), «Я сам» (Д.Б. Эльконин, 1994), появляется «гордость за достижения» (М.И. Лисина, 1987). Ребенок начинает смотреть на себя через призму достижений, получивших оценку в глазах других людей. Ребенку свойственны чувствительность к отношению к нему взрослого, различение похвалы-порицания, которые влияют на формы его активности.

Каждый возрастной период характеризуется сензитивностью к формированию определенных психофизиологических особенностей. Также в числе новообразований возраста, в контексте нашего исследования, следует отметить особенности самосознания и такие проявления «Я-концепции», как самооценка, самоотношение, самоутверждение личности. Все перечисленные факторы необходимо учитывать в детско-юношеском спорте. Рассмотрим, в чем это выражается применительно к возрастным периодам, в ходе которых дети приобщаются к занятиям физической культурой и спорту.

Особенности физического воспитания, приобщения детей дошкольного возраста к двигательной активности и занятиям спортом отражают в своих работах Н. Аксенова (2000); Безденежных Г.А., Завьялова О.Б. (2012); Т.И. Дмитриенко (1983); В.Ю. Вайсвалавичене (2015), Л.В. Руднева (2003), С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова (2007), С.О. Истомин (2019) и др.

Приобщение детей к спортивной деятельности в дошкольном возрасте направлено преимущественно на формирование «потребности в двигательной активности, интереса к ней». С.О. Истомин (2019, с.35-36) предложил «программно-технологическое сопровождение приобщения детей старшего дошкольного возраста к спортивной деятельности в условиях детского спортивного комплекса», направленное на формирование «быстроты, ловкости, гибкости; интереса к спортивной деятельности, активности, выдержки, волевого напряжения, стремления к достижению успеха; осознание себя субъектом спортивной деятельности».

В дошкольном возрасте начинает формироваться такой аспект самосознания, как самооценка (Т.В. Гармаева, 2004; Е.Н. Лебеденко, 2007; Е.И. Сухова, 2012 и др.), которая на данном возрастном этапе зависит от того, как ребенка оценивает взрослый. Дошкольнику свойственен переход «от стадии «автономной компетентности» к стадии «социального сравнения»; дети начинают понимать суть соревнований, принцип «лучше - хуже» и стремятся быть лучше, быстрее, веселее, сильнее, чем другие». Сверстники становятся более предпочтительными, по сравнению со взрослыми, партнерами по игре. Дети с удовольствием играют в совместные, сюжетно-ролевые игры. Для дошкольника также важно быть хорошим, заслужить одобрение от окружающих. Рекомендуется частая оценка результатов детей, при этом необходимо учить их адекватно реагировать на оценку. Тем самым ребенок начинает получать удовлетворение от занятий спортом и физической культурой, являющимся одним из критериев его последующей самореализации.



Особенности двигательной активности и спортивной деятельности в младшем школьном возрасте рассматривают В.И. Лях (2000), Р.А. Передельская (2017), Г.И. Польшина (2007), Е.Е. Хвацкая (1997) и др. Согласно представленным авторам, в младшем школьном возрасте уменьшается двигательная активность, тем самым возрастает необходимость формирования интересов и склонностей к занятиям определенными видами спорта, спортивная специализация.

Важными предпосылками достижения успеха младшими школьниками в спорте являются: потребность самостоятельно заниматься физической культурой, способность проявлять свою волю, удовлетворение потребности в похвале и расположении к себе взрослых. Для младшего школьного возраста занятия спортом важны для становления интеллектуальных психических функций, таких как произвольность психических процессов, а также компонентов теоретического мышления, включая анализ, рефлекссию и внутренний план действий. Указанные новообразования становятся основой обеспечения саморегуляции действий. В то же время эмоциональная саморегуляция младших школьников еще недостаточно сформирована. Они могут тяжело переживать эмоциональные стрессы, обусловленные участием в соревнованиях. Эмоциональные перегрузки в свою очередь могут способствовать раннему уходу из спорта.

Самооценка младшего школьника – неустойчивая и зависит от мнения взрослого. Оценка взрослого «сегодня лучше, чем вчера» способствует повышению мотивации деятельности. Оценка взрослого «ты сегодня хуже всех» способствует снижению мотивации. У младших школьников формируются предпочтения к тем или иным видам физической активности, что очень важно для привития и закрепления внутреннего интереса к занятиям спортом. Произвольность (как новообразование возраста) позволяет младшему школьнику самостоятельно ставить цели, достигать их, преодолевая препятствия и трудности. Появляются способности к внутреннему планированию действий и рефлексии, что позволяет младшим

школьникам опираться на запланированную последовательность действий, «сопоставлять и анализировать свое поведение и деятельность», к чему должны побуждать их взрослые.

Подростковый возраст, в котором развиваются социальные отношения, приобретает социальный опыт, является важным для становления самосознания, формирования Я-концепции. Интенсивные занятия спортом играют здесь двойную роль. С одной стороны, соревновательность спорта способствует формированию конкурентных отношений между сверстниками, а с другой стороны, получение обратной связи о своих результатах и достижениях способствуют формированию адекватной самооценки, что также важно для становления личности юного спортсмена.

Подростки начинают чувствовать свою «взрослость», проявлять большую самостоятельность. У них появляется новый уровень самосознания (Л.И. Божович, 1979). Повышается интерес к своей внешности, формируется образ «физического Я». Появляются стремления «к самоутверждению, самовыражению, самовоспитанию» (М.В. Гамезо и др., 2003, с.173), а вместе с ними необходимость «осознать, какие особенности поведения помогают или, напротив, мешают быть на высоте» (В.И. Краснова, 2013, с.250). В своем стремлении к самоутверждению, с одной стороны, им хочется «выделиться», «отличиться», а с другой – заслужить уважение и признание у сверстников.

На занятиях физической культурой и спортом для подростков важно поощрение к самостоятельности, самосовершенствованию, выработка групповых норм и ориентация на их выполнение, общение с подростком «на равных».

Старший школьный возраст (ранняя юность) характеризуется открытием внутреннего мира, доминированием профессионального и нравственного самоопределения, стремлением ответить на вопрос «Кем быть?» и «Каким быть?». Ему свойственно стремление к признанию своей индивидуальности, оригинальности, самобытности, потребность в общении со взрослыми, ориентация на выбор профессии, устремленность в будущее,

собственная система ценностей. Для юношей и девушек актуальной становится потребность в дружбе, взаимопонимании.

На занятиях физической культурой и спортом в работе со старшеклассниками рекомендуется «формирование отношения к спорту как к ценности», как возможности переключения с умственной деятельности.

Специфическими особенностями характеризуется социальная ситуация развития юных спортсменов, которую Л.С. Выготский (1984, с.260) определил, как «систему отношений между ребенком данного возраста и социальной действительностью». Особенностью детско-юношеского спорта является значительная зависимость успехов юных спортсменов от родителей. Именно родители в первую очередь определяют судьбу ребенка и его отношение к спорту, что выражается в следующих аспектах:

- родители замечают/не замечают спортивные данные и склонности у своего ребенка;
- родители хотят/не хотят, чтобы ребенок занимался спортом и в связи с этим приводят/ не приводят ребенка в секцию;
- родители имеют/не имеют возможности материально обеспечивать занятия спортом;
- родители учитывают/не учитывают отношение ребенка к занятиям спортом.

Важным аспектом в системе родитель-ребенок является влияние личностных особенностей родителей на психическое состояние юного спортсмена, а также учет родителями своего отношения и отношения ребенка к спорту. В частности, Г.Б. Горской, А.В. Несветайло (2013) установлено, что повышению тревожности и боязни неудач юных шахматистов – младших школьников способствуют неконструктивный перфекционизм родителей, а также стили родительского воспитания, выражающие сомнения в возможностях детей и предъявляющие к ним требования, не соответствующие возрасту.

Исследование средовых факторов, обеспечивающих спортивную мотивацию юных спортсменом младшего школьного и подросткового возраста, проведенное Е.И. Сердюковой (2017), также показало, что младшим школьникам свойственна ориентация на мнение и оценку взрослых.

Мнение значимых взрослых в некоторой степени свойственно и подросткам, занимающимся спортом.

Таким образом, каждый возрастной период характеризуется сензитивностью к формированию определенных психофизиологических особенностей. Для старшего дошкольного возраста – освоение социальных навыков; интерес к возможностям своего тела. Для младшего школьного возраста – развитие координационных и кондиционных способностей, скоростно-силовых качеств; формирование индивидуальной специфика моторных проявлений. Для подросткового возраста – развитие силы и скоростно-силовых способностей. Ранняя юность – развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости.

Значительное число исследований посвящено особенностям, условиям и результатам самореализации подростков в различных видах спорта.

Рассматривая особенности педагогического содействия самореализации баскетболистов-подростков, А.Ю. Данькова (2008) акцентирует внимание на педагогических условиях, способствующих самореализации баскетболистов-подростков. Особая роль отводилась, в том числе, вербальному воздействию со стороны тренеров, стилю общения с подростком.

Особенности структуры и содержание самореализации подростков в условиях игровой спортивной деятельности (футбола) представлены В.Э. Бушмановой (2012).

В качестве факторов, обуславливающих самореализацию подростка-футболиста, согласно В.А. Бушмановой, выступают: смысло-жизненные ориентации, мотивационно-ценностные образования, положительное эмоциональное состояние, уровень психофизиологической работоспособности. В проведенном В.А. Бушмановой сравнительном

эмпирическом исследовании принимали участие три группы школьников старшего подросткового возраста с разным уровнем достижений. Проведенное исследование позволило сделать вывод, что занятия спортом (футболом) активизируют и направляют процесс самореализации на продуктивную деятельность.

В структуре самореализации подростков-футболистов в игровой деятельности В.А. Бушманова (2012) выделяет смысловой, мотивационный, эмоциональный, психофизиологический, рефлексивный компоненты.

Самореализация как процесс представляет собой развитие, накопление и реализацию личностного потенциала юных спортсменов.

Как статическое явление, самореализация личности в детско-юношеском спорте имеет свою структуру, а также разные виды (типы) и уровни своего проявления.

Структурные компоненты самореализации – психологические составляющие самореализации, выступающие как ее отдельные и в то же время взаимосвязанные элементы. Самореализация рассматривается многими авторами как сложное образование, характеризующееся определенным набором компонентов.

В диссертации С.Р. Айбазовой (2015) (научный руководитель С.И. Кудинов) представлены следующие компоненты самореализации личности: установочно-целевой; когнитивный; эмоциональный; организационный; мотивационный; когнитивный; рефлексивно-оценочный; компетентностно-личностный; качество жизни; прогнозирование.

Рассматривая самореализацию как многомерный феномен, А.А. Скрипкин (2009) выделяет в ней следующие компоненты: ценностный структурный, креативный структурный, мотивационно-целевой функциональный, эмоционально-волевой функциональный, операциональный-функциональный.

Согласно Е. В. Гущиной (2010, с.4), самореализация личности студента, как многокомпонентная структура, состоит из учебно-дидактической,

организационно-деятельностной и коммуникативной подструктур. В качестве структурных компонентов модели профессиональной самореализации педагогов С.П. Свидерская (2016) называет: мотивационно-целевой, деятельностно-рефлексивный, аналитический.

Структурные компоненты самореализации называет Н.Г. Шевченко (2007, с.10), выделяя среди них: ценностно-смысловой и пространственно-временной. В качестве критериев ценностно-смыслового компонента выступают: ценностная насыщенность деятельности, наличие осмысленности жизни, направленность личности. Пространственно-временной компонент представлен следующими критериями: субъектная активность и результативность деятельности.

Как видим, необходимость выделения структурных компонентов самореализации обусловлена сложностью данного феномена.

В силу, во-первых, разного понимания сущности самореализации, а во-вторых, разного аспекта ее исследования, ее структурные компоненты у разных авторов мало соотносятся друг с другом.

Осмысление сущности феномена самореализации и рассмотрение его в рамках ресурсно-динамического подхода, согласно которому данный феномен может быть представлен как результат личностного развития юных спортсменов разного возраста в спортивной деятельности, приводит к мысли о том, что в структуре самореализации личности в детско-юношеском спорте взаимосвязаны и взаимообусловлены установочно-целевой (цели занятий спортом), результативный (конкретные спортивные достижения) и самооценочный (оценка своих актуальных состояний и потенциальных возможностей) компоненты.

*Уровни самореализации личности – это особенности самореализации, отражающие степень выраженности и эффективности проявления данного феномена.*

На уровни самореализации указывает, в частности, Л.А. Коростылева (2001, с.17).

Применительно к семейно-брачным отношениям Л.А. Коростылева (2001, с.25) говорит о самореализации на всех уровнях взаимодействия: «психофизиологическом, психологическом, социально-психологическом, духовном».

В свою очередь Э.В. Галажинский (2002) различает два вида/уровня самореализации:

- самореализацию репродуктивного типа (детерминируется смыслами);
- продуктивно-сверхадаптивную (творческую) самореализацию (детерминируется ценностями). Высшим уровнем является творческая (продуктивно-сверхадаптивная) самореализация.

На высокий, средний и низкий уровни самореализации личности указывает А.А. Орел (2003), каждому из которых соответствует определенный модус бытия личности:

- высокому уровню соответствует продуктивный модус бытия;
- низкому уровню – деструктивный модус;
- среднему уровню – флуктуирующий модус.

На следующие уровни самореализации указывает И. В. Солодникова (2007):

- выбор траектории самореализации посредством осознания своих потребностей и чувств;
- нормативная самореализация, соответствующая ожиданиям социального окружения;
- отсутствие самореализации в виде «ухода» от принятия решений.

Связывая эффективность самореализации со структурой иерархии жизненных смыслов А.А. Скрипкин (2009) указывает на значимые различия между группами с низким и высоким уровнями самореализации. Студенты с высоким уровнем эффективности самореализации имеют более высокие показатели терпимости к неопределенности, личных стандартов деятельности, самооценки, уровня притязаний. Студенты с низким уровнем характеризуются

низкими показателями удовлетворенности уровнем реализации жизненных планов, смысло-жизненных ориентаций.

Самореализация у студентов старших курсов, согласно Е. В. Гущиной (2010), представлена двумя уровнями: личностным и профессиональным.

На уровни самореализации ссылаются И. В. Костакова, С. Г. Белоусова (2014), в качестве которых выступают: «гармоничный, адаптивный и инертный/иррациональный».

В свою очередь К. В. Архипочкина (2015) считает возможным рассмотрение самореализации на индивидуальном и личностном уровнях (С.А. Аристархова, 2015, с.24).

На наш взгляд, говорить об уровнях самореализации не совсем корректно, так как речь может идти об уровнях успешности самореализации. Самореализация либо есть, либо ее нет. Однако у каждого человека чувство самореализованности может быть основано на разных представлениях своего жизненного пути и своего жизненного предназначения. В связи с этим, и выделяют разные виды самореализации.

Одним из первых виды самореализации обозначил Б.Д. Парыгин (1999), выделив среди них следующие: эмоциональную, социально-психологическую, творческую, психическую, личностную, лидерскую, всестороннюю, профессиональную.

Согласно Д.А. Леонтьеву (1997), творческая самореализация является «главным мотивом развития и раскрытия личного потенциала человека». По мнению К.Г. Шавриной и М.А. Рушиной (2018, с.161): «Творческая самореализация представляет собой высшую цель, процесс и результат раскрытия личных способностей и возможностей в различных видах деятельности».

Рассматривая физическую культуру и спорт «как пространство формирования оптимальной самореализации личности» С.И. Филимонова (2004) выделяет следующие типы самореализации: «оптимальная самореализация, недостаточная самореализация, затратная самореализация,



мнимая самореализация, отсутствие самореализации». Данный автор предлагает «модель самореализации личности как систему, состоящую из трех показателей и четвертого, интегративного, критерия». Далее критерии в данной работе называются компонентами, в качестве которых выступают: удовлетворенность; продуктивность самореализации; цена самореализации; интегративный критерий, объединяющий все предыдущие и присутствующий в них.

На разные виды самореализации также указывает С.И. Кудинов (2007; 2016), выделив соответственно: профессиональную/деятельностную, личностную и социальную самореализацию. В свою очередь, профессиональная самореализация определяется им как «самовыражение в различных видах деятельности, обеспечивающее высокий уровень профессиональной компетенции». Деятельностная самореализация проявляется в самовыражении в различных видах деятельности; социальная самореализация проявляется в любом виде общественно-полезной активности; личностная самореализация – связана с обеспечением развития личностного потенциала и проявлением таких качеств как ответственность, любознательность, эрудиция, креативность, нравственность.

По форме С.И. Кудинов (2007) выделяет внешнюю и внутреннюю самореализацию.

Несколько расширенный набор видов самореализации предлагают И.В. Костакова, С.С. Белоусова (2016), в качестве которых выступают следующие: профессиональная, личностная, социальная, творческая.

В свою очередь некоторые из названных типов самореализации внутри дифференцируются на частные виды/типы самореализации. Так, например, о типах «самореализации личности преподавателя в педагогическом общении» пишет С.А. Мулькова (2003).

Процессуально-динамические характеристики самореализации включают в себя *этапы самореализации* как процесса.

Л.А. Коростылева (2001, с.21) рассматривает этапы профессиональной самореализации, выделяя в ней соответственно: «профессиональное самоопределение, становление в избранной профессии, профессиональный рост и развитие профессиональной компетентности». Каждому этапу соответствуют специфические «затруднения самореализации». Применительно к самореализации в профессиональной сфере причинами таких затруднений выступают такие «барьеры самореализации» как «низкое самоуважение», «синдром выгорания».

Этапы механизма самореализации называет С.И. Филимонова (2004): самосознание, самомодель, деятельность по реализации самомодели и самоутверждение.

Согласно И.Д. Егорычевой (2012), самореализация как особый тип деятельности, характеризуется сложной структурой и представлена 4 последовательными этапами:

- целью самоидентификации является «самопонимание, самоидентификация, самопринятие» и др.;
- целью саморазвития «являются положительные самоизменения личности в направлении «идеального Я»;
- целью самоактуализации является «выявление потенциальных возможностей, потребностей, представлений о своем жизненном предназначении»;
- целью самореализации является воплощение субъектом своего предназначения». Соответственно, генезис самореализации заключается в поэтапном становлении всех перечисленных видов деятельности».

В представленных работах этапы самореализации связаны либо с этапами овладения профессией, либо с этапами самореализации как особого типа деятельности, отражающего становление личности.

В рамках ресурсно-динамического подхода, процесс самореализации личности в детско-юношеском спорте – это не линейный процесс, который может сопровождаться определенными кризисами самореализации,

связанными с этапами развития ее основ: самоутверждения и самовыражения, самопознания и самоопределения. Вместе с тем, самореализация личности юных спортсменов, находящихся в процессе своего развития, осуществляется за счет удовлетворения потребности в ней, потребности в саморазвитии, самоизменении и самосовершенствовании и представляет собой, по сути, процесс актуализации психологических ресурсов личности.

## **2.2 Психологические ресурсы самореализации личности как факторы ее успешности в детско-юношеском спорте**

Исследование ресурсов успешной деятельности началось сравнительно недавно, буквально осуществляется лишь последние 20 лет. Практический интерес представляет такая функция ресурсов, как обеспечение успеха деятельности. Представим некоторые из них.

Особенности личностно-психологических ресурсов жизнестойкости у *врачей-клиницистов* рассматривает Р.И. Стецишин (2008). В число психологических ресурсов жизнестойкости им были включены следующие факторы: экстраверсия, предметность мышления; личностные ресурсы были представлены направленностью на деловую активность, высоким уровнем самоактуализации. Сравнивая точки зрения Р.И. Стецишина (2008) и С.Ф. Юсупова, мы видим, что жизнестойкость в одном случае рассматривается как ресурс личности, а в другом сама жизнестойкость наделяется набором психологических ресурсов.

Согласно Н.Е. Яблонски (2009), в качестве психологического ресурса «*позитивной эмоциональной направленности личности судоводителя*» выступает «социальная адаптивность личности в стрессогенных ситуациях», которая обеспечивается, в свою очередь, копинг-ресурсами, профилями саморегуляции, эмоциональной направленностью, карьерной мотивацией. В свою очередь, блокирование адаптационного ресурса личности судоводителя

обусловливается высоким уровнем креативности, преобладанием в юности направленности на себя, в зрелый период жизни – направленностью на дело.

Значимой социальной проблемой в условиях усложнения технологических процессов, как фактора динамично развивающегося общества, является управленческое обеспечение актуализации ресурсов *персонала организаций*. В этой связи С.А. Белоусова (2011) исследует механизмы актуализации данного феномена.

В развитии профессионально значимых качеств *педагога* Н.В. Панова (2012) указывает на следующие основные личностные ресурсы: компетентность, мотивацию, ответственность и саморегуляцию.

Также универсальной проблемой, имеющей отношение ко многим видам деятельности, относится проблема профессионального выгорания. В частности, О.И. Бабич (2007) в качестве наиболее значимых личностных ресурсов, обуславливающих «преодоление синдрома профессионального выгорания» называет «осмысленность жизни, самоактуализацию и интернальность личности». Показано, что усиление названных ресурсов снижает проявления профессионального выгорания.

А.А. Орел (2011) рассматривает «психологические ресурсы самореализации личности в пространстве профессионального бытия», в качестве которых данный автор указывает на предпочтение личностью продуктивного модуса бытия, содержательными характеристиками которого выступают:

- субъективная позиция и экзистенциальное самоопределение;
- особенности мотивационно-потребностной сферы, личностной активности;
- профессиональная идентичность личности.

На ресурсный компонент профессиональной самореализации также указывает Е.А. Гаврилова (2015). В структуре содержания ресурсного компонента профессиональной самореализации называются: «энергетические ресурсы (мотивация труда, уровень притязаний, воля, эмоции и чувства)»;

«ресурсы самосознания (рефлексия, самооценка, профессиональная «Я-концепция»).

Особое внимание уделяется проблеме *профессионального самоопределения студентов и школьников*. В качестве внутреннего плана личностных ресурсов профессионального самоопределения студентов, согласно В. А. Новгородской (2012), выступают подструктуры «когнитивно-интеллектуальных, эмоционально-волевых, ценностно-смысловых, поведенческих ресурсов личности». Внешний план проявляется в соответствующих этим ресурсам качествах личности. Данным автором выявлены значимые различия в личностных ресурсах у студентов с низкой и высокой успешностью профессионального самоопределения. В качестве психологических детерминант развития личностных ресурсов, обеспечивающих повышение профессионального самоопределения студентов, В.А. Новгородская (2012, с.23) называет следующие:

- «1) сформированность у студентов представлений о своих личностных и жизненных ресурсах, их значимости в жизнедеятельности;
- 2) способность диагностировать уровень их развития;
- 3) выбирать пути и способы саморазвития своих личностных ресурсов в целях профессионального и личностного самоопределения».

Особенности социальной ситуации развития и субъектных ресурсов профессионального самоопределения *подростков* с девиантным поведением рассматривает И.С. Арон (2017). В качестве компонентов системы субъектных ресурсов профессионального самоопределения обозначены: когнитивный, деятельностный, мотивационный и личностный.

При этом *когнитивный компонент* составляют: синергичность, познавательные потребности, креативность. В качестве составляющих *деятельностного компонента* определены: ожидание внутреннего контроля, доминирование, уход от проблем, ориентация во времени, поддержка, гибкость поведения, спонтанность, контактность. В качестве составляющих *мотивационного компонента* названы: мотивация к достижению успеха,

внутренняя мотивация, ценностные ориентации. В качестве параметров *личностного компонента* названы: принятие себя, принятие других, эмоциональный комфорт, сенситивность, самоуважение, самопринятие, принятие агрессии, способность к саморазвитию и самообразованию. Данным автором было проведено сравнительное исследование субъектных ресурсов профессионального самоопределения подростков с девиантным поведением, которые обучаются в специализированной школе, и подростков, обучающихся в обычной общеобразовательной школе. У первой группы подростков была выявлена значительная дефицитарность по всем компонентам ресурсов профессионального самоопределения.

Результаты представленного нами обзора исследований отражены в таблице 4.

Анализ исследований ресурсов субъектов различных видов профессиональной деятельности и профессионального самоопределения показал, что предпочтения исследователей касаются выявления и роли конкретных ресурсов – гипотетически выделяемых и эмпирически доказываемых авторами исследований.

Спортивная деятельность в силу своего соревновательного характера и задействования всех систем организма и свойств личности как никакая другая связана с максимальной опорой на свой личностный потенциал и соответствующие ресурсы. В связи с этим не удивительно, что именно личностные ресурсы спортсменов явились наиболее популярным предметом научных эмпирических исследований.

В одном из первых исследований ресурсов, проведенном Г.Б. Горской (1999) среди *спортсменов-яхтсменов высокой квалификации*, было выявлено, что «в начале соревнования важную роль играет эмоциональная устойчивость и ее регуляторы, а в конце соревнований решающими становятся мотивация психической борьбы и психическая выносливость». В структуре психических регуляторов были выявлены устойчивые и изменчивые компоненты («типологические свойства нервной системы») и изменчивые

(«характеристика команды как социальной группы, стили реагирования на трудные и конфликтные ситуации).

Таблица 4 — Ресурсы успешной деятельности и профессионального самоопределения

№ п/п	Субъекты деятельности и профессионального самоопределения	Ресурсы	Исследователи
1	2	3	4
1	Врачи-клиницисты	Экстраверсия, предметность мышления; направленность на деловую активность, уровень самоактуализации	Р.И. Стецишин (2008)
2	Судоводители	Социальная адаптированность личности, обуславливаемая копинг-ресурсами, профилями саморегуляции, эмоциональной направленностью, карьерной мотивацией	Н.Е. Яблонски (2009)
3	Педагоги	Личностные ресурсы: компетентность, мотивацию, ответственность и саморегуляцию	Н.В. Панова (2012)
4	Персонал организаций	Субъектный ресурс персонала	С.А. Белоусова (2011)
5	Представители всех профессий	Универсальные ресурсы	Д.А. Леонтьев, (2002), А.Н. Фомина (2006), М.В. Хватова (2015)
		Ресурсы, обуславливающие «преодоление синдрома эмоционального выгорания»	О.И. Бабич (2007)
		«Психологические ресурсы самореализации личности в пространстве профессионального бытия»; «Ресурсные компоненты профессиональной самореализации»	А.А. Орел (2011); Е.А. Гаврилова (2015).
6	Студенты, школьники	Ресурсы профессионального самоопределения	В.А. Новгородская, (2012)
		Когнитивные ресурсы (интеллектуальные, ментальные)	В.Н. Дружинин (2001), М.И. Холодная (2016)
7	Подростки с девиантным поведением	Субъектные ресурсы профессионального самоопределения	И.С. Арон (2017)

В последующем Г.Б. Горская (2018, с.64) указывает на следующие психологические факторы, рассматриваемые как *ресурсы*

*конкурентоспособности спортсменов*: «Большая пятерка», оптимизм и надежда, метакогнитивные способности спортсменов, профессионально важные психологические умения.

Гринь Е.И. (2009), работая со спортсменами разного пола, возраста и представляющих различные виды спорта, выявила психологические ресурсы, обеспечивающие преодоление психического выгорания спортсменов, в качестве которых были заявлены такие как: «высокая самооценка, отсутствие значительного расхождения самооценки и уровня притязаний, мотивация стремления к успеху, внутренний локус контроля, низкая тревожность, развитый эмоциональный интеллект».

И.А. Уманская (2013) в качестве важного психологического ресурса считает устойчивую адекватную самооценку. Ею было проведено эмпирическое исследование, в котором участвовали спортсмены, занимающиеся *спортивной акробатикой*. Сравнительный анализ самооценки в группах успешных и неуспешных спортсменов показал, что в первой группе (успешные спортсмены) – более адекватный уровень самооценки (у 70%) по сравнению со второй группой (неуспешные спортсмены). В то время как в группе неуспешных спортсменов преобладает заниженная самооценка (у 60%).

Особенности психологических ресурсов *акробатов-прыгунов* представляет А.А. Дубовова (2015). Разработанная ею «экспериментальная программа по развитию психомоторных способностей» и реализованная на этапе начальной подготовки способствовала развитию произвольности внимания, произвольности двигательных действий, двигательной памяти, помехоустойчивости, внутренней мотивации.

Е.В. Тихомирова, И.А. Уманская (2016) провели эмпирическое исследование, в котором участвовали *спортсмены, которые занимались спортивной акробатикой и спортивными танцами*. Спортсмены были разделены на две сравниваемые группы: 1) успешные – демонстрирующие высокие результаты; 2) неуспешные. В результате исследования у данных



групп спортсменов были выявлены следующие различия в мотивах занятий спортом. Успешным спортсменам свойственны мотивы: развития характера и физического совершенствования, физического самоутверждения, спортивно-познавательный, социально-моральный, коллективистическая направленность. Неуспешным спортсменам свойственны мотивы славы, одобрения, эстетического удовольствия, острых ощущений, социального утверждения. Названные виды мотивов были названы: «внутренние» (у успешных спортсменов) и «внешние» (у неуспешных спортсменов). Внешние мотивы неустойчивы, так как в случае смены социальной обстановки снижается, соответственно, и эффективность деятельности их носителей. Поэтому именно внутренние мотивы занятий спортом, согласно Е.В. Тихомировой, И.А. Уманской (2016), могут считаться значимыми ресурсами спортивной деятельности.

В качестве личностных ресурсов, обуславливающих сопротивляемость стрессу у *каратистов стиля киокусинкай*, Г.Б. Горская, Е.Р. Кадырова (2017) называют: жизнестойкость, самоэффективность, личностные черты Большой пятерки.

На «ресурсы социально-психологической адаптации спортсменов разного возраста в условиях стресса» указывает А.С. Распопова (2018, с.209). В ходе проведенного исследования «выявлены значимые прямые корреляционные взаимосвязи копинга «Разрешение проблем» с такими компонентами адаптации, как самоприятие, принятие других, эмоциональная комфортность, интернальность».

Особое внимание уделяется ресурсам спортсменов, задействованных в командных видах спорта. В частности, психологические ресурсы преодоления стрессов у *спортсменов в условиях командной деятельности* рассматривает З.Р. Совмиз (2017). В качестве наиболее продуктивного группового ресурса, укрепляющего адаптивные копинги и снижающего дезадаптивные, названа сплоченность команды.

На *ресурсы групповой мотивации* в спортивных командах указывают В.С. Черов, И.В. Харитонова (2018, с.253), называя в качестве них «высокий уровень эмоционального интеллекта, адаптации, социализации, коммуникативных способностей, наличие командного духа, эмпатичности и низкий уровень притязаний».

Результаты исследования «личностных ресурсов преодоления стресса и поддержания психической устойчивости *спортсменов в команде по пляжному гандболу* в течение соревновательного сезона» представлены Г.Б. Горской, З.Р. Совмиз (2018). В качестве личностных ресурсов у спортсменов обозначены: «эмоциональный и социальный интеллект, социально-психологическая адаптация, мотивация спортивной деятельности, коммуникативные и организаторские способности, эмпатия; в качестве социально-психологических ресурсов названы: «уровень развития команды как социальной группы, сплоченность, групповая мотивация, психологическая атмосфера в группе».

В исследованиях по психологии спорта популярным явился термин «ресурсы конкурентоспособности». Следует отметить, что термин «конкурентоспособность» изначально получил распространение в сфере спорта (на это указывает И.А. Фатьянов, 2015), найдя затем широкое применение в экономике и менеджменте. Конкурентоспособность И.А. Фатьянов (2015, с.292) рассматривает как «обладание комплексом свойств, которые позволяют формировать, развивать и сохранять преимущество перед соперниками». Основными элементами конкурентоспособности называются «потенциал и реализационная составляющая».

Ресурсом конкурентоспособности *спортсменов-фехтовальщиков* Е.С. Тришин, А.А. Голубева (2018) называют межполушарную асимметрию.

Повышение самоотношения спортсмена как ресурс его конкурентоспособности исследует Э. Геращенко (2018).

В качестве ресурса конкурентоспособности спортсмена Н.О. Звездецкая (2018) называет «ресурс поддержания спортивной мотивации», исследуя его в

командах юных футболистов. При этом она опирается на определение мотивационного климата как системы «ожиданий, ценностей, поощрений и порицаний, задаваемых социальным окружением и влияющих на становление собственной мотивации личности» (Г.Б. Горская, 2016; N.Smith и др., 2015).

В качестве ресурса конкурентоспособности полиатлонистов исследователи А.П. Погожев, А.И. Погребной называют (2018) называют *сформированность двигательного потенциала*.

Поскольку самореализацию личности мы связываем с ее успешностью в деятельности, то научный и практический интерес представляют исследования личностных качеств, одаренных в той или иной области субъектов.

В этой связи представляет интерес исследование З.Р. Хайровой (2020), посвященное психологическим особенностям самореализации подростков, одаренных в разных видах деятельности. Понятие «подростковая одаренность» интерпретируется ею как «уникальное проявление когнитивного, эмоционально-волевого и физического потенциала личности подростка в разных сферах творческой и спортивной деятельности» (З.Р. Хайрова, 2020, с.6).

Понятие потенциал имеет непосредственное отношение к ресурсам. В составе индивидуальных особенностей подростков «с физической (спортивной) одаренностью» выявлены, в частности: «агрессивность, ригидность, спонтанность, низкие показатели тревожности и сензитивности, ориентированность на значимость собственного статуса, лидерство и материальное благополучие, проявление амбициозности и ревностное отношение к успеху другого в реализуемом виде деятельности» (З.Р. Хайрова, 2020, с.6). Фактически обозначены психологические предпосылки к достижению успехов в спортивной деятельности, которые можно рассматривать как личностные ресурсы самореализации юных спортсменов.

Обобщение исследований ресурсов спортивной деятельности представлено в таблице 5.

Таблица 5 — Ресурсы спортивной деятельности и конкурентоспособности спортсменов

№ п/п	Виды спорта	Личностные ресурсы спортсменов	Исследователи
1	2	3	4
1	Яхтенный спорт	Эмоциональная устойчивость (в начале соревнований), мотивация психической борьбы и психическая выносливость (в конце соревнований)	Г.Б. Горская (1999)
2	Акробатика	Адекватная самооценка	И.А. Уманская (2013)
		Произвольность внимания, произвольность двигательных действий, двигательная память, помехоустойчивость, внутренняя мотивация (этап начальной подготовки)	А.А. Дубова (2015)
3	Спортивные танцы	Внутренние мотивы занятий спортом: мотивы развития характера и физического совершенствования, физического самоутверждения, спортивно-познавательный, социально-моральный, коллективистическая направленность	Е.В. Тихомирова, И.А. Уманская (2016)
4	Карате – стиль киокусинкай	Жизнестойкость, самоэффективность, личностные черты Большой пятерки	Г.Б. Горская, Е.Р. Кадырова (2017)
5	Фехтование	Межполушарный профиль асимметрии	Е.С. Тришин, А.А. Голубева (2018)
6	Полиатлон	Сформированность двигательного потенциала	А.П. Погожев, А.И. Погребной (2018)
7	Футбол (этап начальной подготовки)	Спортивная мотивация	Н.О. Звездецкая (2018)
8	Пляжный гандбол	<i>Личностные ресурсы:</i> «эмоциональный и социальный интеллект, социально-психологическая адаптация, мотивация спортивной деятельности, коммуникативные и организаторские	Г.Б. Горская, З.Р. Совмиз (2018)

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4
		способности, эмпатия»; <i>социально-психологические ресурсы</i> : «уровень развития команды как социальной группы, сплоченность, групповая мотивация, психологическая атмосфера в группе»)	
9	Командные виды спорта	Ресурсы преодоления стрессов: сплоченность команды	З.Р. Совмиз (2017)
		Ресурсы групповой мотивации: «высокий уровень эмоционального интеллекта, адаптации, социализации, коммуникативных способностей, наличие командного духа, эмпатичности и низкий уровень притязаний»	В.С. Черов, И.В. Харитонова (2018)
10	Спортивная деятельность в целом	«Распределение функций и ролей как ресурсы социальной успешности»	В.А. Толочек (2015)
		«Большая пятерка», оптимизм и надежда, метакогнитивные способности, профессионально важные психологические умения – как ресурсы конкурентоспособности спортсменов	Г.Б. Горская (2018)
		Ресурсы, обеспечивающие преодоление психического выгорания спортсменов: «высокая самооценка, отсутствие значительного расхождения самооценки и уровня притязаний, мотивация стремления к успеху, внутренний локус контроля, низкая тревожность, развитый эмоциональный интеллект»	Е.И. Гринь (2009)
		Ресурсы социально-психологической адаптации спортсменов разного возраста в условиях стресса: взаимосвязи копинга «Разрешение проблем» с такими компонентами адаптации, как самопринятие, принятие других, эмоциональная комфортность, интернальность»	А.С. Распопова (2018)

		Самоотношение спортсмена	Э. Геращенко (2018)
		Агрессивность, ригидность, спонтанность, низкие показатели тревожности и сензитивности, ориентированность на значимость собственного статуса, на лидерство и материальное благополучие, амбициозность, ревностное отношение к успеху другого в реализуемом виде деятельности	З.Р. Хайрова (2020)

Как следует из таблицы 5, ресурсы спортивной деятельности и конкурентоспособности спортсменов являются достаточно популярным предметом исследования. Выявлено многообразие ресурсов успешной спортивной деятельности, как в целом, так и применительно к отдельным видам спорта. Исследователями используются различные основания для выявления и обоснования влияния различных качеств и свойств личности на успешность спортсмена, называя их личностными ресурсами. Все это свидетельствует о необходимости их систематизации.

Ресурсы спортивной деятельности и конкурентоспособности спортсменов, обозначенные различными исследователями и представленные в таблице 5, позволяют их систематизировать и обозначить в виде ресурсных компонентов самореализации личности.

Опираясь на идеи о структурных компонентах личности, представленных в работах Л.С. Выготского (о единстве аффекта и интеллекта), В.Н. Мясищева (выделившего в отношении «эмоциональную», «оценочную» (когнитивную, познавательную) и «конативную» (поведенческую) стороны), А.И. Крупнова (предложившего целостную, многомерно-функциональную модель организации свойств личности, включающую мотивационный, когнитивный, эмоциональный, волевой, динамический и продуктивно-оценочный компонент) в качестве структурных

компонентов общей структуры индивидуально-психологических ресурсов самореализации личности можно выделить следующие:

*Мотивационно-ценностный компонент (МЦК)* индивидуально-психологических ресурсов самореализации личности спортсмена – это 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, отношение к спорту как к средству самоутверждения.

*Когнитивный компонент (КгК)* индивидуально-психологических ресурсов самореализации личности спортсмена – это совокупность особенностей познавательной сферы личности спортсмена, проявляющихся в уровне знаний и понимании стоящих перед ним задач, в способности к анализу причин неудач, в развитом чувства ритма, темпа, времени, в адекватной самооценке.

*Эмоционально-регулятивный компонент (ЭРК)* индивидуально-психологических ресурсов самореализации личности спортсмена – это совокупность особенностей эмоционально-волевой сферы личности спортсмена, обеспечивающих его эмоциональную уравновешенность, способность к саморегуляции и самоконтролю в экстремальных ситуациях, стойкому переживанию спортивных и жизненных неудач.

*Конативный компонент (КнК)* индивидуально-психологических ресурсов самореализации личности спортсмена – это комплекс поведенческих особенностей спортсмена, отражающих индивидуальный стиль и сложность выполняемых упражнений, дисциплинированность, безошибочность и стабильность выступлений на соревнованиях.

Психологическое содержание каждого из компонентов, в соответствии с выше представленными исследованиями, отражено в Таблице 6.

Вместе с тем, каждая личность настолько разнообразна, что попытки ее структурировать и на этой основе теоретически выделить ресурсы

самореализации формирующейся личности юного спортсмена не представляется возможным в полном объеме.

Таблица 6 — Психологическое содержание ресурсов самореализации личности

№ п/п	Компоненты индивидуально-психологических ресурсов	Содержание (особенности личности)
1	Мотивационно-Ценностный	Мотивация психической борьбы; внутренние мотивы: мотивы развития характера и физического совершенствования, физического самоутверждения, спортивно-познавательный, социально-моральный, коллективистическая направленность; мотивация стремления к успеху; ориентированность на значимость собственного статуса, на лидерство и материальное благополучие
2	Когнитивный	Эмоциональный и социальный интеллект, произвольность внимания, произвольность двигательных действий, двигательная память, адекватная самооценка, метакогнитивные способности, самоотношение
3	Эмоционально-Регулятивный	Эмоциональная устойчивость, эмпатия, оптимизм, надежда, низкая тревожность и сензитивность, способность к социально-психологической адаптации в условиях стресса, психическая выносливость, помехоустойчивость
4	Конативный	Жизнестойкость, самоэффективность, личностные черты Большой пятерки, социально-психологическая адаптация, агрессивность, внутренний локус контроля, копинг-стратегии

Систематизация содержания личностных ресурсов самореализации юных спортсменов должна осуществляться на основе комплексного исследования факторов, обуславливающих ее успешность.



### **2.3 Механизмы раскрытия психологических ресурсов самореализации личности в детско-юношеском спорте**

Ресурсно-динамический подход позволяет рассматривать сущность самореализации личности в детско-юношеском спорте как процесс раскрытия психологических ресурсов юных спортсменов.

Механизмами такого раскрытия являются:

- ресурсоформирующие механизмы, ресурсосберегающие, ресурсоразвивающие, ресурсопреобразующие, а также механизмы обнаружения и осознания своих ресурсов, их актуализации и приращения.

Процесс самореализации личности детерминирован как внутренними, так и внешними, или специально организованными, механизмами. Он осуществляется за счет наложения и сочетания самоорганизующихся и специально организованных механизмов.

Главная роль здесь принадлежит ресурсоформирующим механизмам, которые представляют собой совокупность последовательно организованных психологических воздействий, ориентированных на формирование определенных индивидуально-психологических особенностей личности юного спортсмена, определяющих успешность или неуспешность ее самореализации в спортивной деятельности, то есть возможность или невозможность достичь успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте (рисунок 1).

Ресурсосберегающие механизмы, или механизмы стимулирования развития ресурсов самореализации – совокупность психологических воздействий, ориентированных на стимулирование развития определенных психологических особенностей личности юных спортсменов, обеспечивающих успешную самореализацию их личности в детско-юношеском спорте.

Ресурсопреобразующие механизмы (механизмы коррекции ресурсов самореализации) – совокупность психологических воздействий, ориентированных на коррекцию определенных психологических особенностей личности юных спортсменов.

Специально организованные процессы нацелены на активизацию самоорганизующихся, или внутренних механизмов самореализации личности в детско-юношеском спорте, среди которых необходимо выделить механизмы осознания, накопления и актуализации внутренних ресурсов.

Динамичное развитие общества, высокий уровень конкуренции, кризисы личностного и профессионального самоопределения побуждают людей к постоянному поиску средств и условий для своей успешной самореализации, одними из которых является готовность и способность искать, находить, развивать и использовать все имеющиеся ресурсы.

В связи с этим многие исследователи пишут об актуализации личностных ресурсов (Н.М. Миняева (2011), Ю.В. Синягин (2010), Г.Б. Горская (2017), В.А. Толочек (2017), М.Ф. Луканина, К.В. Новикова (2019), Петрова Е.А., Сенкевич Л.В., Джафар-Заде Д.А., Романова А.В. (2019).

Согласно Н.М. Миняевой (2010): «Актуализация ресурса самообразовательной деятельности студента есть процесс поиска и реализации инновационных идей самообразования, способов, умений самообразовательной деятельности, формирования у него самообразовательной компетентности» (Н.М. Миняева, 2011).



**Рисунок 1 – Механизмы самореализации личности в детско-юношеском спорте**

Рассматривая динамику проявления психологических ресурсов в ходе профессиональной карьеры субъекта В.А. Толочек, Н.И. Журавлева (2015, с.102) указывают на следующие их особенности:

- «– периодическую актуализацию;
- изменение своего влияния на успешность личности в разном возрасте;
- изменение знака влияния;
- зависимость от гендера, возраста, социальной среды;
- опережающее по времени влияние отдельных ресурсов и отставленное влияние других;

– проявление как положительных, так и нежелательных эффектов их актуализации».

Исследованию «роли психологической культуры спортсменов как ресурса их самореализации, контекстных факторов самореализации спортсменов» посвящена работа Г.Б. Горской (2017). Психологическая культура спортсмена определяется как «совокупность психологических знаний и умений спортсменов, способствующих их самореализации в спорте».

В свою очередь В. Толочек (2017) отмечает, что «феномен ресурсов порождается именно в процессе перехода профессионала к более высокому уровню функционирования». В свою очередь, в деятельности посредственных, ординарных специалистов выявляется множество разнообразных «недоработок», обусловленных «ограниченным опытом, невысокой профессиональной культурой, невыраженной мотивацией достижения». В своих работах В.А. Толочек говорит о процессах «актуализации условий внутренней и внешней среды субъекта как ресурсов». В качестве наиболее благодатных условий он называет особые «межличностные и интерсубъектные взаимодействия людей, ориентированных на высшие профессиональные достижения (например, в диадах «тренер - спортсмен» в спорте, «наставник - ученик» в искусстве и в науке, «консультант - клиент» в психотерапии и т. п.)».

Анализируя материалы исследований активности личности и взаимодействия субъектов в условиях совместной деятельности В.А. Толочек (2017, с.15) отмечает, что наименее изученными являются вопросы, касающиеся психологических механизмов, обеспечивающих актуализацию факторов внутренней и внешней среды субъекта как его ресурсов.

Особенности актуализации стремления личности к собственной значимости, выступающего как ресурс совладающего поведения, обеспечивающего преодоление трудных жизненных ситуаций, рассматривает И.В. Кочкарева (2009), указывая на две группы ресурсов (внешние и внутренние). Соответственно, мобилизация ресурсов возникает, когда человек

сталкивается с ситуацией, препятствующей реализации его «стремления к значимости собственной личности», что сопровождается появлением «напряженности, беспокойства», вызывающей необходимость обращаться к своему внутреннему миру, проигрывать варианты разрешения ситуации, обращаться к своему прошлому, будущему, к позитивным и негативным событиям.

С.А. Белоусовой (2011) предложены функциональные роли руководителя, обеспечивающие активизирующее воздействие на персонал. Важная роль в обеспечении актуализации субъектного ресурса отводится психотехнологическому воздействию руководителя на персонал. Актуализация субъективного ресурса персонала обуславливается следующими *психологическими механизмами*: наличием особой «субъективной модели объективного мира; устойчивостью к целеобразованию; способностью к организации смыслов, активностью по порождению субъективной модели внутреннего мира; способностью к регулированию своей профессиональной активности».

Согласно С.Л. Соловьевой (2010), личностные ресурсы проявляются в ходе взаимодействия человека с жизненной средой как процесс пространственно-временного «развертывания» человека, которое представлено в деятельности в условиях реальных жизненных ситуаций.

Как видим, *актуализация ресурсов* – это, по сути, проявление их, переход из потенциального состояния в реальное. Для этого необходимо – наличие ресурсов, соответствующих возникающим целям и задачам. Пусковым механизмом актуализации личностных ресурсов, по мнению многих исследователей, является взаимодействие человека с жизненной средой, которое чревато стрессами, противоречиями, неблагоприятными обстоятельствами. Их преодоление с помощью имеющихся, накопленных ресурсов и создает, на наш взгляд, основу для самореализации личности. Личностный ресурс, накапливаемый и реализуемый в одних обстоятельствах,

может впоследствии способствовать самореализации личности в других обстоятельствах.

Таким образом, именно *актуализация ресурсов* является механизмом и условием успешной самореализации личности. Этому могут способствовать следующие обстоятельства:

1) необходимость преодолевать возникающие трудности/препятствия, достигать поставленных целей вопреки обстоятельствам, имевшимся возможностям;

2) возможность использовать потенциальный ресурс в «новом качестве», в «новой ситуации»;

3) возможность и желание развить имеющийся ресурс до определенного уровня, чтобы потом реализовать его в какой-либо продуктивной деятельности и получить удовлетворение от достигнутого.

Развитие и актуализацию психологических ресурсов можно считать одними из центральных проблем психологического сопровождения субъекта, способствующих успешности его жизнедеятельности. Рассмотрим каким именно образом обеспечивается обращение к ресурсам личности и их развитие в рамках различных моделей психологического сопровождения личности и практической деятельности психологов. Следует отметить, что данные исследования носят как констатирующий, так и формирующий характер.

В качестве условия актуализации ресурса самообразовательной деятельности студентов Н.М. Миняева (2010) называет создание «культуросообразовательной среды вуза, обеспечивающей доступ студента к ресурсу самообразовательной деятельности».

В.А. Новгородская (2012) разработала программу развития личностных ресурсов у студентов вуза, в ходе реализации которой обеспечивается повышение их профессионального самоопределения. Проведенные ею спецкурс «Личностные ресурсы человека» и психологический тренинг личностного роста способствовали появлению у студентов значимых изменений в представлениях о личностных ресурсах и возможностях

практического управления ими. При этом в качестве психологических детерминант развития личностных ресурсов были заявлены следующие:

«1) сформированность понятий о личностном и жизненном ресурсах и их значимости в жизнедеятельности человека;

2) умение диагностировать собственный уровень развития структурных составляющих личностного ресурса;

3) выбор путей и способов саморазвития личностного ресурса и его использования ... для профессионального и личностного самоопределения» (В.А. Новгородская, 2012, с.26).

Ресурсная арт-терапия для применения в *семейном консультировании, в работе с беременными женщинами, для укрепления здоровья, в бизнесе, а также в творческой и социальной самореализации* – разработана Н.П. Коваленко (2014, 2017). Ею предложены ресурсные расстановки, имеющие характер групповой психотерапии, основанной на психосоматическом подходе, проводимые в виде тренингов, дыхательной, телесно-ориентированной и арт-терапии.

Ресурсному обеспечению противодействия профессиональному выгоранию представителей *субъект-субъектных профессий* посвящена докторская диссертация Н.Е. Водопьяновой (2014). Данным автором предложен психологический тренинг, который направлен на осознание и управление ресурсами, обеспечивающими противодействие профессиональному выгоранию субъекта. Данная ресурсная база представлена ресурсами профессионально-личностного развития, ресурсами сохранения и ресурсами преодоления.

Технологию, обеспечивающую развитие ментальных ресурсов в процессе преподавания русского языка, предлагают Г.Н. Андрианова, А.И. Кибальченко (2016). Основное внимание при этом отводится усвоению базовых понятий и их сущностных характеристик. В качестве ключевого фактора оптимизации ментальных ресурсов Е.В. Волкова (2016) называет развитие понятийного мышления.

На возможности использования средств психологического театра для активизации коммуникативных ресурсов подростков указывают А.Г. Самохвалов (2016), О.В. Вишевская (2017). Психологический театр рассматривается авторами как метод использования театральных средств и психологического тренинга, направленный на гармонизацию личности и конструктивное преодоление имеющихся у субъекта коммуникативных трудностей. Особое внимание уделялось использованию спонтанности и творчества в ходе предлагаемых заданий. Наряду с развитием коммуникативной компетентности у подростков значимо повысились уровень эмпатии, рефлексии, свобода самовыражения и самоутверждения в общении.

В качестве примеров, способствующих интенсификации межличностных и интерсубъектных взаимодействий, А. Вайскунский и др. (2016) называет «мозговой штурм». Субъект-порождающее взаимодействие возникает лишь в том случае, когда его субъекты испытывают такие чувства, как удовлетворение от осуществляемой деятельности, симпатию к партнерам, уверенность в достижении успеха в деятельности (А.Н. Поддяков, 2016). И все же наиболее ценные результаты сложной интеллектуальной творческой деятельности достигаются преимущественно в индивидуальной работе.

Обзор психологических методик, с помощью которых осуществляется актуализация ресурсной субъектности, представлен М.И. Илюшиной (2018). Ресурсная субъектность рассматривается как «проявление и осознание личностью своих возможных и имеющихся потенциальных ресурсов».

В качестве специального инструментария, ориентированного на проявление ресурсной субъектности, М.И. Илюшиной (2018) использована ассоциативная технология, получившая название «Калейдоскоп ресурсов». Применение данной методики основывается на механизме ассоциации, позволяющем уменьшить контроль сознания, а также обеспечить проработку значимых эмоциональных ситуаций. Использование методики «Калейдоскоп ресурсов» позволяет выявить в ответ на предъявляемые субъекту карточки с картинками – ассоциативные цепочки, открывающие доступ к ресурсам



личности. Это в том числе находящиеся в подсознании пережитые психические состояния, которые могут быть в итоге осознаны и использоваться в трудных жизненных ситуациях, для их преодоления.

О развитии интеллектуального ресурса пишет Е.И. Стрельчя (2018).

Об использовании средств арт-терапии в целях актуализации таких личностных ресурсов, как «устойчивость» и «самодостаточность» пишет К.В.Новикова (2019). Названные качества выступают как ресурсы «преодоления эмоционального выгорания профессионала». В качестве испытуемых выступили *сотрудники налоговой инспекции*.

Как видим из представленных исследований, актуализация личностных ресурсов осуществляется посредством создания условий (тренингов, психологического консультирования и др.), обеспечивающих проявление и развитие определенных качеств и свойств личности, необходимых для успешного выполнения осуществляемой деятельности. Причем, изначально эти качества находятся в состоянии потенции, недостаточного развития/сформированности.

Одной из задач «тренинга развития личностных ресурсов и уверенного поведения», разработанного М.Ф. Луканиной (2020) для *педагогов школ и средних специальных учебных заведений*, является «актуализация внутренних ресурсов». При этом М.Ф. Луканина (2019) говорит о ресурсном состоянии как качестве и личностном состоянии субъекта (осознаваемом и неосознаваемом), которое позволяет ему восстанавливать и мобилизовать собственные силы для решения проблем и обеспечения личностного комфорта. Предлагаемые М.Ф Луканиной (2019) тренинговые упражнения направлены, в частности, на актуализацию следующих ресурсов: творческое отношение к проблеме, осознание возможных препятствий и путей их преодоления, чувство уверенности в себе и доверия к себе, способность к визуализации комфортных состояний, способность к расслаблению и мобилизации, умения управлять стрессом, владение способами разрешения стрессовых ситуаций и др.

На актуализацию ресурсов личности направлена методика «Биоран» – биографический ресурсный анализ, разработанная исследователями Центра карьерного сопровождения – Ю.В. Синягиным, А.В. Лебедевой, А.В. Рожок для работы с *персоналом организаций*. Основной задачей консультанта является «активизация поисковой активности участника программы в отношении своего жизненного пути и ресурсов, которыми он обладает». Важная роль в этом отводится ресурсному анализу успехов и неудач, который позволяет участнику программы проектировать свое будущее.

*Актуализация и развитие ресурсов у спортсменов.*

Актуализация имеющегося у спортсмена психологического потенциала и превращение его в личностный ресурс, к которому он может осознанно обращаться в определенные моменты своей спортивной деятельности изначально связывалась с его психическим и эмоциональным состоянием, в качестве средств регуляции которых использовались: различные формы аутотренинга, идеомоторная и психорегулирующая тренировка (Ильин В.П., Пуни А.Ц., и др.).

Представляя организацию и особенности психолого-педагогического сопровождения юных спортсменов и команд в период подготовки и соревнований на IV Международных спортивных играх (МСИ) «Дети Азии», В.В. Находкин и И.И. Портнягин указывают на следующие направления и содержание данной работы. В начале, в ходе углубленного психологического исследования, выявлялись уровни психологической готовности, функционального состояния юных спортсменов и другие показатели, на основе которых осуществлялся предварительный отбор участников соревнования. Все полученные данные заносились в специально разработанную «Карту спортсмена». В основном деятельность психологов заключалась в снятии физической и психической напряженности, а также в организации досуга юных спортсменов. Психологическая работа была насыщена упражнениями и заданиями, направленными на воспитание *мотивации достижения успехов, тренировку воли*. Психолог в свою очередь

вел Рабочую тетрадь психолога (В.В. Находкин, 2012) одним из разделов которой была индивидуальная работа со спортсменами, в которой отмечалось содержание проведенных занятий. Проводимая работа была направлена на устранение стресс-факторов, психорегуляцию предстартового психического состояния, идеомоторную тренировку. Особо внимание уделялось налаживанию партнерских отношений с тренерами, в ходе общения с которыми разрешались возникающие у тренера проблемы со спортсменом.

Особая роль в активизации внутренних ресурсов отводится идеомоторным представлениям. На роль *идеомоторных представлений* в предстартовой готовности борцов указывают, в частности, В.В. Находкин, М.Г. Колодезникова, А.Н. Семенов (2019). В проведенном ими исследовании отмечается, что многие спортсмены характеризуются слабым владением идеомоторными представлениями, и что необходимо психологически максимально приближать тренировочный процесс к условиям соревнований.

В качестве средства изменения самоотношения спортсмена как ресурса его конкурентоспособности Э. Геращенко (2018) предлагает использовать *метод трансформационной игры*, широко применяемый на сегодняшний день в практике психологического сопровождения спортсменов и тренеров. В исследовании применялась игра «Спираль самосознания».

Целью исследования, выполненного Е.А. Петровой и др.(2019) явилось «обоснование актуализации поведенческой активности, копинг-стратегий, смысложизненных ориентаций, психологической удовлетворенности как личностных ресурсов в психологическом консультировании спортсменов».

Выявленные различными исследователями приемы и методы накопления ресурсов представлены в таблице 7.

Таблица 7 — Приемы и методы развития/накопления ресурсов у различных категорий субъектов

№	Субъекты развития	Приемы, методы, факторы развития ресурсов	Исследователи
1	2	3	4

1	Студенты	Культуросообразовательная деятельность среды вуза обеспечивающая доступ студента к ресурсу самообразовательной деятельности».	Н.М. Миняева (2010)
		Спецкурс «Личностные ресурсы человека» и психологический тренинг способствовали появлению у студентов значимых изменений в представлениях о личностных ресурсах и возможностях практического управления ими	В.А. Новгородская (2012)
		Развитие ментальных ресурсов в процессе преподавания русского языка	Г.Н. Андрианова, А.И. Кибальченко (2016)
2	Сотрудники налоговой полиции	Арт-терапии в целях актуализации устойчивости и самодостаточности, как ресурсов «преодоления эмоционального выгорания профессионала».	К.В. Новикова (2019).
3	Педагоги школ и средних учебных заведений	Тренинг развития личностных ресурсов и уверенного поведения	М.Ф. Луканина (2019)
4	Персонал организаций	Методика «Биоран» – биографический ресурсный анализ – с целью актуализации ресурсов личности	Ю.В. Синягина А. В. Лебедева, А.В. Рожок (2020)
5	Представители и субъект-субъектных профессий	Тренинг ресурсного обеспечения противодействию профессиональному выгоранию	Н.Е. Водопьянова (2014)
6	Супруги, беременные женщины, бизнесмены	Ресурсная арт-терапия, ресурсные расстановки	Н.П. Коваленко (2014, 2017).

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4
7	Подростки	Психологический театр для активизации коммуникативных ресурсов	А.Г. Самохвалов (2016), О.В. Вишевская (2017).

		Развитие личностных ресурсов через групповые и индивидуальные формы психолого-профилактической работы: тренинги, деловые и ролевые игры, круглый стол, психологическая конференция, олимпиада, конкурсы, коллаж – с целью профилактики употребления подростками психоактивных веществ	Л.В. Ераскина (2017)
8	Спортсмены	Преодоление психологических барьеров посредством развития профессионально важных компонентов психологической культуры спортсменов как ресурса их самореализации, контекстных факторов самореализации спортсменов	Г.Б. Горская (2017)
		Владение идеомоторными представлениями как средством активизации внутренних ресурсов	В.В. Находкин, М.Г. Колодезникова, А.Н. Семенов (2019)
		Трансформационная игра в целях изменения самоотношения спортсмена как ресурса его конкурентоспособности	Э. Геращенко (2018)
		Психологическое консультирование спортсменов с целью актуализации поведенческой активности, копинг-стратегий, смысложизненных ориентаций, психологической удовлетворенности как личностных ресурсов	Е.А. Петрова и др.(2019)

На условия диагностики личностных ресурсов, их эффективного развития указывает Ю.В. Синягин (2010). В рамках разрабатываемого им ресурсного подхода выделяются следующие направления:

«– актуализация ресурсов, необходимых для выполнения деятельности;

- выявление недостающих ресурсов и развитие способности их наращивать;
- наращивание способности восстанавливать возобновляемые ресурсы;
- развитие способности к реструктурированию ресурсов и их мобилизации на выполнение деятельности».

С.А. Хазова (2016) использует понятия: «накопление ресурсов; потеря / истощение ресурсов». «Способность управлять собственными ресурсами в контексте социальных, культурных норм и средовых условий, которую отмечают ряд исследователей (J. Ball, S. Peters, 2007; А.И. Лактионова, 2010; А.В. Махнач, 2007)» С.А. Хазова (2016) называет одним из компонентов жизнеспособности.

В свою очередь истощение ментальных ресурсов С.А. Хафизова (2016) связывает со снижением эффективности совладающего поведения, выражающееся в потере способности к устранению стрессора или изменению эмоционального состояния. Соответственно, истощение ресурсов также характеризуется определенными негативными проявлениями во всех сферах: интеллектуальной (невнимательность, трудности сосредоточения, расстройства памяти); поведенческой (агрессивные или депрессивные проявления); соматической (бессонница, головные и сердечные боли); уменьшение контактов с окружающими; снижение самооценки, потеря жизненных ориентиров и др.

О снижении и пополнении жизненных ресурсов говорит Ю. А. Серебренникова (2013). Ресурсы она рассматривает как жизненно необходимую энергию, силу, здоровье, все, что позволяет человеку быть энергичным, активным, уверенным, счастливым. В качестве признаков снижения жизненных ресурсов она называет – усталость, отсутствие интереса к жизни, шаблонное поведение, неудовлетворенность, преобладание негативных эмоций. В качестве способов пополнения жизненной энергии Ю.А. Серебренникова (2013) называет: занятия любимым хобби, общение с домашними животными и природой, телесно-ориентированные методики

(медитация, телесное отреагирование и др.), обращение к внутренним ресурсам через воспоминание комфортных и в то же время энергетически насыщенных жизненных ситуаций, арттерапевтические методы (куклотерапия, рисование, лепка и пр.), осознание, устранение и решение нерешенных проблем.

Особое значение в психотерапевтической литературе в последние десятилетия придается феномену «ресурсное состояние».

Соответственно, для успешной самореализации важным является рефлексивное осознание и понимание имеющегося потенциала и необходимых для достижения успехов ресурсов, которые выявляются в том числе в процессе психологической диагностики. Психоразвивающая деятельность направлена на накопление, поддержание и последующую актуализацию ресурсов в условиях осуществляемой субъектом деятельности. В целях профилактики, предотвращения и деструкции/деструктуризации ресурсов необходима психокоррекционная (психотерапевтическая и даже медицинская) работа.

#### **2.4 Концептуальная модель успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте**

На основании теоретических умозаключений относительно сущности самореализации личности в детско-юношеском спорте, ее содержательных и динамических характеристик, механизмов и факторов была сконструирована концептуальная модель успешной самореализации личности юных спортсменов, в которой учитываются и новообразования разных возрастов. О необходимости учета особенностей возраста в процессе организации психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте говорят многие исследователи.

Применение конструктивистского подхода в тренировочном процессе юных спортсменов с целью их самореализации Е.П. Максачук (2013, с.113) видит в необходимости формирования у них активной жизненной позиции по отношению к происходящим событиям, «потребности в систематических занятиях спортом», четких целей и ценностных ориентиров.

Особенности самореализации подростков, занимающихся фитнес-аэробикой, рассматривает Ю.И. Стародымова (2016). Отмечается значимость занятий фитнес-аэробикой для становления грациозности, изящности, двигательной культуры, а также для получения эстетического удовольствия, раскрытия творческих способностей.

На влияние занятий в спортивной секции на успешную самореализацию подростков указывает Д.М. Калугин (2017, с.202). Как уже было отмечено в параграфе 1.1, он определяет самореализацию как процесс и результат «осознанного выбора личностью средств самоосуществления, позволяющих ему реализовать природный потенциал в деятельности». Специфику самореализации в подростковом возрасте он связывает с потребностью подростка «занять значимое место в социуме». В связи с тем, что «представления о нравственных нормах» в этом возрасте еще недостаточно сформированы, то данная потребность может реализоваться в асоциальном поведении. В связи с этим взрослые должны демонстрировать подросткам «социально одобряемые виды деятельности», в числе которых называется «двигательная активность, осуществляемая в рамках спортивных секций», занятия в которых дают «возможность для самореализации детям, подросткам, юношеству».

В условиях спортивной секции самореализация осуществляется через выполнение нормативов, достижение поставленных тренером результатов. При этом основополагающими факторами, движущей силой называются проявления волевой активности – «самостоятельность, инициативность, целеустремленность, настойчивость в преодолении препятствий, способность адекватно оценивать собственные достижения» (Д.М. Калугин, 2017, с.205).



В числе формируемых в ходе занятий спортом качеств личности юного спортсмена называются: «лидерство, ответственность, единение с членами команды».

Влияние занятий спортом в учреждениях дополнительного образования на формирование самореализации подростков рассматривают В.Ф. Усманов, Д.М. Калугин (2017). Авторы сравнили эмоциональную стабильность и тревожность подростков, занимающихся и не занимающихся спортом.

Представленные нами новообразования возраста, проявления сензитивности, особенности социальной ситуации развития позволяют, во-первых, уточнить структурно-содержательные и процессуально-динамические характеристики самореализации личности в детско-юношеском спорте, а во-вторых, обозначить условия и факторы самореализации юных спортсменов, то есть то, на что именно должны быть направлена тренировочная деятельность и работа психологов (таблица 8).

Анализ исследований психологических условий, факторов самореализации личности в детско-юношеском возрасте позволяет обозначить следующие психологические особенности, которые необходимо учитывать в детско-юношеском спорте: сензитивные периоды (когда организм и психика наиболее чувствительны к воздействию определенных факторов и благоприятны для развития и закрепления специфических особенностей), психологические новообразования (включая особенности самосознания и «Я-концепции»), социальную ситуацию развития (включая стиль родительского воспитания и взаимоотношение со сверстниками), ведущую деятельность, в которую включаются занятия физической культурой и спортом.

Таблица 8 — Возрастные особенности самореализации личности в детско-юношеском спорте

Возрастной период	Проявления сензитивности возраста	Особенности самосознания	Условия и факторы самореализации юных спортсменов
-------------------	-----------------------------------	--------------------------	---

Старший дошкольный возраст	Освоение социальных навыков; интерес к возможностям своего тела	Осознание себя субъектом спортивной деятельности	Приобщение детей к спортивной деятельности и соревнованиям, к развитию физических качеств, расширение объема двигательных навыков
Младший школьный возраст	Развитие координационных и кондиционных способностей, скоростно-силовых качеств, формирование индивидуальной специфики моторных проявлений	Рефлексия как способность анализировать свое поведение и деятельность	Внутренняя потребность заниматься физической культурой, способность проявлять волю в соответствии со своими мотивами, специализация в спорте
Подростковый возраст	Развитие силы и скоростно-силовых способностей	Автономная самооценка, стремление к самопознанию и самоутверждению	Потребность занять значимое место в социуме благодаря своим достижениям в спорте, волевая активность, осознание своего потенциала и желание его проявить, получая от этого удовлетворение
Ранняя юность	Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости	Открытие внутреннего мира, «Я-концепция», профессиональное самоопределение	Занятия спортом как личностная ценность, сфера профессионального самоопределения и профессиональной карьеры

Каждый возрастной период характеризуется своими специфическими психологическими условиями и факторами, обуславливающими достижение успеха в спорте и самореализацию в нем, предполагающую внутреннюю инициацию на актуализацию своего личностного потенциала и удовлетворение от полученного результата.

В старшем дошкольном возрасте формируются основы самореализации в виде развития «самости» - базового образования самореализации и других самоконструктов. В старшем дошкольном возрасте у юных спортсменов, только начинающих свою спортивную карьеру, должны быть сформированы потребности в самоутверждении и самовыражении.

Как известно, самоутверждение является одной из ранних форм самореализации. Начиная с 3-х летнего возраста, ребенок стремится не только познавать, но и преобразовывать окружающий мир, ребенок становится субъектом своей активности. Согласно концепции Г. Оллпорта, самость формируется в раннем возрасте от телесных ощущений к осознанию своего «Я» и формированию своего образа: сначала ребенок запоминает свое имя, потом испытывает чувство гордости за то, что что-то сделал самостоятельно, осознает значимость притяжательных местоимений – «мой», «мое», «моя».

К пяти годам у ребенка расширяются границы восприятия себя за счет формирования субъективного опыта спортивной деятельности. Именно в старшем дошкольном возрасте у юного спортсмена формируется интерес к спортивной деятельности через выполнение познавательно-исследовательских действий.

Результаты анализа работ, посвященных разным проблемам самореализации личности спортсменов разного возраста: дошкольного (Н. Аксенов, Г.А. Безденежных, В.Ю. Вайсвалавичене, Т.В. Волосников, Т.И. Дмитриенко, О.Б. Завьялов, С.О. Истомин, Л.В. Руднев, С.О. Филиппов и др.); младшего школьного (А.Е. Ловягина, В.И. Лях, Р.А. Передельская, Г.И. Польшина, Е.И. Сердюкова, Е.Е. Хвацкая и др.); подросткового (В.Э. Бушманова, А.Ю. Данькова, Д.М. Калугин, Ю.И. Стародымова и др.), позволяют сделать вывод о том, 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.

Концептуальная модель самореализации личности в детско-юношеском спорте представлена на рисунке 2.

Концептуальная модель 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.

*Структурно-содержательный* блок модели содержит статические характеристики самореализации личности в детско-юношеском спорте, которые выявлены в результате структурно-функционального анализа.

Сущность данного феномена заключается в том, что самореализация – это продукт личностного развития юного спортсмена в его спортивной деятельности.

Успех и неудачи в спортивных достижениях на разных этапах спортивной подготовки становятся здесь 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.

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 и общечеловеческих ценностей юных спортсменов.

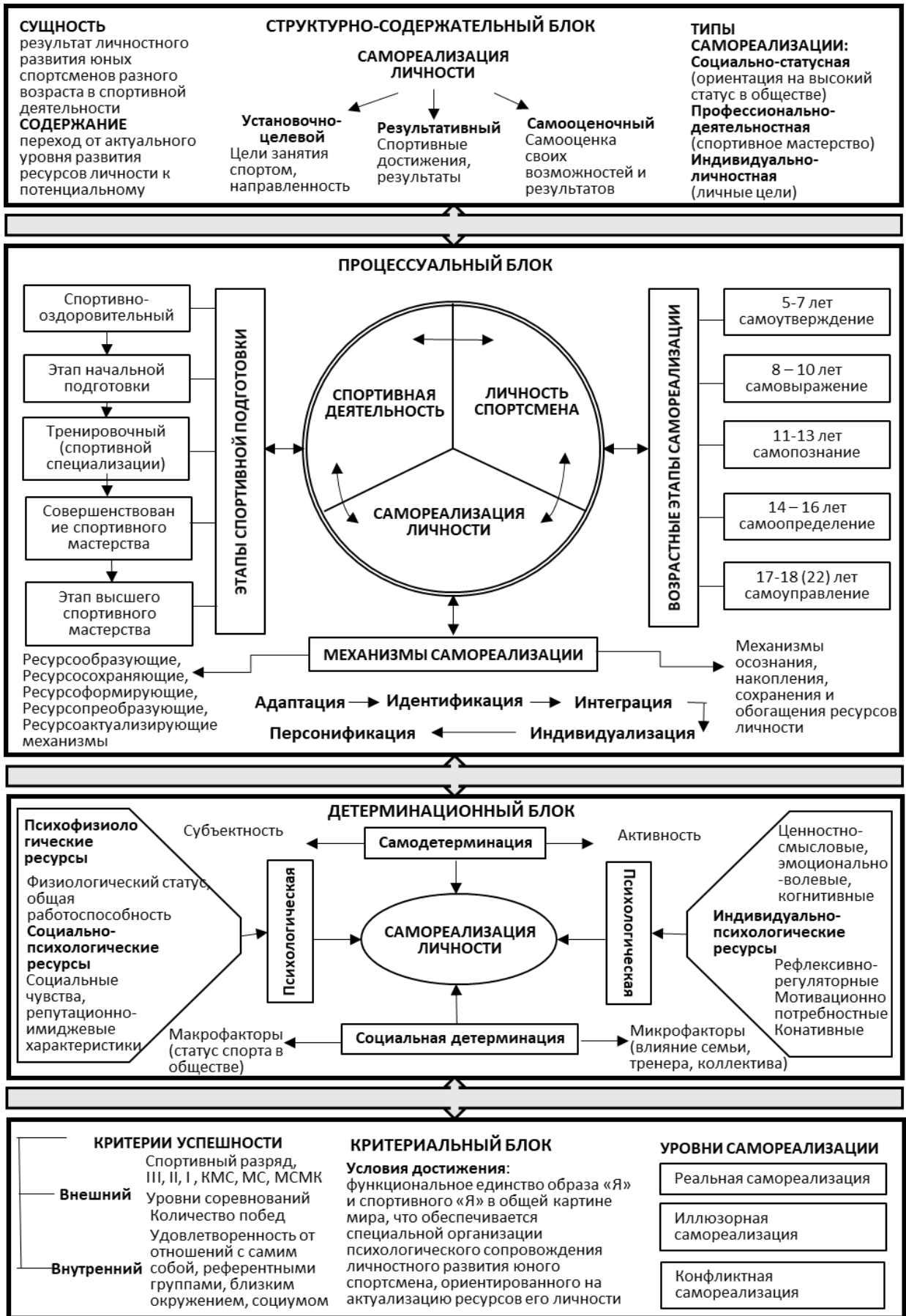


Рисунок 2 – Концептуальная модель успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте

О двойственной стороне спорта и его возможном негативном влиянии на формирование личности юного спортсмена говорят многие исследователи (Н.Н. Визитей, Ю.П. Власов, А.И. Воробьев, Ю.Я. Киселев, Т. Любецкая, Л.Н. Полозкова и др.). Эта диалектическая природа спорта становится источником неоднозначности понимания и осмысления личностью своего места в нем, а в ситуации интенсивных спортивных тренировок – еще и обеднения 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, отражающему возможность будущих приобретений, которыми юные спортсмены могут овладеть в ближайшем будущем, скрытые и не проявляющиеся на определенном этапе накопления субъектного опыта спортивной деятельности. И здесь речь идет не только о тактической 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 и характер преобразования структур личности и его последствия. Фаза предкризисного состояния обусловлена актуализацией возрастно обусловленных потребностей личности и невозможностью их удовлетворения, в силу внутреннего противоречия между познанным способом своего сущностного воплощения и его непродуктивностью, осознанной в моменты переживания возрастных кризисов и индивидуальных кризисов жизненного пути. Внутреннее противоречие является пусковым механизмом процесса изменения энергетического потока, приводящего либо к полному блокированию механизмов нарастания кризисных состояний, либо к их усиленной активизации.

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

Внешние механизмы связаны с событиями спортивной жизни (как с травматическими (поражение на соревнованиях, физические травмы), так и с

позитивными – победа на соревнованиях, достижение ранее поставленной цели), а также с событиями более широкого масштаба (стихийные бедствия, санкции, политические и социальные кризисы и конфликты). Внутренние причины – это особенности психической жизни юного спортсмена, становления его как личности. Глубинная сущность формирующейся личности при этом проявляется на интуитивном уровне, часто в ее неосознаваемой потребности найти способы своего сущностного воплощения в спорте, часто 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, высвобождается огромное количество психической энергии. Этот энергетический поток либо помогает личности юного спортсмена выйти из своего кризисного состояния 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.

В соответствии с возрастными особенностями юных спортсменов, этапом их спортивной подготовки и достижениями в спорте, можно выделить кризисы самоутверждения, совпадающие со старшим дошкольным возрастом и спортивно-оздоровительным этапом спортивной подготовки, самовыражения, соотносящегося с новообразованиями младшего школьного возраста и кризисом семи лет, что совпадает с этапом начальной спортивной подготовки, самопознания в младшем подростковом возрасте на этапе спортивной специализации, и самоопределения в старшем подростковом возрасте как кризисе идентичности на этапе совершенствования спортивного мастерства (рисунок 3).



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

Рисунок 3 – Кризисы самореализации личности в детско-юношеском спорте

Выход из кризиса самореализации личности в детско-юношеском спорте может быть трех типов: конструктивный, субъектно-опосредованный и

деструктивный. При конструктивном выходе формируется потребность в самореализации, осуществляется поиск смысла жизни в дальнейших занятиях спортом, причем такой смысл жизни обнаруживается за счет переосмысления приоритетов жизненных ценностей, перехода от отношения к спорту как средству достижения внешних спортивных результатов к осознанию их значимости в личностном саморазвитии и самореализации.

Дошкольный возраст, совпадающий с оздоровительно-спортивным этапом спортивной подготовки юных спортсменов, имеет ряд особенностей, обуславливающих закономерности самореализации личности юных спортсменов. Естественная потребность в самоутверждении является основой формирования потребности в самореализации.

В условиях запрета на самостоятельность, отсутствия позитивной оценки взрослых, эмоциональной поддержки и определенной социальной ситуации развития может наблюдаться кризис самоутверждения, выход из которого определяет дальнейшую траекторию его личностного развития.

В младшем школьном возрасте, когда появляется стремление внести что-то свое в исполнительскую деятельность, когда смещается акцент с процесса занятия спортом на спортивные результаты, внешние и внутренние процессы могут привести к возникновению кризиса самовыражения, проявляющемся во враждебности, тревожности, деструктивной агрессивности, перекладывании ответственности и общем негативном психоэмоциональном состоянии формирующейся личности. На этапе спортивной специализации важными являются процессы самопознания юных спортсменов, охватывающие не только спортивные возможности и достижения, но и их осмысление в общей структуре личности юного спортсмена младшего подросткового возраста. Наиболее болезненным и ощутимым является кризис самоопределения, характерный для юных спортсменов старшего подросткового возраста.

Самореализация личности в детско-юношеском спорте, ее особенности 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 модели*).

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 не только по внешним ее проявлениям в виде спортивных достижений, но и по внутреннему состоянию юного спортсмена.

В общем виде успешность самореализации ( $Ус$ ) может быть представлена как сумма отношений реальных спортивных достижений ( $СпР$ ) 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 (Кс):

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

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 юного спортсмена, ориентированного на актуализацию ресурсообразующих, ресурсоформирующих, ресурсосохраняющих и ресурсопреобразующих механизмов самореализации их личности и нивелирование факторов, блокирующих данные процессы.

Таким образом, психологические закономерности самореализации личности в детско-юношеском спорте отражают действие механизмов активизации, стимулирования и блокирования данного процесса.

Основные концептуальные положения заключаются в следующем:

1. Сущность самореализации личности в детско-юношеском спорте заключается в осмыслении и определении данного феномена как результата личностного развития юных спортсменов разного возраста в спортивной деятельности, в связи с тем, что успех и неудачи в спортивных достижениях на разных этапах спортивной подготовки становятся 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.

2. 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.

3. Психологическая природа самореализации личности в детско-юношеском спорте раскрывается через осмысление ее внутреннего содержания, которое представлено как переход от актуального уровня развития ресурсов личности к потенциальному уровню, отражающему возможность будущих приобретений, которыми юные спортсмены могут овладеть, скрытые и не проявляющиеся на определенном этапе накопления субъектного опыта спортивной деятельности.

4. 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.

5. 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.

6. 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, ресурсосохраняющих и ресурсопреобразующих механизмов самореализации их личности.

### **ГЛАВА 3**

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

### 3.1 Организация и методы эмпирического исследования

В начале исследования была разработана ее программа, системно представленная в таблице 9.

Программа включает в себя описание этапов и подэтапов исследования, их цели, основные задачи, ожидаемые результаты, материалы и методы.

Исследование проходило в несколько этапов.

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

Второй этап – центральный – это этап организации и проведения серий эмпирических исследований.

Эмпирическую базу исследования составили 936 человек в возрасте от 8 до 18 лет, представители единоборств (бокс, вольная борьба, греко-римская борьба, таеквон-до, 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.

Первый этап исследования проходил на примере спортсменов различной квалификации.

Таблица 9 – Программа исследования

№	Цели и задачи этапа исследования	Содержание этапа исследования	Материал	Методы
1	2	3	4	5
1	Выбор основной научной проблемы исследования; обоснование ее актуальности, целей и задач исследования; обобщение научных данных, определение степени разработанности проблемы; формулировка общетеоретических позиций исследования (основных понятий, проблем и гипотез исследования)	Литературный обзор Теоретический анализ научной, научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов по проблеме самореализации личности в детско-юношеском спорте Обобщение и систематизация научно обоснованных сведений о сущности, структуре и содержании самореализации личности Разработка основополагающего методологического подхода к исследованию закономерностей и механизмов самореализации личности в детско-юношеском спорте	Более 500 источников отечественных и зарубежных авторов	Поисковый запрос Контент-анализ Теоретический анализ Синтез, абстрагирование, моделирование

Продолжение таблицы 9



1	2	3	4	5
2	Разработка диагностического инструментария для эмпирического исследования самореализации личности в детско-юношеском спорте	Психометрическая проверка авторских опросников: 1. «Типы самореализации личности в детско-юношеском спорте» 2. «Индекс ресурсности» 3. «Особенности самореализации личности в детско-юношеском спорте»	Эксперты-профессиональные психологи спорта (n = 15) Подростки с высоким и низким уровнями спортивных достижений (n = 32)	Статистические методы исследования
3	Определение степени и особенностей самореализации личности юных спортсменов с разным уровнем спортивных достижений	Формирование исследовательских выборок (экспертная оценка успешности спортивной деятельности юных спортсменов разного возраста (от 8 до 22 лет) Опрос и тестирование испытуемых Первичная и вторичная математическая обработка эмпирических данных. Сравнительный анализ показателей особенностей самореализации личности	936 юных спортсменов в возрасте от 8 до 18 лет, представители разных видов спорта 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)	1) модифицированный «Тест определения уровня самоэффективности» - авторы Дж. Маддукс и М. Шеер, перевод и адаптация А.В. Бояринцевой под рук. Р.Л. Кричевского, модификация Л.Г. Уляевой; 2) методики исследования ситуативной самоактуализации личности (Т.Д. Дубовицкая); 3) Индекс ресурсности (Модификация опросника «Потери и приобретения персональных ресурсов»

Продолжение таблицы 9

1	2	3	4	5
		юных спортсменов всех трех групп	уровнями спортивных достижений Формирование выборок осуществлялось с помощью модифицированной методики «Экспертная оценка успешности в спортивной деятельности» (Шкала ООУ) разработана Е.В. Воскресенской (Силич) и Е.В. Мельник	(ОППР), авторы Н. Водопьянова, М. Штейн); 4) «Экспертная оценка успешности в спортивной деятельности» разработана Е.В. Воскресенской (Силич) и Е.В. Мельник. 5) «Типы самореализации личности в детско-юношеском спорте» 6) «Особенности самореализации личности в детско-юношеском спорте»
4	Сравнительный анализ особенностей самореализации личности юных спортсменов высоких спортивных достижений и их сверстников, не занимающихся	Сравнительный анализ показателей самореализации личности юных спортсменов, имеющих высокие спортивные достижения, и их сверстников, не занимающихся никакими видами спорта	235 юных спортсменов в возрасте от 8 до 18 лет, характеризующихся высоким уровнем спортивных достижений (согласно их возрасту) 235 их сверстников, не увлекающихся никакими видами спорта	1) модифицированный «Тест определения уровня самооффективности» - авторы Дж. Маддукс и М. Шеер, перевод и адаптация А.В. Бояринцевой под рук. Р.Л. Кричевского, модификация Л.Г. Уляевой; 2) методики исследования ситуативной самоактуализации личности (Т.Д. Дубовицкая);

Продолжение таблицы 9

1	2	3	4	5
	никакими видами спорта			3) «Типы самореализации личности в детско-юношеском спорте» 4) «Особенности самореализации личности в детско-юношеском спорте»
5	Изучение представлений юных спортсменов высокой квалификации о своих способностях и талантах в спорте	Сбор эмпирических данных Математическая обработка эмпирических данных Сопоставление уровня притязаний и самооценки юных спортсменов	Мастера спорта (МС) и Мастера спорта международного класса (МСМК) в возрасте от 15 до 18 лет; (n = 104)	Анкета «Уровень притязаний в спорте» Самооценка спортивных достижений (расчет коэффициента корреляции по Спирмену) Анкета оценки результатов соревнований (А-ОРС) Опросник «Самооценка переживаний успешной и неуспешной деятельности» Е.О. Тихвинской
6	Изучение индекса ресурсности спортсменов от 13 до 22 лет с разным уровнем квалификации.	Формирование исследовательских выборок Сбор эмпирического материала Сравнительный анализ показателей индекса ресурсности личности юных	Сформированы три исследовательские группы: 1) начинающие спортсмены (n = 68); 2) КМ (n = 68);	1) Анкета «Степень переживания спортсменами разной квалификации потерь от занятий спортом» 2) «Индекс ресурсности»

Продолжение таблицы 9

1	2	3	4	5
		спортсменов разной квалификации, особенностей и уровня самореализации их личности в спортивной деятельности, уровня удовлетворенности своими спортивными достижениями	3) МС и МСМК (n = 68) – представители разных видов спорта, количество которых уравнивается в выборках	3) «Особенности самореализации личности в детско-юношеском спорте» 4) Опросник самоотношения В.В. Столин, С.Р. Панталева,
7	Выявление уровня сформированности у юных спортсменов разного возраста основ самореализации их личности в спортивной деятельности	Сравнительный анализ уровня сформированности у юных спортсменов разного возраста и у их сверстников, не занимающихся никакими видами спорта, основ самореализации их личности Исследование стратегии самоутверждения и самовыражения в младшем школьном возрасте, потребности младших подростков в самопознании и готовности к ней; уровня самоопределения личности старших подростков	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. Контрольные группы состояли из такого же	Комплекс методик для выявления самореализации личности, а также: 1) Стратегии самоутверждения и самовыражения в младшем школьном возрасте (разработанный бланк экспертной оценки – модификация методики Е.П. Никитиной и Н.Е. Харламенковой) 2) Исследование потребности младших подростков в самопознании и готовности к ней; 4) «Потенциал самоизменений» (В.Р. Манукян, И.Р. Муртазина, Н.В. Гришина)

Продолжение таблицы 9

1	2	3	4	5
			количества респондентов того же пола и возраста	5) Методика изучения статусов профессиональной идентичности А.А. Азбель; 6) Методика изучения смысложизненных ориентаций – опросник СЖО (Д.А. Леонтьев)
8	Изучение психологической подготовленности юных спортсменов с разным уровнем самореализации их личности	Формирование исследовательских выборок на основе изучения особенностей и уровня самореализации личности юных спортсменов в детско-юношеском спорте Сбор эмпирического материала с помощью отобранных диагностических методик. Математическая обработка эмпирических данных	Две группы юных спортсменов от 14 до 18 лет, характеризующихся высоким (n = 110) и низким (n = 110) уровнями успешности самореализации их личности в спортивной деятельности	1) Опросник «Психологическая подготовленность спортсмена» разработан С.М. Гордоном, Л.Т. Ямпольским 2) Опросник «Психическая надежность» (В.Э. Мильман)

Продолжение таблицы 9

1	2	3	4	5
8	Изучение особенностей мотивационно-потребностной сферы личности юных спортсменов с разным уровнем самореализации их личности	Формирование исследовательских выборок на основе изучения особенностей и уровня самореализации личности юных спортсменов в детско-юношеском спорте Сбор эмпирического материала с помощью отобранных диагностических методик. Математическая обработка эмпирических данных	Две группы юных спортсменов от 14 до 18 лет, характеризующихся высоким (n = 110) и низким (n = 110) уровнями успешности самореализации их личности в спортивной деятельности	1) Опросник «Мотивация к успеху и избеганию неудач» разработан Т. Элерсом, адаптирован С. Стефановичем, Е.В. Воскресенской 2) «Мотивы занятия спортом» (А.В. Шаболтас); «Изучение мотивов занятий спортом» (В.И. Тропников); 3) СЖО (Д.А. Леонтьев); 4) Якоря карьеры (Э. Шейн)
9	Изучение особенностей эмоционально-регуляторной сферы личности юных спортсменов с разным уровнем самореализации их личности	Формирование исследовательских выборок на основе изучения особенностей и уровня самореализации личности юных спортсменов в детско-юношеском спорте Сбор эмпирического материала с помощью отобранных диагностических методик. Математическая	Две группы юных спортсменов от 14 до 18 лет, характеризующихся высоким (n = 110) и низким (n = 110) уровнями успешности самореализации их личности в спортивной деятельности	1) Шкала тревоги (Спилбергер – Ханин) 2) Тест на стрессоустойчивость (К. Шнайер) 3) Исследование волевой саморегуляции (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман) 4) СПП-98 (В.И. Моросанова) 5) «Актуальные состояния» (Л.В. Куликов); 6) Опросник «Соревновательные стресс-ситуации» (Р. Фрестер)

Продолжение таблицы 9

1	2	3	4	5
		обработка эмпирических данных		7) «Самооценка переживаний успешной и неуспешной деятельности» (Е.О. Тихвинская)
10	Изучение особенностей когнитивной сферы личности юных спортсменов с разным уровнем самореализации их личности	Формирование исследовательских выборок на основе изучения особенностей и уровня самореализации личности юных спортсменов в детско-юношеском спорте Сбор эмпирического материала с помощью отобранных диагностических методик. Математическая обработка эмпирических данных	Две группы юных спортсменов от 14 до 18 лет, характеризующихся высоким (n = 110) и низким (n = 110) уровнями успешности самореализации их личности в спортивной деятельности	1) Определение уровня самооценки (С.В. Ковалёв) 2) Методика диагностики рефлексивности (А.В. Карпов) 3) Тест на эмоциональный интеллект (Н. Холл) 4) Тест на социальный интеллект (Дж. Гилфорд) 5) Когнитивные способности и процессы (тест Векслера, тест Амтхауэра и др.) 6) Когнитивные ошибки (А.Ю. Гиринская) 7) Компьютерная диагностика психомоторики и когнитивных функций
12	Изучение особенностей когнитивной сферы личности юных спортсменов с разным уровнем	Формирование исследовательских выборок на основе изучения особенностей и уровня самореализации личности	Две группы юных спортсменов от 14 до 18 лет, характеризующихся высоким (n = 110) и низким (n = 110) уровнями успешности	1) Копинг-стратегии (Лазарус и др.) 2) Опросник «Диагностика стратегий поведенческой активности в условиях стресса»

Продолжение таблицы 9

1	2	3	4	5
	самореализации их личности	юных спортсменов в детско-юношеском спорте Сбор эмпирического материала с помощью отобранных диагностических методик. Математическая обработка эмпирических данных	самореализации их личности в спортивной деятельности	разработан Л.И. Вассерманом и Н.В. Гуменюком 3) Тест жизнестойкости (С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева 4) Тест локуса контроля (Дж. Роттер) 5) «Чувство языка» (Л.Т. Ямпольский)
13	Составление факторных структур самореализации личности в детско-юношеском спорте	Факторизация эмпирических данных Обобщение результатов эмпирических исследований Выявление полидетерминационных механизмов самореализации личности в детско-юношеском спорте	Две группы юных спортсменов от 14 до 18 лет, характеризующихся высоким ( $n = 110$ ) и низким ( $n = 110$ ) уровнями успешности самореализации их личности в спортивной деятельности	Факторный анализ метод главных компонент, вращение – метод варимакс
14	Построение прогностической модели успешности самореализации личности в детско-юношеском спорте	Построение прогностической модели успешности самореализации личности в детско-юношеском спорте на основе множественного регрессионного анализа	48 независимых переменных, выявленных в процессе факторизации эмпирических данных	Множественный регрессионный анализ Метод пошагового исключения переменных (с наименьшими значимыми факторами $\beta < \text{кр. } F$ – удаления; $p < 0,1$ ) Корреляционный анализ (Спирмен)

Продолжение таблицы 9



1	2	3	4	5
15	Разработка технологии психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте	В рамках ресурсно-динамического подхода, разработка технологии, а также общих, типовых и индивидуальных моделей психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте	Результаты теоретического анализа и синтеза, результаты эмпирических исследований, прогностическая модель успешности	Моделирование
16	Формирующий эксперимент	Организация и проведение формирующего эксперимента Формирование исследовательских выборок: экспериментальных и контрольных групп. Подписание информационного согласия на эксперимент Реализация общей технологии психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте	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), ЭГ3 (фехтование; n = 174 подростка от 11 до 13 лет, находящиеся на тренировочном этапе спортивной подготовки).	Статистический анализ количества детей, которые в течение шести лет продолжили свои занятия спортом Методики выявления и исследования ключевых (внешних и внутренних) показателей самореализации личности юных спортсменов, продолжающих спортивную подготовку Комплекс авторских методик Экспертная оценка Анализ, обобщение, систематизация, синтез, абстрагирование

Продолжение таблицы 9

1	2	3	4	5
		<p>Построение индивидуальных прогностических моделей самореализации личности юных спортсменов экспериментальной группы в детско-юношеском спорте            Реализация общих, типовых и индивидуальных моделей психологического сопровождения. Мониторинг эффективности</p>	<p>Контрольная группа подбиралась в соответствии с экспериментальной: в нее вошли то же количество юных спортсменов в том же возрасте, занимающихся теми же видами спорта</p>	
17	<p>Разработка методических рекомендаций по эффективной реализации технологии психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте</p>		<p>Результаты комплексного многолетнего исследования</p>	<p>Систематизация результатов теоретического, эмпирического и экспериментального исследования</p>

Степень самореализации личности юных спортсменов с разным уровнем спортивных достижений определялась с помощью следующих методик:

1) модифицированной нами методики «Тест определения уровня самоэффективности» - авторы Дж. Маддукс и М. Шеер, перевод и адаптация А.В. Бояринцевой под рук. Р.Л. Кричевского, модификация Л.Г. Уляевой для определения степени самореализации личности в спорте;

2) методики исследования ситуативной самоактуализации личности (Т.Д. Дубовицкая);

3) Индекс ресурсности юных спортсменов с разным уровнем спортивных достижений изучался с помощью соответствующей методики - «Индекс ресурсности» (Модификация опросника «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР), авторы Н. Водопьянова, М. Штейн);

4) «Экспертная оценка успешности в спортивной деятельности» разработана Е.В. Воскресенской (Силич) и Е.В. Мельник. Она позволяет учитывать, как объективные, так и субъективные показатели деятельности спортсмена, необходимые при организации психологической подготовки.

5) авторская методика «Типы самореализации личности в детско-юношеском спорте»

6) авторская методика «Особенности самореализации личности в детско-юношеском спорте».

В связи с отсутствием диагностических методик, позволяющих выявить особенности и степень самореализации личности в детско-юношеском спорте, были разработаны авторские опросники:

1) «Типы самореализации личности юных спортсменов»;

2) «Особенности самореализации личности юных спортсменов»;

3) Экспертная оценка ресурсов самореализации личности юных спортсменов. Все методики прошли психометрическую проверку на содержательную, критериальную, прогностическую и конструктивную (конвергенция и факторный анализ) валидность, дискриминативность утверждений, внутреннюю согласованность шкал, ретестовую надежность.

Все методики, по результатам психометрической проверки, могут считаться валидным и надежным диагностическим инструментарием, позволяющим диагностировать актуальное состояние личности юных спортсменов, их готовность и потребность в самореализации личности в спортивной деятельности.

Разработка авторских методик предполагала использование как индуктивный, так и дедуктивный методы. Создание психодиагностических методик отражает логику научного поиска: сначала индуктивный метода, затем – дедуктивный, и в конечном итоге – экспериментальная психометрическая проверка опросников.

Индуктивный метод анализа позволил нам обобщить существующие научные представления отечественных и зарубежных психологов о феномене самореализации личности, о его сущности, уровнях, стратегиях, особенностях и сферах проявления.

Выводы, сделанные в результате индукции, послужили основой для принятия решения о разработке специального опросника, позволяющего выявить степень выраженности разных типов самореализации личности в детско-юношеском спорте (опросник «Типы самореализации личности в детско-юношеском спорте») и ее особенности и уровни-виды («Особенности самореализации личности в детско-юношеском спорте»).

Дедукция способствовала выявлению отдельных типов самореализации личности юных спортсменов, выделенных нами на этапе теоретического анализа и разработки теоретической концептуальной модели, а также частные характеристики всех составляющих феноменов самореализации и их личностных ресурсов.

После теоретической разработки опросников проходила их экспериментальная апробация.

Ход рассуждения и основные теоретические положения были раскрыты нами в вышеизложенной главе, в рамках ресурсно-динамической концепции самореализации личности в детско-юношеском спорте. В связи с этим

остановимся подробнее на результатах психометрической проверки разработанных опросников.

*Опросник «Типы самореализации личности юных спортсменов»* разрабатывался с учетом мнения экспертов – практикующих спортивных психологов.

В начале разработки опросника были опрошены эксперты на предмет сущности и типовых особенностей самореализации личности спортсменов. Ответы экспертов подверглись контент-анализу, в результате которого выделены три крупных кластера – критериев анализа.

Один из них объединил в себе такие смысловые единицы, как «Спортсмен может считать успешной самореализацию своей личности в спортивной деятельности, если он достиг высокого социального статуса, уважения других, известности, популярности, приобрел фанатов, своих болельщиков, стал в центре внимания общественности, «звездой спорта». Другой кластер включил в себя такие высказывания, смысл которых отражал нацеленность юного спортсмена на достижение высоких спортивных результатов: выполнил сложное упражнение, улучшил свой предыдущий результат, установил свой личный рекорд, достиг спортивного совершенства, спортивного мастерства и др. Третий кластер отражает те высказывания спортивных психологов, которые так или иначе связаны с развитием личности юного спортсмена, его познавательных процессов, психических состояний, свойств личности, характера.

В таблице 10 представлены результаты контент-анализа ответов экспертов.

На основании результатов теоретического анализа, контент-анализа ответов психологов, привлеченных нами в качестве экспертов, и главным образом, выделенные из представленных текстов индикаторы (единицы) категорий анализа, нами были составлены списки характеристик проявления разных типов самореализующейся личности в детско-юношеском спорте.

Таблица 10 — Результаты контент-анализа ответов экспертов-спортивных психологов на вопрос о том, когда юный спортсмен может сказать о себе, что он успешен в самореализации своей личности и своих потенциальных способностей

№	Смысловые категории	Смысловые единицы	Числовая фиксация %
1	Социальный статус	Достиг высокого социального статуса	92
		Приобрел известность (популярность)	89
		Уважения других	77
		Стал в центре внимания общественности	67
		Получает высокое материальное вознаграждение	58
		Приобрел своих фанатов и болельщиков	16
		Когда его узнают на улице	21
		Стал лучшим в мире	19
2	Спортивная профессиональная деятельность	Установил мировой рекорд	98
		Достиг спортивного совершенства	94
		Выполнил сложное упражнение	59
		Открыл новое направление в своем виде спорта (внес вклад в историю развития спорта)	36
		Сделал элемент, который никто не делал	33
		Победил на соревнованиях	88
		Добился результатов, превышающих предыдущий (Установил свой личный рекорд)	79
		Позитивная динамика индивидуальных спортивных достижений	46
3	Развитие личности в спорте	Стал более уверенным в себе	91
		Улучшил здоровье	87
		Стал более собранным, ответственным	73
		Приобрел друзей, коллег, партнеров	66
		Изменился образ жизни	54
		Научился контролировать себя	49
		Стал менее раздражительным	22
		Избавился от одиночества	15

Дальнейший этап разработки опросника состоял в кластеризации таких характеристик.

Для кластерного анализа был выбран метод Уорда, согласно которому сначала выстраивалась матрица семантического сходства между теми характеристиками, которые нами были составлены на основании контент-анализа и которые отражают суть каждого типа самореализации. Результаты кластерного анализа позволили выделить небольшие по объему кластеры (всего три), состоящие из пяти-девяти характеристик.

*Кластер 1* объединил в себя следующие характеристики: «стремящийся к достижению высокого социального статуса, амбициозный, уверенный в себе, корыстный, высокомерный, склонный привлекать к себе внимание, быть «душой компании», стать «звездой экрана», давать интервью, требующий к себе уважения, знаменитый, популярный, обожаемый болельщиками».

*Кластер 2* включает в себя такие характеристики, как: талантливый, сильный, лучший, выносливый, мужественный, настойчивый, любящий спорт, стремящийся к спортивным достижениям, увлекающийся, трудолюбивый, одержимый, упрямый, прирожденный.

*Кластер 3* – адекватный, ответственный, дисциплинированный, отзывчивый, коммуникабельный, честный, развитое самообладание, самостоятельный, инициативный, творческий, креативный, интеллектуально развитый, справедливый, благородный, скромный.

Результаты качественного анализа суждений спортивных психологов о типах самореализации личности в детско-юношеском спорте и кластеризация характеристик юных спортсменов легли в основу разработки текста опросника. В первоначальном его варианте были выделены три шкалы, каждая из которых отражала один из трех выделенных типов самореализации и состояла из 20 вопросов-утверждений.

Проверка на содержательную валидность стала следующим этапом разработки опросника. Содержательная валидность, как известно, показывает, насколько разработанные вопросы-утверждения способствуют измерению изучаемого конструкта, насколько они «работают» и как раскрывают содержание психологического явления. Содержательная валидность

изучалась с помощью экспертной оценки – экспертам предлагалось оценить степень релевантности вопросов-утверждений к каждому типу самореализации личности юного спортсмена.

В результате экспертной оценки, осуществленной 6 экспертами (3 – доктора психологических наук и 3 – доктора педагогических наук по специальности 13.00.04), в первоначальном варианте опросника остались только те вопросы-утверждения, в отношении которых у всех экспертов сложилось однотипное мнение, то есть коэффициент совпадения был равен 0,9 – 1,0. В результате в опроснике осталось 48 вопросов-утверждений – по 16 – на каждую шкалу.

Проверка на дискриминативность вопросов-утверждений осуществлялась посредством корреляционного анализа – был проведен расчет коэффициента корреляции (дискриминативности) между отдельным утверждением и общим баллом по каждой шкале.

В результате проверки на дискриминативность вопросов-утверждений, опросник сократился на 12 пунктов, у которых был выявлен низкий коэффициент дискриминативности.

Внутренняя согласованность каждой шкалы, связанная с надежностью результатов измерения степени выраженности у юных спортсменов того или иного типа самореализации их личности в детско-юношеском спорте, определялась с помощью расчета  $\alpha$  – Кронбаха.

Первоначальные результаты мы не могли считать удовлетворительными ( $\alpha < 0,75$ ), в связи с чем были исключены те вопросы-утверждения, которые могут двояко трактовать те или иные проявления спортсменов, характеризующихся разным типом самореализации их личности. Повторный расчет  $\alpha$  – Кронбаха показал внутреннюю согласованность каждой шкалы (таблица 11).

Таблица 11 — Результаты психометрической проверки на согласованность шкал опросника «Типы самореализации личности юных спортсменов»



№	Шкалы	$\alpha$ – Кронбаха
1	ССС	0,887***
2	ПДС	0,793***
3	ИЛС	0,761***

Примечание:

ССС – социально-статусная самореализация

ПДС – профессионально-деятельностная самореализация

ИЛС – индивидуально-личностная самореализация

Таким образом, результаты психометрической проверки вопросов-утверждений на дискриминативность и согласованность шкал свидетельствуют о содержательной валидности разработанного опросника.

Дальнейшая психометрическая проверка касалась вопроса критериальной валидности опросника. Критериальная валидность, как известно, включает в себя текущую и прогностическую валидность. Сначала измерялась текущая валидность опросника. С этой целью были сопоставлены результаты тестирования 32 высококвалифицированных спортсменов в возрасте от 16 до 18 лет с их характеристиками, полученными от тренеров.

Для определения прогностической валидности разработанного опросника был использован метод контрастных групп. В связи с малочисленностью высококвалифицированных спортсменов, бросивших спорт в юном возрасте, сопоставлялись результаты тестирования 12 действующих спортсменов и 12 спортсменов, оставивших спортивную деятельность и ушедших из спорта. Статистически достоверные различия были выявлены в показателях степени выраженности индивидуально-личностной самореализации личности юных спортсменов двух исследовательских групп ( $p < 0,001$ ), что подтверждает возможность с помощью авторского опросника определять группы риска и выявлять тех спортсменов, кто не осознает иллюзорности поставленных целей в спортивной деятельности, обуславливающей возможность возникновения у них чувства разочарования и опустошенности, ощущения отсутствия самореализации своего личностного потенциала.

Помимо внешнего критерия, критериальная валидность разработанного опросника измерялась по отношению к внутреннему критерию, в качестве которого выступили самоописания респондентов об особенностях их личности и мотивах спортивной деятельности и своих ближних и дальних целях в ней. Для количественной обработки данных был использован метод шкалирования – участникам тестирования – юным высококвалифицированным спортсменам в количестве 22 человек в возрасте от 16 до 18 лет предлагалось сначала пройти предложенное тестирование, а затем проранжировать цели в спортивной деятельности в диапазоне от минимального до максимального балла, которые могут быть набраны в результате использования авторского опросника.

Высокая критериальная валидность подтвердилась, так как был выявлен достаточно высокий коэффициент корреляции.

Для проверки опросника на конвергентную валидность были выбраны валидные и надежные шкалы других авторов, а именно:

- методика «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас;
- методика «Изучений мотивов занятий спортом» В.И. Тропиков;
- тест САТ;
- методика диагностики удовлетворенности потребности в саморазвитии.

Представим результаты корреляционного анализа показателей, полученных с помощью вышеперечисленных методик и авторской методики на выборке, состоящей из 32 подростков в возрасте от 13 до 17 лет, занимающихся разными видами спорта в течение от 7 до 10 лет.

Статистически достоверные взаимосвязи выявлены между показателями социально-статусной самореализации личности юных спортсменов и такими мотивами занятия спортом, как «мотив социального самоутверждения» ( $r = 0,694$ ;  $p < 0,001$ ), «мотив достижения успеха в спорте» ( $r = 0,411$ ;  $p < 0,05$ ), гражданско-патриотический мотив ( $r = 0,354$ ;  $p < 0,05$ ) (таблица 12).

Таблица 12 — Результаты корреляционного анализа показателей, полученных с помощью авторской методики и методики А.В. Шаболтас

Показатели	Социально-статусная самореализация	Профессионально-деятельностная самореализация	Индивидуально-личностная самореализация
ЭУ	-0,001	0,044	0,353*
СС	0,694***	0,191	0,049
ФС	0,127	0,704***	0,227
Соц-Эмоц	0,211	0,114	0,131
Соц-мор	0,075	-0,033	0,202
ДУ	0,411*	0,528**	0,125
СП	0,119	0,687***	0,251
Рац-вол	0,013	0,201	0,494**
ПП	0,056	0,176	0,377*
Гр-патр	0,354*	-0,043	0,223

Примечание:

ЭУ – эмоциональное удовольствие; СС – социальное самоутверждение; ФС – физическое совершенствование; Соц-Эмоц – социально-эмоциональный; Соц-мор – социально-моральный; ДУ – достижение успеха; СП – спортивное познание; Рац-вол – рационально-волевой; ПП – подготовка к профессии; Гр-патр – гражданско-патриотический

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

Показатели профессионально-деятельностной самореализации положительно коррелируют с показателями мотива физического совершенствования ( $r = 0,704$ ;  $p < 0,001$ ), мотива достижения успеха в спорте ( $r = 0,528$ ;  $p < 0,01$ ), спортивно-познавательного мотива ( $r = 0,687$ ;  $p < 0,001$ ).

Выявлены также взаимосвязи показателей индивидуально-личностной самореализации с показателями мотива эмоционального удовольствия ( $r = 0,353$ ;  $p < 0,05$ ), рационально-волевого мотива ( $r = 0,494$ ;  $p < 0,01$ ), мотива подготовки к профессиональной деятельности ( $r = 0,377$ ;  $p < 0,05$ ).

Несмотря на относительно малочисленные взаимосвязи, они все же показывают дифференцированность вопросов авторской методики по критерию целей юных спортсменов и их понимания направленности самореализации их личности в спортивной деятельности.

Схожими являются взаимосвязи показателей типов самореализации личности в детско-юношеском спорте и показателей мотивов занятия спортом по методике В.И. Тропиковой (таблица 13).

Результаты корреляционного анализа показателей, полученных с помощью авторской методики и методики В.И. Тропикова

Показатели Мотив:	ССС	ПДС	ИЛС
Познания	-0,219	0,101	0,356*
Общения	-0,213	-0,188	0,358*
Материальных благ	0,661***	0,108	0,097
Развития характера	0,134	0,147	0,709***
Физкультурного совершенствован ия	0,172	0,666***	0,207
Улучшения самочувствия	0,095	0,064	0,551***
Эстетического удовольствия	-0,042	0,111	0,409*
Приобретения полезных знаний	-0,194	0,173	0,373*
Потребность в одобрении	0,303	0,361*	0,211
Желание славы	0,599***	0,172	0,152
Коллективистская направленность	-0,055	-0,043	0,113

Примечание:

ССС – социально-статусная самореализация;

ПДС – профессионально-деятельностная самореализация;

ИЛС – индивидуально-личностная самореализация

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

Показатели степени выраженности у юного спортсмена социально-статусной самореализации коррелируют с показателями потребности в материальном вознаграждении, мотива материальных благ ( $r = 0,661$ ;  $p < 0,001$ ) и показателями желания славы ( $r = 0,599$ ;  $p < 0,001$ ); профессионально-деятельностной самореализации – с показателями мотива физкультурного совершенствования ( $r = 0,666$ ;  $p < 0,001$ ), а индивидуально-личностной самореализации – с показателями мотива познания ( $r = 0,356$ ;

$p < 0,05$ ), общения ( $r = 0,358$ ;  $p < 0,05$ ), развития характера ( $r = 0,709$ ;  $p < 0,001$ ), улучшения самочувствия ( $r = 0,551$ ;  $p < 0,001$ ), эстетического удовольствия ( $r = 0,373$ ;  $p < 0,05$ ).

Таким образом, проверка на конвергентную валидность авторской методики показала не только наличие статистически достоверных связей между отдельными шкалами опросников, но и подтвердила положение о доминирующей роли в самореализации личности юных спортсменов целей в спортивной деятельности.

Особый интерес заслуживают результаты корреляционного анализа показателей степени выраженности определенных типов самореализации личности юных спортсменов и уровня развития у них черт самоактуализирующейся личности (таблица 14).

Показатели социально-статусной самореализации личности юного спортсмена обратно пропорциональны уровню выраженности у них чувства времени ( $r = -0,351$ ;  $p < 0,05$ ): чем сильнее спортсмен стремится к достижению за счет спорта высокого социального статуса, тем ниже адекватность его ориентации во времени – ставит перед собой подчас нереальные и неосуществляемые цели. Обратно пропорциональны показатели социально-статусной самореализации юного спортсмена и с показателями, полученными по шкале «Поддержка, или опора на себя» ( $r = -0,644$ ;  $p < 0,001$ ) самоактуализационного теста. Данный факт свидетельствует о том, что многие юные спортсмены с высокой степенью выраженности социально-статусной самореализации руководствуются в своей спортивной деятельности не своими внутренними мотивами и принципами, а мотивами, навязанными извне: традиционными представлениями о жизни и месте в ней спорта, представлениями и требованиями тренера и других окружающих их людей, стереотипами восприятия спорта как средства достижения высокого положения в обществе. Отрицательные взаимосвязи также выявлены и с показателями по шкалам «Гибкость поведения» ( $r = -0,355$ ;  $p < 0,05$ ), «Взгляд

на природу человека» ( $r = -0,361$ ;  $p < 0,05$ ), «Контактность» ( $r = -0,432$ ;  $p < 0,05$ ).

Таблица 14 — Результаты корреляционного анализа показателей, полученных с помощью авторской методики и методики САТ

Показатели	ССС	ПДС	ИЛС
ОВ	-0,351*	0,206	0,356*
ПД	-0,644***	-0,075	0,572***
ЦО	-0,121	-0,003	0,277
ГБ	-0,355*	-0,114	0,361*
СЗ	0,032	0,350*	0,361*
СП	-0,024	-0,103	0,359*
СУ	0,122	0,357*	0,116
СПр	-0,001	0,000	0,101
ПЧ	-0,361*	0,023	0,424*
СН	-0,073	-0,054	0,163
ПА	0,206	0,366*	0,123
КТ	-0,432	-0,110	0,178
ПП	-0,216	0,201	0,542**
КР	-0,198	0,292	0,562***

Примечание:

ССС – социально-статусная самореализация; ПДС – профессионально-деятельностная самореализация; ИЛС – индивидуально-личностная самореализация

ОВ – ориентация во времени; ПД – поддержка; ЦЦ – ценностные ориентации; ГБ – гибкость; СЗ – сензитивность; СП – спонтанность; СУ – самоуважение; СПр – самопринятие; ПЧ – природа человека; СН – синергичность; ПА – принятие агрессии; КТ – контактность; ПП – познавательная потребность; КР – креативность

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

Результаты корреляционного анализа позволяют говорить не только о конвергентности разработанной методики, но и о неадекватности целей в спортивной деятельности, о том, что нацеленность юного спортсмена на достижение внешних целей или целей, поставленных другими людьми, может стать ложным приоритетом в спортивной деятельности, что не способствует развитию личности юного спортсмена, актуализируя риск возникновения у него синдрома упущенной возможности, чувств разочарования и опустошения, даже в случае достижения высокого социального статуса за счет спортивных достижений.

Необходимо акцентировать внимание на том факте, что положительные взаимосвязи с показателями самоактуализирующейся личности юного спортсмена выявлены только по шкале «Индивидуально-личностная самореализация»: чем выше показатели степени выраженности у юного спортсмена индивидуально-личностной самореализации, тем выше показатели основных характеристик самоактуализирующейся личности: ориентации во времени ( $r = 0,356$ ;  $p < 0,05$ ), способности опираться на самого себя и свои ценности и потребности ( $r = 0,752$ ;  $p < 0,001$ ), гибкости поведения в различных ситуациях ( $r = 0,361$ ;  $p < 0,05$ ), спонтанности ( $r = 0,359$ ;  $p < 0,05$ ) и сензитивности ( $r = 0,351$ ;  $p < 0,05$ ), способности принимать человека таким, каков он есть ( $r = 0,424$ ;  $p < 0,05$ ), познавательной потребности ( $r = 0,542$ ;  $p < 0,01$ ) и креативности ( $r = 0,562$ ;  $p < 0,001$ ).

Если в двух первых случаях выявленные взаимосвязи носят либо отрицательный, либо положительный знаки, то взаимосвязи профессионально-деятельностной самореализации и характеристик самоактуализирующейся личности имеют разную векторную направленность. Здесь следует говорить о наличии статистически достоверной корреляционной связи только с показателями самоуважения ( $r = 0,357$ ;  $p < 0,05$ ), сензитивности ( $r = 0,350$ ;  $p < 0,05$ ) и принятии агрессии ( $r = 0,366$ ;  $p < 0,05$ ).

Из таблиц видно, что и другие шкалы разработанного опросника коррелируют со шкалами других методик, что подтверждает конвергентную его валидность.

Оценка надежности методики показала высокую точность ее измерения.

Была использована процедура ретестовой надежности. Повторение тестирования происходило спустя 2 месяца после первого. Коэффициент корреляции составил 0,703, что свидетельствует о высоком уровне надежности разработанного опросника.

Опросник представлен в Приложении А.

2) «Особенности самореализации личности юных спортсменов»

Исходя из теоретических положений о том, в чем сущность успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте и как вероятно ее можно оценить и измерить, в начале разработки специальной диагностической методики было принято решение включить в опросник шкалы, отражающие содержание структурных компонентов самореализации, выделенных нами на этапе систематизации литературных источников.

Поскольку установочно-целевой компонент определяет тип самореализации личности, а результативный измеряется с помощью внешних (объективных) показателей, то акцент был сделан на самооценочном компоненте самореализации личности как результата ее увлечения спортом.

Содержание самооценочного компонента отражает представления юного спортсмена о своих личностных качествах, способствующих саморазвитию, сам уровень потребности в саморазвитии, стремления к нему и субъективная оценка возможности достичь успешной самореализации личности именно в спортивной деятельности и через нее.

Вышеизложенные теоретические представления легли в основу разработки первой части авторского опросника. С целью конкретизации трех выделенных шкал были проанализированы соотнесенные с ними опросники, ориентированные на измерение схожих конструктов. В результате анализа были предварительно выделены характеристики человека, стремящегося к саморазвитию в какой-либо сфере деятельности.

Для дополнительного оснащения опросника были проведены фокус-группы, участниками которых стали практикующие спортивные психологи – члены Ассоциации спортивных психологов. Фокус-группы проводились в течение 1,5 – 2 часов, где обсуждались следующие вопросы:

1. Какие личностные качества необходимы юному спортсмену для самореализации его личности в спортивной деятельности.
2. Как измерить уровень потребности юного спортсмена в личностном саморазвитии?



3. Осознание юным спортсменом своих потенциальных возможностей и возможностей достичь их реализации в спортивной деятельности.

Были проведены две фокус-группы, в каждой из которых участвовали по 8 спортивных психологов. При обработке результатов работы фокус-групп учитывалась степень согласованности мнений их участников, степень согласованности мнений участников одной и второй фокус-группы, а также уровень их стереотипности мышления. Расшифровка стенограмм двух фокус-групп осуществлялась в заранее выделенных категориях. Подсчитывалось количество тех единиц анализа, которые встречались при обсуждении одного вопроса в не менее, чем 10% случаях.

Так, были выделены качества, необходимые для саморазвития юного спортсмена и для самореализации его личности в спортивной деятельности (таблица 15).

Таблица 15 — Результаты анализа мнений спортивных психологов о качествах личности юных спортсменов, необходимых для их саморазвития в спортивной деятельности

Качества личности, необходимые для саморазвития в спорте	Частота встречаемости
Обучаемость как способность к целенаправленному получению новых знаний в области определенного вида спорта, к самостоятельному приобретению таких знаний	100%
Работоспособность, трудолюбие, сила воли	100%
Целеустремленность как наличие четких и реальных целей и стремления к их достижению, настойчивость, упорство	100%
Ответственность, организованность, дисциплинированность	84%
Оптимизм, вера в успех	82%
Инициативность, самостоятельность	77%
Смелость и решительность в принятии решений, гибкость	64%
Адекватность самооценки и уровня притязаний, рефлексивность, интернальность в области неудач и успеха	56%
Самообладание, самоконтроль	42%
Энергичность, активность	40%
Общечеловеческие ценности, ценности саморазвития	22%

На основании выделенных качеств была сконструирована шкала «Самооценка качеств личности, необходимых для саморазвития юного спортсмена». Шкала состоит из 11 вопросов, ответы на которые предполагают альтернативный выбор. Респонденту предлагается определить, какой он прежде всего, и дается три варианта ответа, где, наряду с выделенными качествами личности, предлагаются и другие, например, «коммуникабельный, аккуратный, плохо контактирующий с людьми» и др. Ключ к обработке шкалы опросника предполагает начисление от 3 до 0 баллов. В первоначальном варианте данной шкалы опросника максимальное количество баллов, которое мог набрать респондент, составляло 33 балла. При дальнейшей психометрической проверке из данной шкалы были удалены три варианта по причине их меньшей, по сравнению с другими, релевантности измеряемой способности личности юного спортсмена к саморазвитию и самосовершенствованию через спортивную деятельность. Психометрическая проверка шкалы заключалась в анализе внутренней согласованности вопросов и определении ее ретестовой надежности.

Вторая шкала опросника «Оценка возможности самореализации в спортивной деятельности» сконструирована так же, как и в предыдущем случае, на основе результатов фокус-групп при обсуждении соответствующего вопроса. Практикующими спортивными психологами были предложены альтернативные ответы на вопросы: «Считаете ли Вы, что спорт – это Ваше призвание?», «Можете ли Вы говорить о том, что спорт всегда будет присутствовать в Вашей жизни?», «После победы в соревнованиях всегда ли Вы чувствуете удовлетворение от достигнутого результата?». Всего было предложено 10 вопросов с альтернативными ответами. Последующая психометрическая проверка на содержательную валидность шкалы и дискриминативность вопросов выявила необходимость исключения из данной шкалы опросника 3 вопроса, которые при расчете коэффициента корреляции между баллами по вопросу и общему баллу по шкале продемонстрировали коэффициент корреляции менее 0,5. В

окончательном варианте осталось 7 вопросов с альтернативными ответами, которые оцениваются, как и в предыдущем случае от 0 до 3 баллов.

Уровень стремления к самореализации в спортивной деятельности определяется, исходя из общего балла, набранного юным спортсменом по двум шкалам первой части опросника.

Сырые баллы переводятся в стандарты (10 стенов) в соответствии с нормальным распределением.

Вторая часть авторской диагностической методики нацелена на определение уровня и вида самореализации личности в детско-юношеском спорте. Вопросы для данной части опросника составлялись с учетом вероятностного расчета успешности самореализации личности в детско-юношеском спорте, представленного в ресурсно-динамической концепции, изложенной во второй главе диссертации.

Составлены вопросы-утверждения, с которыми респонденту предлагается либо согласиться, либо не согласиться, в зависимости от их соответствия его мнению, причем, степень согласия шкалируется от 0 до 3 баллов. Вопросы-утверждения ориентированы на выявление степени удовлетворенности респондента самим собой как субъектом спортивной деятельности, своими отношениями как с партнерами (коллегами), так и с тренером и окружающими людьми.

Первоначальный вариант второй части опросника включал в себя пять шкал, каждая из которых состояла из 18 вопросов-утверждений, то есть 90 вопросов-утверждений. Следующим этапом разработки авторского опросника явилась его проверка на дискриминативность вопросов-утверждений, а также на ретестовую надежность, конструктивную и категориальную валидность.

Дискриминативность как показатель «работы вопросов» проверялась с помощью такой процедуры, как расчет коэффициента корреляции между показателями ответа на вопрос и показателями общего возможно набранного балла по соответствующей шкале. Результаты такой проверки приведены в таблице 16.

**Результаты психометрической проверки утверждений опросника на  
дискриминативность**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0,24873 5	0,28890 4	0,34639 3	0,22362 2	0,14763 1	0,47196 6	0,08619 8	0,51684 1	-0,17411 1	0,35906 6
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
0,43438 4	0,24234 1	0,49502 5	0,56104 6	0,36369 4	- 0,08661 1	0,50636 5	0,33002 6	0,34063282 4	- 0,13727 1
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
0,16309 2	0,59677 6	- 0,03357 1	- 0,27673 3	0,28720 3	0,04851 1	0,39874 1	0,51438 8	0,32709 3	0,19579 4
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
0,53880 5	- 0,24771 3	0,52470 6	0,31846 1	0,29835 1	0,37152 4	0,49736 5	0,47566 5	-0,02967 3	- 0,12443 2
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
0,48707 3	0,34417 3	0,16367 1	0,29556 6	0,00225 1	0,16179 9	0,32203 1	0,06026 5	0,25355 3	0,43718 4
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
0,39711 4	0,07170 9	0,26882 3	0,51817 6	0,27583 3	0,33212 4	0,33331 4	0,52279 5	0,37842 4	- 0,18819 3
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
0,50779 8	0,41703 6	- 0,06881 1	0,06358 2	0,40867 6	0,36738 5	0,18450 2	0,35720 7	0,46694 8	0,52921 7
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
0,32322 1	0,38998 2	0,31399 4	0,03076 1	0,31979 5	0,34283 3	0,49911 8	0,53408 6	-0,14233 2	0,33649 2
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
0,56177 6	0,51205 6	0,49486 5	0,37107 4	0,35561 4	0,14791 1	0,06028 1	0,44379 6	0,34823 5	0,47741 7

В результате психометрической проверки разрабатываемого опросника на дискриминативности вопросов-утверждений 21 вопросов-утверждений были исключены из опросника.

Таким образом, в процессе оценки содержательной валидности из первоначальной версии опросника были исключены 21 утверждения, которые имели низкий коэффициент дискриминативности и (или) низкую степень релевантности относительно диагностики особенностей самореализации личности в детско-юношеском спорте.

Во второй части авторского опросника осталось 69 вопросов-утверждений. Данным вариантом опросника были протестированы 116 юных

спортсменов в возрасте от 16 до 18 лет – представители командных видов спорта.

Последующая факторизация эмпирических данных подтвердила наличие пяти основных факторов, однако их состав не включал в себя в качестве факторных нагрузок некоторые вопросы-утверждения, в связи с чем они были удалены из опросника. Всего 9 вопросов-утверждений, не имеющих связи в каждом из факторов – уровневых видов самореализации личности в детско-юношеском спорте.

Во второй части опросника, после математических процедур, осталось 60 вопросов-утверждений, дискриминативных и релевантных к каждому измеряемому конструкту. Помимо этого, внутренняя согласованность каждой шкалы после расчета  $\alpha$  – Кронбаха оказалась достаточно высокой, как и высокой и достаточной для утверждения о ретестовой надежности и валидности опросника (таблица 17).

Таблица 17 — Ретестовая и одномоментная надежность второй части опросника «Особенности самореализации личности в детско-юношеском спорте» (ОСЛДЮС)

№ п.п.	Шкалы	Коэффициент Спирмена	Коэффициент Альфа Кронбаха
1	Реальная успешная самореализация	0,764	0,755
2	Потенциальная успешная самореализация	0,748	0,682
3	Иллюзорная самореализация	0,783	0,790
4	Конфликтная самореализация	0,739	0,791
5	Отсутствие ощущения самореализации	0,839	0,756

Для проверки ретестовой надежности 82 человека из выборки респондентов в возрасте 16-18 лет через три месяца повторно заполняли опросник.

Показатели ретестовой надежности, определяемые с помощью коэффициента корреляции Спирмена, по отдельным шкалам составили от 0,647 до 0,839. Наибольшую устойчивость показала шкала «Отсутствие ощущения самореализации личности». Таким образом, психометрические показатели надежности опросника демонстрируют достаточную устойчивость во времени и внутреннюю согласованность его шкал.

Окончательный вариант авторской диагностической методики представляет собой опросник, состоящий из двух самостоятельных частей. Первая часть опросника ориентирована на выявление самооценочного компонента самореализации личности в детско-юношеском спорте, а именно: уровня потребности в самореализации, самооценки личностных качеств, необходимых для саморазвития и самореализации, оценки возможности реализовать себя и свои способности именно в спортивной деятельности. Вторая часть опросника позволяет определить преобладание у респондента реальной успешной самореализации, потенциальной успешной самореализации, иллюзорной и конфликтной самореализации, а также степень выраженности ощущения отсутствия самореализации личности.

*Вторая серия* эмпирического исследования была нацелена на выявление особенностей самореализации личности, и здесь же 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) КМС (n = 68);
- 3) МС и МСМК (n = 68) – представители разных видов спорта, количество которых уравниено в выборках.

Для исследования, помимо отобранных методик диагностики особенностей самореализации личности юных спортсменов разной квалификации, использовался еще и комплекс таких методик, как:

- «Индекс ресурсности» - степень переживания юными спортсменами чувства потери из-за занятий спортом и ощущения приобретения в процессе спортивной деятельности;

- Опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантеев), позволяющий выявить динамику самоотношения личности юных спортсменов по мере роста их спортивной квалификации.

*Третья серия эмпирического исследования* заключалась в выявлении уровня сформированности у юных спортсменов разного возраста основ самореализации их 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.

Здесь необходимо выделить два подэтапа:

1) Сравнительный анализ показателей самореализации личности в группах спортсменов и их сверстников, не занимающихся никаким видом спорта;

2) Сравнительный анализ показателей самореализации личности в группах спортсменов разного возраста.

Диагностический аппарат исследования варьировался в зависимости от возраста юных спортсменов: от экспертной оценки (младший школьный возраст) до самооценки (подростковый возраст).

В исследовании использовался комплекс методик, включающих в себя опросы взрослых (тренера и родителя) и спортсменов, направленных на выявление стратегий самореализации личности, потребности в ней и уровня сформированности ее основ: стратегий самоутверждения и самовыражения в младшем школьном возрасте, потребности младших подростков в самопознании

и готовности к ней, уровня самоопределения личности старших подростков (методика Азбеля).

Следующий этап эмпирического исследования был направлен на выявление полидетерминации успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте.

Для исследования с помощью авторской методики были сформированы две группы юных спортсменов от 14 до 18 лет, характеризующихся высоким ( $n = 110$ ) и низким ( $n = 110$ ) уровнями успешности самореализации их личности в спортивной деятельности (реальная успешная самореализация).

Были исследованы 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: ресурсы мотивационно-ценностной сферы личности юных спортсменов («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-регуляторные ресурсы личности (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); ресурсы когнитивной («Когнитивные ошибки в спорте» (А.Ю. Гириная), Самооценка (С.В. Ковалёв); Самоотношение (В.В. Столин, С.Р. Пантеев); рефлексивность (А.В. Карпов); Эмоциональный интеллект (Н. Холл); Социальный интеллект (Дж. Гилфорд)



и конативной («Диагностика стратегий поведенческой активности в условиях стресса» (Л.И. Вассерман и Н.В. Гуменюк); СПП-98 (В.И. Моросанова); Тест локуса контроля (Дж. Роттер), «Чувство языка» (Л.Т. Ямпольский)) сфер личности.

Помимо этого, в целях изучения особенностей личности юных спортсменов, проявляющихся во взаимодействии с другими людьми, то есть социально-психологических характеристик их личности, был проведен ассоциативный эксперимент, а также изучены особенности коммуникативной сферы личности испытуемых.

Последующая факторизация эмпирических данных позволила выявить детерминацию успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте.

Следующий этап исследования – это разработка прогностической модели успешности самореализации личности в детско-юношеском спорте. Основной метод - множественный регрессионный анализ.

Использовались:

- метод пошагового исключения переменных (с наименьшими значимыми факторами  $\beta < \text{кр. } F$  – удаления;  $p < 0,1$ )
- корреляционный анализ (Спирмен).

На основании предшествующих исследований и их результатов была разработана технология психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте, апробация которой осуществлялась в процессе формирующего эксперимента.

Для формирующего эксперимента были отобраны две 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), ЭГ3 (фехтование;  $n = 174$  подростка от 11 до 13 лет, находящиеся на тренировочном этапе спортивной подготовки).

- контрольная группа подбиралась в соответствии с экспериментальной: в нее вошли то же количество юных спортсменов в том же возрасте, занимающихся теми же видами спорта.

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 всех 6 лет осуществлялся мониторинг показателей самореализации личности участников эксперимента.

Сравнительный анализ таких показателей, полученных в контрольной и экспериментальной группах позволил экспериментально подтвердить действие психологических закономерностей и механизмов самореализации личности в детско-юношеском спорте и эффективность технологии ее психологического сопровождения, разработанной в рамках ресурсно-динамической концепции успешной самореализации личности юных спортсменов.

### **3.2 Особенности самореализации личности юных спортсменов с разным уровнем спортивных достижений**

*Первая серия эмпирического исследования* была направлена на выявление особенностей и степени успешности самореализации личности юных спортсменов с разным уровнем спортивных достижений. В исследовании приняли участие 936 юных спортсменов в возрасте от 8 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 (количественная оценка спортивных достижений) 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. Был проведен

сравнительный анализ показателей особенностей самореализации личности юных спортсменов всех трех групп.

Было выявлено, что далеко не все юные спортсмены, имеющие объективно высокие спортивные достижения, характеризуются высоким уровнем самооффективности в спортивной деятельности, так же, как и далеко не все спортсмены, кто по объективным оценкам, еще не добился значимых результатов в спорте, испытывают неуверенность в себе и не верят в свои силы (рисунок 4).

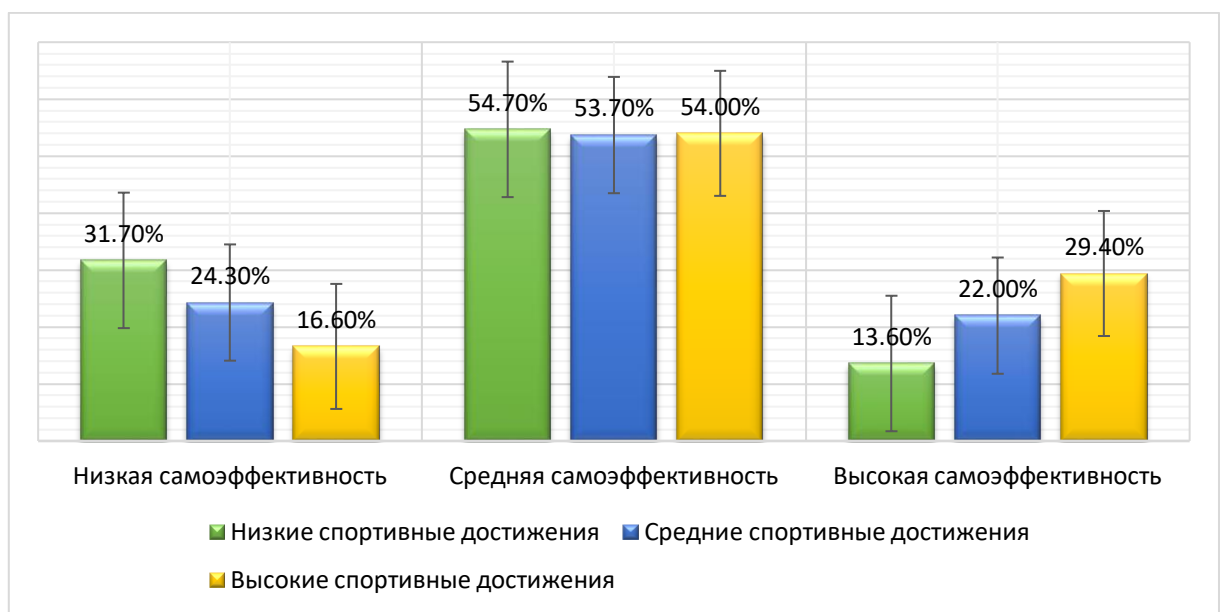


Рисунок 4 – Процентные распределения юных спортсменов с разным уровнем спортивных достижений по уровню их самооффективности в спортивной деятельности

Большинство юных спортсменов с разным уровнем спортивных достижений характеризуются средними значениями по шкале «Самооффективность в спортивной деятельности. Однако выявлены различия в процентных распределениях спортсменов трех исследовательских групп по показателям низкой и, напротив, высокой самооффективности. Если низкой самооффективностью обладают 31,7% спортсменов с соответственно низким уровнем спортивных достижений, то высокой самооффективностью – около трети всех спортсменов с высоким уровнем спортивных достижений (29,4%).

Вместе с тем, следует отметить, что прямой взаимосвязи здесь нет, о чем свидетельствует факт отсутствия статистически достоверных различий в среднегрупповых показателях самооффективности в предметной области между тремя исследовательскими группами.

Результаты процентного распределения опрошенных юных спортсменов по уровню самооффективности в межличностных отношениях в спорте, однако, позволяют говорить о наличии статистически достоверных различий между группами спортсменов с низкими и, соответственно, высокими спортивными достижениями (рисунок 5).

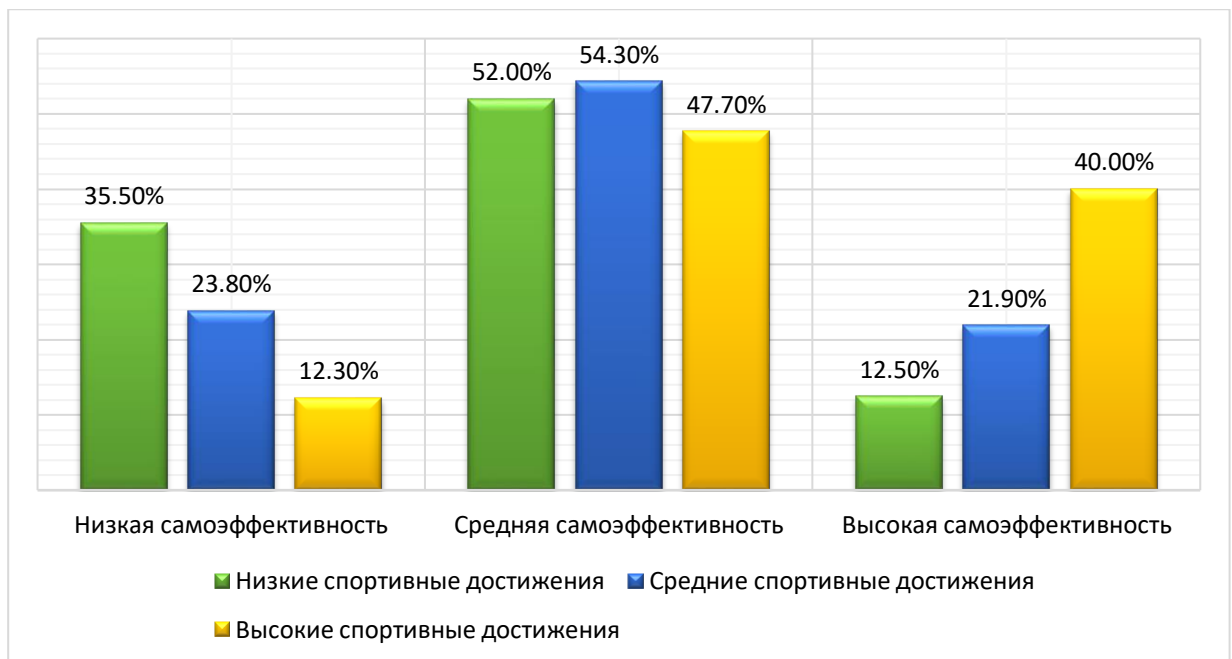


Рисунок 5 – Процентные распределения юных спортсменов с разным уровнем спортивных достижений по уровню их самооффективности в межличностных отношениях в спорте

Высокий уровень самооффективности в межличностных отношениях выявлен у 40,00% спортсменов с высокими спортивными достижениями; 21,90% - со средними и у 12,50% спортсменов с низкими спортивными достижениями, тогда как показатели низкой самооффективности в межличностных отношениях прямо противоположны показателям высокой самооффективности.

Более трети опрошенных спортсменов с низкими спортивными достижениями характеризуются и низким уровнем самооффективности в межличностных отношениях с тренером, партнерами, другими людьми, тогда как 40,00% спортсменов с высокими спортивными достижениями продемонстрировали, напротив, высокий уровень самооффективности (Таблица 18).

Таблица 18 — Результаты сравнительного анализа показателей самооффективности юных спортсменов с низкими и высокими спортивными достижениями

Показатели	Высокие достижения	Низкие достижения	P
Самооффективность в спорте	30,6 ± 3,3	28,7 ± 3,1	0,912
Самооффективность в отношениях	10,6 ± 1,1	4,8 ± 0,8	0,005

Статистически достоверные различия в показателях самооффективности в межличностных отношениях юных спортсменов выявлены между группами с высокими и, соответственно, низкими спортивными достижениями.

Интерес представляют результаты исследования ситуативной самоактуализации личности спортсменов в спортивной деятельности (методика Т.Д. Дубовицкой в авторской адаптации к спорту) (рисунок 6).

Во время тренировок юные спортсмены, характеризующиеся высоким уровнем спортивных достижений, чувствуют себя более решительными ( $h = 5,6712$ ;  $p < 0,05$ ), активными ( $h = 5,7232$ ;  $p < 0,05$ ), способными добиться своих целей и успехов в спортивной деятельности ( $h = 7,0002$ ;  $p < 0,01$ ), чем испытуемые двух других групп.

Вместе с тем, необходимо акцентировать внимание на том факте, что статистически достоверные различия между группами зафиксированы далеко не по всем показателям ситуативной актуализации, что свидетельствует об отсутствии линейной связи между уровнем спортивных достижений и особенностями самореализации личности в спорте. В частности, не выявлено достоверных различий между группами по показателям ощущения

возможности реализовать себя и свои способности в спортивной деятельности ( $h = 2,3122$ ;  $p > 0,05$ ).



Рисунок 6 – Профили переживаний личности юных спортсменов трех исследовательских групп во время тренировочных занятий (средний балл)

Попарное сравнение ситуативной самоактуализации респондентов всех исследовательских групп показало определенную тенденцию (таблицы 19, 20, 21).

В своих средних значениях, среднегрупповые показатели позитивных переживаний, свидетельствующих о чувстве самореализации личности, выше в группе юных спортсменов с высокими спортивными достижениями, чем в группе тех спортсменов, кто объективно характеризуется средним уровнем спортивных достижений.

Однако, во-первых, среднегрупповые показатели таких переживаний в первой группе находятся в зоне средних значений, как и во второй группе; во-вторых, статистически достоверные различия между двумя группами

выявлены только в показателях таких переживаний, как «решительный», «Активный, деятельный», «Стремящийся к изменениям, способный влиять на происходящее», «Добивающийся успехов в делах, в достижении поставленных целей» и «Переживающий позитивные чувства, воодушевленный». На высоком же уровне значимости зафиксированы различия между группами спортсменов с высокими и средними спортивными достижениями только по показателям ощущения достигающего целей и успехов (таблица 19).

Таблица 19 — Результаты сравнительного анализа показателей ситуативной самоактуализации спортсменов с высокими и средними спортивными достижениями в тренировочном процессе

Переживания во время тренировок	Высокие спортивные достижения	Средние спортивные достижения	P
Жизнерадостный	2,6 ± 0,3	2,8 ± 0,3	> 0,05
Решительный	3,9 ± 0,4	3,1 ± 0,3	< 0,05
Вдохновленный	3,4 ± 0,4	3,0 ± 0,3	> 0,05
Активный, деятельный	4,4 ± 0,5	3,4 ± 0,3	< 0,01
Естественный, непринужденный	2,8 ± 0,3	2,9 ± 0,3	> 0,05
Довольный собой, своими делами	3,6 ± 0,4	3,9 ± 0,5	> 0,05
Причастный к общему делу, значимому для многих	4,2 ± 0,4	4,0 ± 0,4	> 0,05
Увлеченный происходящим	4,8 ± 0,5	4,4 ± 0,5	> 0,05
Стремящийся к изменениям, способный влиять на происходящее	4,6 ± 0,5	4,0 ± 0,4	< 0,05
Решающий важные проблемы, принимающий важные неординарные решения	3,8 ± 0,5	3,6 ± 0,4	> 0,05
Свободный (независимый) в принятии решений (в своих действиях)	4,4 ± 0,5	3,6 ± 0,4	> 0,05
Добивающийся успехов в делах, в достижении поставленных целей	4,8 ± 0,5	2,0 ± 0,2	< 0,001
Переживающий позитивные чувства, воодушевленный	2,0 ± 0,3	2,8 ± 0,3	< 0,01
Проявляющий себя, свои способности	3,8 ± 0,4	3,8 ± 0,5	> 0,05

Что касается общего уровня ситуативной самоактуализации (самоактуализации в процессе тренировки), то здесь статистически достоверных различий между обозначенными группами выявлено не было.

Результаты сравнительного анализа показателей ситуативной самоактуализации спортсменов с высокими и низкими спортивными достижениями в тренировочном процессе, однако, позволяют говорить о том, что в целом, многие спортсмены первой группы ощущают себя более успешными и самореализованными, чем спортсмены третьей группы, хотя и здесь статистически достоверные различия выявлены далеко не по всем показателям (таблица 20).

На высоком уровне значимости отличаются друг от друга показатели чувства причастности к общему делу и нужности между группами с высокими и низкими спортивными достижениями, а также свободы в принятии своих решений, независимости, способности самому влиять на происходящие события. Юные спортсмены, добившиеся высоких спортивных результатов, в отличие от своих ровесников и партнеров, не добившихся таких результатов, не одержавших весомых побед в соревновательной деятельности и выполнения сложных упражнений в тренировочном процессе, чувствуют себя более нужными в общем деле, причастными к нему, в большей степени независимыми и самостоятельными, способными самим принимать решения, в том числе и в спортивно-соревновательной деятельности в целях улучшения своих спортивных результатов.

Следует указать на тот факт, что ощущение жизнерадостности от занятий спортом практически не отличается в двух исследовательских группах. Более того, среднегрупповой показатель такого состояния в целом выше в группе спортсменов с низкими спортивными достижениями, чем в группе спортсменов, кто уже в столь юном возрасте добился высоких результатов в спорте. Данный факт свидетельствует об отсутствии линейной



связи между уровнем спортивных достижений юных спортсменов и уровнем успешности самореализации их личности.

Таблица 20 — Результаты сравнительного анализа показателей ситуативной самоактуализации спортсменов с высокими и низкими спортивными достижениями в тренировочном процессе

Переживания во время тренировок	Высокие спортивные достижения	Низкие спортивные достижения	P
Жизнерадостный	2,6 ± 0,3	3,3 ± 0,3	> 0,05
Решительный	3,9 ± 0,4	2,1 ± 0,3	< 0,001
Вдохновленный	3,4 ± 0,4	2,9 ± 0,3	> 0,05
Активный, деятельный	4,4 ± 0,5	3,5 ± 0,4	< 0,01
Естественный, непринужденный	2,8 ± 0,3	3,1 ± 0,3	> 0,05
Довольный собой, своими делами	3,6 ± 0,4	2,2 ± 0,3	< 0,05
Причастный к общему делу, значимому для многих	4,2 ± 0,4	2,4 ± 0,3	< 0,001
Увлеченный происходящим	4,8 ± 0,5	3,2 ± 0,4	< 0,01
Стремящийся к изменениям, способный влиять на происходящее	4,6 ± 0,5	2,0 ± 0,2	< 0,001
Решающий важные проблемы, принимающий важные неординарные решения	3,8 ± 0,5	2,8 ± 0,3	< 0,05
Свободный (независимый) в принятии решений (в своих действиях)	4,4 ± 0,5	1,9 ± 0,2	< 0,001
Добивающийся успехов в делах, в достижении поставленных целей	4,8 ± 0,5	2,8 ± 0,3	< 0,001
Переживающий позитивные чувства, воодушевленный	2,0 ± 0,3	2,6 ± 0,3	< 0,05
Проявляющий себя, свои способности	3,8 ± 0,4	3,0 ± 0,5	< 0,05

Результаты сравнительного анализа показателей ситуативной самоактуализации спортсменов с низкими и средними спортивными достижениями в тренировочном процессе позволяют говорить о том, что ощущение самореализации личности в детско-юношеском спорте во многом зависит от уровня спортивных достижений, однако не ограничивается этим, что существуют другие факторы успешности (таблица 21).

Таблица 21 — Результаты сравнительного анализа показателей ситуативной самоактуализации спортсменов с низкими и средними спортивными достижениями в тренировочном процессе

Переживания во время тренировок	Низкие спортивные достижения	Средние спортивные достижения	P
Жизнерадостный	3,3 ± 0,3	2,8 ± 0,3	> 0,05
Решительный	2,1 ± 0,3	3,1 ± 0,3	< 0,05
Вдохновленный	2,9 ± 0,3	3,0 ± 0,3	> 0,05
Активный, деятельный	3,5 ± 0,4	3,4 ± 0,3	> 0,05
Естественный, непринужденный	3,1 ± 0,3	2,9 ± 0,3	> 0,05
Довольный собой, своими делами	2,2 ± 0,3	3,9 ± 0,5	< 0,01
Причастный к общему делу, значимому для многих	2,4 ± 0,3	4,0 ± 0,4	< 0,01
Увлеченный происходящим	3,2 ± 0,4	4,4 ± 0,5	< 0,01
Стремящийся к изменениям, способный влиять на происходящее	2,0 ± 0,2	4,0 ± 0,4	< 0,001
Решающий важные проблемы, принимающий важные неординарные решения	2,8 ± 0,3	3,6 ± 0,4	< 0,05
Свободный (независимый) в принятии решений (в своих действиях)	1,9 ± 0,2	3,6 ± 0,4	< 0,01
Добивающийся успехов в делах, в достижении поставленных целей	2,8 ± 0,3	2,0 ± 0,2	< 0,05
Переживающий позитивные чувства, воодушевленный	2,6 ± 0,3	2,8 ± 0,3	> 0,05
Проявляющий себя, свои способности	3,0 ± 0,5	3,8 ± 0,5	< 0,05

Достоверно значимые различия между группами были выявлены по показателям преобладающего типа самореализации личности в детско-юношеском спорте.

Так, большинство спортсменов с низкими спортивными достижениями (51,38%) характеризуются низким уровнем социально-статусной самореализации их личности в детско-юношеском спорте (Рисунок 7).

## Социально-статусная самореализация

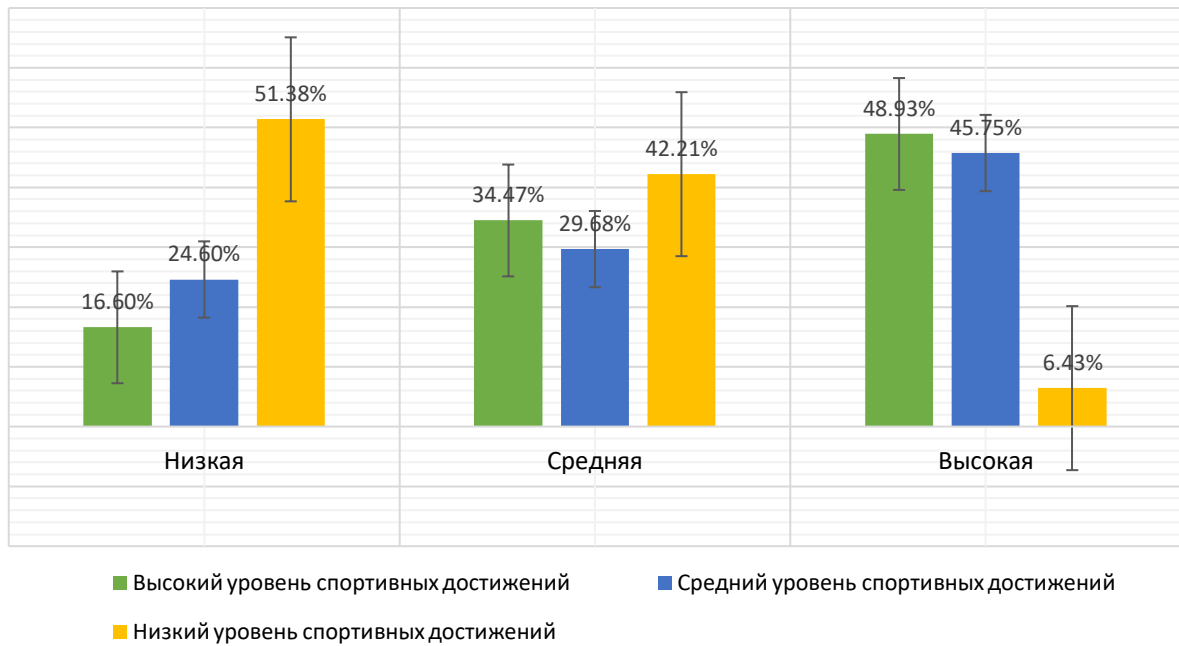


Рисунок 7 – Распределение спортсменов с разным уровнем спортивных достижений по степени выраженности социально-статусной самореализации их личности (%)

Данный факт может свидетельствовать как об актуальном состоянии дел, связанных с социально-статусной самореализацией личности юных спортсменов, так и о значимости, а вернее, потребности в таком типе самореализации. Исходя из полученных данных, можно предположить, что многие юные спортсмены, не достигшие значимых результатов в спортивной деятельности, испытывают повышенную потребность в достижении высокого социального статуса: они остро переживают свои неудачи, с одной стороны, а с другой – имеют достаточно ложные цели занятий спортом – стать известным и занять высокое положение в обществе.

Вместе с тем, все в той же группе спортсменов с низкими спортивными достижениями 56,27% спортсменов характеризуются низкой степенью выраженности профессионально-деятельностной самореализации (Рисунок 8).

## Профессионально-деятельностная

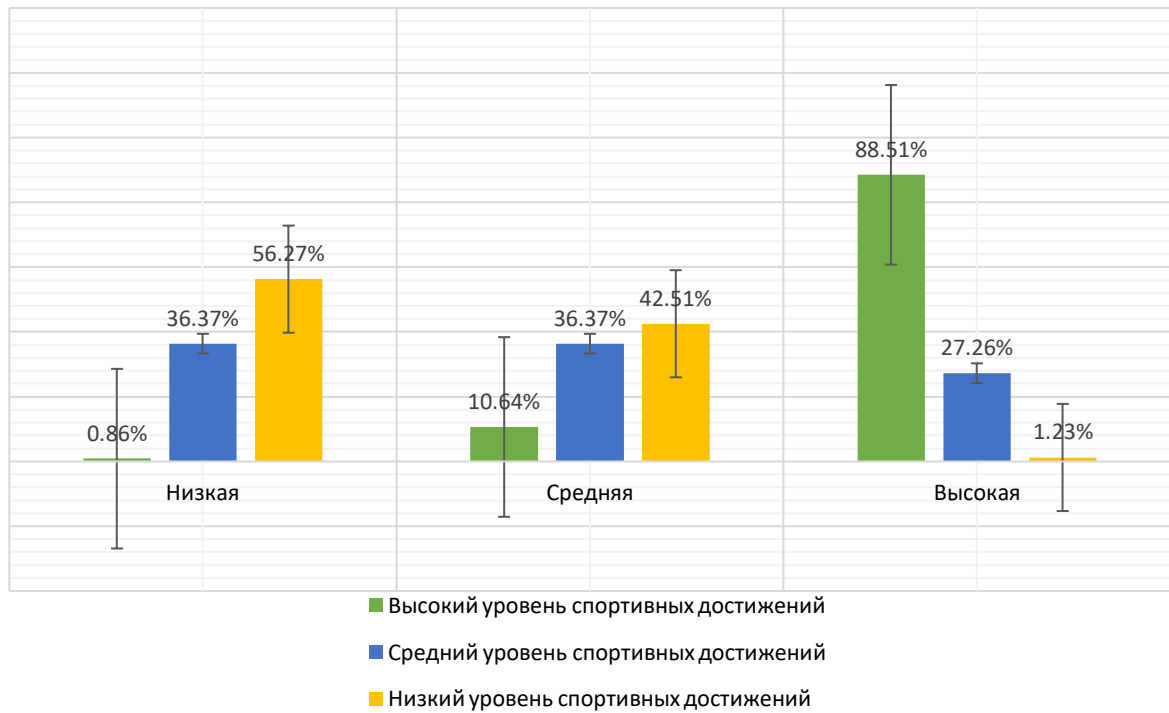


Рисунок 8 – Распределение спортсменов с разным уровнем спортивных достижений по степени выраженности профессионально-деятельностной самореализации их личности (%)

Они не ощущают себя самореализованными в спорте, осознавая, что могли бы достичь и лучших результатов.

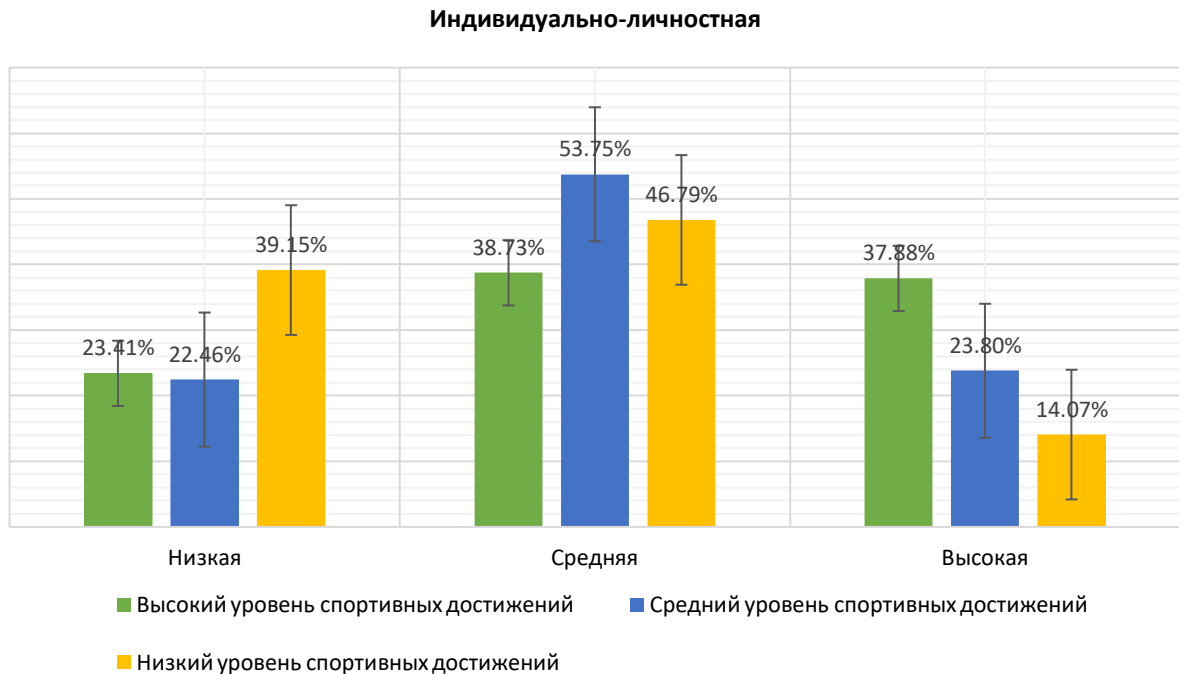
Более 80% юных спортсменов с высокими спортивными достижениями характеризуются высокой степенью выраженности профессионально-деятельностной самореализации личности, что вполне ожидаемо и согласуется с их результатами в спортивной деятельности.

Необходимо отметить, что не столь однозначны показатели степени выраженности индивидуально-личностной самореализации спортсменов с разными спортивными достижениями (Рисунок 9).

Так, среди респондентов с низкими спортивными достижениями 46,79% характеризуются средней степенью выраженности индивидуально-личностной самореализации; 39,15% - низкой, и 14,07% - высокой.

Среди спортсменов с высокими спортивными достижениями почти равное количество характеризуются как средним (38,73%), так и высоким

(37,88%) уровнями индивидуально-личностной самореализации. Вместе с тем, 23,41% от общего числа опрошенных спортсменов с высокими спортивными достижениями не ощущают чувства удовлетворенности от реализации своих потенциальных способностей.



**Рисунок 9 – Распределение спортсменов с разным уровнем спортивных достижений по степени выраженности индивидуально-личностной самореализации их личности (%)**

Таким образом, в процессе исследования было подтверждено, что 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%. Одновременно среди тех юных спортсменов, кто достиг высоких показателей в спорте, есть и такие подростки, которые не удовлетворены реализацией своих возможностей; они на субъективном уровне испытывают острое чувство психологического дискомфорта, связанного с нереализованными потребностями и желаниями.

Результаты дальнейшего исследования уровня самореализации личности юных спортсменов с разными спортивными достижениями свидетельствуют о том, что существует закономерная тенденция к взаимосвязи данных показателей: чем выше уровень спортивных достижений, тем выше показатели самореализации личности (по сравнению с любителями спорта, юные спортсмены отличаются большей степенью выраженности потребности в самореализации, достижениях и доминировании, при этом, и удовлетворенность данных потребностей так же значимо выше в группе спортсменов с высокими достижениями, чем с низкими).

Приведем результаты корреляционного анализа показателей, полученных в ходе первой серии эмпирических исследований (таблица 22).

Обращает на себя внимание два факта:

1. Корреляционная связь между изучаемыми показателями отнюдь не линейная

2. Существующая взаимосвязь имеет достаточно слабые характеристики. В силу большого объема исследовательской выборки, по критериальным таблицам такие взаимосвязи могут считаться статистически достоверными. Однако использование критерия Чеддока обеспечивает выявление объективно существующих взаимосвязей и их особенностей между интересующими нас показателями.

Так, достоверные взаимосвязи выявлены между показателями уровня спортивных достижений юных спортсменов и всеми показателями самореализации их личности в спортивной деятельности. Однако, согласно шкале Чеддока, связи между показателями спортивных достижений и уровня самооффективности в спортивной деятельности ( $r = 0,198$ ;  $p < 0,01$ ), социально-статусной самореализации ( $r = 0,183$ ;  $p < 0,01$ ), индивидуально-личностной самореализации ( $r = 0,103$ ;  $p < 0,01$ ), уровня стремления к самореализации в спорте ( $r = 0,114$ ;  $p < 0,01$ ), а также оценки возможной самореализации личности в спорте ( $r = 0,109$ ;  $p < 0,01$ ), реальной успешной самореализации ( $r = 0,199$ ;  $p < 0,01$ ) можно считать достаточно слабыми.

Таблица 22 — Результаты корреляционного анализа показателей особенностей и уровня самореализации юных спортсменов с объективной оценкой их спортивных достижений

Показатели	Коэффициент корреляции	Уровень значимости	Шкала Чеддока
Уровень самоэффективности в спортивной деятельности	0,198	<0,01	Слабая
Уровень самоэффективности в межличностном общении в спорте	0,349	<0,001	Умеренная
Ситуативная самоактуализация личности в тренировочном процессе	0,387	<0,001	Умеренная
Социально-статусная самореализация	0,183	<0,01	Слабая
Профессионально-деятельностная самореализация	0,313	<0,001	Умеренная
Индивидуально-личностная самореализация	0,103	<0,01	Слабая
Уровень стремления к самореализации в спорте	0,114	<0,01	Слабая
Оценка возможной самореализации в спорте	0,109	<0,01	Слабая
Самооценка качеств личности, необходимых для саморазвития	0,211	<0,01	Слабая
Реальная успешная самореализация	0,199	<0,01	Слабая
Потенциальная успешная самореализация	0,157	<0,01	Слабая
Иллюзорная самореализация	-0,121	<0,01	Слабая
Конфликтная самореализация	-0,176	<0,01	Слабая
Отсутствие ощущения самореализации	-0,181	<0,01	Слабая

Умеренная же взаимосвязь выявлена между уровнем спортивных достижений юных спортсменов и уровнем самоэффективности в межличностном взаимодействии в спорте ( $r = 0,349$ ;  $p < 0,001$ ), ситуативной самоактуализацией в тренировочном процессе ( $r = 0,387$ ;  $p < 0,001$ ) и профессионально-деятельностной самореализацией ( $r = 0,313$ ;  $p < 0,001$ ).

Однако обозначенную тенденцию не следует трактовать прямолинейно, так как качественный анализ эмпирических данных позволяет сделать вывод о действии здесь еще одной закономерности.

Умеренная же взаимосвязь выявлена между уровнем спортивных достижений юных спортсменов и уровнем самооффективности в межличностном взаимодействии в спорте ( $r = 0,349$ ;  $p < 0,001$ ), ситуативной самоактуализацией в тренировочном процессе ( $r = 0,387$ ;  $p < 0,001$ ) и профессионально-деятельностной самореализацией ( $r = 0,313$ ;  $p < 0,001$ ).

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 получены результаты, свидетельствующие о достаточно высоком уровне притязаний в спорте практически всех высококвалифицированных юных спортсменов.

При этом, их самооценка как представления о своих возможностях достижения ожидаемых спортивных результатов (спортивной подготовленности, победы разного уровня соревнованиях), имеет разные характеристики. Расхождение между уровнями спортивных притязаний и самооценки является одним из значимых факторов индивидуальной траектории развития личности в спорте.

При изучении самооценки спортсменами высокой квалификации своей спортивной подготовленности анализировались показатели разных видов такой подготовленности: технической, общей физической, специальной физической, психологической и соматической (оценка состояния здоровья).

Следует также акцентировать внимание на факте отсутствия идентичности в показателях значимости и доступности ценности самореализации личности у спортсменов разного уровня спортивных достижений, выявленном в процессе первой серии эмпирического исследования.



Во-первых, следует говорить о том, что значимость самореализации личности, потребность в ней отнюдь не одинакова у всех респондентов. Если перевести рейтинги такой потребности в уровни, то оказывается, что большинство респондентов, несомненно, считают значимым для себя потребность в самореализации их личности. Однако достаточно большое количество юных спортсменов не осознают ценность самореализации, не чувствуют необходимости в ней.

Так, среди юных спортсменов, кто еще не достиг высоких результатов в спортивной деятельности, 29,36% продемонстрировали достаточно низкие показатели в значимости ценности самореализации личности вообще и самореализации личности в спорте, в частности, тогда как в группе юных спортсменов с высокими спортивными достижениями такие респонденты составили всего 7,23% (рисунок 10).

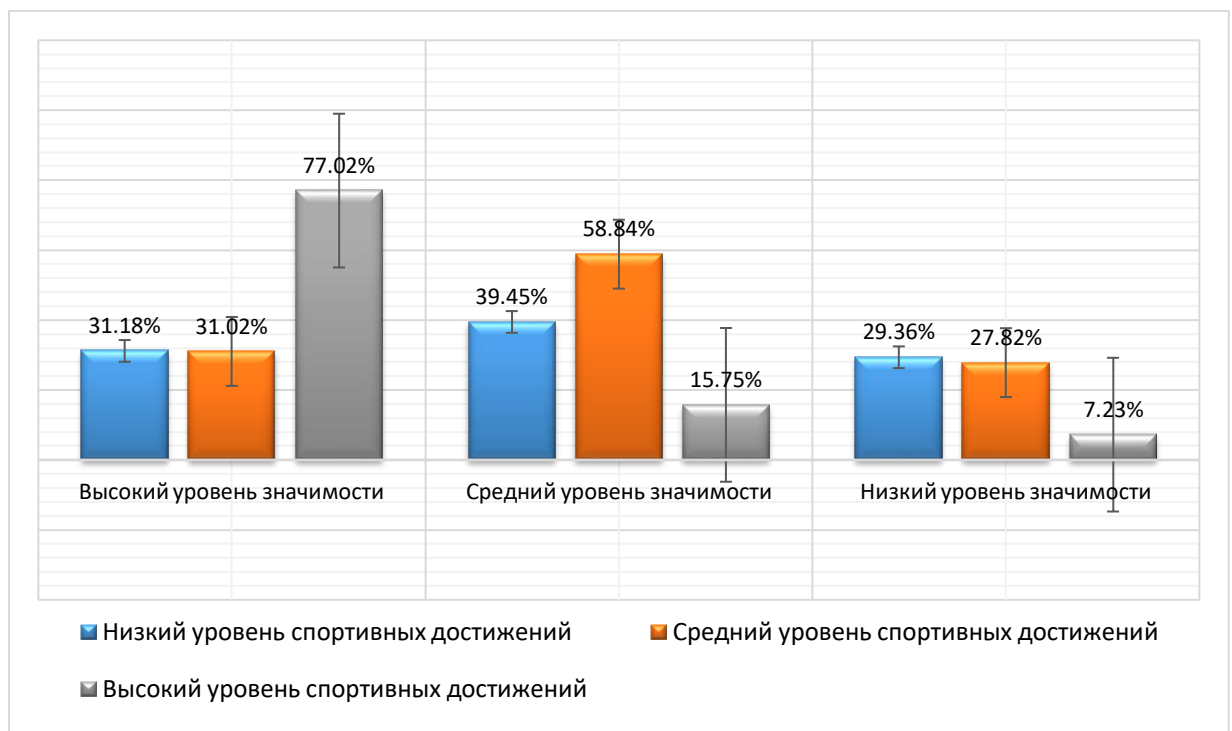


Рисунок 10 – Процентное распределение юных спортсменов с разным уровнем спортивных достижений по степени значимости для них ценности самореализации

Что касается доступности такой ценности, как самореализация личности в спортивной деятельности, то здесь были получены результаты, соотносимые с результатами предыдущего исследования (рисунок 11).

Так, в группе юных спортсменов с низкими спортивными достижениями выявлены 71,91% с высоким уровнем доступности ценности самореализации, что связано с низкой ее значимостью для многих из респондентов данной группы.

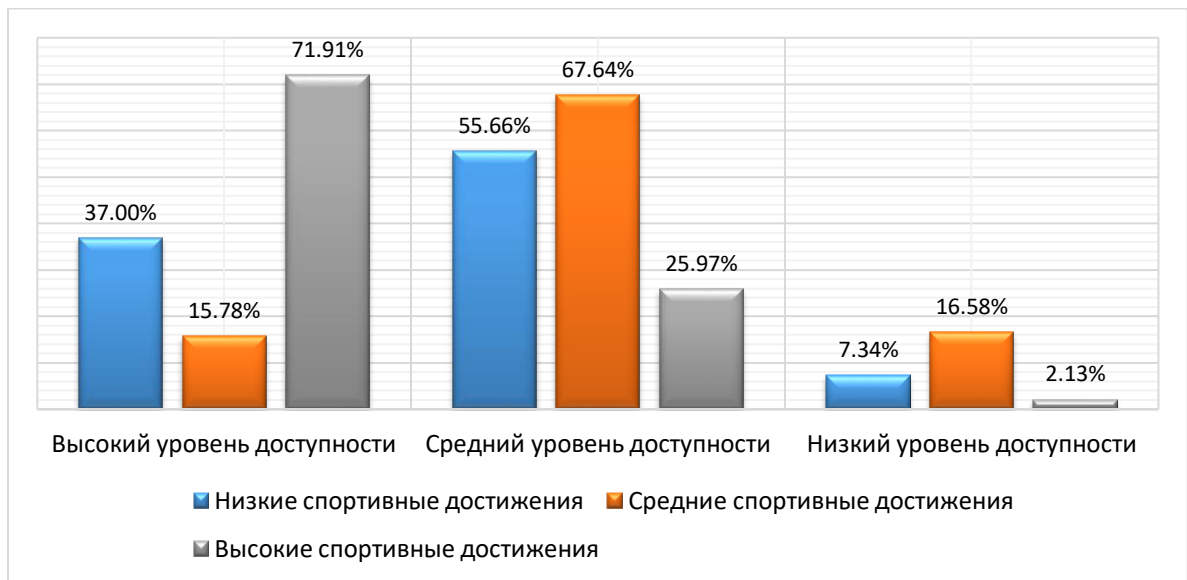


Рисунок 11 – Процентное распределение юных спортсменов с разным уровнем спортивных достижений по степени доступности для них ценности самореализации

Обращает на себя внимание тот факт, что большинство юных спортсменов всех трех исследовательских групп считают доступной ценность самореализации в спортивной деятельности.

Последующий корреляционный анализ показал, что детско-юношеский спорт является условием и средством самореализации личности подросткового и юношеского возрастов.

Так, в группе спортсменов с высоким уровнем спортивных достижений выявлена значимая корреляционная связь между показателями значимости и доступности ценности самореализации, при этом обозначенные показатели входят в диапазон высоких значений ( $r = 0,762$ ;  $p < 0,001$ ).

Столь тесная корреляционная связь между данными показателями зафиксирована и в группе спортсменов с низким уровнем спортивных достижений ( $r = 0,679$ ;  $p < 0,001$ ), однако среднегрупповые показатели здесь как значимости, так и доступности ценности самореализации значимо ниже, чем в первой группе ( $t = 5,77$ ;  $p < 0,001$ ).

### **3.3 Индекс ресурсности юных спортсменов с разным уровнем спортивной квалификации**

Во *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.

Следует отметить, что и в этой серии эмпирического исследования подтвердились выводы, сделанные нами ранее.

Выявлена умеренная связь между уровнем квалификации спортсмена и степенью его самореализации в спортивной деятельности.

Подтверждением данного вывода могут являться результаты сравнительного анализа показателей самоотношения спортсменов трех исследовательских групп.

Было выявлено, что по мере повышения квалификации повышается нацеленность на сохранение своей индивидуальности, закономерность получения высоких результатов, самопривязанность, самоценность и самоуважение. К моменту достижения пика спортивного мастерства значимо выше оценивается спортсменом свой потенциал, прикладывается больше волевых усилий для достижений успешности в выбранной сфере спортивной деятельности, легче осуществляется смена деятельности (рисунок 12).

Вместе с тем, повышаются и показатели внутренней конфликтности и самообвинения. Наибольшие значения по обозначенным показателям зафиксированы в группе кандидатов в мастера спорта. Именно в этой группе, по данным проведенного исследования, многие юные спортсмены сомневаются в правильности выбранной сферы реализации своих потенциальных возможностей, не согласны с самим собой, испытывают внутреннюю конфликтность и определенные разочарования.

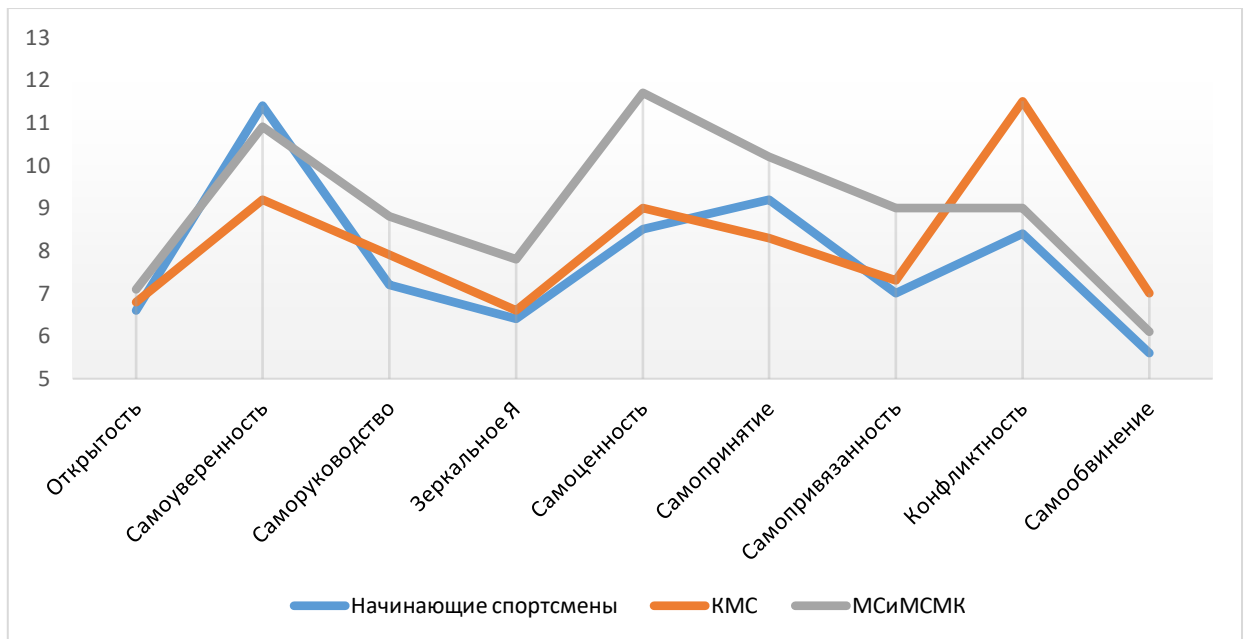


Рисунок 12 – Динамика самооотношения у юных спортсменов по мере роста их спортивной квалификации (средний балл)

Необходимо отметить также, что в группе высококвалифицированных юных спортсменов выявлены достаточно высокие показатели самопривязанности, что свидетельствует о росте некой ригидности Я-концепции, неспособности самоизменяться в силу высокого о себе мнения по мере повышения спортивной квалификации.

Однако выявленная связь отнюдь не линейная, вследствие чего можно сделать вывод о полидетерминации самореализации личности в детско-юношеском спорте.

Интерес заслуживают результаты изучения мнения спортсменов всех трех исследовательских групп о потерях и приобретениях в процессе занятий спортом.

При исследовании мнения юных спортсменов о том, что они приобрели и что потеряли в процессе занятий спортом, 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 13).

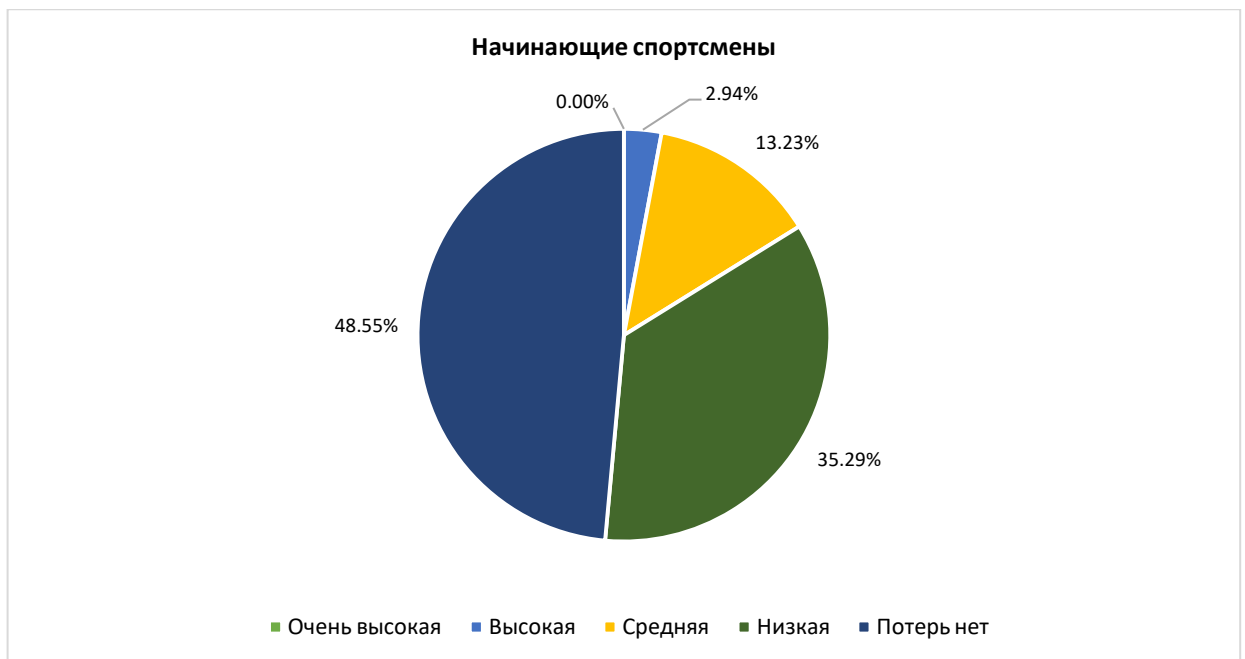


Рисунок 13 – Степень переживания начинающими спортсменами потерь от занятий спортом (%)

Так, большинство начинающих спортсменов (48,55%) указали на отсутствие каких-либо потерь от занятия спортом; у 35,29% респондентов данной группы выявлен низкий уровень потерь; 13,23% начинающих спортсменов характеризуются средним уровнем потерь, и 2,94% - высоким.

Таким образом, в группе начинающих спортсменов в целом зафиксирована низкая степень переживания потерь; многие из них связывают

занятия спортом с определенными надеждами и удовлетворением существенных для себя потребностей.

В группе, объединившей кандидатов в мастера спорта, степень переживания потерь значительно выше, чем в группе начинающих спортсменов (рисунок 14).

Так, очень высокая степень переживания зафиксирована у более чем 10% кандидатов в мастера спорта. Данный факт может быть свидетельством намерений таких спортсменов бросить спорт и найти другую сферу самореализации своей личности и своих потенциальных возможностей. 10,29% из них сожалеют о годах, проведенных в тренировочных процессах, о полученных травмах, отсутствии свободного времени, переживаниях во время соревнований.

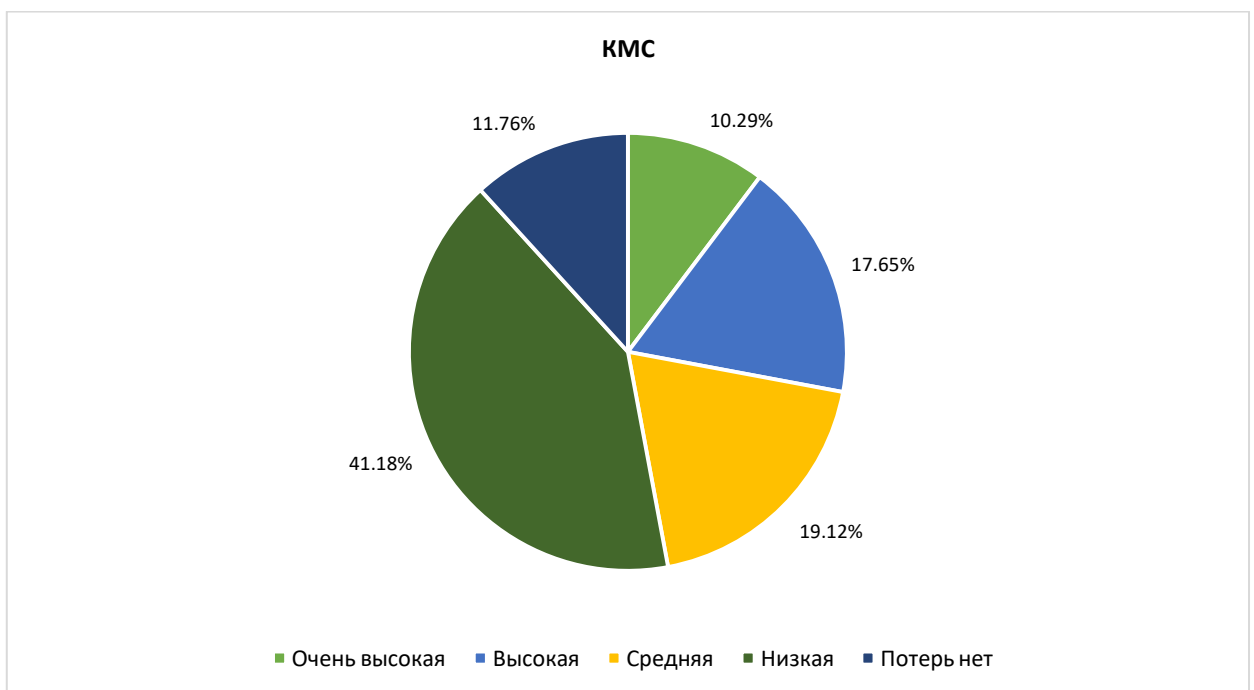


Рисунок 14 – Степень переживания кандидатами в мастера спорта потерь от занятий спортом (%)

17,05% кандидатов в мастера спорта характеризуются высокой степенью переживания потерь от спортивной деятельности; 19,12% - средней. Не сожалеют же ни о чем 41,18% спортсменов данной исследовательской группы, а 11,76% респондентов указали, что потерь нет.

Следует акцентировать внимание на том факте, что самые высокие показатели степени переживания потерь от занятия спортом были выявлены именно во второй группе, то есть в группе тех спортсменов, кто уже имеет определенные спортивные достижения, но еще не достиг высоких спортивных результатов и высокой спортивной квалификации.

В третьей группе, объединившей мастеров спорта и мастеров спорта международного класса, в среднем ниже степень переживания, чем в группе кандидатов в мастера спорта (рисунок 15).

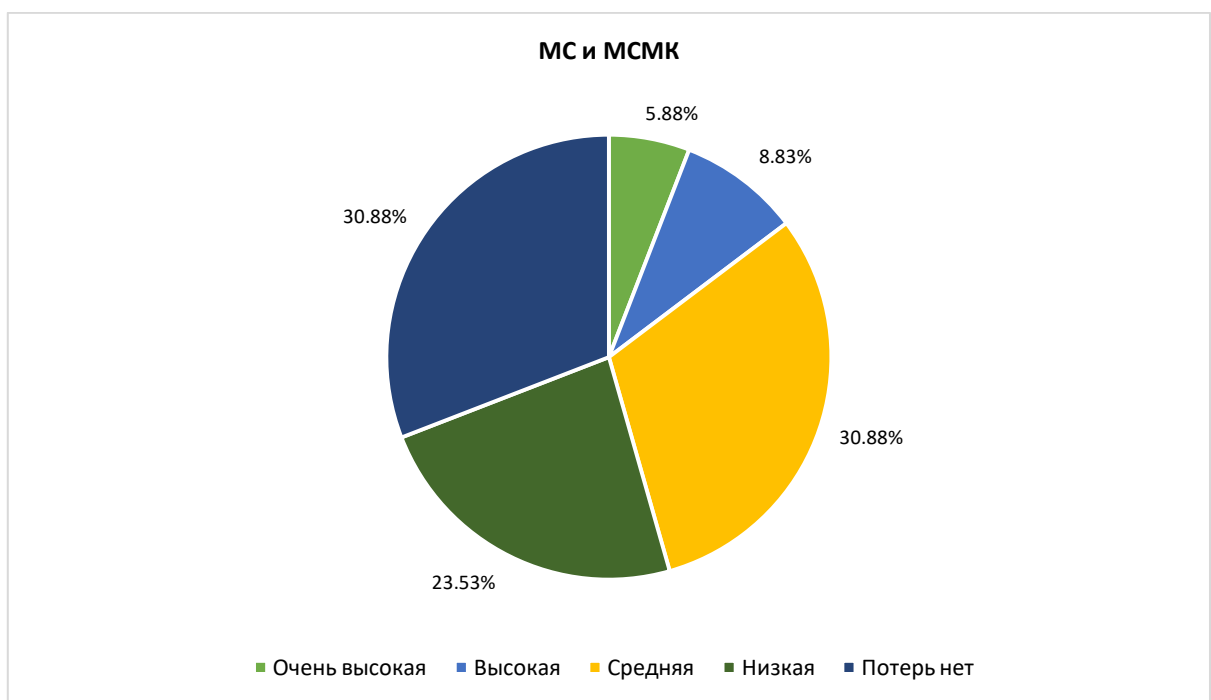


Рисунок 15 – Степень переживания высококвалифицированными спортсменами потерь от занятий спортом (%)

Очень высокая степень позитивного переживания характерна только для 5,88% опрошенных спортсменов, и высокая – для 8,83%. Следовательно, более 10% высококвалифицированных юных спортсменов все же переживают чувство неудовлетворенности и временами сожалеют о том, что выбрали спорт сферой самореализации своей личности. Однако 30,88% из них заявили, что никакого переживания они не испытывают, что не чувствуют потери от

занятий спортом, а у 23,53% опрошенных высококвалифицированных спортсменов характеризуются низкой степенью переживания потерь.

Таким образом, 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.

Сходные данные были получены при анализе мнений опрошенных спортсменов разной квалификации о приобретениях в процессе занятий спортом (Рисунок 16, 17, 18).

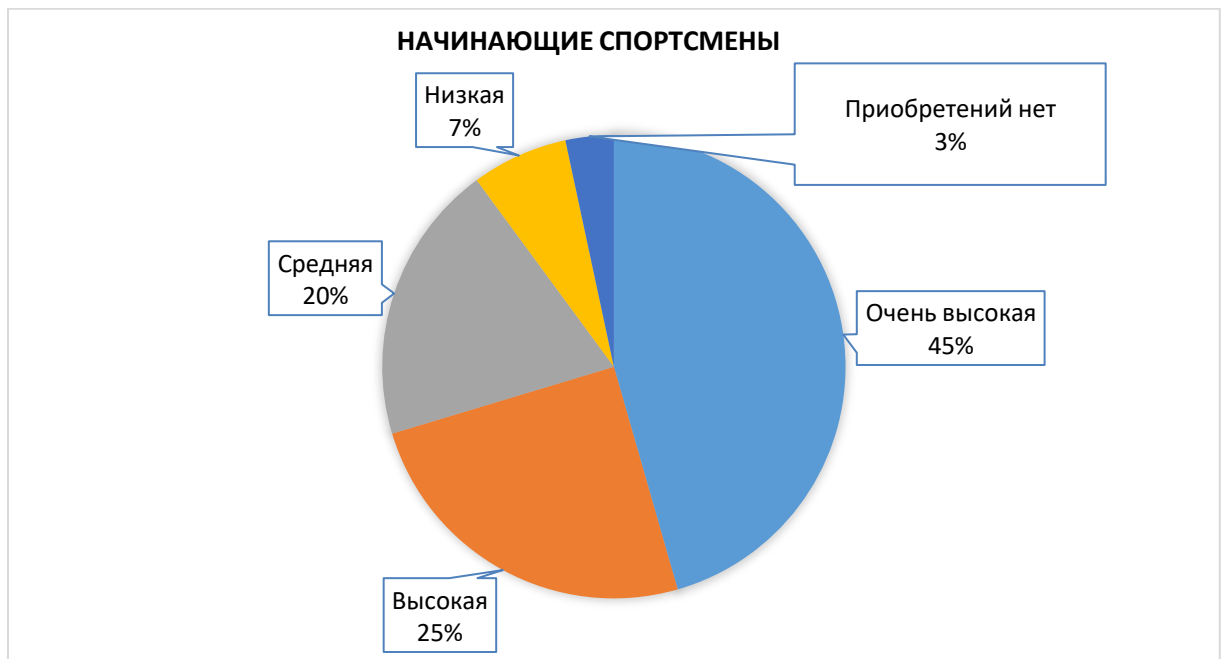


Рисунок 16 – Степень переживания начинающими спортсменами чувства приобретения от занятий спортом

Большинство начинающих спортсменов отметили (45,56%), что занятия спортом только помогают им в жизни, что они испытывают интерес к спортивной деятельности, что приход в спорт открыл им новый жизненный смысл. Около четверти (24,78%) спортсменов данной группы характеризуются высокой степенью переживания чувства приобретения от занятий спортом. О том, что еще не осознали такие приобретения заявили около 3% (3,36%)



опрошенных начинающих спортсменов, и у около 7% (6,73%) респондентов данной исследовательской группы зафиксирована низкая степень таких позитивных переживаний.

Во второй исследовательской группе в целом значимо ниже показатели степени переживания приобретений от занятий спортом (рисунок 17).

Так, очень высокую степень позитивных эмоций продемонстрировали только 4,28% кандидатов в мастера спорта; высокую – 18,45%.

Большинство же спортсменов второй исследовательской группы (43,31%) характеризуются средней степенью переживания чувства приобретения от занятий спортом.

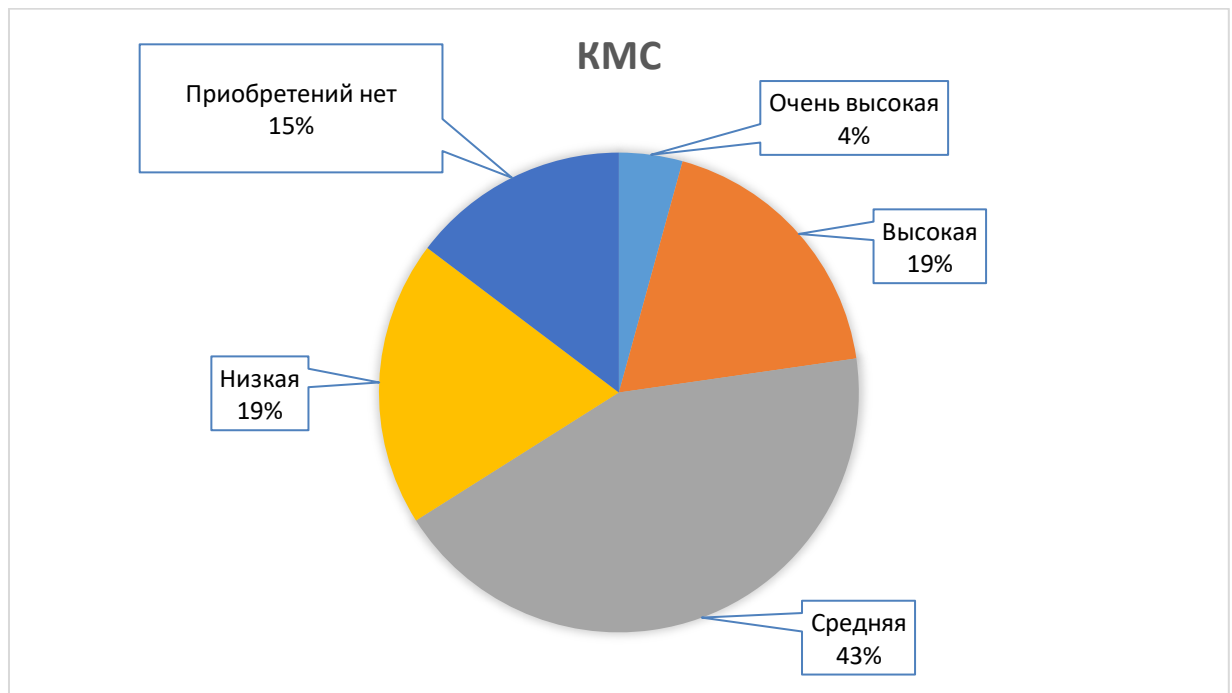


Рисунок 17 – Степень переживания кандидатами в мастера спорта чувства приобретения от спортивной деятельности

Средняя степень переживания характерна и для большинства опрошенных высококвалифицированных спортсменов – 28,08%.

Однако различия заключаются в том, что в третьей исследовательской группе значительно меньшее количество респондентов заявили об отсутствии

позитивных переживаний, чем во второй исследовательской группе: около 6% против 15%.

Многие высококвалифицированные спортсмены даже в юном возрасте испытывают чувство неудовлетворенности, связанное как с результатами своей спортивной деятельности, так и с самим образом жизни. Внутриличностный конфликт, отражающий противоречие между, с одной стороны, достижением высокой квалификации в спорте, а с другой – либо отсутствием высоких спортивных достижений, либо – проблемами со здоровьем, либо – межличностными взаимоотношениями, может быть причиной или следствием иллюзорной самореализации личности в спортивной деятельности (рисунок 18).

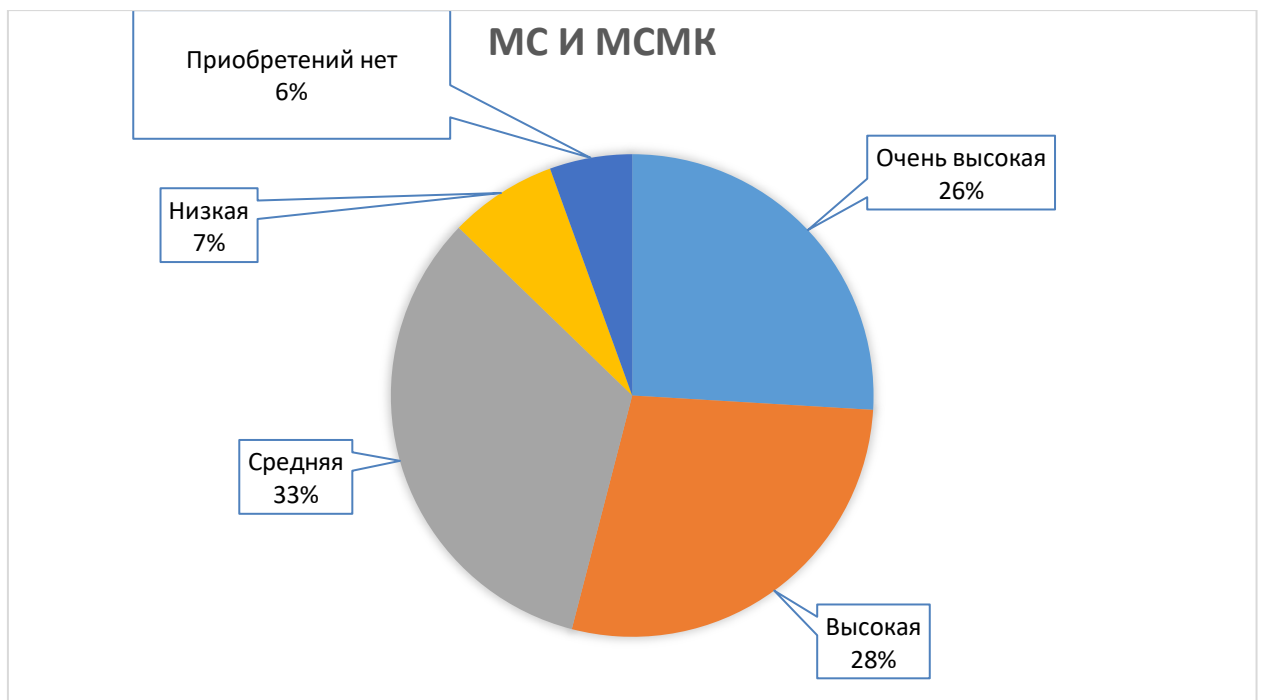


Рисунок 18 – Степень переживания высококвалифицированными спортсменами чувства приобретения от спортивной деятельности

Вместе с тем, 28,08% (высокая степень переживания чувства приобретения) и 25,95% (очень высокая степень) высококвалифицированных спортсменов считают, что занятия спортом являются для них источником

позитивных чувств и эмоций, ощущения успешности и нужности, интереса к жизни, жизненной наполненности и осмысленности.

В результате сравнительного анализа индекса ресурсности личности спортсменов с разным уровнем квалификации был подтвержден факт возникновения на определенных этапах спортивной подготовки кризисов самореализации.

Так, статистически достоверные различия между группами были выявлены не только в процентных распределениях юных спортсменов с разными уровнями квалификации, но и в среднегрупповых показателях потерь и приобретений вследствие занятий спортом (таблица 23, 24, 25).

Так, в группе начинающих спортсменов значимо выше показатели приобретений, вследствие занятий спортом, и общего индекса ресурсности, свидетельствующего о неплохих адаптационных способностей, чем в группе кандидатов в мастера спорта, и значимо ниже показатели потерь (таблица 24).

Таблица 23 — Результаты сравнительного анализа показателей индекса ресурсности личности начинающих спортсменов и кандидатов в мастера спорта ( $M \pm SD$ )

Показатели	Начинающие спортсмены	КМС	t	P
Потери	$1,6 \pm 0,14$	$2,5 \pm 0,24$	2,21	<0,05
Приобретения	$3,3 \pm 0,34$	$2,2 \pm 0,21$	3,06	<0,01
Общий индекс ресурсности	$2,06 \pm 0,21$	$0,88 \pm 0,09$	5,62	<0,001

Наибольший индекс ресурсности выявлен в группе начинающих юных спортсменов в возрасте от 13 до 18 лет. Именно в этой группе многие респонденты характеризуются сбалансированностью и приобретений, и разочарований, связанных с занятиями спортом и спортивно-соревновательной деятельностью. В целом, значительно большее количество начинающих юных спортсменов, чем спортсменов – кандидатов в мастера спорта, отметили, что вследствие занятий спортом, они приобрели ощущение успешности, уверенности в достижении своих целей, гордости за себя,

надежды на будущее. Столь же высокие значения зафиксированы и в группе высококвалифицированных спортсменов, достигших пика спортивного мастерства.

Наименьший индекс ресурсности был зафиксирован в группе спортсменов – кандидатов в мастера спорта (таблица 25).

Таблица 24 — Результаты сравнительного анализа показателей индекса ресурсности личности начинающих спортсменов и мастеров спорта ( $M \pm SD$ )

Показатели	Начинающие спортсмены	МСиМСМК	T	P
Потери	$1,6 \pm 0,14$	$2,1 \pm 0,20$	1,38	$>0,05$
Приобретения	$3,3 \pm 0,34$	$2,9 \pm 0,21$	0,95	$>0,05$
Общий индекс ресурсности	$2,06 \pm 0,21$	$1,40 \pm 0,11$	3,00	$<0,01$

Таблица 25 — Результаты сравнительного анализа показателей индекса ресурсности личности кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта ( $M \pm SD$ )

Показатели	КМС	МСиМСМК	T	P
Потери	$2,5 \pm 0,24$	$2,1 \pm 0,20$	1,00	$>0,05$
Приобретения	$2,2 \pm 0,21$	$2,9 \pm 0,21$	1,75	$>0,05$
Общий индекс ресурсности	$0,88 \pm 0,09$	$1,40 \pm 0,11$	2,36	$<0,01$

Дальнейшее исследование касалось вопроса об особенностях и уровне самореализации личности спортсменов разной квалификации и находящихся на разных этапах спортивной подготовки.

Сравнительный анализ показателей уровня самореализации юных спортсменов, стремления к саморазвитию в спорте, самооценки необходимых для самореализации качеств личности, оценки возможностей спортивной деятельности для реализации своих способностей подтверждает положение о том, 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 26).

Достоверно значимые различия были выявлены почти по всем показателям самореализации личности начинающих спортсменов и кандидатов в мастера спорта.

Так, на высоком уровне значимости различаются показатели уровня стремления респондентов двух первых исследовательских групп к самореализации личности в спортивной деятельности ( $t = 3,33$ ;  $p < 0,01$ ). Показатели мнения начинающих спортсменов и кандидатов в мастера спорта о возможности самореализации их личности в спортивной деятельности не отличаются друг от друга на статистически достоверном уровне различий ( $t = 1,74$ ;  $p > 0,05$ ).

Таблица 26 — Результаты сравнительного анализа показателей самореализации личности начинающих спортсменов и кандидатов в мастера спорта (среды  $M \pm SD$ )

Показатели	Начинающие спортсмены	КМС	T	P
Уровень стремления к самореализации в спорте	$7,8 \pm 0,61$	$5,3 \pm 0,44$	3,33	$<0,01$
Оценка возможной самореализации в спорте	$6,4 \pm 0,52$	$5,2 \pm 0,45$	1,74	$>0,05$
Самооценка качеств личности, необходимых для саморазвития	$7,2 \pm 0,61$	$7,6 \pm 0,66$	0,12	$>0,05$
Реальная успешная самореализация	$4,9 \pm 0,33$	$5,5 \pm 0,42$	1,11	$>0,05$
Потенциальная успешная самореализация	$8,2 \pm 0,74$	$4,4 \pm 0,32$	4,94	$<0,001$
Иллюзорная самореализация	$3,3 \pm 0,27$	$4,6 \pm 0,36$	2,32	$<0,05$
Конфликтная самореализация	$2,6 \pm 0,16$	$3,8 \pm 0,24$	2,34	$<0,05$
Отсутствие ощущения самореализации	$1,2 \pm 0,09$	$2,6 \pm 0,18$	4,24	$<0,001$

Не отличаются друг от друга и среднегрупповые показатели самооценки респондентов двух исследовательских групп тех личностных качеств, которые

необходимы для саморазвития: многие и начинающие спортсмены, и спортсмены, находящиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства, достаточно высоко оценивают свои возможности, считая, что обладают всем необходимым для дальнейшего развития.

Однако на высоком уровне значимости отличаются показатели по шкале «Потенциальная успешная самореализация», зафиксированные в трех исследовательских группах: начинающие спортсмены имеют большую уверенность в том, что смогут самореализоваться в спортивной деятельности. Что касается кандидатов в мастера спорта, то в их исследовательской группе среднегрупповой показатель по данной шкале почти в два раза ниже, чем в группе начинающих спортсменов ( $t = 4,94$ ;  $p < 0,001$ ). Различаются и показатели отсутствия ощущения в самореализации: в группе начинающих спортсменов такой показатель статистически значимо ниже, чем в группе кандидатов в мастера спорта ( $t = 4,24$ ;  $p < 0,001$ ).

Данный факт свидетельствует о том, что на определенных этапах спортивной подготовки, даже при достижении достаточно высокой квалификации, у юных спортсменов могут возникать кризисные состояния, связанные с неудовлетворенностью своей деятельностью и разочарованием в спорте.

Примечательно, что среди высококвалифицированных юных спортсменов есть такие лица, которые также испытывают чувство разочарования и неудовлетворенности, связанное с ощущением отсутствия самореализации своих потенциальных возможностей, но количество таких респондентов значимо ниже, чем в группе кандидатов в мастера спорта ( $t = 1,02$ ;  $p > 0,05$ ) (таблица 27).

Показатели иллюзорной самореализации значимо выше в группе высококвалифицированных спортсменов, по сравнению с группой начинающих спортсменов ( $t = 4,49$ ;  $p < 0,001$ ). Особо высокие уровни различий между начинающими спортсменами и спортсменами-профессионалами (мастерами спорта мастерами спорта международного

класса) зафиксированы по показателям конфликтной самореализации ( $t = 6,36$ ;  $p < 0,001$ ), что служит еще одним весомым доказательством нелинейности процесса самореализации личности в детско-юношеском спорте.

Таблица 27 — Результаты сравнительного анализа показателей самореализации личности начинающих спортсменов и мастеров спорта (стены  $M \pm SD$ )

Показатели	Начинающие спортсмены	МС и МСМК	t	P
Уровень стремления к самореализации в спорте	$7,8 \pm 0,61$	$6,2 \pm 0,46$	2,13	<0,05
Оценка возможной самореализации в спорте	$6,4 \pm 0,52$	$6,9 \pm 0,56$	0,56	>0,05
Самооценка качеств личности, необходимых для саморазвития	$7,2 \pm 0,61$	$8,9 \pm 0,74$	1,79	>0,05
Реальная успешная самореализация	$4,9 \pm 0,33$	$7,2 \pm 0,64$	3,24	<0,01
Потенциальная успешная самореализация	$8,2 \pm 0,74$	$4,6 \pm 0,38$	4,62	<0,001
Иллюзорная самореализация	$3,3 \pm 0,27$	$6,8 \pm 0,52$	4,49	<0,001
Конфликтная самореализация	$2,6 \pm 0,16$	$5,4 \pm 0,44$	6,36	<0,001
Отсутствие ощущения самореализации	$1,2 \pm 0,09$	$1,4 \pm 0,09$	1,02	>0,05

Сравнительный анализ интересующих нас показателей самореализации личности в детско-юношеском спорте, зафиксированных в группе кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта подтвердил наличие определенной закономерной тенденции, заключающейся в преодолении юными спортсменами, находящимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, кризисных явлений, при условии повышения своей спортивной квалификации (таблица 28).

Между данными исследовательскими группами не выявлены различия по показателям стремления к самореализации в спорте, причем, среднегрупповые показатели находятся в диапазоне средних значений, не

выявлены такие различия и в показателях самооценки юными спортсменами качеств личности, необходимых для саморазвития и самосовершенствования.

По другим показателям, предусмотренным авторской методикой, выявлены значимые различия между второй и третьей исследовательскими группами, причем, такие показатели сбалансированы в группе высококвалифицированных спортсменов. Прежде всего, это касается показателей реальной самореализации личности в спорте. Среди высококвалифицированных спортсменов многие участники Всероссийских и Международных соревнований характеризуются реальной успешной самореализацией – даже среднегрупповой показатель по данной шкале находится в диапазоне высокого значения. Однако он не равен максимальному баллу, что свидетельствует об отсутствии линейной связи между квалификацией спортсмена, этапа его спортивной подготовки и уровня самореализации его личности в спортивной деятельности.

Таблица 28 — Результаты сравнительного анализа показателей самореализации личности кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта, в том числе международного класса (стены  $M \pm SD$ )

Показатели	КМС	МС и МСМК	t	P
Уровень стремления к самореализации в спорте	5,3 ± 0,44	6,2 ± 0,46	1,43	>0,05
Оценка возможной самореализации в спорте	5,2 ± 0,45	6,9 ± 0,56	2,50	<0,05
Самооценка качеств личности, необходимых для саморазвития	7,6 ± 0,66	8,9 ± 0,74	1,14	>0,05
Реальная успешная самореализация	5,5 ± 0,42	7,2 ± 0,64	2,43	<0,05
Потенциальная успешная самореализация	4,4 ± 0,32	4,6 ± 0,38	0,12	>0,05
Иллюзорная самореализация	4,6 ± 0,36	6,8 ± 0,52	3,14	<0,01
Конфликтная самореализация	3,8 ± 0,24	5,4 ± 0,44	2,29	<0,05
Отсутствие ощущения самореализации	2,6 ± 0,18	1,4 ± 0,09	3,64	<0,001



Показатели же конфликтной самореализации, когда спортсмен осознает значимость проделанной работы и вложенных в нее усилий, понимает, что добился определенных целей в жизни, даже в столь молодом возрасте, но при этом испытывает сомнения в правильности выбранного пути, в том, что спорт является его призванием и что именно в спорте он может проявить все свои лучшие личностные качества и через него стать благополучным, успешным и счастливым, - эти показатели в меньшей степени отличаются между двумя исследовательскими группами.

Необходимо акцентировать внимание на результатах процентного распределения спортсменов трех исследовательских групп по уровню выраженности у них реальной успешной, иллюзорной, конфликтной самореализации и ощущения ее полного отсутствия.

Такие результаты наглядно представлены на нижеследующих рисунках.

Так, реальная успешная самореализация личности, ее высокий уровень характерен для почти половины высококвалифицированных спортсменов (45,59%), однако более 10% респондентов данной группы продемонстрировали, напротив, низкий уровень, несмотря на объективные результаты их спортивной деятельности (рисунок 19).

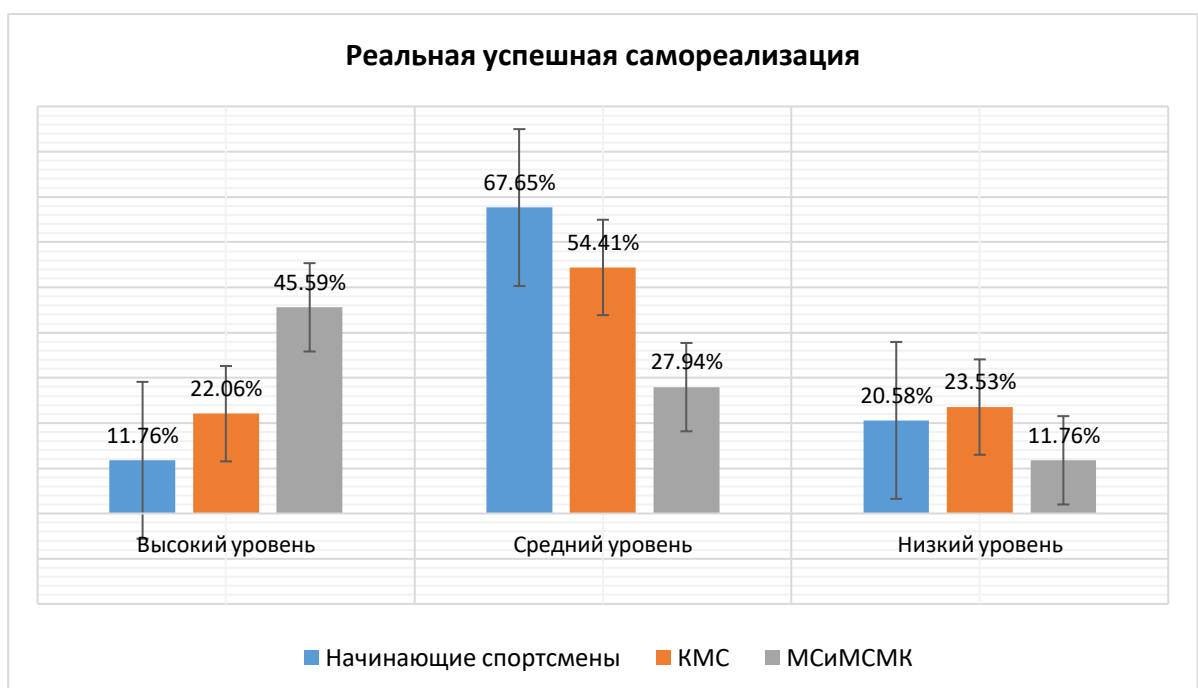


Рисунок 19 – Процентное распределение юных спортсменов по уровню выраженности реальной успешной самореализации их личности

В группе начинающих спортсменов высокий балл по шкале «Реальная успешная самореализация», отражающей сбалансированное соотношение уровня их притязаний и удовлетворенности, был выявлен только у 11,76% юных спортсменов; у 67,65% - средний, и у 20,58% - низкий. Такое процентное распределение вполне ожидаемо и свидетельствует об определенных ожиданиях лиц подросткового и юношеского возраста, начавших профессионально заниматься спортом.

Следует отметить, что почти равное количество кандидатов в мастера спорта характеризуются как высоким (22,06%), так и низким (23,53%) уровнями выраженности реальной успешной самореализации их личности, что позволяет говорить о неоднозначности и полидетерминированности процесса самореализации в детско-юношеском спорте.

Так, большинство начинающих спортсменов связывают свое увлечение спортивной деятельностью с возможностью реализовать в ней свой внутренний потенциал: именно в этой группе зафиксированы самые высокие значения по шкале «Потенциальная успешная самореализация» (рисунок 20).

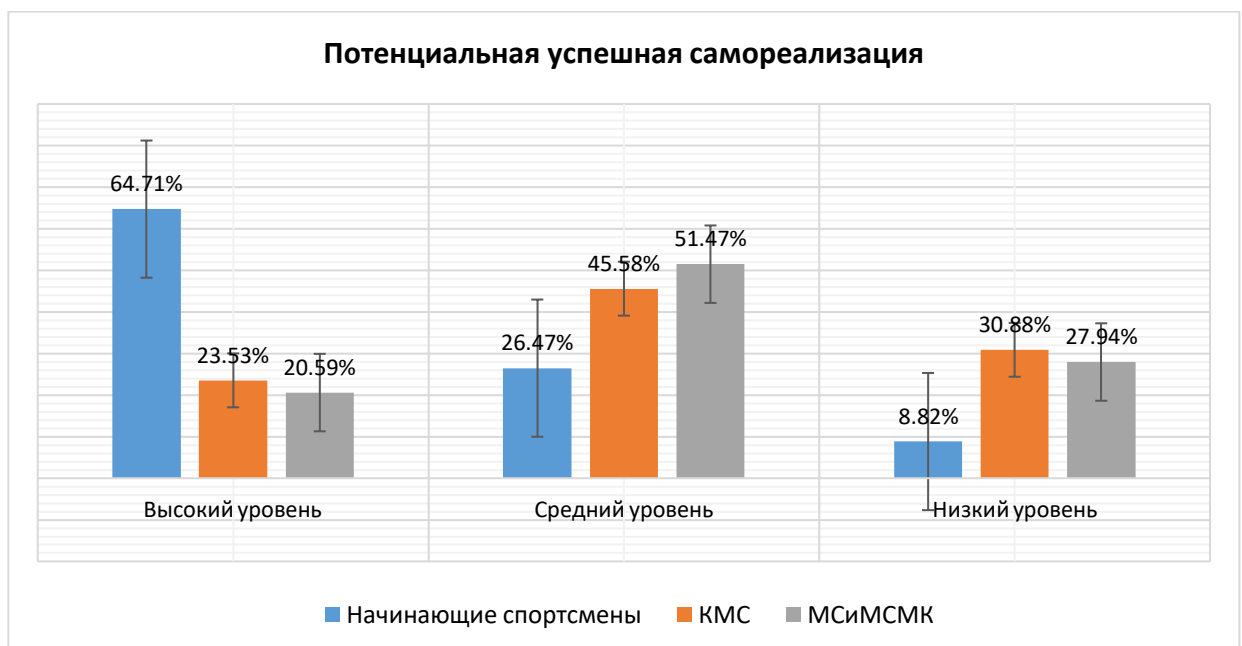


Рисунок 20 – Процентное распределение юных спортсменов по уровню выраженности потенциальной успешной самореализации их личности

Более 30% кандидатов в мастера спорта и 27,54% мастеров спорта характеризуются низким уровнем выраженности потенциальной успешной самореализации их личности в спортивной деятельности, что объясняется, с одной стороны, их сомнениями в такой возможности, а с другой – уже достигшими спортивными достижениями.

Если в показателях потенциальной успешной самореализации выявлена тенденция их снижения по мере роста спортивной квалификации юных спортсменов, то в показателях иллюзорной (рисунок 21) и конфликтной (рисунок 19) самореализации выявлена, напротив, негативная динамика.

Так, высокий уровень выраженности иллюзорной самореализации личности в детско-юношеском спорте зафиксирован более чем у четверти высококвалифицированных юных спортсменов (рисунок 21).

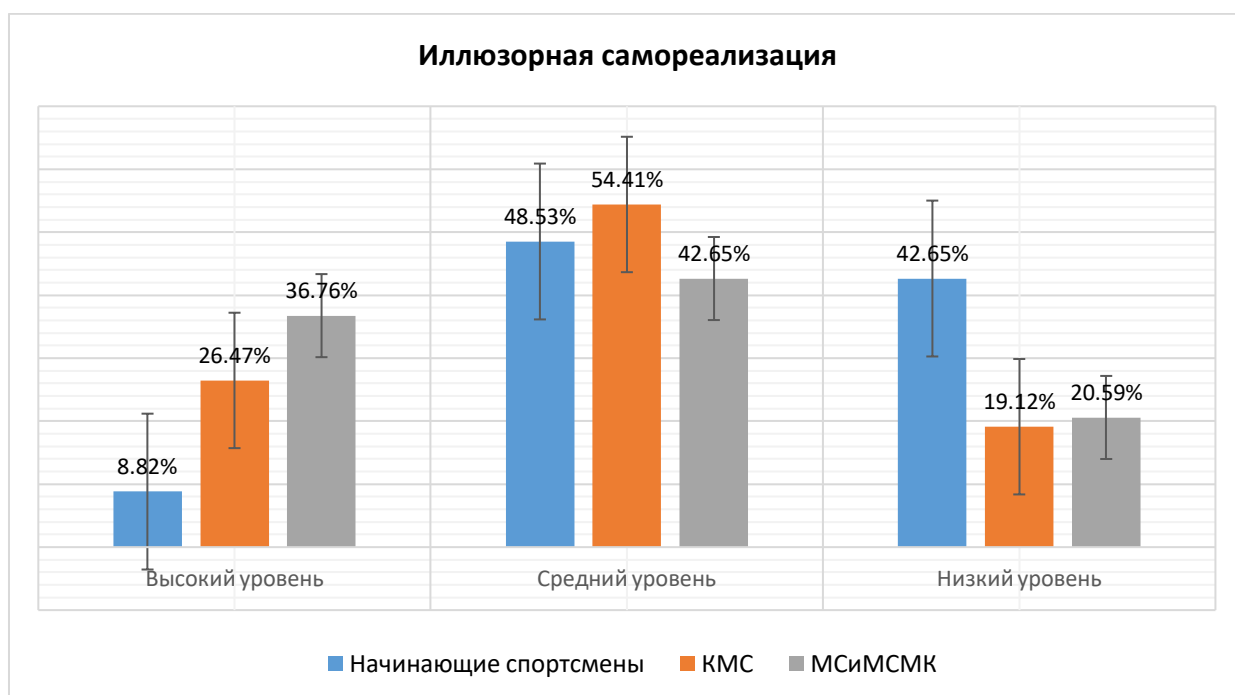


Рисунок 21 – Процентное распределение юных спортсменов по уровню выраженности иллюзорной самореализации их личности

Испытывая гордость за свои заслуги в спортивной деятельности, проявляя эгоцентризм, многие высококвалифицированные юные спортсмены, однако, не ощущают потребности в самоизменении и саморазвитии их личности, стремления к личностному самосовершенствованию. Характерно, что и среди кандидатов в мастера спорта 26,47% имеют схожие особенности. Ставя перед собой цели достижения определенных спортивных результатов, такие спортсмены игнорируют другие вопросы, связанные с самореализацией их личности: вопросы взаимоотношения с другими людьми, самообразования, саморазвития, развитие других интересов.

Иллюзорная самореализация личности может привести в итоге к возникновению внутриличностного конфликта и ощущения опустошенности и разочарования, в том числе и в спортивной деятельности, которая будет восприниматься как препятствие к достижению счастья и психологического благополучия, как основной источник упущенных возможностей.

Конфликтная самореализация личности в детско-юношеском спорте – это состояние нестабильности и сомнений в правильности выбранного жизненного пути, связанного с достижением высоких спортивных результатов. Необходимо акцентировать внимание на том факте, выявленном в процессе второй серии эмпирических исследований, что многие высококвалифицированные спортсмены характеризуются высокой степенью выраженности именно конфликтной самореализации их личности (рисунок 22).

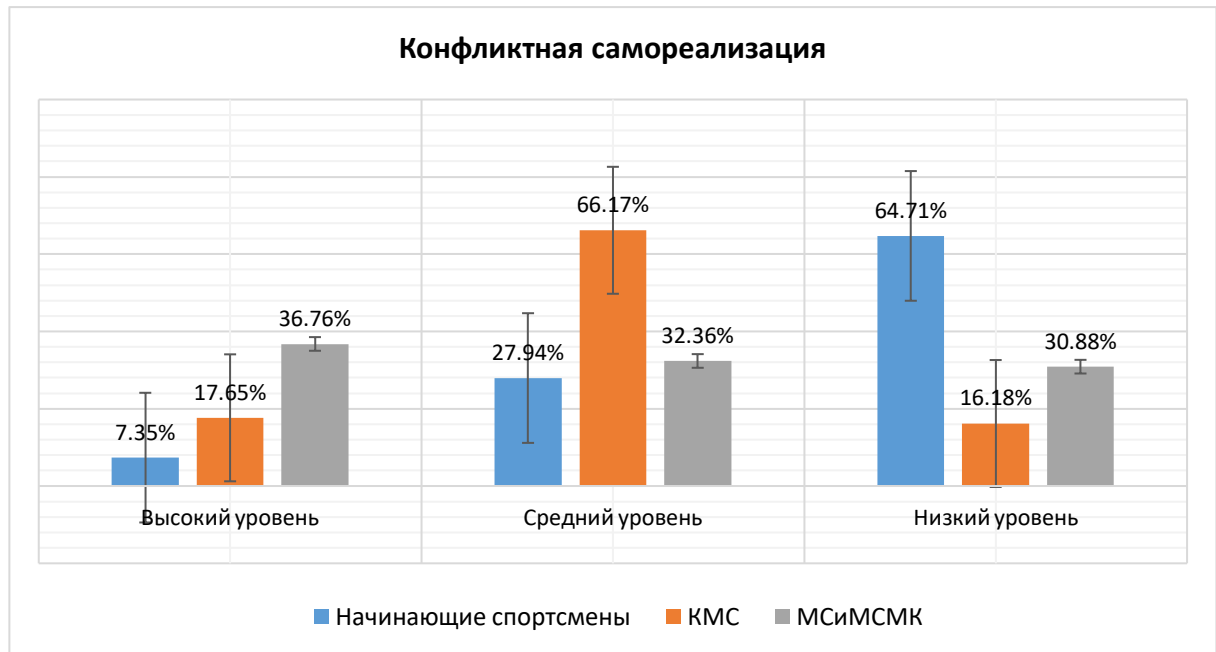


Рисунок 22 – Процентное распределение юных спортсменов по уровню выраженности конфликтной самореализации их личности

В группе высококвалифицированных спортсменов почти равное количество респондентов характеризуются высоким (36,76%), средним (32,36%) и низким (30,88%) уровнями выраженности конфликтной самореализации, при которой развивается синдром упущенных возможностей, разочарование в спорте, ощущение общей жизненной неудовлетворенности, неспособности адаптироваться в другом мире и найти в нем место и спорту. Отсюда и непреодолимое желание что-то изменить в себе и в своем образе жизни, с одной стороны, а с другой – чрезмерная привязанность к избранной сфере деятельности. Конфликтная самореализация личности – это результат несбалансированных желаний и неадекватно поставленных целей в спортивной деятельности.

Результаты сравнительного анализа показателей самореализации личности юных спортсменов разной квалификации наглядно в таблице 29.

Таблица 29 — Показатели самореализации личности юных спортсменов разной квалификации (стены  $M \pm SD$ )

Показатели	Начинающие спортсмены (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	$7,8 \pm 0,61$	$5,3 \pm 0,44$	$6,2 \pm 0,46$	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 <b>p &lt; 0,05</b>
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 <b>p &lt; 0,01</b>	2,43 <b>p &lt; 0,05</b>
Потенциальная успешная самореализация	8,2 ± 0,74	4,4 ± 0,32	4,6 ± 0,38	4,94 <b>p &lt; 0,001</b>	4,62 <b>p &lt; 0,001</b>	0,12 p > 0,05
Иллюзорная самореализация	3,3 ± 0,27	4,6 ± 0,36	6,8 ± 0,52	2,32 <b>p &lt; 0,05</b>	4,49 <b>p &lt; 0,001</b>	3,14 <b>p &lt; 0,01</b>
Конфликтная самореализация	2,6 ± 0,16	3,8 ± 0,24	5,4 ± 0,44	2,34 <b>p &lt; 0,05</b>	6,36 <b>p &lt; 0,001</b>	2,29 <b>p &lt; 0,05</b>
Отсутствие ощущения самореализации	1,2 ± 0,09	2,6 ± 0,18	1,4 ± 0,09	4,24 <b>p &lt; 0,001</b>	1,02 p > 0,05	3,64 <b>p &lt; 0,001</b>

Таким образом, результаты исследования позволяют говорить о том, что многие высококвалифицированные юные спортсмены имеют определенный психологический дискомфорт, что проявляется в их противоречивом чувстве удовлетворенности собой и своими успехами. Несмотря на высокие показатели реальной успешной самореализации личности, в группе высококвалифицированных спортсменов выявлены также достаточно высокие среднегрупповые показатели и по шкале «Иллюзорная самореализация».

Однако, чувство полной успешной самореализации как реакции на успешность в спортивной деятельности достаточно часто бывает иллюзорным, что и может привести спортсмена к желанию уйти из спорта.

### 3.4 Возрастная динамика потребности в самореализации у юных спортсменов

*Третья серия эмпирического исследования* заключалась в выявлении уровня сформированности у юных спортсменов разного возраста основ

самореализации их 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 самооффективности юных спортсменов и не спортсменов разного возраста позволяет говорить о том, что спортивная деятельность является одним из эффективных средств формирования уверенности личности в своих потенциальных возможностях и успехе (рисунок 23).

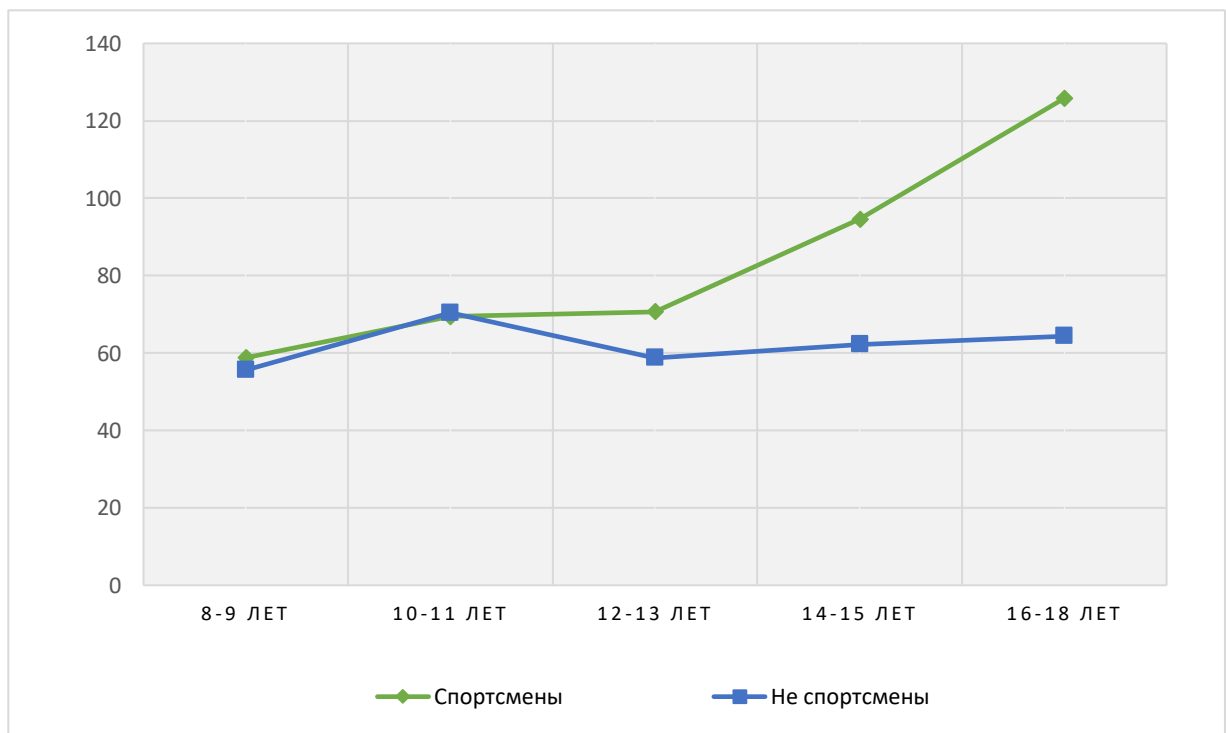


Рисунок 23 – Возрастная динамика уровня самооффективности

Рост самооффективности у детей и подростков, занимающихся спортом, значительно выше, чем у их сверстников, не увлекающихся спортивной деятельностью.

У юных спортсменов, занимающихся разными видами спорта, от года к году возрастает потребность в саморазвитии, самопознании, самореализации (рисунок 24).

Вместе с тем, процесс самореализации личности в детско-юношеском спорте, как было указано выше, не протекает линейно, вследствие чего на каждом возрастном этапе и этапе спортивной подготовки наблюдаются определенные кризисы самореализации, о чем свидетельствуют результаты дальнейшего исследования.

Диагностический аппарат дальнейшего исследования варьировался в зависимости от возраста юных спортсменов: от экспертной оценки (младший школьный возраст) до самооценки (подростковый возраст).

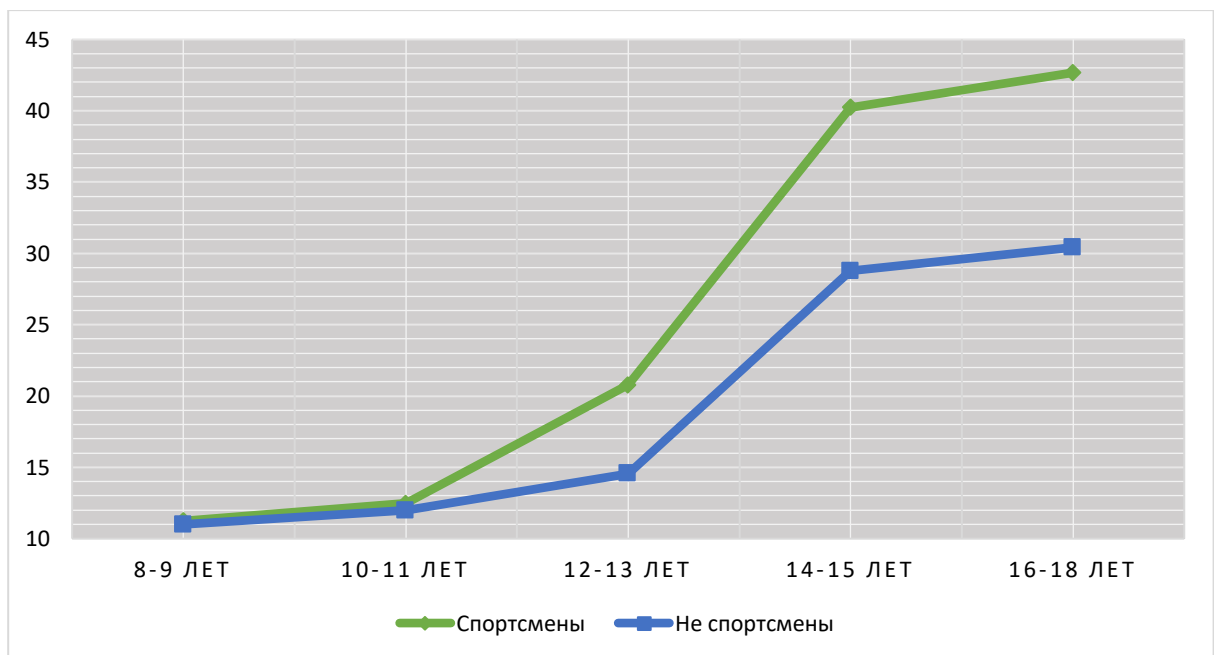


Рисунок 24 – Возрастная динамика потребности в саморазвитии.



В исследовании использовался комплекс методик, включающих в себя опросы взрослых (тренера и родителя) и спортсменов, направленных на выявление стратегий самореализации личности, потребности в ней и уровня сформированности ее основ: стратегий самоутверждения и самовыражения в младшем школьном возрасте, потребности младших подростков в самопознании и готовности к ней, уровня самоопределения личности старших подростков.

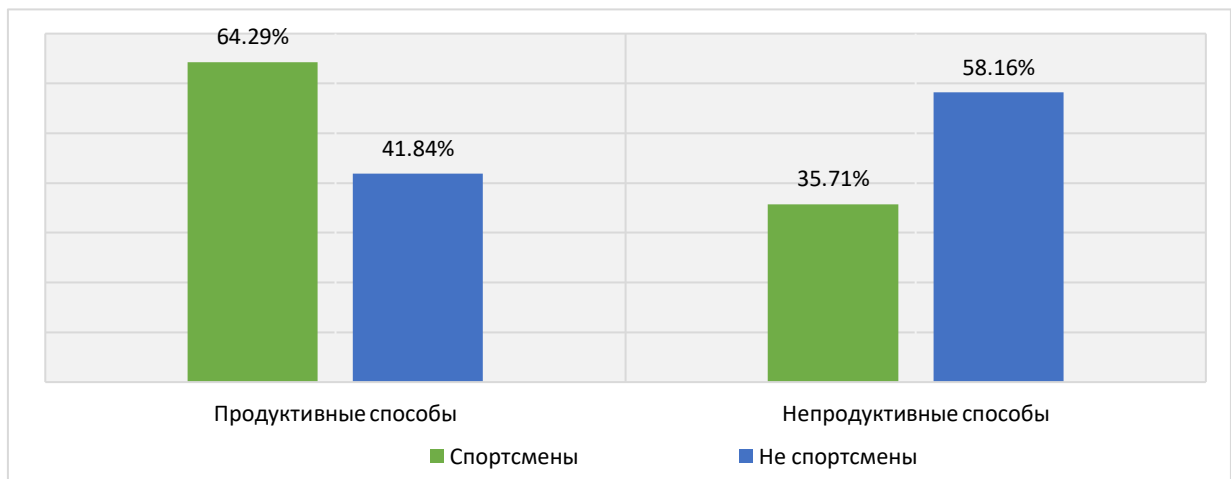


Рисунок 25 – Распределение спортсменов и не спортсменов 8-9 лет по способам самоутверждения и самовыражения (%)

На Рисунке 25 представлено, что более половины обследованных спортсменов младшего школьного возраста (64,29%) характеризуются продуктивными стратегиями самоутверждения и самовыражения, что проявляется в их активности и инициативности, стремлении к самостоятельным достижениям, тогда как 58,16% детей того же возраста, не занимающихся спортом, напротив, прибегают к непродуктивным способам – деструктивной агрессивности, упрямству, манипуляции взрослыми.

Следует указать, что оценка стратегий самоутверждения детей младшего школьного возраста осуществлялась родителями, тренерами и учителями с помощью модифицированной методики, разработанной Е.П. Никитиной и Н.Е. Харламенковой. Коэффициент совпадения таких оценок в основной группе, то есть в группе юных спортсменов, и контрольной

группе – группе детей того же возраста, не занимающихся никакими видами спорта и не занимающиеся ничем, кроме посещения общеобразовательной школы, также отличается в двух группах. При этом, коэффициент совпадения таких оценок выше в группе юных спортсменов, чем в группе обычных младших школьников (рисунок 26, 27).

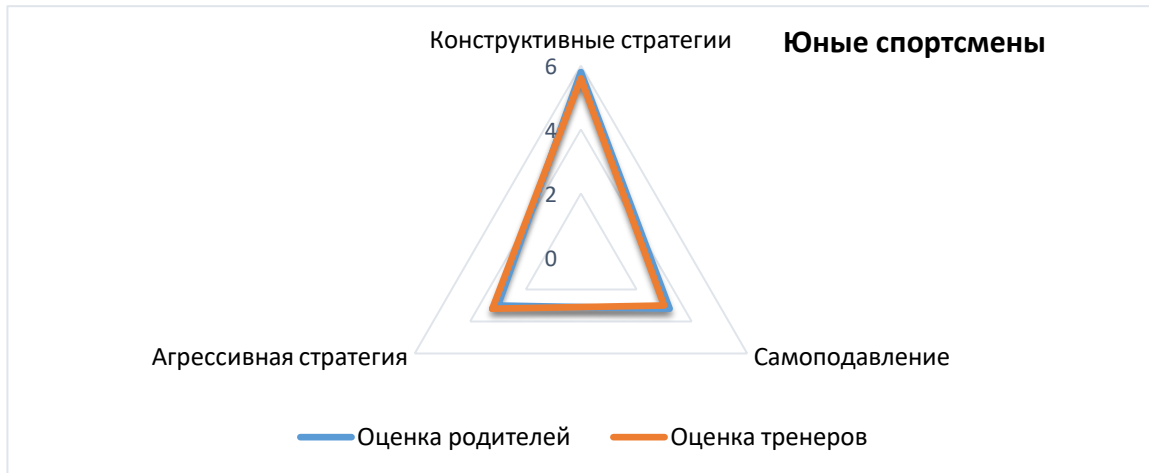


Рисунок 26 – Соотношение оценок родителей и тренера стратегий самоутверждения юных спортсменов (среднегрупповые баллы)

Из рисунка видно, что оценки родителей и тренера практически совпадают, что свидетельствует об их адекватности, с одной стороны, а с другой – о согласии двух институтов воспитания: семьи и спортивной школы.

В другой исследовательской группе соотношение оценок родителей и учителей отличается своим различием, причем, речь идет обо всех исследуемых стратегиях – конструктивных, агрессивных и стратегии самоподавления (рисунок 27).

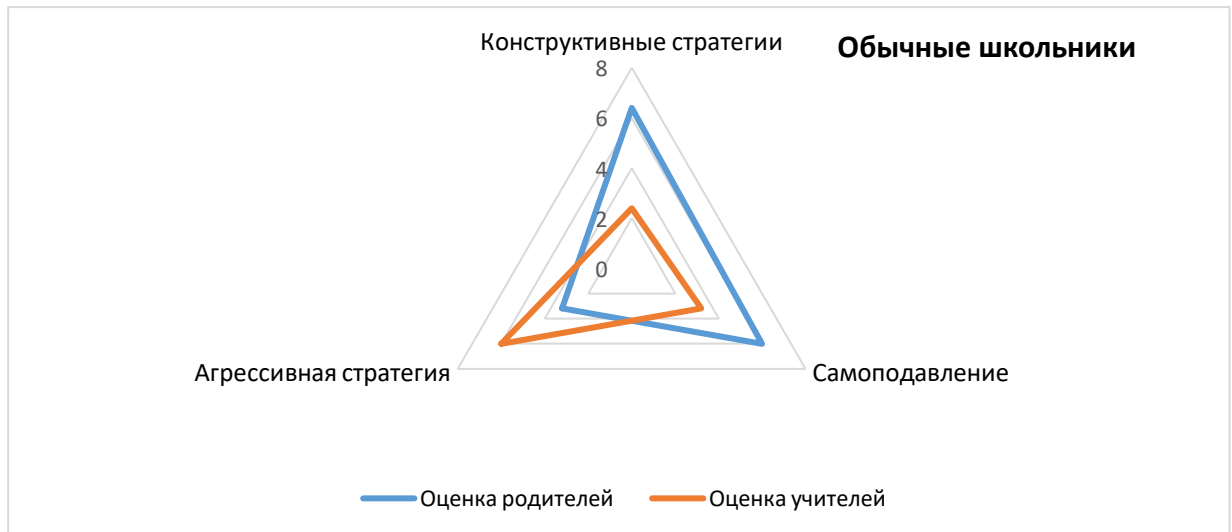


Рисунок 27 – Соотношение оценок родителей и учителя стратегий самоутверждения младших школьников (среднегрупповые баллы)

Родители младших школьников предпочитают не видеть проблемы в их самоутверждении. По мнению родителей, их дети нерешительны, во многом зависимы, ведут себя не агрессивно, а, напротив, проявляют смекалку и творчество. По мнению же учителей, многие дети, принявшие участие в нашем исследовании, - используют другие неконструктивные стратегии самоутверждения, что проявляется в их агрессивных действиях, в том числе вербальной агрессии против других, ябедничестве, желании навредить тому, кто препятствует его самоутверждению и проявлению своего «Я».

Помимо этого, в процессе исследования было выявлено, что самоподавление, как неконструктивная стратегия самоутверждения, характерно для 17,35% юных спортсменов, по мнению, как тренеров, так и родителей. Такие дети несознательно ищут сильного лидера для собственного самоутверждения, проявляя конформность и зависимость от чужого влияния. Самораскрытие и самовыражение для таких детей затруднено, что свидетельствует об определенных проблемах, возникших в процессе самореализации их личности в спортивной деятельности.

Агрессивной стратегией самоутверждения характеризуются 16,33% юных спортсменов младшего школьного возраста. Имея гиперпотребность в

самоутверждении, такие дети стремятся к доминированию во всем, в том числе и в спортивных состязаниях.

Необходимо отметить, что потребность в самоутверждении, являясь основой для развития потребности в самореализации и самоактуализации, формируется в младшем возрасте. Эта потребность в большей степени присуща именно юным спортсменам, чем обычным школьникам, в силу состязательности самой спортивной деятельности. Спорт и занятия физической культурой становятся источниками возникновения и актуализации потребности юного спортсмена в высокой оценке себя и своих достижений, оценке со стороны других и самооценке. В связи с этим, наблюдается большее количество юных спортсменов, характеризующихся способностью конструктивно решать проблемы, связанные с защитой своего «Я», чем тех воспитанников спортивных школ, секций и клубов, кто характеризуется неконструктивными стратегиями самоутверждения в виде либо отказа от него, либо, напротив, формированием компенсаторного амбициозного образа своего «Я». Стратегия самоподавления, или самоотрицания, по Н.Е. Харламенковой, характеризуется стремлением отрицать все, что достигнуто, отрицать свои успехи и концентрироваться на неудачах. Агрессивная, или доминантная стратегия может привести к формированию такого типа самоутверждения, как самоцельное самоутверждение, когда сам процесс самоутверждения становится самоцелью, и препятствия на пути достижения данной цели воспринимаются как внешние, но никак не внутренние.

Крайние варианты самоутверждения, зафиксированные у некоторых детей младшего школьного возраста, занимающихся разными видами спорта, могут являться индикаторами кризиса самоутверждения, обусловленного как возрастным, или нормативным, кризисом, так и индивидуальными особенностями протекания процесса самореализации их личности в физкультурно-спортивной деятельности.

В связи с этим, было проведено исследование, ориентированное на выявление стресс-факторов в соревновательной ситуации (Р. Фрестер) юных спортсменов, характеризующихся конструктивными и неконструктивными стратегиями самоутверждения.

Во-первых, было выявлено, что в группе детей, занимающихся спортом и характеризующихся неконструктивными стратегиями самоутверждения (стратегиями самоподавления-отрицания или агрессивными стратегиями) по всем трем факторам, диагностируемым с помощью выбранной методики, показатели значимо выше, чем в группе их сверстников, способных решать проблемы, встающие на пути самоутверждения их личности (таблица 30).

Исследование проводилось в виде индивидуальной диагностической беседы, где каждому испытуемому зачитывались стресс-факторы и объяснялся их смысл, а сам юный спортсмен должен был определить, как часто он испытывал такие негативные переживания перед соревнованиями.

Выявлено, что юные спортсмены, характеризующиеся неконструктивными стратегиями самоутверждения, в большей степени подвержены влиянию стрессоров, связанных с социально-психологическими явлениями, чем спортсмены с конструктивными стратегиями самоутверждения. Для них характерна внутренняя неуверенность, что в нужный момент их не подведет собственное мастерство и умение, что в процессе соревнования все сложится именно так, как очень хотелось бы. Эти сомнения, неуверенность, фантазии по поводу еще не случившегося, но возможного негативного, обусловлены общим состоянием тревоги и тревожностью как чертой их личности. Неуравновешенность, негативные предчувствия, пессимистические ожидания – все это свидетельствует об определенном кризисном состоянии их личности, отражающем их неспособность справиться с проблемами, связанными с эффективным самоутверждением и самовыражением своего ценностного «Я».

Таблица 30 — Результаты сравнительного анализа показателей стресс-ситуаций в соревновательной деятельности юных спортсменов младшего школьного возраста с разными стратегиями самоутверждения

Стресс-ситуации	Конструктивные стратегии	Деструктивные стратегии	Уровень значимости
<b>Фактор 1 Стресс-ситуации социально-психологического влияния</b>			
Стресс-факторы внутренней неопределенности	3,22 ± 0,33	6,78 ± 0,72	0,000
Стресс-факторы внешней неопределенности	2,60 ± 0,28	4,91 ± 0,51	0,000
Стресс-факторы внутренней значимости	3,54 ± 0,36	5,92 ± 0,56	0,042
Стресс-факторы внешней значимости	2,44 ± 0,22	5,32 ± 0,54	0,000
<b>Фактор 2 Стресс-ситуации объективного влияния</b>			
Объективные ситуации соревнований	3,12 ± 0,29	4,48 ± 0,42	0,087
<b>Фактор 3 Стресс-ситуации, связанные с успехом/неудачей</b>			
Ситуация неудачи	3,96 ± 0,42	6,76 ± 0,57	0,006

Таким образом, результаты проведенного исследования в группе юных спортсменов младшего школьного возраста свидетельствуют о том, что, с одной стороны, спортивно-соревновательная деятельность является одной из эффективных сфер самореализации потенциальных возможностей их личности, а с другой стороны – сам процесс самореализации характеризуется своей нелинейностью и наличием в нем определенных кризисов. В младшем школьном возрасте, если не сформированы основы самореализации, может наблюдаться кризис самоутверждения и самовыражения, который, при благоприятных обстоятельствах, может стать источником дальнейшего развития спортсмена, а при неблагоприятных – причиной ухода из спорта и поиска новых сфер реализации своих потенциальных возможностей и способностей.

В связи с этим, важным становится на этапе начальной спортивной подготовки формирование у юных спортсменов конструктивных стратегий самоутверждения как одного из направлений психологического сопровождения процесса самореализации их личности в детско-юношеском спорте. Потребность в самоутверждении, в самостоятельности, независимости, похвале, одобрении, определении ценности своего «Я» – это естественные потребности младшего школьного возраста, вследствие чего необходимо обучать юных спортсменов способам самоутверждения. Необходимо подготовить базу для дальнейшего развития юного спортсмена, для его саморазвития и самоизменения, которые становятся основными уже на следующем этапе их личностного роста.

И главное здесь – чтобы самоутверждение не стало для воспитанника спортивных школ самоцелью, когда единственной установкой для самореализации личности считается победа в соревнованиях за счет улучшения тактической и физической подготовленности юного спортсмена. Необходимо, чтобы уже в период начальной спортивной подготовки спорт имел для ребенка личностный смысл, не победа в соревнованиях и спортивные достижения, а именно спортивная деятельность как определенный образ жизни. Любовь к спорту, его истории, развитию являются основой для гармоничного отношения в системе «Спорт – спортсмен».

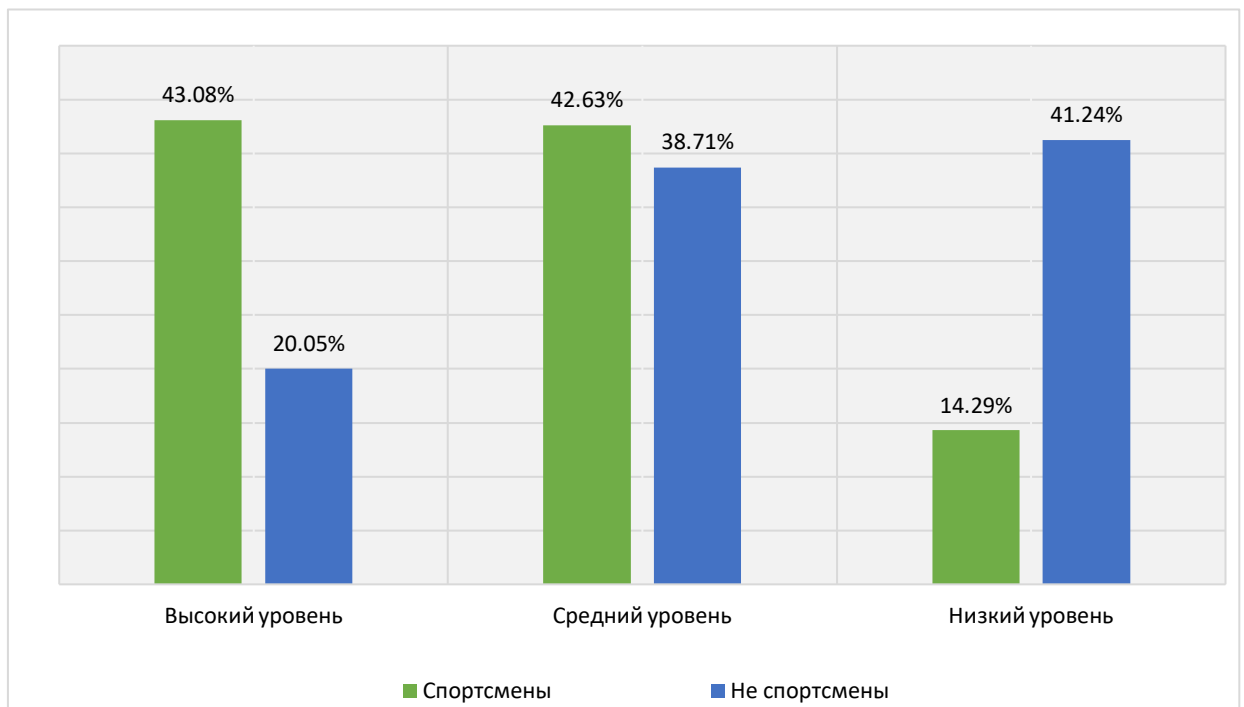
Опираясь на закономерности возрастного развития, подбирались диагностический инструментарий для исследования возрастной динамики самореализации личности в детско-юношеском спорте.

Дальнейшее исследование осуществлялось в группе юных спортсменов 10-14 лет ( $n = 434$ ), со стажем спортивной деятельности от 3 до 7 лет, находящиеся на этапе спортивной специализации. Одной из особенностей младшего подросткового возраста является зарождающийся интерес к особенностям своей личности, отличающим ее от других. Интерес к самопознанию и через него к самоизменению – это и есть дальнейшая ступень на пути самореализации их личности.

Выявлено, что у младших подростков, занимающихся спортом в течение 3-7 лет, выше уровень готовности к самопознанию и самоизменению, чем у их сверстников, не увлекающихся спортом. Высокий уровень такой готовности как основы для самореализации их личности выявлен у 43,08% спортсменов подросткового возраста, тогда как у их сверстников, не занимающихся спортом, высокий уровень готовности к работе над собой на основе адекватных знаний о своих особенностях, способностях, слабых и сильных сторонах своей личности, характерен только для 20,05% (рисунок 28).

Рисунок 28 - Распределение младших подростков по уровню их готовности к самопознанию и самоизменению

Самопознание, как процесс получения знаний о самом себе через выделение себя среди других и сравнительный анализ своих особенностей, является отправной точкой для работы над самим собой и процесса саморазвития и самосовершенствования. Спорт, с одной стороны,



ограничивает жизнедеятельность младшего подростка, его взаимоотношения со сверстниками, в силу физических нагрузок и тренировок, а с другой



стороны – предоставляет формирующейся личности возможность включаться в многообразные социальные связи с миром и другими людьми.

Вместе с тем, в процессе исследования, организованного в группах спортсменов и их сверстников, не увлекающихся спортом (как и другими видами деятельности), и выполненного с помощью диагностического опросника «Потенциал самоизменений» (авторы: В.Р. Манукян, И.Р. Муртазина, Н.В. Гришина), подтвержден факт позитивного влияния спортивной деятельности на развитие личности младшего подростка (таблица 31).

Таблица 31 — Результаты сравнительного анализа показателей потенциала самоизменений у младших подростков, занимающихся и не занимающихся спортом (балл)

Шкалы опросника	Спортсмены	Не спортсмены	t	P
Потребность в самоизменении	16,9 ± 1,4	13,2 ± 1,4	2,0	<0,05
Способность к осознанному самоизменению	13,6 ± 1,3	9,4 ± 0,9	3,3	<0,01
Вера в возможность самоизменения	17,4 ± 1,8	11,6 ± 1,2	2,7	<0,05
Возможность самоизменения	17,0 ± 1,8	13,1 ± 1,4	2,2	<0,05

Из таблицы видно, что статистически достоверные различия между группами младших подростков, увлекающихся и не увлекающихся спортом, выявлены по всем показателям потенциала самоизменения, причем, в группе юных спортсменов среднегрупповые показатели значимо выше, чем в группе не спортсменов. На основании полученных результатов исследования, можно говорить о том, что многие юные спортсмены, находящиеся на этапе спортивной специализации, характеризуются позитивным отношением к изменениям и направленностью на личностный рост; в своих средних значениях, они в большей степени, чем их сверстники, не занятые в спортивной деятельности, способны осознавать необходимость в работе над собой, возможность самоизменения и управления своей жизнью.

Однако качественный анализ результатов исследования показал, что такое позитивное влияние спорт оказывает далеко не на всех подростков, занимающихся разными видами спорта, что среди юных спортсменов есть как подростки с высоким, так и с низким потенциалом самоизменения.

Здесь можно говорить о том, что юные спортсмены, находящиеся на стадии спортивной специализации, испытывают определенный кризис, связанный с кризисом самопознания, когда возникает несоответствие «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.

Самопознание – это, по сути, творение самого себя на основе развитых рефлексивных способностей. На этапе первичного самопознания могут возникать проблемы несоответствия своего образа, «слепого» родными и близкими людьми, своему чувственному образу, неосознаваемым самоощущениям. В условиях жесткой конкуренции спортивная деятельность может стать той отправной точкой, которая либо будет способствовать самому процессу самопознания, либо, напротив, разрушать этот процесс, подменяя его процессом достижения значимых спортивных результатов. В основе кризиса самопознания лежит когнитивный диссонанс, связанный с несогласованными мнениями как о перспективах развития личности как субъекта спортивной деятельности, так и с внутриличностным конфликтом – противоречием между тем, что есть в реальности, и тем, что было в сознании в прошлом. Именно в младшем подростковом возрасте самопознание осуществляется уже не в процессе сопоставления разных мнений или в процессе сравнительного анализа, а в процессе «встречи» с самим собой и со своим субъективным опытом. Кризис самопознания приходится на этап

спортивной специализации. Именно здесь приходит осознание личностью своей ценности как субъекта спортивной деятельности и определение роли спорта уже в жизненном пространстве будущего. Преодоление себя, чтобы обрести новый свой образ – в этом и заключается кризис самопознания.

При конструктивном выходе из кризиса начинается его новый этап, приводящий спортсмена к осознанному профессиональному и личностному самоопределению.

В старшем подростковом возрасте одним из показателей самореализующейся личности является личностное и профессиональное самоопределение. В результате сравнительного анализа среднегрупповых показателей самоопределения старших подростков выявлены статистически достоверные различия между группами (таблица 32).

Таблица 32 — Сравнительный анализ показателей самоопределения старших подростков, занимающихся и не занимающихся спортом (средний балл)

Показатели	Спортсмены	Не спортсмены	t	P
Навязанный выбор целей в жизни	4,2 ± 0,34	6,4 ± 0,56	3,33	<0,01
Неопределенный выбор	2,9 ± 0,31	5,8 ± 0,42	4,83	<0,001
Кризис выбора	6,0 ± 0,47	4,2 ± 0,33	1,89	>0,05
Самостоятельный выбор	6,8 ± 0,63	4,6 ± 0,41	2,56	<0,05

Сравнительный анализ обозначенных показателей у спортсменов и их сверстников, не занимающихся спортом и не посещающих спортивные секции и клубы, позволяет сделать два важных вывода: во-первых, детско-юношеский спорт является эффективным средством формирования у детей и подростков основ самореализации их личности; во-вторых, для реализации потенциальных возможностей детско-юношеского спорта в развитии личности юных спортсменов необходимо специально организованное психологическое сопровождение данного процесса, ориентированного на оказание помощи в осознании, формировании, актуализации и раскрытии

ресурсов самореализации личности юных спортсменов в спортивной деятельности.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что занятия спортом является одним из условий эффективного формирования осмысленности жизни и жизненных целей (таблица 33).

Достоверно значимые различия между старшими подростками, увлекающимися и не увлекающимися спортом, выявлены по показателям общей осмысленности жизни, а также по таким шкалам, как «Цель», «Результат», «Локус контроля – Я».

Таблица 33 — Сравнительный анализ показателей осмысленности жизни старших подростков, занимающихся и не занимающихся спортом (средний балл)

Наименование шкалы теста	Спортсмены		Не спортсмены		Уровень значимости (p)
	М	$\delta$	М	$\delta$	
1	118,9	11,9	109,6	9,9	< 0,01
2	44,0	3,8	32,33	5,7	< 0,01
3	34,8	3,4	33,4	6,71	> 0,05
4	29,6	3,9	23,28	6,82	< 0,05
5	31,1	3,2	24,44	5,33	< 0,05
6	31,6	4,7	29,3	7,25	> 0,05

Примечание:

1 Общий показатель СЖО; 2 – шкала опросника «Цели»; 3 – Процесс; 4 – Результат; 5 – Локус контроля Я; 6 – Локус контроля Жизнь

Результаты исследования позволяют говорить о том, что в своих средних показателях старшие подростки, занимающиеся спортом, в отличие от их сверстников, не имеющих никаких серьезных увлечений и не посещающих никакие учреждения дополнительного образования, имеют определенные цели в будущем, что и придает их жизни осмысленность. Оценка пройденного жизненного пути у них в целом выше, чем у их сверстников, не занимающихся спортом; многие спортсмены старшего подросткового возраста, в отличие от не спортсменов, считают, что смогут построить свою дальнейшую жизнь в соответствии со своими целями и желаниями, интересами и стремлениями, что

указывает на определенную удовлетворенность самореализацией своей личности.

Однако в своих средних значениях показатели убежденности о подконтрольности самой жизни, о том, что ею можно управлять, только на уровне тенденций выше, чем в группе не спортсменов. Не отличаются друг от друга и среднегрупповые показатели представлений респондентов об эмоциональной насыщенности своей жизни, восприятия ее как интересного процесса, наполненного смыслом и радостными событиями. Здесь следует обратить внимание на тот факт, что показатели по шкале «Процесс» в группе не спортсменов в среднем выше, чем среднегрупповые показатели, зафиксированные по другим шкалам, что может указывать на общую гедонистическую направленность многих из них. В группе же старших подростков, занимающихся спортом, самый высокий среднегрупповой балл приходится на шкалу «Цели», что свидетельствует о наличии у многих из них определенных и конкретных целей в жизни, то есть о том, что они самоопределились и выбрали свой жизненный план.

Вместе с тем, как и в других исследовательских группах, далеко не все спортсмены старшего подросткового возраста характеризуются направленностью на временную перспективу и общей жизненной осмысленностью, что некоторые из них не удовлетворены своей самореализацией и еще не построили дальнейшую стратегию своего саморазвития.

### **Выводы по главе 3**

В результате эмпирического исследования были сделаны следующие **выводы:**

1. 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.

2. Процесс самореализации личности в детско-юношеском спорте сопровождается соответствующими кризисами, конструктивными выходами из которых является трансформация личностных структур юных спортсменов и их переход в потенциальную зону личностного развития.

3. По мере повышения квалификации повышается нацеленность на сохранение своей индивидуальности, закономерность получения высоких результатов, самопривязанность, самооценочность 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 деориентации (ориентацией только на результат в своей спортивной деятельности) и дезинтеграции (рассогласование и искажение истинных и ложных жизненных ценностей).

## **ГЛАВА 4**

### **ЗАКОНОМЕРНОСТИ И СИСТЕМНАЯ ДЕТЕРМИНАЦИЯ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ**

#### 4.1 Психологическая подготовленность как системная детерминанта успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте

Спортивная деятельность сопровождается высокой непредсказуемостью, стрессогенностью, осознанием необходимости достижения максимально возможного в данных условиях спортивного результата. Все это предъявляет особые требования к свойствам личности и психическому состоянию спортсмена, на формирование и развитие которых направлена его *психологическая подготовка*, предполагающая в итоге *психологическую готовность* к участию в соревнованиях и достижению успеха в них. Примерно равный уровень физической, технической и тактической подготовленности современных спортсменов выводит на первый план именно их психологическую подготовленность, выступающую как существенный фактор, обеспечивающий успешный исход соревнований.

Результаты проведенных авторских многолетних исследований, которые представлены в многочисленных научных публикациях, подтвердили мнение о решающей роли психологической подготовленности и психической надежности в спортивной деятельности.

Традиционно считается, что психологическая подготовленность спортсмена является системной детерминантой его успешности. Однако, если учесть, что успешность спортсмена и успешная самореализация его личности – это далеко не синонимические понятия, о чем свидетельствуют результаты предшествующих исследований, то необходимо выяснить, что психологическая подготовленность спортсмена влияет на успешность самореализации его личности в спортивной деятельности.

Для организации исследования детерминации успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте с помощью авторских методик были сформированы две группы юных спортсменов от 14 до 18 лет,

характеризующихся высоким ( $n = 110$ ) и низким ( $n = 110$ ) уровнями успешности самореализации их личности в спортивной деятельности.

Сравнительный анализ психологической подготовленности юных спортсменов с успешной и неуспешной (иллюзорной, конфликтной самореализацией и/или высокой степенью ощущения отсутствия самореализации) показал, что психологическая подготовка спортсменов является одним из основных условий как достижения высоких результатов в спорте, так и реальной успешной самореализации.

Во-первых, процентное распределение юных спортсменов, характеризующихся успешной и неуспешной самореализацией их личности, по уровню их психологической подготовленности отличается друг от друга на достоверном уровне различий ( $\chi^2 = 114,84$ ;  $p < 0,001$ ) (рисунок 29).

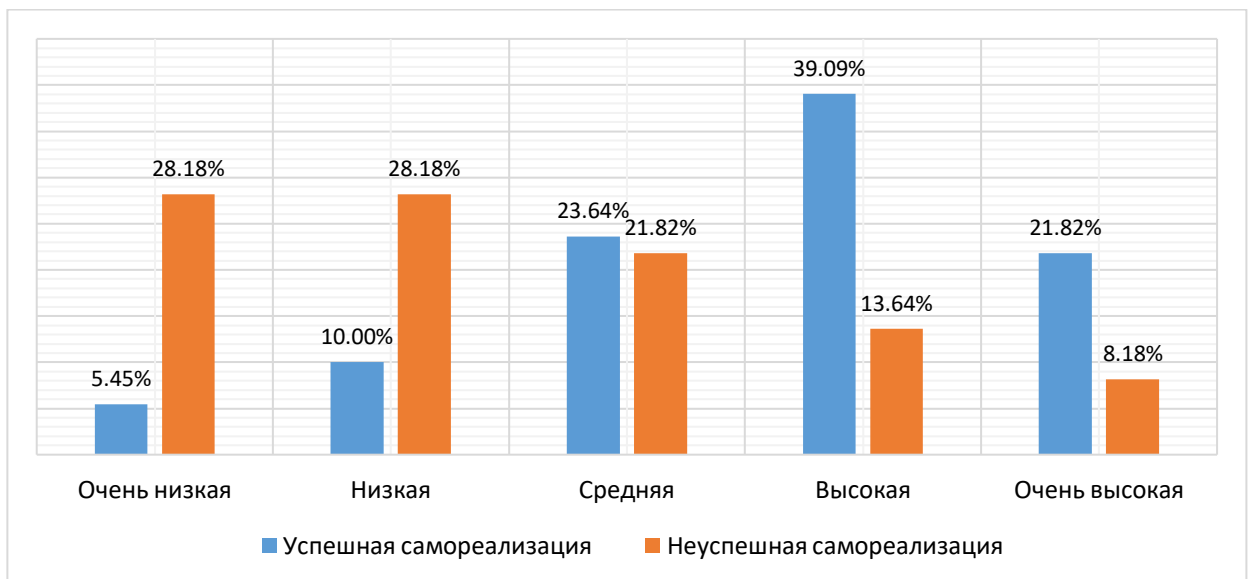


Рисунок 29 – Процентное распределение юных спортсменов с успешной и неуспешной самореализацией по уровню их психологической подготовленности

Большинство юных спортсменов, характеризующихся успешной самореализацией своей личности и своих потенциальных способностей, имеют и высокий уровень психологической подготовленности (39,09%), тогда как во второй исследовательской группе более 50% юных спортсменов считаются психологически неподготовленными к спортивно-



соревновательной деятельности, что приводит к снижению их реальных спортивных достижений.

Сравнительный анализ среднегрупповых показателей психологической подготовленности юных спортсменов двух исследовательских групп, результаты которого представлены в таблице 34, показал различия между группами.

Таблица 34 — Результаты сравнительного анализа среднегрупповых показателей психологической подготовленности спортсменов с успешной и неуспешной самореализацией их личности

Показатели психологической подготовленности	Успешная самореализация	Неуспешная самореализация	t	P
Фрустрационная толерантность	22,6 ± 2,3	15,4 ± 1,6	2,57	<0,01
Самоконтроль	8,2 ± 0,8	4,9 ± 0,5	3,51	<0,001
Волевая активность	19,7 ± 1,9	14,4 ± 1,5	2,19	<0,05

Выявлено, что среди тех юных спортсменов, кто характеризуется высокими баллами по показателям реальной успешной самореализации, многие подростки в достаточной степени уравновешены, спокойны перед соревнованиями, вполне уверены в себе и в свои силы, что может быть связано как с высоким уровнем спортивного мастерства, так и с реальной адекватной оценкой своих возможностей и адекватным уровнем притязаний. При временных неудачах и неожиданных поражениях такие спортсмены не падают духом, а, напротив, намечают пути самоизменения и самосовершенствования. Однако и в этой группе есть спортсмены, которые продемонстрировали либо очень высокие баллы по шкале «Фрустрационная толерантность», либо, напротив, крайне низкие, что позволяет нам говорить о существовании других факторов успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте.

На высоком уровне значимости отличаются показатели самоконтроля в группе успешно самореализующихся юных спортсменов и их сверстников, не удовлетворенных своей самореализацией в спорте. Для многих испытуемых

первой исследовательской группы характерна организованность, собранность, дисциплинированность, целенаправленность. Их действия отличаются планомерностью и упорядоченностью, тогда как в другой группе – напротив, большинство составляют такие юные спортсмены, кто достаточно часто теряется, ведет себя хаотично, непоследовательно; перед соревнованиями зачастую они не могут сосредоточиться, так как не владеют приемами саморегуляции поведения и деятельности. Робость, нерешительность, отсутствие упорства, активности – все это может быть, как причиной, так и следствием неудовлетворенности самореализацией своей личности.

Следует отметить, что в процессе корреляционного анализа были выявлены достоверные связи между некоторыми показателями психологической подготовленности юного спортсмена и особенностями самореализации его личности в спортивной деятельности (таблица 35).

Столь немногочисленные взаимосвязи свидетельствуют о том, что прямой корреляции между успешностью спортивной деятельности и самореализацией личности юного спортсмена не существует, что спортивные достижения, как было выявлено ранее, лишь косвенно влияют на успешность самореализации личности в детско-юношеском спорте.

Психологическая подготовленность при этом выступает системной детерминантой как успешности в спорте, так и самореализации личности. Однако сущность психологической подготовленности, ее структура, способы оценки до конца не выявлены. В связи с этим, были проведены исследования, ориентированные на изучение факторов, детерминирующих особенности и уровни самореализации личности в детско-юношеском спорте.

В исследовании изучены особенности мотивационно-ценностной, эмоционально-регуляторной, когнитивной, коммуникативной, конативной сфер личности юных спортсменов двух групп.

Таблица 35 — Корреляционные связи между показателями психологической подготовленности юных спортсменов и особенностями самореализации их личности

Показатели	Фрустрационная толерантность	Самоконтроль	Волевая активность
Уровень стремления к самореализации в спорте	0,154	0,651***	0,448***
Оценка возможной самореализации в спорте	0,197*	0,113	0,189*
Самооценка качеств личности, необходимых для саморазвития	0,101	0,103	0,096
Реальная успешная самореализация	0,204*	0,451***	0,223*
Потенциальная успешная самореализация	0,110	0,106	0,058
Иллюзорная самореализация	-0,001	-0,000	-0,044
Конфликтная самореализация	-0,064	-0,066	-0,099
Отсутствие ощущения самореализации	-0,183*	-0,203*	-0,177*

В результате исследования были выявлены статистически достоверные различия между двумя группами во многих изученных показателях.

#### 4.2 Мотивационно-ценностные факторы самореализации личности в детско-юношеском спорте

Многолетние исследования, проведенные автором на разных исследовательских выборках, подтвердили, что одним из доминирующих факторов самореализации личности в детско-юношеском спорте являются особенности их мотивационно-ценностной сферы.

При ведем лишь некоторые результаты эмпирических исследований.

Так, результаты сравнительного анализа показателей соотношения ценности и доступности в двух группах испытуемых, характеризующихся успешной и, соответственно, неуспешной самореализацией, подтверждают ранее сделанные выводы (рисунок 30).

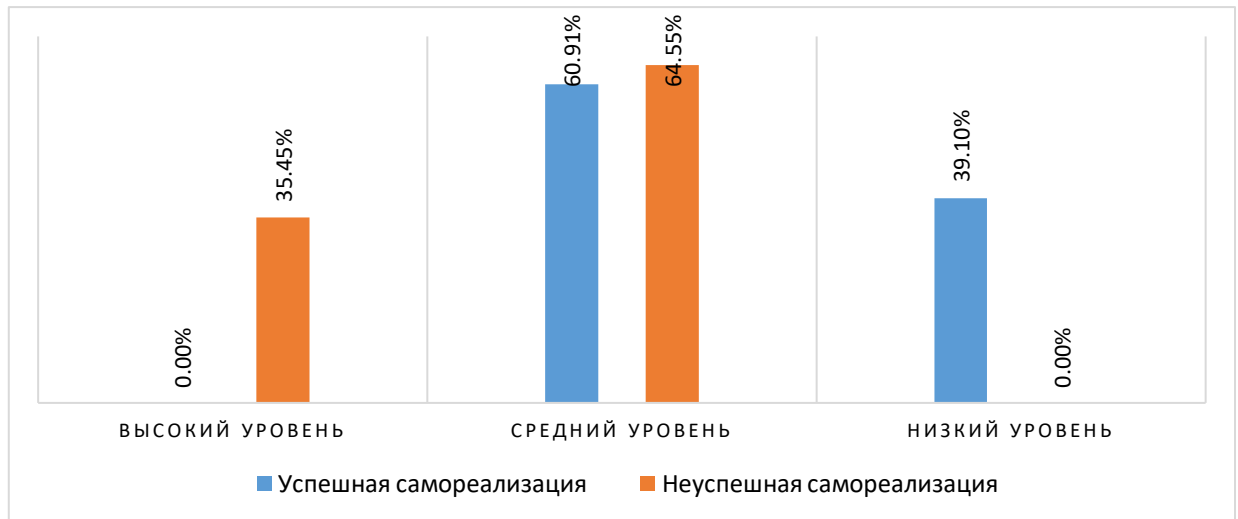


Рисунок 30 – Процентное распределение юных спортсменов двух исследовательских групп по уровню дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере

В группе юных несамореализовавшихся спортсменов более трети характеризуются высоким уровнем дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере: в данной группе ценности значительно превосходят их доступность.

Исследование мотивов занятий спортом показало различия между группами.

Так, необходимо подчеркнуть, что в группе юных спортсменов, удовлетворенных самореализацией личности, среднегрупповые показатели мотивов спортивной деятельности в достаточной степени сбалансированы и отличаются своей гармоничностью, что проявляется в равномерно высоких значениях по всем группам диагностируемых мотивов (рисунок 31).

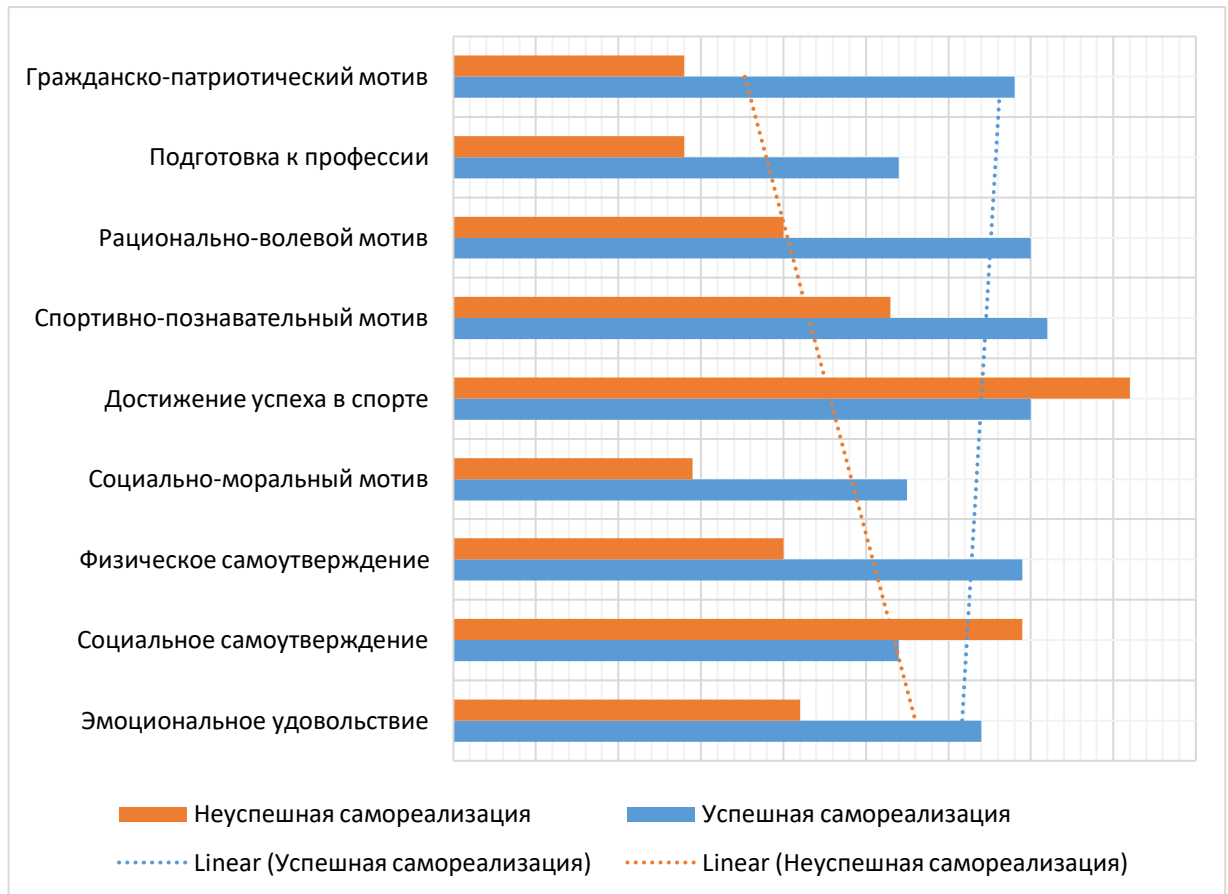


Рисунок 31 – Мотивация спортивной деятельности юных спортсменов с разным уровнем самореализации их личности (балл).

Результаты исследования мотивации спортивной деятельности тех юных спортсменов, которые не столь реализованы в спорте, показали, что многие из них имеют ярко выраженные мотивы спортивных достижений и социального самоутверждения, тогда как другие мотивы, такие как: социально-моральный, или гражданско-патриотический, или рационально-волевой мотивы выражены слабо и не имеют для многих из них сколько-нибудь высокой ценности.

Таких спортсменов побуждают продолжать заниматься спортом ценности общения, материальных благ, престижа, желание славы и потребность в одобрении (рисунок 32).

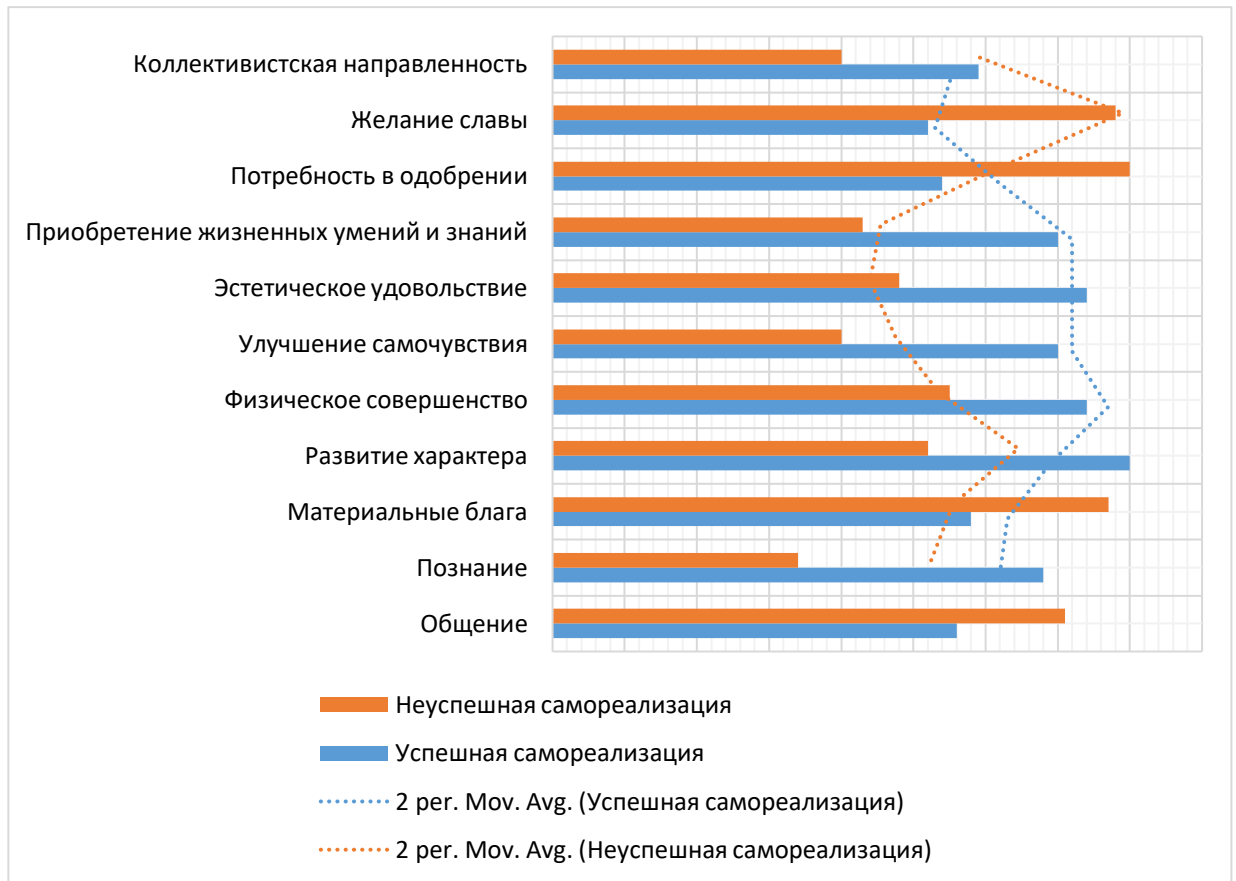


Рисунок 32 – Мотивы занятия спортом юных спортсменов с разным уровнем самореализации их личности (балл).

Самореализующиеся юные спортсмены в равной степени ценят разнообразные возможности, связанные со спортивной деятельностью и занятиями спортом. Для многих из них спорт является той сферой жизни, которая характеризуется огромным потенциалом для самореализации их личности: это и физическое совершенство, и улучшение самочувствия, и становление характера, и познание, и специфика общения, и возможность повышения материального положения, и поиск острых ощущений и эстетического удовольствия от занятий спортом.

Интернальность личности и общий интернальный контроль выявлен у большинства спортсменов, характеризующихся реальной успешной самореализацией личности в спортивной деятельности (таблица 36).

Таблица 36 — Результаты сравнительного анализа среднегрупповых показателей локуса контроля в двух исследовательских группах

Шкалы опросника	Успешная самореализация	Неуспешная самореализация	T	P
Общая интернальность	7,50 ± 0,7	4,75 ± 0,5	3,20	<0,01
В области достижений	9,60 ± 0,9	6,30 ± 0,7	2,89	<0,01
В области неудач	8,45 ± 0,8	4,85 ± 0,5	4,24	<0,001
В семейных отношениях	6,60 ± 0,7	4,20 ± 0,4	2,96	<0,01
В производственных отношениях	6,45 ± 0,7	4,00 ± 0,4	2,75	<0,01
В межличностных отношениях	5,65 ± 0,6	4,25 ± 0,4	1,94	>0,05
В отношении здоровья	8,20 ± 0,8	4,90 ± 0,5	3,51	<0,001

Статистически достоверные различия между двумя исследовательскими группами были зафиксированы практически по всем изучаемым нами показателям субъективного локуса контроля. В первой исследовательской группе значимо выше, чем во второй группе, среднегрупповые показатели общей интернальности ( $t = 3,20$ ;  $p < 0,01$ ), интернальности в области достижений ( $t = 2,89$ ;  $p < 0,01$ ) и неудач ( $t = 4,24$ ;  $p < 0,001$ ). Многие юные спортсмены, добившиеся высокого уровня самореализации их личности в спортивной деятельности, считают, что как в удачах, так и в неудачах ответственны только они сами, что как радостные события, так и неудачи – это продукты их действий, поступков, поведения.

Профили субъективного локуса контроля испытуемых двух исследовательских групп на достоверном уровне отличаются друг от друга как в количественных показателях, так и качественных (рисунок 33).

Столь значимые различия выявлены и по другим показателям мотивационно-потребностной и ценностной сфер личности юных спортсменов с разным уровнем самореализации их личности в спортивной деятельности.

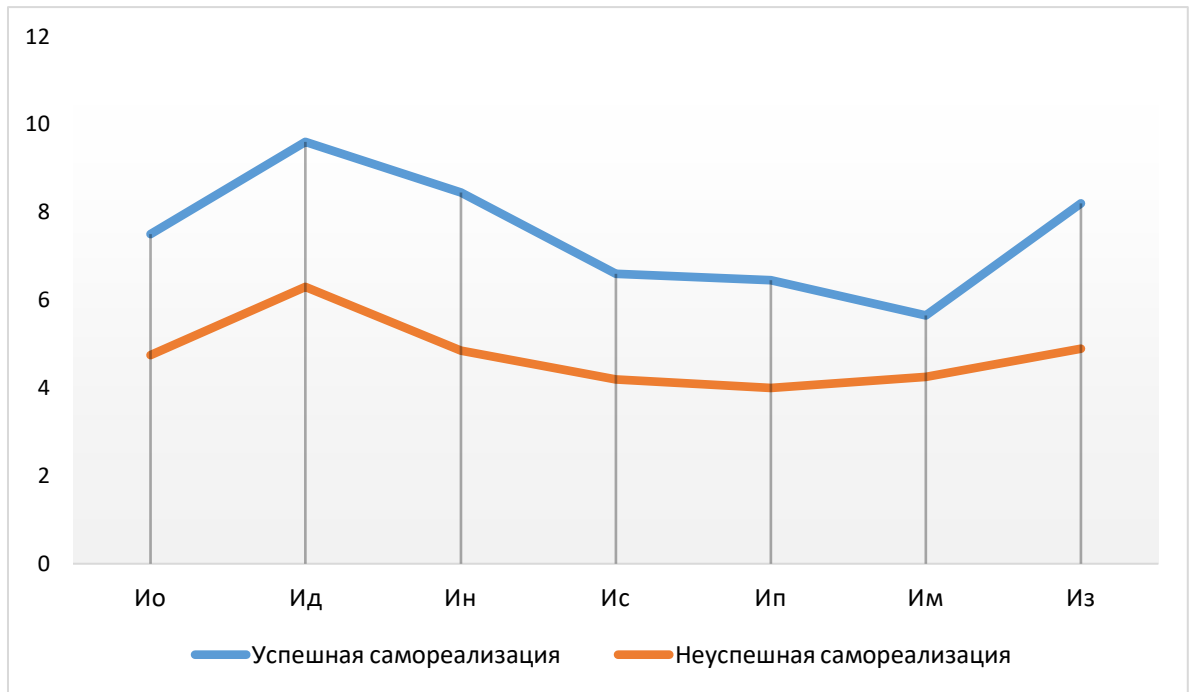


Рисунок 33 – Профили локуса контроля юных спортсменов двух исследовательских групп

Качественный анализ смысловой сферы испытуемых первой исследовательской группы показал:

- наличие в смысловом поле испытуемых категорий самореализации и самовыражения, самосовершенствования и совершенствования мира вокруг себя, что позволяет говорить о сформированной развитой потребности в самоактуализации;
- направленность в смысловых категориях испытуемых на активное изменение внешней среды и деятельностный подход в реализации собственного потенциала;
- эмоциональное переживание удовлетворенности собственной деятельностью и ее результатами;
- особенности интегрированности в социум – осознают собственную готовность что-либо делать для общества, не ищут помощи и защиты;



– особенности переживания свободы выбора и собственной ответственности за все, что происходит вокруг как экзистенциальной ценности.

В результате корреляционного анализа были выявлены значимые взаимосвязи между определенными шкалами использованных опросников: 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 ( $r=0,74$ ,  $\alpha=0,01$ ).

Особо следует остановиться на результатах корреляционного анализа показателей мотивационно-ценностной сферы личности юных спортсменов и особенностей самореализации их личности в спортивной деятельности (авторская методика).

В таблице 37 представлены сводные результаты корреляционных анализов обозначенных показателей. Успешная реальная самореализация личности в детско-юношеском спорте во многом обусловлена особенностями мотивационно-ценностной сферы личности юных спортсменов. Именно они составляют определенный личностный ресурс для реализации в спортивной деятельности своих потенциальных способностей и возможностей.

Актуализация таких ресурсов, их формирование и развитие зависят от направленности психологического сопровождения юных спортсменов и их занятий спортом. Корреляционные связи на высоком уровне значимости обнаружены с показателями, во-первых, осмысленности жизни, интернального локуса контроля, внутренними мотивами, а во-вторых, с ценностями служения и гражданско-патриотической направленностью.

Таблица 37 — Результаты корреляционного анализа показателей мотивационно-ценностной сфер личности юных спортсменов и особенностей их самореализации в спортивной деятельности

методики	Шкалы методик	1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Методика Элерса и Шуберта	Мотивация к успеху	<b>,501</b>	<b>,511</b>	<b>,529</b>	,327	<b>,671*</b>	<b>,403*</b>	,021	<b>,411*</b>
	Избегание неудач	-,198	-,143	-,124	<b>-,554</b>	-,036	,007	<b>,501*</b>	<b>,421</b>
	Склонность к риску	,014	<b>,455*</b>	,163	,100	,056	,084	,121	-,006
«Изучение мотивов занятий спортом» (В.И. Тропников)	Общение	-,154	,008	,085	,197	-,004	,008	,026	,152
	Познание	,054	-,098	-,062	,099	,110	,014	0,14	,045
	Материальные блага	,140	,053	,129	<b>-,500</b>	,200	,198	-,052	-,165
	Развитие характера	,094	-,009	,057	<b>,633</b>	,155	-,098	-,034	<b>-,609</b>
	Физическое совершенство	,019	-,035	,069	,070	,065	,107	,035	,132
	Улучшение самочувствия и здоровья	,147	,069	<b>,622*</b>	,205	,074	-,030	,077	,011
	Эстетическое удовольствие	-,036	,098	-,092	<b>,707*</b>	,134	,045	-,193	-,057
	Приобретение жизненных умений	,075	<b>,509*</b>	-,200	,112	,005	,087	,107	-,069
	Потребность в одобрении	,046	,196	,154	,201	-,003	,022	<b>,713</b>	-,144
	Желание славы	,144	,007	,069	<b>-,811</b>	,171	<b>,614</b>	<b>,705</b>	,185
Коллективистская направленность	-,008	,032	-,055	0,26	,141	,096	,064	,017	
«Мотивы занятия спортом» (автор А.В. Шаболтас)	Эмоциональное удовольствие	-,014	,055	,018	,029	-,001	-,025	-,154	,032
	Социальное самоутверждение	,001	,154	,027	-,084	,181	-,066	-,036	-,114
	Физическое самоутверждение	,198	,098	-,003	,113	,025	-,030	-,005	,021
	Социально-моральный мотив	<b>,369</b>	-,046	,052	<b>,401</b>	,110	<b>-,430</b>	-,250	-,168
	Достижение успеха в спорте	<b>,513*</b>	,025	,169	,187	-,164	,037	-,049	,136
	Спортивно-познавательный мотив	-,036	,008	,087	<b>,455</b>	-,122	-,098	,098	0,88
	Рационально-волевой мотив	,162	,026	<b>,401*</b>	,164	-,143	,089	-,014	,032
	Подготовка к профессии	,103	,029	-,001	-,025	,121	-,006	,121	-,006
Гражданско-патриотический мотив									
Фаталова	Дезинтеграция мотивационно-ценностной сферы	<b>,449*</b>	,061	<b>-,532</b>	<b>-,413</b>	,026	,152	0,42	0,17
СЖО (Д.А. Леонтьев)	Цели в жизни	-,051	,051	<b>-,577</b>	<b>,548</b>	0,14	,045	-,098	<b>-,662</b>
	Насыщенность жизни	,018	,003	<b>-,607</b>	,025	-,052	-,165	,053	,104
	Удовлетворенность самореализацией	,027	<b>-,567</b>	<b>-,441</b>	,099	,101	,199	-,009	,036
	Локус контроля – Я	<b>-,432</b>	-,022	<b>-,722</b>	<b>-,564</b>	,183	-,177	-,035	,008
	Локус контроля - Жизнь	,052	-,075	<b>-,773</b>	<b>,399</b>	,011	-,157	-,193	-,257
	Осмысленность жизни	,062	<b>,469*</b>	,091	<b>,601</b>	<b>,461</b>	,055	,107	-,069

Продолжение таблицы 37

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тест-опросник «Мотивационно-смысловые образования» (Ю.М. Орлова, Б.А. Сосновский)	Потребность в достижениях	,172	,128	,022	,036	-,089	-,049	,003	,099
	Достижение – удовлетворенность	,061	,154	,027	,116	,200	,010	,035	,050
	Потребность в познании	,124	,098	-,003	,144	,007	,139	,026	,152
	Познание - удовлетворенность	-,136	,047	<b>,709</b>	-,008	,032	,118	,061	-,122
	Аффилиация - потребность	,114	,069	,013	<b>,619</b>	-,077	,050	-,068	,084
	Аффилиация - удовлетворенность	<b>,456</b>	<b>,389</b>	,221	<b>,567</b>	-,139	,124	,098	-,003
	Доминирование - потребность	-,003	-,048	,099	,006	,029	-,001	-,025	,110
	Доминирование - удовлетворенность	-,112	-,058	<b>-,488</b>	,062	,016	-,049	,136	,074
УСК	Общая интернальность	-,171	,103	-,018	,023	-,122	-,051	,100	-,157
	В области достижений	-,025	-,182	<b>-,694</b>	,171	-,062	,018	,091	,055
	В области неудач	-,200	,117	<b>-,505</b>	,005	-,063	,027	-,036	,065
	В семейных отношениях	-,035	<b>-,487</b>	,121	-,006	-,074	-,034	-,004	-,089
	В производственных отношениях	-,074	,099	,006	,029	-,001	-,025	,110	,050
	В межличностных отношениях	-,197	,074	<b>-,426</b>	-,070	,001	,098	-,003	-,049
	В отношении здоровья	-,105	<b>-,493</b>	,084	<b>-,474</b>	0,98	,054	-,099	,023
«Якоря карьеры» (Э. Шейн)	Профессиональная компетентность	,176	<b>,492*</b>	,169	,133	,131	,059	-,193	,059
	Менеджмент	,137	,095	<b>,472</b>	,074	,005	-,063	,107	-,063
	Автономия	,158	<b>,421</b>	,029	-,001	-,025	,065	,070	,083
	Служение	<b>,713</b>	,251	<b>,662</b>	<b>,617</b>	,005	-,063	-,097	-,007
	Вызов	,047	,018	,104	,065	,070	,083	,037	,050
	Стабильность места работы	0,29	,027	,035	,032	,098	-,031	,077	-,049
	Стабильность места жительства	<b>-,566</b>	<b>-,333</b>	,132	<b>-,444</b>	-,166	<b>,464</b>	,235	,223
	Интеграция стилей жизни								
Предпринимательство	<b>,548*</b>	,119	<b>,217</b>	<b>,347</b>	,054	- ,098-	,154	,027	
Опросник А.А. Карманова	Цель	-0,37	,026	,152	,088	,006	-,074	0,14	,045
	Средство	,047	,127	,145	,062	,178	-,008	<b>-,352</b>	-,165
	Результат	,032	,038	,075	,104	,169	0,42	<b>-,452</b>	-,165

Условные обозначения: шкалы авторского опросника: 1 – уровень стремления к самореализации и саморазвитию; 2 – оценка возможности самореализации в спорте; 3 – самооценка качеств личности, необходимых для саморазвития; 4 – успешная реальная самореализация; 5 – потенциальная самореализация, 6 – иллюзорная самореализация; 7 – конфликтная самореализация; 8 – Ощущение отсутствия самореализации.

### 4.3 Эмоционально-регуляторная сфера личности юных спортсменов как доминирующий фактор их самореализации в спорте

В рамках рассмотрения эмоционально-регуляторной сферы личности юных спортсменов и ее влияния на успешность их самореализации в детско-юношеском спорте акцент был сделан на исследовании особенностей их эмоционального состояния, состояния психологической готовности в предсоревновательный и соревновательный периоды, в силу ярко выраженной стрессовой ситуации.

В результате исследования стрессоустойчивости юных спортсменов с разным уровнем успешности самореализации их личности, были выявлены различия между двумя исследовательскими группами (рисунок 34).

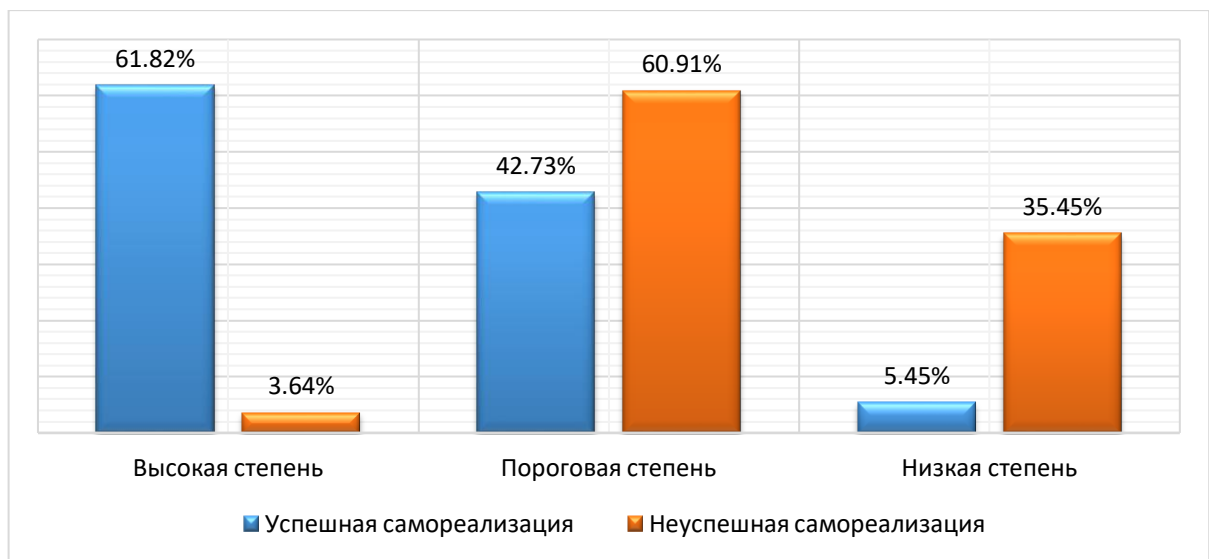


Рисунок 34 – Распределение юных спортсменов двух исследовательских групп по степени их стрессоустойчивости

Среди тех юных спортсменов, кто удовлетворен самореализацией своей личности в спорте, 61,82% характеризуются высокой степенью сопротивляемости стрессу, тогда как в противоположной группе такие спортсмены составили всего 3,64%.

В результате многолетних исследований, в том числе и пилотажных, и исследований в разных группах спортсменов, были выявлены различия в показателях стрессоустойчивости и сопротивляемости стрессу у спортсменов, занимающихся разными видами спорта.

Исследование особенностей поведения юных спортсменов в стрессовой ситуации показало, прежде всего, что сама спортивная деятельность становится источником развития относительной стрессоустойчивости к стрессогенным факторам (рисунок 35).

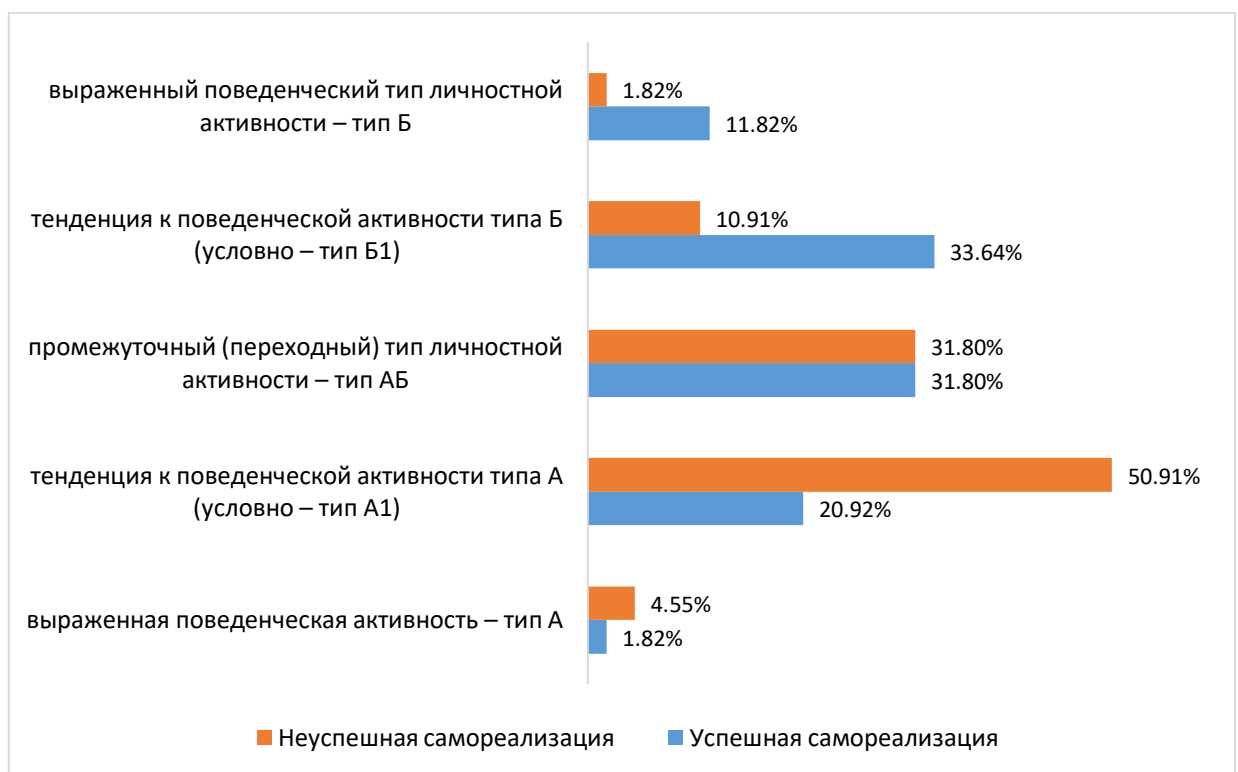


Рисунок 35 – Распределение юных спортсменов двух исследовательских групп по типам поведения в стрессовой ситуации

Более трети испытуемых как первой, так и второй групп, можно отнести к переходному типу личности, характеризующемуся умеренной выраженностью как импульсивности, так и рациональности в ситуации стресса. Различия заключаются в том, что среди самореализованных юных спортсменов, испытывающих удовлетворение от своих достижений в спорте и общую жизненную удовлетворенность, большинство (33,64%) составляют

лица, принадлежащие к типу Б1. Многие из испытуемых данной группы в ситуациях стресса или фрустрации, когда все идет не по намеченному плану, способны контролировать свое поведение и психическое состояние, гибко реагировать на обстоятельства и рационально их оценивать. В другой же группе преобладает тип А1 – многие спортсмены, не удовлетворенные своей самореализацией в спорте, характеризуются неустойчивостью настроения в стрессовых ситуациях, импульсивностью, нетерпеливостью, стремлением к победе и неспособностью отказаться от цели, даже в случае явного поражения.

В процессе исследования эмоциональной сферы юных спортсменов были выявлены устойчивые взаимосвязи между изучаемыми показателями, динамика уровня фрустрационной толерантности, самоконтроля, волевой активности, выраженности стресс-факторов, ситуативной тревожности и базовых эмоций спортсменов двух исследовательских групп в тренировочный, предсоревновательный и соревновательный периоды.

Изучение динамики самочувствия, активности, настроения, ситуативной и личностной тревожности, предсоревновательных состояний позволило прийти к следующим заключениям.

Во-первых, результаты начального среза свидетельствуют об умеренной выраженности обозначенных показателей в обеих исследовательских группах (таблица 38). В целом выборку юных спортсменов характеризует среднее значение самочувствия ( $5,33 \pm 0,20$  балла), активности ( $4,73 \pm 0,22$  балла) и настроения ( $5,62 \pm 0,14$  балла). Выраженных различий в соотношении показателей не выявлено ( $p > 0,05$ ).

Однако разнообразный перечень субъективных ощущений в оценке самочувствия показал наличие признаков психофизиологического дискомфорта, отражающих наличие нарастающего утомления. Самочувствие выражено не только одной обобщающей характеристикой, но и переживаниями, характеризующими состояние отдельных систем и процессов, ощущениями дискомфорта в различных частях тела,

затруднениями выполнения отдельных действий, изменениями в протекании тех или иных когнитивных функций.

Таблица 38 — Сравнительный анализ показателей текущих психических состояний юных спортсменов двух исследовательских групп в предсоревновательный период (первый срез)

Шкалы опросников	Успешная самореализация	Неуспешная самореализация	t	P
Самочувствие	5,36 ± 0,51	5,23 ± 0,49	0,26	> 0,05
Активность	4,84 ± 0,49	4,62 ± 0,45	0,23	> 0,05
Настроение	5,72 ± 0,52	5,44 ± 0,51	0,32	> 0,05
Личностная тревожность	32,24 ± 3,21	33,64 ± 3,34	0,30	> 0,05
Реактивная тревожность	36,64 ± 3,63	37,92 ± 0,39	0,26	> 0,05
Физический компонент боевой готовности – F	22,9 ± 2,4	21,8 ± 2,3	0,33	> 0,05
Эмоциональный компонент боевой готовности – E	21,6 ± 2,2	20,9 ± 2,1	0,34	> 0,05
Когнитивный компонент боевой готовности – K	20,7 ± 2,1	20,4 ± 2,0	0,12	> 0,05

Показатели активности свидетельствуют о наличии эмоциональной напряженности и умеренной тревожности, что является источником преобразования или поддержания значимых связей с окружающим миром, поддержания устойчивости деятельности в отношении принятой цели.

Содержание показателей настроения характеризует мотивационные аспекты состояния с позиции желания и возможности для личности продолжать начатую деятельность. Настроение проявляется в особенностях эмоционального отклика человека на воздействия любого характера и влияет в различной степени на протекание всех психических процессов. Умение контролировать свое настроение, находить и усваивать способы его саморегуляции выступает важной задачей воспитания и самовоспитания.

Несмотря на средние значения, среди испытуемых второй группы отмечаются спортсмены, имеющие сниженные показатели самочувствия (4,4

балла), активности (2,7 балла) при повышении настроения (6,3 балла), что свидетельствует о нарастании у них утомления.

Вместе с тем, на начало предсоревновательного периода в целом текущие эмоциональные состояния юных спортсменов двух исследовательских групп не отличались друг от друга на достоверном уровне различий и характеризовались нормативными значениями

Уже при втором срезе, сделанном непосредственно перед соревнованиями, картина кардинально изменилась (таблица 39).

Таблица 39 — Сравнительный анализ показателей текущих психических состояний юных спортсменов двух исследовательских групп в предсоревновательный период (второй срез)

Шкалы опросников	Успешная самореализация	Неуспешная самореализация	t	P
Самочувствие	5,58 ± 0,52	4,42 ± 0,42	1,61	> 0,05
Активность	4,84 ± 0,49	3,72 ± 0,41	1,87	> 0,05
Настроение	5,72 ± 0,52	2,23 ± 0,22	7,42	<0,001
Личностная тревожность	32,30 ± 3,23	35,96 ± 3,58	1,65	> 0,05
Реактивная тревожность	37,82 ± 3,79	44,88 ± 4,49	3,51	<0,001
Физический компонент боевой готовности –F	24,6 ± 2,5	20,7 ± 2,1	1,19	> 0,05
Эмоциональный компонент боевой готовности – E	19,8 ± 1,8	24,9 ± 2,2	1,94	<0,05
Когнитивный компонент боевой готовности – K	24,4 ± 2,1	19,2 ± 2,0	1,98	<0,05

Статистически достоверные различия между группами были зафиксированы по показателям настроения, ситуативной тревожности, эмоционального и мыслительного компонентов боевой предстартовой готовности. В группе юных спортсменов, считающих себя нереализовавшимися, значимо снизились показатели настроения, что свидетельствует о нарастании эмоционального утомления и возможной актуализации риска эмоционального срыва. При этом значимо повысились показатели ситуативной (реактивной) тревожности и эмоционального



возбуждения, которые превышают значения оптимального напряжения, а переходят в диапазон психоэмоциональной и нервно-психической напряженности.

На графике (рисунок 36) представлена динамика текущих психических состояний юных спортсменов с успешной самореализацией в предсоревновательный период.

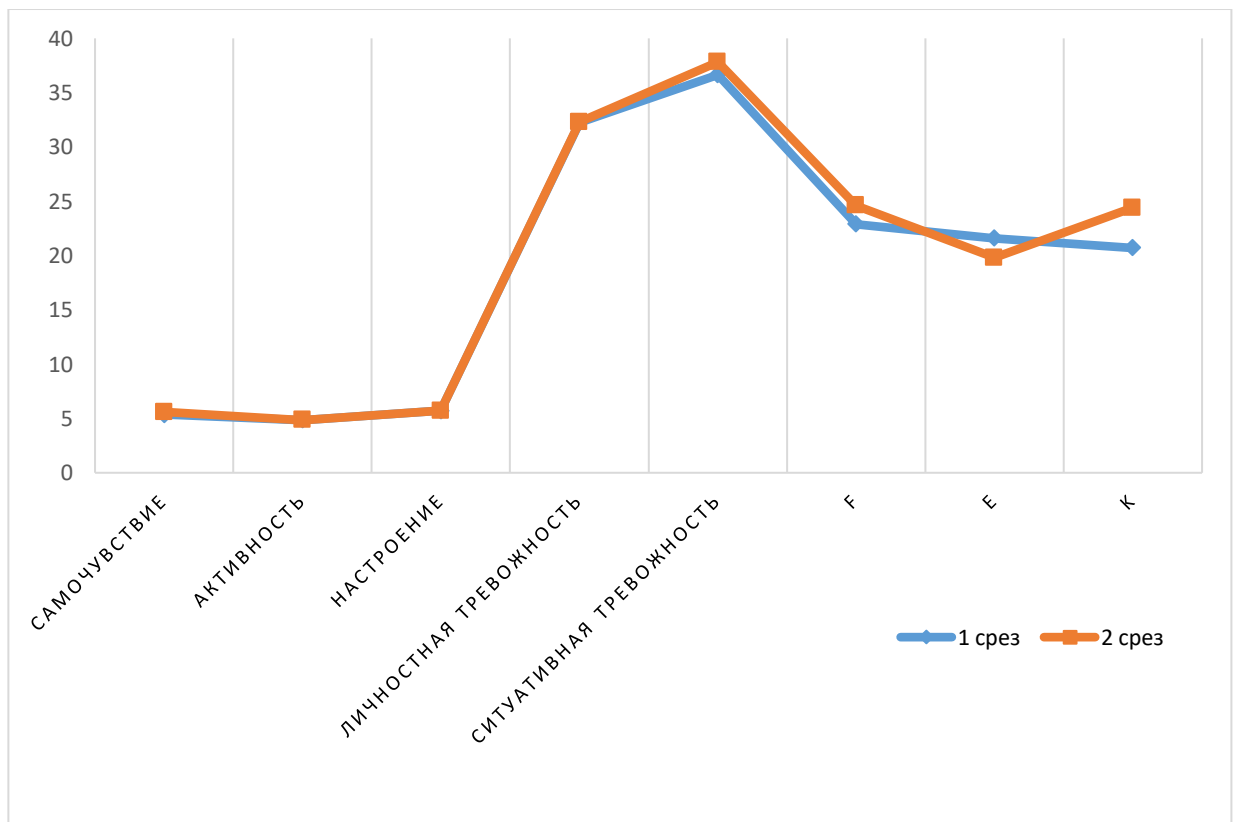


Рисунок 36 – Динамика текущих психических состояний юных спортсменов с успешной самореализацией в предсоревновательный период (балл)

Налицо стабильность психоэмоционального состояния, эмоционального волнения и нервно-психического напряжения юных спортсменов, их сосредоточенность на достижении цели и демонстрации того, чего они уже достигли, реализации своих возможностей и способностей, без фиксации своего сознания на возможных неприятностях и поражениях.

Во второй исследовательской группе динамика психоэмоционального состояния во многом отличается от рассмотренных результатов наблюдения (рисунок 37).

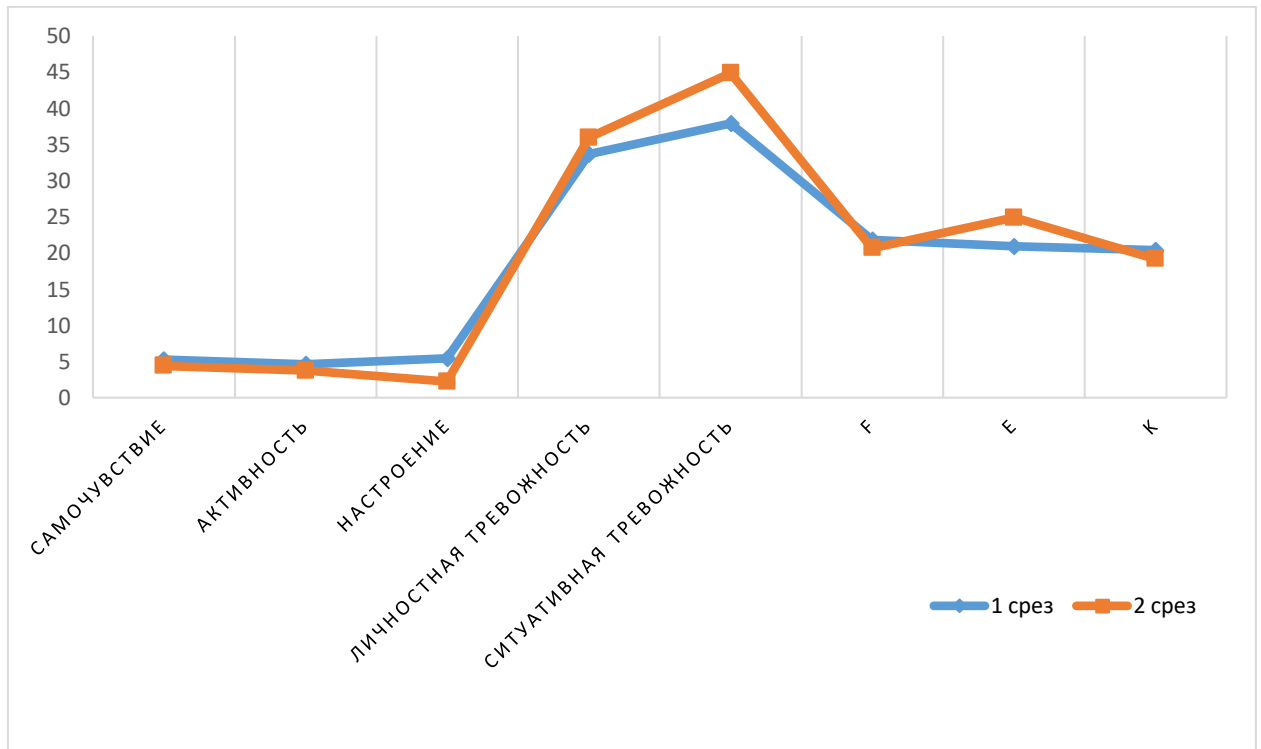


Рисунок 37 – Динамика текущих психических состояний юных спортсменов с неуспешной самореализацией в предсоревновательный период (балл)

Резкое снижение настроения, рост ситуативной тревожности, выход за границы оптимального эмоционального волнения, обуславливающего торможение многих физиологических процессов и вызванного чрезмерным желанием добиться успеха, чтобы не быть побежденными, чтобы избежать неудачи, детерминируют возникновение и развитие панических негативных мыслей перед самым стартом.

Особый интерес заслуживают результаты сравнительного анализа психических состояний спортсменов двух исследовательских групп после успеха и поражения в соревновательной деятельности (рисунок 38, 39).

Профили психических состояний спортсменов двух исследовательских групп прямо противоположны. Если многие спортсмены первой группы в ситуации успеха в соревнованиях испытывают восторг, радость, счастье, то

спортсмены второй группы – чувство превосходства, популярности и пресыщения (рисунок 38).



Рисунок 38 – Профили психических состояний юных спортсменов двух исследовательских групп в ситуации успеха в соревновательной деятельности (балл)

В группе юных спортсменов, ощущающих нереализованность своих потенциальных возможностей, своих способностей в спортивной деятельности, значительно выше показатели чувства пресыщения после победы на соревнованиях, чем в первой исследовательской группе. Необходимо обратить внимание и на тот факт, что негативные эмоции – эмоции страха, злости – присутствуют у некоторых спортсменов второй исследовательской группы даже в ситуации успеха на соревнованиях, тогда как в первой исследовательской группе среднегрупповые показатели степени выраженности таких эмоций равны нулю.

Столь различны психические состояния спортсменов, имеющих высокий и, напротив, низкий уровни успешности самореализации их личности, в ситуации поражения в соревновании: если для спортсменов

первой группы это, как правило, переживание горечи поражения, печали, обиды, сочетающиеся с переоценкой произошедшего, то для спортсменов второй группы – это состояния депрессии, переживания невезения, беспомощности (рисунок 39).



Рисунок 39 – Профили психических состояний юных спортсменов двух исследовательских групп в ситуации неудачи в соревновательной деятельности (балл)

В результате исследования выявлено частичное отсутствие у спортсменов с низким уровнем самореализации готовности действовать, безынициативное отношение к текущей ситуации, эмоциональное возбуждение, оживление, напряжение, нервозность, неуравновешенное поведение, неудовлетворительное эмоциональное саморегулирование, утомление, инертность, заторможенность, ощущение вялости и сниженной работоспособности. В первой группе выявлено благоприятное физическое самочувствие спортсменов, ощущение телесного комфорта, повышенный

уровень уверенности в себе и своих силах и уравновешенное состояние между спокойствием и тревогой.

Одним из факторов успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте является ее способность к саморегуляции своих психических состояний, поведения и деятельности. Об этом свидетельствуют результаты как сравнительного, так и корреляционного анализов соответствующих показателей.

В исследовании был выявлен факт различий между группами юных спортсменов с успешной и неуспешной самореализацией их личности по показателям как стиля саморегуляции, так и рефлексивности как основы для саморегуляции поведения и деятельности (таблица 40).

Таблица 40 — Сравнительный анализ стиля саморегуляции поведения и рефлексивности юных спортсменов двух исследовательских групп

Шкалы опросников	Успешная самореализация	Неуспешная самореализация	t	P
Планирование	6,6 ± 0,6	7,2 ± 0,7	0,65	> 0,05
Моделирование	8,6 ± 0,8	3,2 ± 0,3	6,35	< 0,001
Программирование	7,0 ± 0,7	7,2 ± 0,7	0,26	> 0,05
Оценивание результатов	7,2 ± 0,7	2,8 ± 0,3	5,79	< 0,001
Гибкость	8,2 ± 0,8	4,4 ± 0,4	4,75	< 0,001
Самостоятельность	6,9 ± 0,7	6,6 ± 0,7	0,32	> 0,05
Волевой самоконтроль	8,2 ± 0,8	4,3 ± 0,4	4,12	< 0,001
ЁЁ	8,8 ± 0,9	5,6 ± 0,6	2,96	< 0,01
Ретроспективная рефлексия	7,2 ± 0,8	6,9 ± 0,7	0,32	> 0,05
Перспективная рефлексия	7,6 ± 0,8	6,2 ± 0,6	0,62	> 0,05

Результаты сравнительного анализа позволяют, прежде всего, говорить о том, что на высоком уровне значимости различаются показатели по шкалам «Моделирование» и «Оценивание результатов» (в первой группе они значимо выше). Данный факт свидетельствует о том, что многие юные спортсмены, характеризующиеся высоким и соответственно низким уровнями успешной

самореализации их личности в спортивной деятельности, принадлежат к разным, подчас противоположным индивидуально-типологическим профилям саморегуляции поведения.

Усредненные профили двух исследовательских групп представлены на рисунке 40.

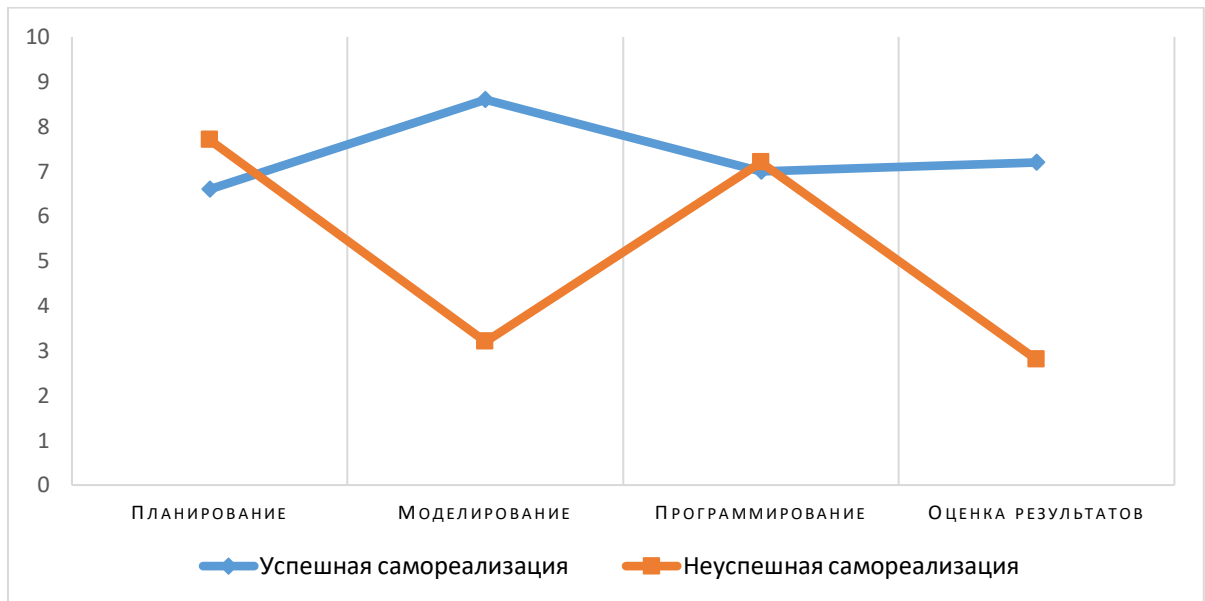


Рисунок 40 – Средние индивидуально-типологические профили саморегуляции личности юных спортсменов двух исследовательских групп (стены – среднее арифметическое)

Большинство юных спортсменов, характеризующихся низким уровнем успешной самореализации их личности, относятся к таким подросткам, у которых наблюдается первый типичный профиль саморегуляции, выделенный В.И. Моросановой (автором соответствующей диагностической методики). Как правило, это достаточно тревожные подростки с определенными акцентуированными эмоционально-возбудимыми чертами личности. Их изменчивость настроения, импульсивность, повышенное стремление к самоутверждению при неконструктивных стратегиях, проявляющихся либо в отстраненности и самоподавлении, либо в неадекватных агрессивных действиях, их направленность на себя, на свои переживания, сосредоточенность на них, при тщательном планировании своих действий,

однако, не позволяют объективно оценивать их результаты, и, как следствие, такие подростки отличаются неадекватностью представлений о своем будущем, фантазией по поводу достижения целей, что часто приводит к неудачам.

Ухудшение качества результатов обусловлено у многих юных спортсменов второй группы недостаточно развитыми рефлексивными способностями. Достоверно значимые различия выявлены по среднегрупповым показателям степени выраженности ситуативной рефлексии между двумя исследовательскими группами.

Интересны также исследования, выполненные с помощью методики Л.Т. Ямпольского «Чувство языка» и Опросника «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» С. Норман и др. в адаптации Т.А. Крюковой.

Профили испытуемых двух групп по склонности их личности к определенным эмоциям, представленные на рисунке 41, так же, как и в предыдущем случае, практически диаметрально противоположны.

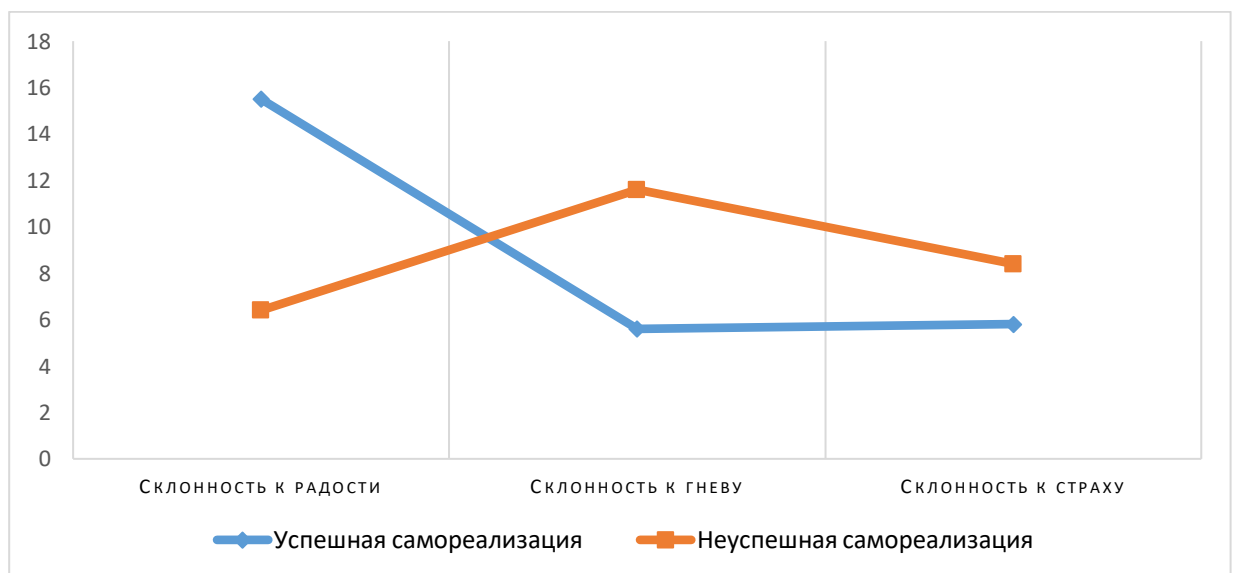


Рисунок 41 – Средние индивидуальные профили склонности юных спортсменов двух исследовательских групп к определенным эмоциям (баллы – среднее арифметическое)

Многие испытуемые первой группы отличаются хорошим настроением, активностью, эмоциональной стабильностью, склонностью к оптимизму,

инициативностью, энтузиазмом, тогда как во второй группе зафиксированы относительно высокие среднегрупповые значения по шкале «Склонность к гневу», что позволяет говорить о многих из них как о людях, с неудовлетворенными стремлениями, постоянно борющихся с мнимыми или реальными препятствиями, склонными к конфликтам, проявлению досады, огорчений, недовольства, даже при малейших трудностях.

В результате корреляционного анализа множественных показателей эмоционально-регуляторной сферы личности и показателей уровня успешной реальной самореализации были выявлены устойчивые тесные взаимосвязи, представленные на рисунке 42.

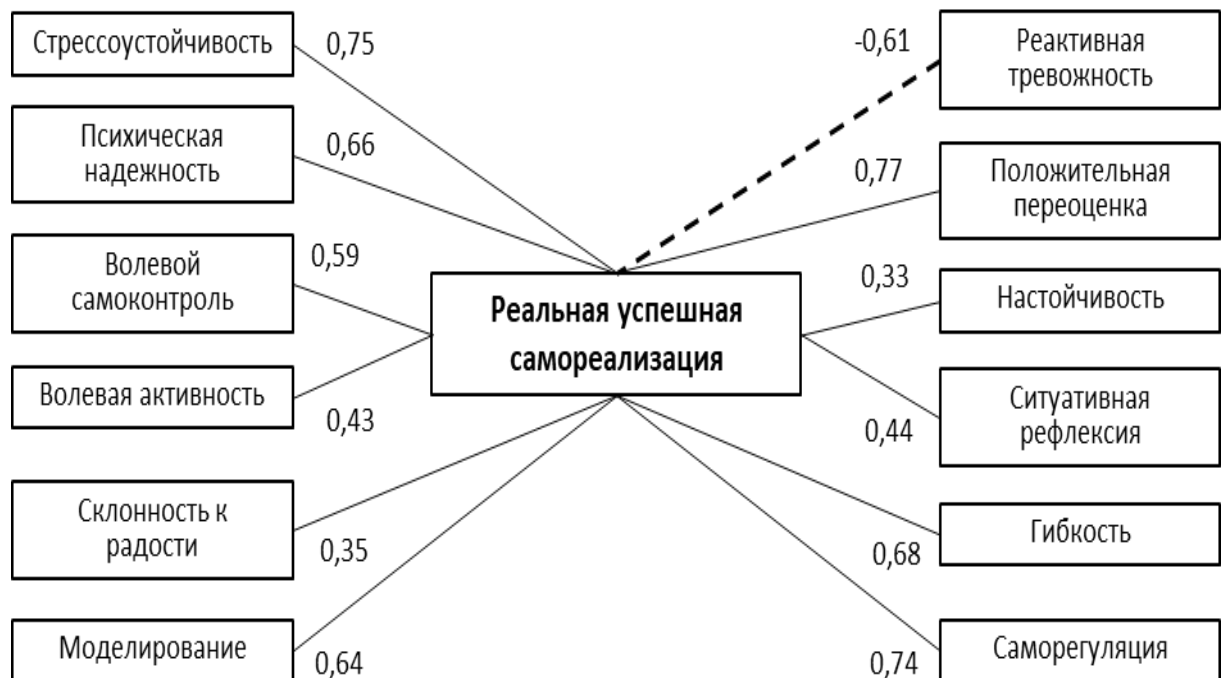


Рисунок 42 – Корреляционные связи между показателями степени выраженности успешной реальной самореализации юных спортсменов и характеристиками эмоционально-регуляторной сферы их личности

Таким образом, в результате проведенных исследований был сделан вывод о том, что успешная самореализация личности в детско-юношеском спорте во многом обусловлена особенностями эмоциональных, регуляторных и конативных ее структур, которые в своей совокупности составляют определенный ресурс личности. Через действие механизма актуализации



такого ресурса и осуществляется процесс самореализации личности юного спортсмена в спортивной деятельности. Содержанием такого ресурса является высокий уровень стрессоустойчивости и психической надежности, волевой самоконтроль и волевая активность личности, склонность к оптимизму и общему позитивному переживанию, жизнелюбие, рефлексия, гибкость, способность принимать и переоценивать свои ошибки и кризисные состояния, обладание способами саморегуляции поведения и деятельности.

#### **4.4 Соотнесение когнитивных и коммуникативных характеристик подготовленности юных спортсменов к спортивной деятельности и уровня успешности самореализации их личности**

Комплексное обследование юных спортсменов, проведенное в рамках диагностического этапа психологического сопровождения процесса их самореализации в детско-юношеском спорте, позволило нам получить объемный эмпирический материал, характеризующий особенности когнитивных и коммуникативных характеристик юных спортсменов, занимающихся разными видами спорта, а также сравнить данный материал с результатами диагностики особенностей и уровня самореализации их личности.

Остановимся на более значимых для подтверждения нашей ресурсно-динамической концепции результатах эмпирических исследований.

Главной особенностью современного спорта, в том числе и детско-юношеского спорта являются высокие физические и психические нагрузки, требующие сбалансированной работы всех функциональных систем юного спортсмена. И здесь одну из ведущих ролей играет его когнитивная сфера, включающая в себя когнитивные функции и особенности психомоторного развития спортсмена.

Обследование юных спортсменов двух исследовательских групп показало, что в средних своих значениях уровень развития когнитивных функций выше в первой группе, чем во второй (таблица 41).

Таблица 41 — Сравнительный анализ уровня развития когнитивных функций у юных спортсменов двух исследовательских групп

Когнитивные функции и их свойства	Успешная самореализация	Неуспешная самореализация	t	P
Устойчивость внимания	3,8 ± 0,4	6,9 ± 0,7	3,83	< 0,001
Переключение внимания	4,6 ± 0,5	3,5 ± 0,5	1,55	> 0,05
Концентрация внимания	3,0 ± 0,3	2,8 ± 0,3	0,56	> 0,05
Точность восприятия	6,8 ± 0,7	2,9 ± 0,3	3,58	< 0,001
Уровень оперативной памяти	7,0 ± 0,7	3,8 ± 0,4	3,95	< 0,001
Уровень оперативного мышления	3,0 ± 0,3	5,6 ± 0,6	3,88	< 0,001

Еще одним из значимых результатов комплексного обследования юных спортсменов, характеризующихся разным уровнем самореализации их личности в детско-юношеском спорте, которое было предпринято с целью выявления их личностных ресурсов, являются зафиксированные различия между исследовательскими группами в показателях особенностей (частоты, степени осознанности, ситуативности и контроля) когнитивных ошибок (рисунок 43).

Следует говорить, прежде всего, о том, что среднегрупповые показатели, полученные по шкале «Ситуативность», как в одной, так и во второй группах входят в диапазон низких и средних значений. Однако, на уровне тенденций мы можем говорить о том, что в группе самореализующихся юных спортсменов когнитивные ошибки совершаются все-таки преимущественно на тренировках, тогда как в группе спортсменов, характеризующихся низким уровнем самореализации их личности, - большинство таких ошибок допускаются на соревнованиях.

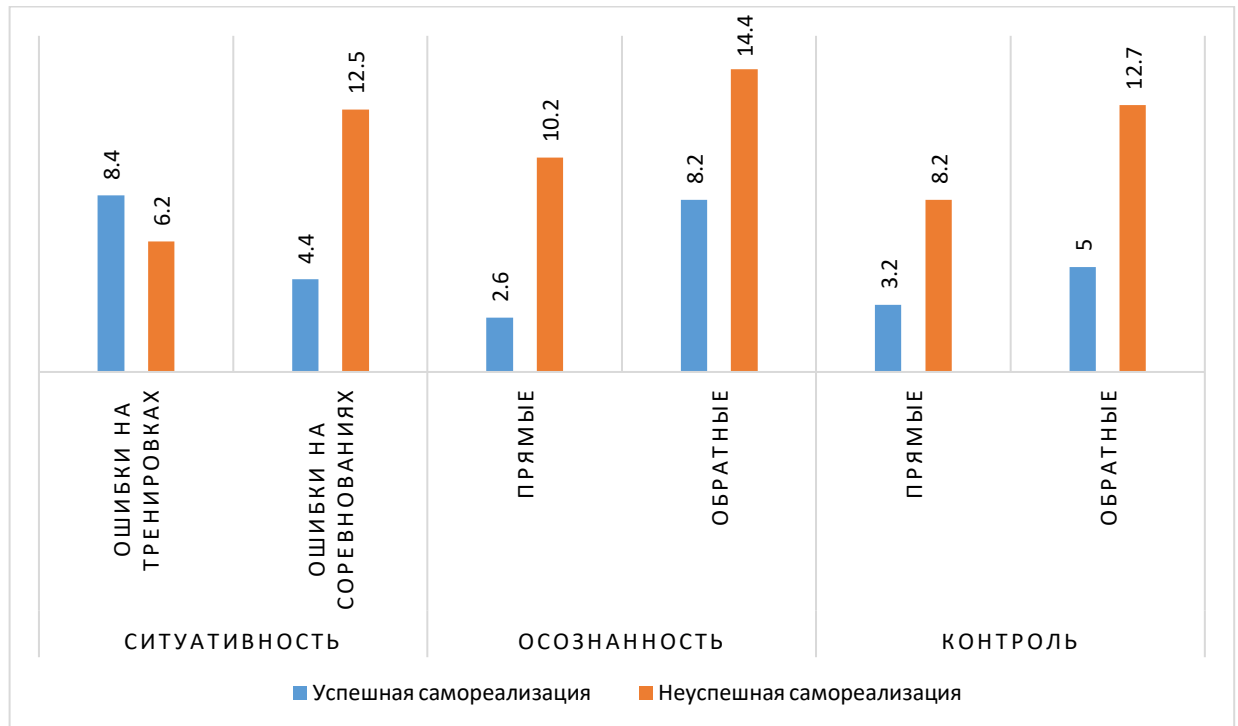


Рисунок 43 – Особенности когнитивных ошибок в спорте юных спортсменов двух исследовательских групп (балл)

Во-вторых, по шкале «Осознанность» среднегрупповые показатели способности юных спортсменов адекватно оценивать и отслеживать свои ошибки для их последующего исправления значительно выше, чем соответствующие показатели, зафиксированные в другой исследовательской группе. Многие юные спортсмены, не испытывающие чувство самореализованности в спортивной деятельности, чувствующие разочарование и возможность неправильного своего выбора, сфокусированы не на ситуации «здесь и сейчас», а на прошлом или, напротив, фантастическом будущем и не способны контролировать распределение своих ресурсов для достижения адекватных, а не компенсаторных целей. Неспособность ставить перед собой такие цели, планировать и условия, и средства их достижения, мотивированность только на достижении высоких спортивных результатов, стремление что-то доказать себе или своим близким, иллюзорная «погоня» за неадекватно сформулированной цели – вот, что становится основным препятствием на пути успешной самореализации личности в детско-

юношеском спорте. При равных потенциальных психофизиологических способностях такие спортсмены не осознают свои ресурсы, а потому и не могут найти адекватные пути их реализации в реальной спортивной деятельности.

Во второй группе значимо выше среднегрупповые показатели и по шкале «Контроль», чем в первой исследовательской группе. Многие юные спортсмены, характеризующиеся низким уровнем успешности самореализации своей личности в спорте, не способны контролировать, организовывать и координировать собственное мышление, распределять свои ресурсы для решения мыслительных задач. Низкая метакогнитивная активность становится препятствием для достижения определенных целей, что проявляется в чувстве неудовлетворенности собой и своим выбором.

О влиянии особенностей развития интеллектуальной сферы личности спортсмена на его самореализацию в спорте свидетельствуют результаты соответствующего исследования, проведенного с помощью методики В.М. Русалова (рисунок 44).

Достоверные различия между группами выявлены в основном по показателям интеллектуальной и психомоторной сфер личности юных спортсменов.

Так, многие юные спортсмены, характеризующиеся успешной самореализацией в детско-юношеском спорте, предполагающей формирование чувства удовлетворенности от занятий спортом и уверенности в правильности выбранного пути, имеют высокий уровень пластичности и эргичности интеллектуальной сферы. Они в большей степени, чем их партнеры из другой исследовательской группы, обладают гибкостью мышления при переключении с одной мыслительной задачи на другую ( $t = 5,44$ ;  $p < 0,001$ ), общей способностью к обучению и аналитической деятельности ( $t = 3,89$ ;  $p < 0,001$ ). Различия выявлены и в психомоторной сфере: значимо выше в первой исследовательской группе, чем во второй, показатели ее пластичности ( $t = 2,67$ ;  $p < 0,01$ ), что проявляется в особой

гибкости при переключении с одних форм двигательной активности на другую, в плавности движений и стремлении к разнообразным способам физической деятельности.

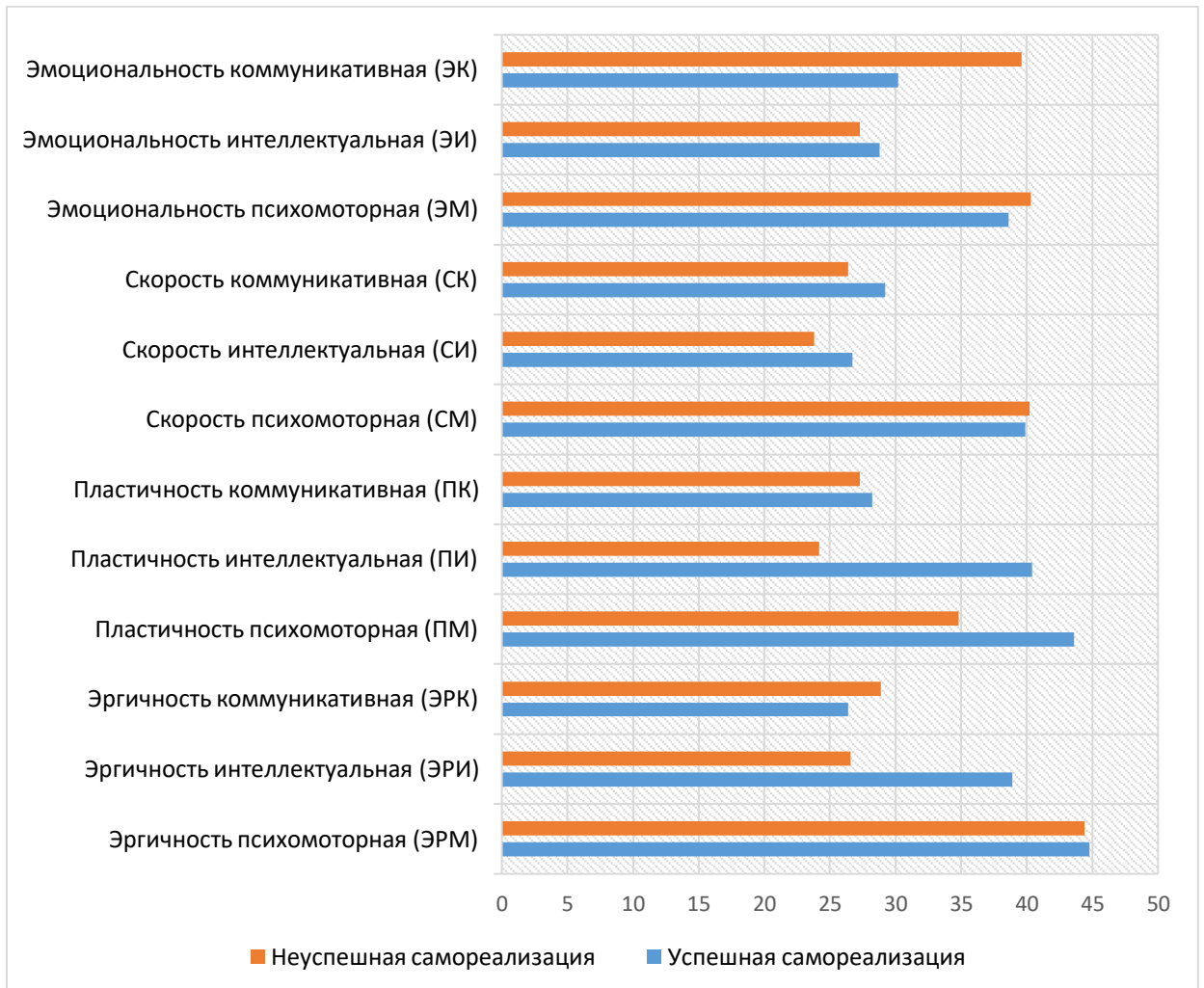


Рисунок 45 – Результаты исследования формально-динамических свойств личности юных спортсменов двух исследовательских групп (сырые баллы)

Самореализация личности юного спортсмена обусловлена, прежде всего, его самооценкой: согласно разработанной нами концепции, успешная самореализация есть не что иное, как отношение реальных спортивных достижений (СпР) к их ожидаемой величине, или уровню притязаний (Упр) юного спортсмена. Ожидаемая величина спортивных достижений отражает самооценку своих потенциальных возможностей, среди которых выделяется самооценка психической работоспособности.

Исследователями отмечается, что оценка уровня психической работоспособности (ПР) имеет немаловажное значение в эффективности учебно-тренировочного процесса. Исследованиями В.И. Палий (1991), К.Р.Ставицкого, (1993) показано, что спортсмены могут как недооценивать, так и переоценивать свои возможности. Характерно, что от точности самооценок в спортивной деятельности во многом зависит возможность как роста спортивного мастерства, так и самосовершенствования личности спортсмена в целом.

В исследовании выявлены различия между группами юных спортсменов с разной степенью выраженности успешной самореализации их личности, в показателях уровня их самооценки (рисунок 46).

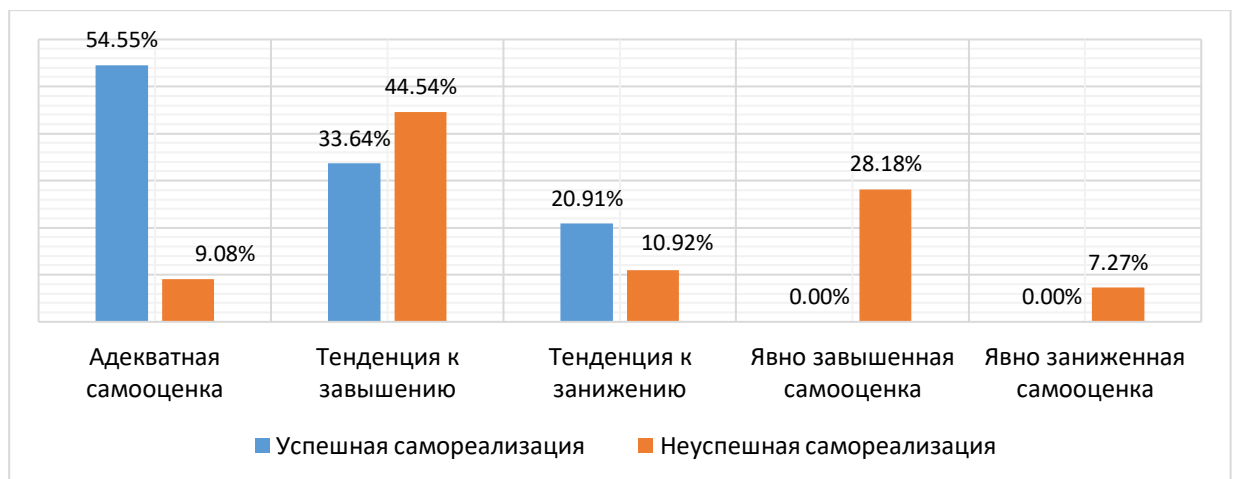


Рисунок 46 – Распределение юных спортсменов двух исследовательских групп по уровню их самооценки (%).

Более половины юных спортсменов, характеризующихся успешной самореализацией их личности в спортивной деятельности (54,55%), имеют адекватный уровень самооценки своих возможностей, тогда как во второй группе такие спортсмены составили всего менее 10% - 9,08%. При этом, 28,18% юных спортсменов, кто не считает себя реализованным в спорте, характеризуются явно завышенной самооценкой своих возможностей, что проявляется в их бестактности, высокомерии, недооценке чужих достижений,

в неспособности адекватно оценить ни свои ресурсы, ни средства их реализации в спортивной деятельности.

Завышенная самооценка может стать одним из источников конфликтности личности. В нашем исследовании было выявлено, что показатели и уровня конфликтности юных спортсменов, и стилей их поведения в конфликтах, и общий уровень конфликтной компетентности достоверно отличаются друг от друга на высоком уровне значимости (таблица 42).

Таблица 42 — Сравнительный анализ уровня конфликтной компетентности юных спортсменов двух исследовательских групп

Шкалы опросников	Успешная самореализация	Неуспешная самореализация	t	P
Уровень конфликтности	3,8 ± 0,4	6,9 ± 0,7	3,83	< 0,001
Приспособление	4,6 ± 0,5	3,5 ± 0,5	1,55	> 0,05
Избегание	3,0 ± 0,3	2,8 ± 0,3	0,56	> 0,05
Сотрудничество	6,8 ± 0,7	2,9 ± 0,3	3,58	< 0,001
Компромисс	7,0 ± 0,7	3,8 ± 0,4	3,95	< 0,001
Конфронтация	3,0 ± 0,3	5,6 ± 0,6	3,88	< 0,001
Агрессия	4,9 ± 0,5	5,2 ± 0,5	0,60	> 0,05
Уход	3,8 ± 0,4	3,4 ± 0,3	0,55	> 0,05
Решение проблемы	6,7 ± 0,8	4,9 ± 0,5	2,22	< 0,05
Общий уровень конфликтной компетентности	32,24 ± 3,1	19,22 ± 1,8	3,64	< 0,001

Среднегрупповые показатели уровня конфликтности значимо ниже в первой, чем во второй группе, как и показатели конфронтации. Общий же уровень конфликтной компетентности, напротив, выше в группе юных спортсменов, характеризующихся успешной самореализацией личности в спорте, чем в группе их сверстников, не ощущающих удовлетворение от реализации своих потенциальных возможностей в спортивной деятельности.

Таким образом, результаты сравнительного анализа позволяют говорить о действии таких факторов в общем процессе самореализации личности в детско-юношеском спорте, которые отражают ее способность справляться с

конфликтами, регулировать свое поведение в конфликтных ситуациях. Подтверждением данного вывода служат многочисленные исследования, связанные с проблемой взаимоотношений в спортивных коллективах и, главным образом, отношений в системе «Тренер – спортсмен».

В детско-юношеском спорте эта проблема имеет особое значение, так как именно в отношениях с тренером и в спортивной деятельности происходит становление личности спортсмена, и установка тренера только на высокий спортивный результат, вне учета особенностей формирующейся личности, может привести к весьма необратимым последствиям, в том числе и к развитию синдрома потерянного времени и опустошенности.

Здесь необходимо акцентировать свое внимание на изучении особенностей и уровня развития социального и эмоционального интеллекта юных спортсменов двух исследовательских групп.

Были выявлены статистически достоверные различия между группами в показателях способности юных спортсменов устанавливать контакты с другими людьми, распознавать свои и чужие эмоции, управлять ими. В результате исследования выявлены различия в обозначенных показателях еще и в зависимости от вида спорта – в игровых видах спорта данные показатели имеют более весомую значимость, чем в сложнокоординационных.

Тем не менее, даже основываясь на сравнении среднегрупповых показателей, мы можем говорить о том, что они являются одним из факторов успешности самореализации юных спортсменов в спортивной деятельности (таблица 43).

Статистически достоверные различия между двумя исследовательскими группами зафиксированы в среднегрупповых показателях способности юных спортсменов прогнозировать поведение людей по их невербальным действиям ( $t = 5,44$ ;  $p < 0,001$ ), понимать мотивы поведения других людей ( $t = 5,44$ ;  $p < 0,001$ ), осознавать свои эмоции, давать отчет об их причинах и последствиях ( $t = 5,44$ ;  $p < 0,001$ ), управлять своими эмоциями и своим эмоциональным состоянием ( $t = 5,44$ ;  $p < 0,001$ ), в показателях



самомотивации, предполагающей использование в определенных ситуациях специальных приемов и методов самостимулирования и самоконтроля ( $t = 5,44$ ;  $p < 0,001$ ).

Таблица 43 — Сравнительный анализ показателей социального и эмоционального интеллекта юных спортсменов двух исследовательских групп (стены)

Шкалы опросников	Успешная самореализация	Неуспешная самореализация	t	P
Способность прогнозировать поведение	6,9 ± 0,6	4,4 ± 0,5	3,21	<0,01
Способность к логическому обобщению поведения	7,0 ± 0,7	4,2 ± 0,4	3,46	<0,001
Способность понимать изменение поведения	6,6 ± 0,7	3,9 ± 0,4	3,33	<0,01
Способность понимать логику развития ситуации	6,8 ± 0,7	3,8 ± 0,4	3,70	<0,001
Эмоциональная осведомленность	7,4 ± 0,7	4,8 ± 0,5	3,02	<0,01
Способность управлять своими эмоциями	6,4 ± 0,6	3,2 ± 0,3	4,78	<0,001
Самомотивация	6,9 ± 0,7	4,0 ± 0,5	3,63	<0,01
Эмпатия	5,2 ± 0,5	3,8 ± 0,4	2,19	<0,05
Способность распознавать эмоции других	6,2 ± 0,6	3,2 ± 0,3	5,99	<0,001

Еще одним не менее важным фактором, обуславливающим успешность /не успешность самореализации личности в детско-юношеском спорте, являются представления юных спортсменов об идеальном спортсмене. Имеющийся идеал служит для формирующейся личности примером для подражания и полностью определяет мотивы занятия спортом. Искаженное представление о спортсменах высших достижений, спортсменах-олимпийцах запускает механизмы дезориентации в спорте, вследствие чего формируются препятствия для успешной самореализации личности в спортивной

деятельности, в силу нарушений процессов идентификации. Если ожидания не совпадают с реальностью, возникает внутриличностный конфликт как результат противопоставления идеального и реального. В период становления самосознания изучение репутационно-имиджевых характеристик юных спортсменов должно занять должное место в общей системе их психологической подготовки.

Каждый спортсмен сам принимает решение о том, как его будут воспринимать болельщики и общественность. Искаженное восприятие типичного успешного спортсмена может стать источником возникновения и развития идентификационных деструкций, вследствие чего видится значимым включение в общую программу психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте специальных программ, ориентированных на преодоление стереотипного восприятия личности спортсмена высших спортивных достижений.

Были исследованы представления юных спортсменов двух исследовательских групп о тех качествах личности, которыми должен обладать «идеальный» для них спортсмен. Помимо этого, на одном из занятий испытуемым предложили составить ассоциативный ряд к словам «спорт» и «спортсмен».

Последующий контент-анализ и кластерный анализ (метод семантического сходства) позволили выделить основное семантическое пространство, ассоциированное со словом «спортсмен», в двух исследовательских группах.

Выделено 7 основных кластеров, образующих семантическую сеть.

Семантическая сеть включает в себя:

- 1) ассоциации, связанные с конкретными видами спорта (предметная область) – дзюдоист, гимнаст, атлет, коньки, биатлон и пр.;
- 2) ассоциации, отражающие физическое совершенство спортсмена – скорость, ловкость, сила, пресс, мощь, гибкость, пластичность, растяжка, мускулатура, бицепс и др.;

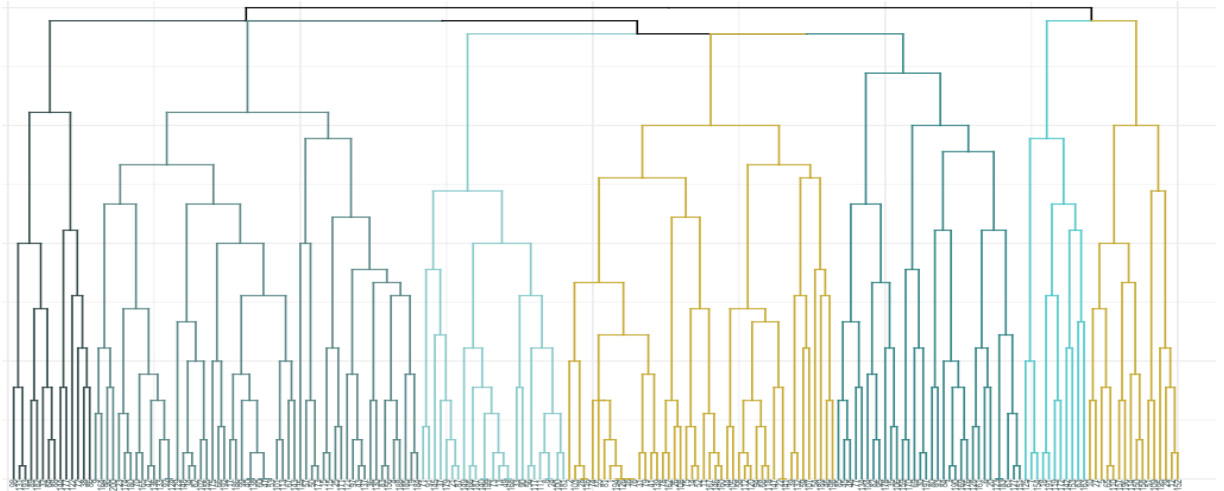


Рисунок 47 – Дендограмма классификации ассоциаций юных спортсменов

3) ассоциации, связанные со спортивными достижениями спортсмена – рекорд, олимпийские игры, олимпийский чемпион, чемпион мира, первое место, победа, пьедестал, награда, медаль и др.;

4) ассоциации с социально-статусным положением спортсмена – гордость, знаменитость, кумир, карьера, успех, великий, узнаваемый, репутация, престиж и др.;

5) ассоциации, обозначающие повседневную жизнь спортсмена – режим, препятствие, состязания, соревнования, барьер, упражнения, тренировка, секундомер, тренер, спортзал, питание и др.;

6) ассоциации, отражающие неудачи в спортивной деятельности спортсмена – проигрыш, поражение, конкуренция, допинг, стресс, скандал, драка, конфликт и др.;

7) ассоциации, связанные с негативными последствиями занятием спортом – алкоголизм, пьянство, травма, впустую растроченная жизнь, потеря здоровья, никому не нужен, забытый, потерянный, ничего не умеющий, неприспособленный к жизни.

Распределение выделенных кластеров по частоте их встречаемости в семантических пространствах юных спортсменов двух исследовательских групп, наглядно представленное на рисунке 48, свидетельствует о том, что,

если в первой группе большинство приходится на 1 и 2 кластер, то во второй группе – на 4, 6 и 7 (рисунок 48).

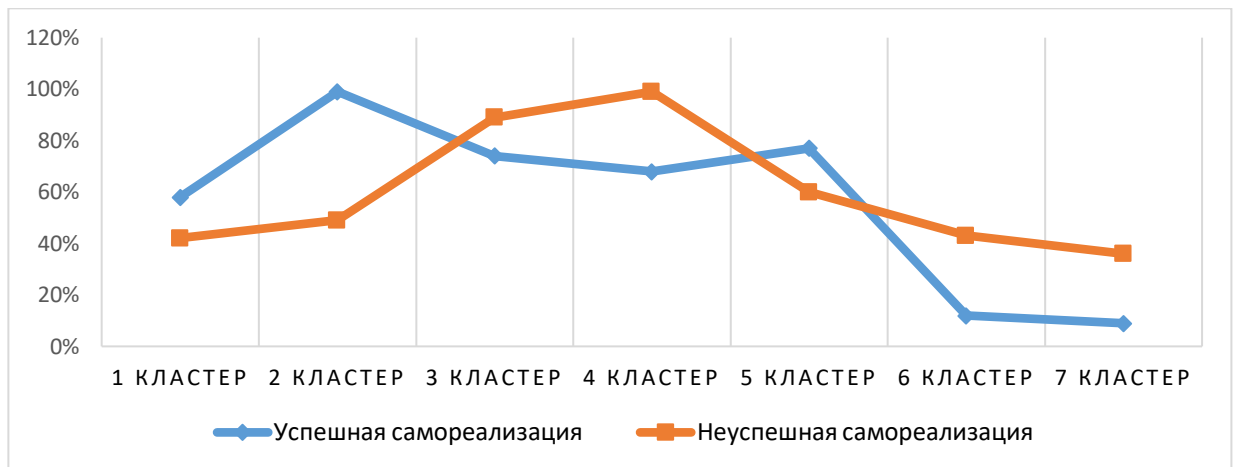


Рисунок 48 - Распределение выделенных кластеров по частоте их встречаемости в семантических пространствах юных спортсменов двух исследовательских групп (%)

Так, в первой исследовательской группе на общее количество данных ассоциаций, ассоциации 2 кластера встречаются в 99% случаях, тогда как во второй исследовательской группе – вдвое меньше – 49%.

Обращает на себя внимание в процессе исследования факт, что в группе тех юных спортсменов, кто так и не смог реализовать свой потенциал в спортивной деятельности, кто не чувствует удовлетворения от занятий спортом и близок к разочарованию и общей опустошенности, что чаще всего приводит к решению уйти из спорта, несмотря на достаточно высокие спортивные достижения и периодические успехи в спортивной деятельности, наибольший процент встречаемости составляет 4 кластер, объединяющий ассоциации, связанные с ожидаемым высоким социальным статусом спортсмена – такие единицы анализа встречаются в 99% от общего их количества. Образ спортсмена для многих из них складывается из ожидания высокого социального статуса: мечты об их популярности, знаменитости, узнаваемости, надежда на то, что они станут кумиром для многих, будут в

центре внимания, смогут вести нестесненный образ жизни во многом препятствуют реальной успешной самореализации личности.

#### **4.5 Факторные структуры самореализации личности в детско-юношеском спорте**

Факторный анализ эмпирических данных, полученных в результате комплексного обследования личностных особенностей спортсменов двух исследовательских групп, позволил выделить факторы успешной самореализации личности в спортивной деятельности и факторы, блокирующие достижение такой успешности.

В первой исследовательской группе были выявлены восемь факторов, объясняющих 67,5% общей дисперсии (таблица 44).

*Первый фактор*, чья доля объяснимой дисперсии – 9,2%, объединил в себе показатели таких шкал использованных опросников, как: осмысленность жизни, адекватность цели, ориентация на достижения, результат, на индивидуальность и служение. Исходя из содержания фактора, можно назвать его как ценностно-смысловой фактор, который раскрывает особенности ценностно-смысловой сферы личности. Результаты качественного анализа содержания данного фактора позволяют говорить о том, что успешная самореализация личности в детско-юношеском спорте возможна, если юный спортсмен обладает общей осмысленностью жизни, ставя перед собой реально достижимые цели и имея направленность на временную перспективу, что придает осмысленность жизни «здесь и сейчас» и обуславливает развитие личностной ответственности за ее результат. Успешная самореализация личности в детско-юношеском спорте во многом обусловлена ее ориентацией на достижение результата, успеха, сохранение своей индивидуальности и независимости при развитых социально значимых ценностях и стремлении принести пользу другим людям, обществу, своей стране.

Такие характеристики юного спортсмена составляют ценностно-смысловой ресурс его личности, актуализация которого способствует достижению не только успеха в спортивной деятельности, но и состоянию удовлетворенности достигнутым, а, следовательно, и личностной самореализации спортсмена.

Таблица 44 — Факторная матрица успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте

<b>Факторная матрица успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте</b>	
<b>F1 9,2%</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осмысленность жизни (0,911)</li> <li>• Адекватность цели (0,909)</li> <li>• Результат (0,823)</li> <li>• Ориентация на достижения (0,791)</li> <li>• Ориентация на индивидуальность (0,713)</li> <li>• Служение (0,695)</li> </ul>	<b>F2 9,0%</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Адекватность самооценки (0,902)</li> <li>• Ситуативная рефлексия (0,887)</li> <li>• Самообладание (0,813)</li> <li>• Ретроспективная рефлексия (0,774)</li> <li>• Распознавание своих эмоций (0,717)</li> <li>• Фрустрационная толерантность (0,693)</li> <li>• Моделирование и оценка (0,653)</li> </ul>
<b>F3 8,8%</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мотивация успеха (0,919)</li> <li>• Рационально-волевой мотив (0,791)</li> <li>• Потребность в самоизменении (0,788)</li> <li>• Дезинтеграция мотивов (-0,781)</li> <li>• Избегание неудач (-0,644)</li> <li>• Развитие характера (0,633)</li> <li>• Потребность в аффилиации (0,611)</li> <li>• Потребность в самопознании (0,602)</li> </ul>	<b>F4 8,6%</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стрессоустойчивость (0,977)</li> <li>• Волевой самоконтроль (0,910)</li> <li>• Психическая надежность (0,855)</li> <li>• Волевая активность (0,797)</li> <li>• Тип поведения в стрессе (0,643)</li> <li>• Тревожность (-0,616)</li> <li>• Склонность к радости (0,602)</li> </ul>
<b>F5 8,2%</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чувство времени и пространства (0,921)</li> <li>• Скорость реакции (0,899)</li> <li>• Когнитивные ошибки (-0,814)</li> <li>• Устойчивость внимания (0,828)</li> <li>• Психическая выносливость (0,777)</li> </ul>	<b>F6 8,0%</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гражданско-патриотический (0,816)</li> <li>• Социальные ценности (0,733)</li> <li>• Социально-моральный мотив (0,696)</li> <li>• Социальный интеллект (0,655)</li> <li>• Конфликтная компетентность (0,607)</li> </ul>
<b>F7 7,9%</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самоинтерес (0,798)</li> <li>• Самопонимание (0,791)</li> <li>• Пластичность интеллекта (0,674)</li> <li>• Аутосимпатия (0,638)</li> <li>• Ригидность мысли (-0,599)</li> <li>• Фактор оценки (0,598)</li> </ul>	<b>F8 7,8%</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Инициативность (0,921)</li> <li>• Переоценка (0,912)</li> <li>• Настойчивость (0,891)</li> <li>• Интернальность (0,866)</li> <li>• Интернальность в неудаче (0,851)</li> <li>• Поиск решения (0,757)</li> </ul>

*Второй фактор* – 9,0% - доля объяснимой дисперсии, - в качестве факторных нагрузок включает в себя адекватность самооценки, ситуативную и ретроспективную рефлексия, способность распознавать свои эмоции, управлять ими, фрустрационную толерантность, самообладание,

самоконтроль и общий высокий уровень саморегуляции. Данный фактор получил название рефлексивно-регуляторного, в силу взаимосвязи в нем показателей особенностей развития у юного спортсмена рефлексивных способностей и регуляторных умений.

Таким образом, успешная самореализация личности в детско-юношеском спорте во многом зависит от того, насколько развиты у юного спортсмена эти способности. Достижение успеха в процессе самореализации возможно, если спортсмен характеризуется адекватной самооценкой, позволяющей беспристрастно и объективно судить о сильных и слабых сторонах своей личности, об уровне своей подготовленности и психической работоспособности, если он способен анализировать текущую ситуацию, сопоставляя свои действия с их условиями, гибко реагируя на их изменения и координируя свои поступки и поведение, если он обладает способностью адекватно посмотреть на себя со стороны, склонностью к анализу мотивов и причин уже произошедших событий, работать над своими же ошибками, принимая их и намечая пути их исправления, если при любых фрустрационных ситуациях он избирает конструктивный выход из них, отвечая не агрессией и обидой на несправедливость и не зависящие от него обстоятельства, а желанием изменить себя и работать над собой, проявляя самообладание и волю. Такие характеристики личности также являются одним из личностных ресурсов самореализации в детско-юношеском спорте.

*Третий фактор* (8,8% - доля объяснимой дисперсии) – это совокупность определенных мотивов и потребностей личности юных спортсменов, вследствие чего он и получил название мотивационно-потребностного фактора. На основании содержания фактора, можно говорить о том, что успешная самореализация личности юного спортсмена обусловлена наличием у него определенного мотивационно-потребностного ресурса, предполагающего преобладание мотивации успеха над мотивацией избегания неудач, развитую потребность в развитии себя и своего характера, потребность в постоянной работе над собой, самоизменении и

самообразовании, сочетающиеся не с мотивацией соперничества и борьбы, а, напротив, с потребностью в установлении дружеских отношений с людьми, в доброте и отзывчивости, в общении и межличностных отношениях и общей человечности. Сбалансированная гармоничная мотивационная сфера личности юного спортсмена, проявляющаяся в сочетании и равной представленности мотивов деятельности и поведения, выстроенных в иерархическую интегрированную систему и препятствующих возникновению внутриличностных конфликтов, высокий уровень самомотивации, обеспечивающий развитие навыков работы над собой и направленность на достижение результата, повышение продуктивности деятельности – это и есть тот мотивационно-потребностный ресурс личности, который детерминирует возможность достижения успешной самореализации юного спортсмена в осуществляемой им спортивной деятельности.

*Четвертый фактор* (8,6% - доля объяснимой дисперсии) – включает в себя взаимосвязанные показатели особенностей эмоционально-волевой сферы личности юного спортсмена. Необходимо отметить, что способность подчинять эмоции сознательным действиям всегда рассматривалась в качестве одного из главных ресурсов личности спортсменов, так как спорт основывается на высокой психологической напряженности. В связи с этим, результаты факторизации показателей эмоциональной сферы личности подтверждают сведения о том, что эмоционально-волевая сфера личности спортсменов детерминирует ее успешность в спортивных соревнованиях. Однако речь идет о юных спортсменах, у которых эмоциональные и волевые процессы находятся в стадии своего формирования. Уточним также, что факторизация осуществлялась без включения в нее показателей текущих эмоциональных состояний юных спортсменов – самочувствия, активности и настроения в предсоревновательный и постсоревновательный периоды, связанные с соревнованиями эмоциональные переживания. В итоге факторизации данных были выявлены взаимосвязи показателей стрессоустойчивости, волевого самоконтроля, психической надежности,



волевой активности, склонности к позитивным эмоциям, а также тревожности (обратная корреляционная связь). Качественный анализ содержания данного фактора, его факторных нагрузок показал, что успешная самореализация личности в детско-юношеском спорте во многом обусловлена ее способностью противостоять стрессовым и кризисным ситуациям, переносить эмоциональную и волевою нагрузки без какого-либо ущерба своему здоровью и состоянию окружающих людей, развитой способностью управлять своими действиями и своим поведением в различных напряженных ситуациях, требующих приложения немалых сил и мобилизации всего организма для их преодоления, способностью гибко реагировать на изменение обстоятельств, рационально их оценивать и тем самым контролировать свое поведение, склонностью к переживанию позитивных эмоций даже в ситуациях неудачи и поражения. Содержание данного фактора есть не что иное, как содержание ресурса самореализации личности в детско-юношеском спорте. Если данный ресурс не сформирован, то снижается вероятность достижения успешной самореализации личности юного спортсмена.

*Пятый фактор* (8,2% - доля объяснимой дисперсии) отражает особенности когнитивной сферы личности юного спортсмена. В него вошли такие показатели, как точность восприятия и формирования определенного образа, чувство времени и пространства, скорость простой зрительно-моторной реакции, реакции выбора, «переделки» сигнального раздражителя, концентрация и устойчивость внимания, психическая выносливость, ситуативность когнитивных ошибок, их осознанность и контроль, а также общая психическая работоспособность юного спортсмена. Исходя из результатов качественного анализа содержания данного фактора, можно утверждать, что достижение успешной самореализации юного спортсмена возможно, если он обладает высоким уровнем развития когнитивных процессов: сформированностью осязательных, двигательных, мышечно-суставных, экстероцептивных ощущений, участвующих в формировании двигательного образа, операциональной, в том числе зрительной, слуховой,

эмоциональной памяти, всех свойств внимания, его объема, концентрации, устойчивости, переключаемости, избирательности, продуктивного мышления, его быстроты, гибкости, критичности, глубины, инициативности, самостоятельности; высоким уровнем психического и психомоторного развития, проявляющегося во взаимосвязи психического и двигательного компонентов в структуре двигательного действия, в чувстве времени и пространства, что отражает способность юного спортсмена адекватно отражать свои движения, контролировать их и управлять ими. Следует отметить, что детский и подростковый возраст является особо сензитивным для развития психомоторики, что необходимо учитывать при оценке спортивных способностей и психофизиологических характеристик юного спортсмена. Развитие когнитивных функций и психомоторики определяют особенности и характер когнитивных ошибок, в связи с чем способность их осознавать, анализировать, контролировать становится важным ресурсом самореализации личности в детско-юношеском спорте. Когнитивные ошибки в спортивной деятельности связаны с разными трудностями и особенностями развития когнитивной сферы личности юных спортсменов: с несформированностью аналитических умственных действий (например, можно выделить ошибки, связанные с трудностями анализа причин неудачи, или, напротив, прогноза соревнования и др.), свойств внимания (например, его недостающей концентрации или, напротив, гиперконцентрации, вследствие чего допускаются одни и те же ошибки выполнения определенного двигательного действия), памяти, мышления (принятия решения), неразвитостью метакогнитивной активности. Способность осознавать свои ошибки, контролировать их, управлять ими на основе многократных тренировок с анализом ошибочных действий – это важный ресурс самореализации личности юного спортсмена в спортивной деятельности.

*Шестой фактор* (8,0% - доля объяснимой дисперсии) – отражает особенности личности юного спортсмена, проявляющиеся во взаимодействии с тренером, партнерами по команде, болельщиками, а также в отношении к

социуму в целом. В качестве факторных нагрузок в данный фактор вошли следующие социально-психологические характеристики личности успешно самореализующихся юных спортсменов: способность анализировать и прогнозировать поведение людей в определенных ситуациях (социальный интеллект), высокий уровень развития социальных ценностей, социальных чувств, социально-моральных и гражданско-патриотических мотивов занятия спортом, общая конфликтологическая компетентность, включающая в себя способность минимизировать конфликт за счет выбора конструктивных форм поведения в конфликтогенной ситуации, а также эмоциональную осведомленность, умений распознавать свои эмоции и эмоции других людей, контролировать их и управлять ими (эмоциональный интеллект). Интерпретация каждой из вошедшей в данный фактор диагностической шкалы позволяет выделить социально-психологический ресурс самореализации личности в детско-юношеском спорте. Успешная самореализация, таким образом, возможна, если юный спортсмен обладает развитыми социальными чувствами, к которым относится любовь, сострадание, гуманизм, преданность, чувство ответственности и долга, совести, стыда, доброты, справедливости. Социальные чувства не являются врожденными – они становятся следствием взаимоотношений формирующейся личности с другими людьми и с социумом, продуктом развития социально значимых ценностей и приоритетов – ценностей патриотизма, трудолюбия, законопослушности, терпимости и доброжелательности, любви к спорту, то есть ценности, поддерживаемые большинством общества и отражающие желаемые социальные отношения. Развитые социальные ценности и чувства являются источниками развития социально-психологических характеристик личности, которые способствуют поддержанию дружеских и партнерских отношений юного спортсмена с окружающими его людьми.

*Седьмой фактор* (7,9% доли объяснимой дисперсии) получил название когнитивного фактора, так как его содержание отражает еще одну особенность

когнитивной сферы личности. Помимо когнитивных функций и психомоторных способностей, достижение успешности в самореализации личности юного спортсмена обусловлено знаниями о себе, о своих достоинствах, возможностях, склонностях, желаниях. Данный фактор объединил разные диагностические шкалы, направленные на выявление как самоотношения юного спортсмена, так и его способности адекватно оценивать результат деятельности за счет пластичности интеллектуальных структур. Проявление интереса к себе, к своим мыслям и чувствам, самопознание, принятие себя, симпатия к себе – все это есть продукт отражения и анализа образа «Я», формирующий отношение к себе и способность, на основе мыслительной деятельности, оценить себя, свои поступки и действия. Таким образом, когнитивный ресурс самореализации личности – это не только уровень развития когнитивных процессов и функций, обеспечивающих общую психическую работоспособность юного спортсмена (вследствие этого, пятый фактор назван нами психофизиологическим фактором), но и таких интеллектуальных способностей, которые позволяют юному спортсмену адекватно судить о себе и выстраивать адекватную и позитивную «Я-концепцию».

*Восьмой фактор (7,8% - доля объяснимой дисперсии)* – это конативный фактор, объединивший в себе некоторые показатели особенностей поведения юных спортсменов. В данный фактор вошли следующие характеристики: инициативность, настойчивость, способность переоценивать стрессовые ситуации, рассматривать их как стимул к личностному росту, к работе над собой, поиск решения как такое поведение в стрессовой ситуации, которое ориентировано на тщательный ее анализ и прогноз различных вариантов своего поведения, его последствия, планирование решения проблемы и собственных действий, а также интернальность, как общая, так и интернальный локус контроля в ситуации неудачи. Конативный ресурс самореализации личности в детско-юношеском спорте, таким образом, включает в себя продуктивные копинг-стратегии в стрессовых, кризисных и

других проблемных ситуациях, инициативность и настойчивость в действиях, их целеустремленность и самостоятельность, а также такое поведение юного спортсмена, которое отражает интернальный локус контроля как способности брать на себя ответственность за успехи и неудачи в деятельности.

Таким образом, в результате качественного анализа факторных нагрузок каждого выявленного фактора был сделан вывод о том, что 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 (F5), индивидуально-психологических, отражающих содержание мотивационно-потребностной (F3), ценностно-смысловой (F1), эмоционально-волевой (F4), рефлексивно-регуляторной (F2), когнитивной (F7) и конативной (F8) сфер их личности, и социально-психологических, проявляющихся в социальных чувствах, репутационно-имиджевых характеристиках и конфликтологической компетентности (F6).

Во второй исследовательской группе факторный анализ позволил выявить факторы, препятствующие достижению успешной самореализации в детско-юношеском спорте. Здесь выявлены также 8 факторов (таблица 45).

Наиболее значимым фактором, блокирующим процесс самореализации личности в детско-юношеском спорте, является несформированность у юного спортсмена ценностно-смысловой сферы его личности, что выражается в деориентации его представлений о роли спорта в его жизни, отсутствии реальных близких и дальних целей, в общем низком уровне осмысленности жизненного пути, преобладание гедонистических ценностей над духовными и социальными. Вследствие несформированности ценностно-смысловой сферы личности, у юного спортсмена, не достигшего успешной самореализации своей личности в спортивной деятельности, наблюдаются искажение мотивов занятия спортом, их сбалансированность, а преобладание одних мотивов – в основном мотивов достижения высокого социального статуса и высокого материального положения, над другими – например, стремление принести

людям пользу или потребность в самосовершенствовании и развитии характера за счет занятий спортом.

Таблица 45 — Матрица факторов, препятствующих успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте

<b>Факторная матрица успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте</b>	
<b>F1 11,4%</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осмысленность жизни (-0,906)</li> <li>• Отсутствие цели , или нереальные цели (0,901)</li> <li>• Ориентация на избегание неудач (0,881)</li> <li>• Локус контроля-Я (-0,779)</li> <li>• Ориентация на себя (0,707)</li> <li>• Интеграция стилей жизни (0,664)</li> </ul>	<b>F2 10,9 %</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Социально-статусный мотив (0,909)</li> <li>• Рационально-волевой мотив (-0,833)</li> <li>• Потребность в самоизменении (-0,731)</li> <li>• Внутриличностный конфликт (дезинтеграция мотивов) (0,713)</li> <li>• Материальные блага (0,662)</li> <li>• Потребность в одобрении (0,610)</li> <li>• Потребность в самопознании (-0,601)</li> </ul>
<b>F3 9,7%</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стрессоустойчивость (-0,919)</li> <li>• Волевой самоконтроль (-0,854)</li> <li>• Психическая надежность (-0,809)</li> <li>• Волевая активность (-0,766)</li> <li>• Тип поведения в стрессе А (0,688)</li> <li>• Склонность к гневу (0,602)</li> <li>• Склонность к страху (0,601)</li> </ul>	<b>F4 8,4%</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Завышенный уровень притязаний (0,871)</li> <li>• Ситуативная рефлексия (- 0,864)</li> <li>• Самообладание (0,802)</li> <li>• Оценка результатов (-0,799)</li> <li>• Фрустрационная толерантность (-0,714)</li> <li>• Моделирование (-0,663)</li> </ul>
<b>F5 8,0%</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Конфликтная компетентность (-0,936)</li> <li>• Социальные ценности (- 0,733)</li> <li>• Эмпатия (-0,746)</li> <li>• Социальный интеллект (- 0,655)</li> <li>• Способность прогнозировать поведение (-0,621)</li> </ul>	<b>F6 7,6%</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Конфронтация (0,874)</li> <li>• Общая интернальность (-0,859)</li> <li>• Гибкость интеллекта (-0,767)</li> <li>• Локус контроля-Я (-0,707)</li> <li>• Поиск решения проблемы (-0,692)</li> <li>• Положительная переоценка (-0,617)</li> </ul>
<b>F7 6,1%</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гражданско-патриотический мотив (- 0,905)</li> <li>• Любовь к Родине (-0,889)</li> <li>• Потребность в доминировании (0,812)</li> <li>• Эгоцентризм (0,808)</li> <li>• Самопривязанность (0,643)</li> </ul>	<b>F8 5,6%</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Устойчивость внимания (-0,871)</li> <li>• Контроль когнитивных ошибок (-0,803)</li> <li>• Пластичность интеллекта (-0,791)</li> <li>• Скорость сенсомоторной реакции (- 0,611)</li> <li>• Оперативная память (-0,592)</li> </ul>

В связи с этим и в соответствии с результатами факторного анализа эмпирических данных, полученных в группе юных спортсменов, характеризующихся низким уровнем успешности самореализации, вторым доминирующим коунфандором является несформированность мотивационно-потребностной сферы его личности.

Не менее важными для достижения успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте является устойчивость ее эмоционально-волевой и регулятивной сфер, в связи с чем актуальным остается и вопрос о психологической подготовке спортсменов к соревновательной деятельности.

Следующий этап осмысления эмпирических данных и их математической обработки заключался в попытке «упростить» систему оценки личностных ресурсов самореализации юного спортсмена в спортивной деятельности.

В результате факторного анализа выявлено 48 признаков (отдельных шкал используемых диагностических методик) ресурсов личности юных спортсменов, достаточных для достижения ими успешной самореализации личности в спортивной деятельности. Утверждения каждой из шкал опросников от 4 до 10 (общее количество – 307) и полученные по ним показатели были включены в множественный логистический регрессионный анализ в качестве независимых переменных. При проведении регрессионного анализа применялся метод пошагового исключения переменных (с наименьшими значимыми факторами  $\beta < \text{кр. } F - \text{удаления; } p < 0,1$ ).

В результате такой процедуры выявлена возможность построения *прогностической модели* развития личности юных спортсменов в спортивной деятельности, что позволило сконструировать авторский опросник «Ресурсы самореализации личности в детско-юношеском спорте» для экспертного экспресс-прогноза ее потенциальной успешности.

Содержание каждого личностного ресурса основывается на тех конструктах, которые позволяет исследовать оставшиеся после исключения шкалы опросников (таблица 46). Следует уточнить при этом, что психологический ресурс понимается как фактор, позволяющий достичь высокого уровня самореализации, как фактор, защищающий личность от иллюзорной или конфликтной самореализации, как определенная «мощь», которая может быть использована для преодоления психических и физических нагрузок, стрессовых ситуаций, характерных для спортивной деятельности.

Названия ресурсов как факторов, способностей, силы человека отражают названия определенных структур личности. Вследствие этого, в таблице 46 представлены те характеристики личности юного спортсмена, которые могут служить ориентиром для психологического сопровождения самореализации их личности в спортивной деятельности.

Таблица 46 — Прогностическая модель успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте

Психологические ресурсы личности	Содержание личностного ресурса
Психофизиологические ресурсы	Высокая общая психическая работоспособность личности
	Высокая скорость реакции на раздражители
	Достаточная концентрированность и устойчивость внимания
	Оперативная память и оперативное мышление
Ценностно-смысловые ресурсы	Любовь к спорту, выражающаяся в интересе к занятиям
	Наличие жизненных целей, связанных с занятиями спортом и долгосрочными на них установками
	Социально значимые ценности
	Ценности самореализации личности в спортивной деятельности
Мотивационно-потребностные	Потребность в занятиях спортом и здоровому образу жизни
	Потребность в саморазвитии и самоизменении
	Превалирование мотивации достижения над мотивом избегания неудач
	Потребность в самопознании и самоопределении
Рефлексивно-регуляторные	Способность к рефлексии и адекватной оценке своих возможностей, успехов и неудач
	Способность и готовность к планированию и моделированию своей жизни
	Обладание навыками психической саморегуляции
	Способность увидеть себя со стороны и адекватно оценивать к себе отношение других
Эмоционально-волевые ресурсы	Высокий волевой самоконтроль
	Стрессоустойчивость
	Развитые волевые качества личности: настойчивость и целеустремленность
	Эмоциональная стабильность и уравновешенность



Продолжение Таблицы 46	
Когнитивные ресурсы	Адекватная самооценка
	Способность осознавать допущенные когнитивные ошибки и контролировать их как в соревновательной деятельности, так и в учебно-тренировочном процессе
	Гибкость интеллектуальной сферы, позволяющей переключаться с одной мыслительной задачи на другую
	Общая обучаемость, познавательные способности
Конативные ресурсы	Способность брать на себя ответственность
	Продуктивные стратегии совладающего поведения
	Трудолюбие, способность долго и продуктивно тренироваться
	Инициативность, общая активность
Социально-психологические	Способность личности устанавливать дружеские отношения с другими людьми
	Готовность юного спортсмена к созданию своего позитивного имиджа
	Способность управлять конфликтами и конфликтогенными ситуациями
	Способность адекватно относиться к чужим победам

Помимо этого, множественный регрессионный анализ позволил выделить основополагающие характеристики юных спортсменов, которые обуславливают возможность самореализации их личности в спорте.

Именно такие характеристики, на наш взгляд, и составляют содержание их личностных ресурсов, вне зависимости от вида спорта. Результаты качественного анализа содержания личностных ресурсов свидетельствуют о том, что формирование их, стимулирование их развития либо преобразование являются теми психологическими механизмами, которые запускаются за счет реализации специально разработанных программ психологического сопровождения. Ресурсоформирующие, ресурсосберегающие, ресурсоразвивающие и ресурсопреобразующие механизмы, таким образом,

являются результатом специально организованного психологического воздействия на развивающуюся личность юного спортсмена.

На основании выделенных ресурсов личности юных спортсменов был разработан бланк экспертной оценки уровня их сформированности. 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 юных спортсменов был сделан предварительный вывод о том, что ресурсы личности являются доминирующим фактором ее самореализации в спортивной деятельности (таблица 47).

Таблица 47 — Корреляционные связи между показателями самореализации и экспертной оценки ресурсов личности юных спортсменов

Показатели	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8
Уровень стремления к самореализации в спорте	,556***	,567***	,647***	,249*	,113	,202*	,411***	,343*
Оценка возможной самореализации в спорте	,244*	,616***	,301*	,319*	,211*	,166	,507***	,128
Самооценка качеств личности, необходимых для саморазвития	,344**	,671***	,331**	,159	,146	,255*	,499***	,189*
Реальная успешная самореализация	<b>,672</b>	<b>,614</b>	<b>,601</b>	<b>,582</b>	<b>,512</b>	<b>,507</b>	<b>,497</b>	<b>,489</b>
Потенциальная успешная самореализация	<b>,679</b>	<b>,666</b>	<b>,613</b>	<b>,591</b>	<b>,565</b>	<b>,542</b>	<b>,521</b>	<b>,506</b>

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$

#### Выводы по главе 4

В результате проведенных эмпирических исследований были сделаны следующие выводы:

1. Успешность самореализации личности в детско-юношеском спорте полидетерминирована, то есть обусловлена уровнем развития у юных спортсменов определенных ресурсов их личности.

2. Психофизиологические ресурсы личностной самореализации в детско-юношеском спорте, обеспечивают оптимальную психическую работоспособность юных спортсменов как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

3. Индивидуально-психологические ресурсы личности юных спортсменов отражают содержание ее личностных сфер:

- 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).

4. Социально-психологические ресурсы самореализации личности в детско-юношеском спорте проявляются 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).

5. Наиболее значимым фактором, блокирующим процесс самореализации личности в детско-юношеском спорте, является несформированность у юного спортсмена ценностно-смысловой сферы его

личности, что выражается в дезориентации его представлений о роли спорта в его жизни, отсутствии реальных близких и дальних целей, в общем низком уровне осмысленности жизненного пути, преобладание гедонистических ценностей над духовными и социальными.

6. Ориентировка юного спортсмена только на достижение высокого спортивного результата, игнорирование особенностей развития всех сфер его личности может блокировать процесс его самореализации в спортивной деятельности и привести к иллюзорной или конфликтной самореализации, обуславливающей возникновение чувства опустошенности, разочарования, потерянного времени.

7. Формирование ресурсов самореализации личности юных спортсменов, их развитие и коррекция осуществляются в системе психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса и спортивно-соревновательной деятельности.

## ГЛАВА 5

### МЕХАНИЗМЫ И УСЛОВИЯ УСПЕШНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

#### 5.1 Технология психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте

Важным условием достижения успешности в самореализации личности юного спортсмена, актуализирующем ее психологические самоорганизующиеся механизмы, является внедрение в учебно-тренировочный процесс технологии психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте.

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. Каждый человек обладает определенным психологическим потенциалом, составляющим в совокупности его психологический личностный ресурс, осознание которого может стать стимулом к его развитию, накоплению и последующей актуализации. Либо – имеющийся наличный ресурс постепенно снижается, истощается и происходит его деструкция/деструктуризации (исчерпывание, разрушение) (рисунок 49).

В целом, можно отметить следующие особенности психологической поддержки самореализации юного спортсмена с учетом его возрастных психологических особенностей. Она может быть профессиональной (оказываться специалистом психологом, психотерапевтом) и

непрофессиональной (бытовой, оказываться родственниками, друзьями, коллегами по спорту).

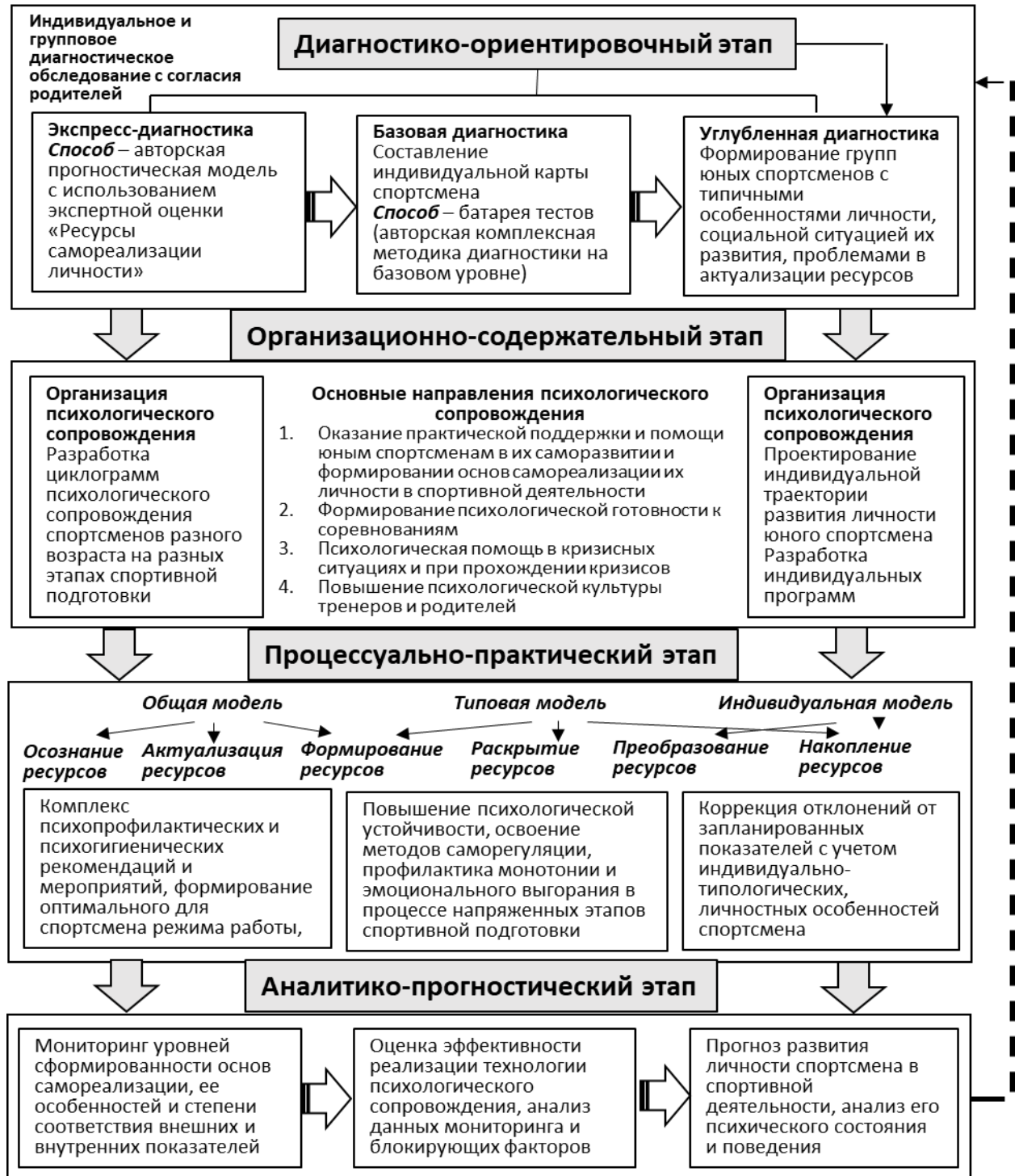


Рисунок 49 – Технология психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте

Принципиально важным в подготовке юного спортсмена является установление соответствия возрастных, индивидуально-психологических

особенностей юных спортсменов и требуемых результатов со стороны освоения различных сторон спортивной деятельности.

Каждый возрастной период характеризуется сензитивностью к формированию определенных психофизиологических особенностей, а также развитию самосознания, которые необходимо учитывать при вовлечении детей и подростков в занятия спортом (рисунок 49).

Психологическое сопровождение включает в себя все виды психологической помощи.

На *первом, диагностико-ориентировочном, этапе* решаются задачи диагностики личностных ресурсов юного спортсмена.

Психологическая диагностика требует детального анализа существующего диагностического инструментария, его содержания, возможностей использования для всесторонней оценки структурных компонентов личности спортсменов различных видов спорта, проведение мониторинга и объективного учёта текущей подготовленности на всех этапах макроцикла.

На каждом этапе спортивной подготовки проводится комплексная диагностика, в которой используются:

- авторский бланк экспертной оценки ресурсов личности юного спортсмена, разработанный на основе прогностической модели самореализации личности в детско-юношеском спорте;
- батарея психологических тестов, отобранных для базовой диагностики личности юного спортсмена определенного возраста;
- индивидуальная и групповая диагностика, направленное на углубленное изучение особенностей личности юных спортсменов со схожими проблемами, выявленными в результате предшествующих этапов психодиагностики.

Наиболее эффективной формой для реализации методик изучения и совершенствования психических качеств следует считать компьютерные тест-



тренажеры, т.е. специализированные программы, в которых объединены возможности психодиагностики и развивающих технологий.

Таким образом, используется комплекс диагностических методик, которые дают информацию об уровне развития мотивационно-волевой, эмоциональной, гностической и поведенческой сферы личности юного спортсмена как формирующейся личности и субъекта своего жизненного пути. Полученные в диагностике результаты могут стать основой для разработки индивидуальной программы психологического сопровождения, учитывающей не только особенности личности спортсмена и спортивно важные качества для конкретного вида спорта, но и текущее его психоэмоциональное состояние.

Батарея тестов представлена четырьмя компонентами:

- карты наблюдения и экспертной оценки, анкеты;
- опросники (базовый компонент);
- опросники (вариативный компонент);
- компьютерная программа.

Карты наблюдения и экспертной оценки, анкеты могут заполняться как самими спортсменами, так и тренером.

Базовый компонент диагностики включает как комплексные тест-опросники, позволяющие оценить различные показатели психической готовности, так и опросники, направленные на оценку отдельных состояний и личностных свойств.

Вариативный компонент диагностики не является обязательным для проведения и при необходимости может дополнить психоэмоциональный профиль юного спортсмена, находящегося в кризисной ситуации, обусловленной кризисами самореализации его личности в спортивной деятельности.

Компьютерная программа представлена четырьмя файлами: K\_DTT.exe, K\_CRA.exe, K\_CROSS.exe, K\_Number.exe. Компьютерная программа «PASPORT-14» функционирует на персональных ЭВМ в среде Windows XP и выше.

Технические требования для работы с компьютерной программой. Рекомендуемое разрешение монитора при проведении тестирования: не ниже 1024×768. Для работы программы компьютер должен иметь не менее 32 Мб оперативной памяти и не менее 100 Мб свободного пространства на жестком диске. Обязательно наличие манипулятора типа «мышь».

По результатам тестирования составляется сводный протокол, который подвергается количественно-качественной обработке и может быть представлен в форме индивидуальной карты воспитанника (спортсмена).

*Второй, организационно-содержательный этап* психологического сопровождения имеет своей целью определение содержания психологической работы на каждом этапе спортивной подготовки. На этом этапе разрабатываются конкретные циклограммы мероприятий с учетом как возраста юных спортсменов, этапов их спортивной подготовки, так и результатов психологической диагностики актуального состояния их личностных ресурсов. Циклограммы и индивидуальные программы разрабатываются с учетом основных направлений психологического сопровождения.

В качестве основных направлений психологического сопровождения выступают:

- 1) оказание практической поддержки и помощи юным спортсменам в их саморазвитии и формировании основ самореализации их личности в спортивной деятельности;
- 2) формировании у них психологической готовности к участию в соревнованиях;
- 3) оказание психологической помощи в кризисных ситуациях, связанных как с объективными (неудачи в спортивной деятельности, долгое отсутствие реальных результатов и разнообразные жизненные события), так и субъективными (возрастные кризисы и кризисы самореализации) факторами;
- 4) повышение психологической культуры специалистов, работающих с юными спортсменами, в том числе тренера и родителей.

Первое направление реализуется через комплекс психологических методик, обеспечивающих процессы ресурсосбережения, ресоформирования, ресурсоразвития и ресурсопреобразования. При этом актуализация ресурсов самореализации личности юных спортсменов осуществляется за счет внешнего психологического воздействия.

Важное значение для активизации внутренних психологических ресурсов спортсменов имеет не только подбор средств и методов психологического воздействия, но и их последовательность использования, сочетание и дозировка. Предлагаемые средства и методы могут быть сгруппированы в самостоятельные блоки (тренинги, программы и др.), исходя из специфики вида спорта и актуального запроса, отражающего особенности самореализации личности юного спортсмена, уровня сформированности у него основ для самореализации в спортивной деятельности.

Второе направление, предусмотренное технологией психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте, исходит из необходимости психологической подготовки юных спортсменов к соревнованиям разного уровня.

Рассмотрим сущность и содержание понятия *«психологическая подготовка»*. Различные аспекты психологической подготовки спортсменов уже давно представлены в многочисленных исследованиях.

Одним из первых феноменов психологической подготовки спортсмена рассматривал в нашей стране П.А. Рудик (1955), отметив важность формирования психологических особенностей личности для дальнейшего развития для спорта психологических качеств и совершенствовать психические процессы. А.Ц. Пуни (1967) определяет психологическую подготовку как систему *«мероприятий, которые будут способствовать организации сознания и деятельности спортсмена в условиях предстоящих соревнований»*.

В свое время К.К. Платонов (1972, с.182) трактовал *«психологическую подготовку»* как активизацию имеющихся способностей применительно к

различной деятельности. Поэтому психологическая подготовка предусматривает не только формирование отдельных личностных свойств, а связана прежде всего, с развитием и укреплением взаимосвязей психологических свойств личности, которые будут востребованы как умения для реализации целей в спортивной деятельности. В данной трактовке психологическая подготовка предстает как психолого-педагогическая деятельность.

Психологическую подготовку спортсмена как «сложное методическое образование, состоящее из отдельных частей или элементов», рассматривает Г.И. Савенков (2006).

Специфику, содержание и методы психологической подготовки спортсмена представляют в своей работе А.М. Ахатов, И.В. Работин (2008).

Психологическую подготовку как вид познавательной деятельности «по формированию знаний о том, что делать, как делать и когда делать» рассматривает В.Ф. Сопов (2012, с.60).

На значимость психологической подготовки в спортивной борьбе указывает А.С. Кузнецов (2013). Отмечается необходимость адаптации юных спортсменов к условиям как соревновательной, так и тренировочной деятельности. При этом отмечаются следующие проблемы в осуществлении психологической подготовки юных спортсменов:

- до сих пор нет деления на морально-этическую, волевую, эмоциональную подготовку;
- не учитывается индивидуальность спортсмена, в том числе неравномерность развития сенсомоторных и психомоторных функций;
- не учитываются особенности сенситивных периодов психофизиологического развития юных спортсменов и др.

Особенности *психологической подготовки борцов* с различным типом темперамента отражены в работе Д.Р. Закирова (2013).

В свою очередь вопросы теории и практики психологической подготовки спортсмена рассматривают Г.А. Гилев, В.Н. Гладков,

В.В. Владыкина (2018), представляя свою работу, направленную на «психологическую подготовку атлетов к важным соревнованиям». На первом этапе работы со спортсменами использовалось интервьюирование и психотестирование, в ходе которых выявлялись особенности личности, способствовавшие срыву на соревнованиях. Второй этап заключался в выработке стратегии работы со спортсменом с использованием суггестивных методов. На третьем этапе методом суггестии формировался индивидуальный набор доминант (Г.А. Гилев, В.Н. Гладков, В.В. Владыкина, 2018, с.3).

Особенности «психологической готовности личности к деятельности» как метакатегорию рассматривает Р.Д. Санжаева (2012). Заявленная ею позиция обусловлена широтой исследований данного феномена в различных контекстах.

Следующим этапом развития исследований психологической готовности явилось выявление ее структуры.

Одним из первых структуру готовности спортсмена к соревнованию предложил А.Ц. Пуни, выделив «идейную, моральную, функциональную и специальную готовность». В готовности к труду Е.А. Климов выделяет: интенсивность направленности личности на труд, трудовую мотивацию, трудовые цели, субъективную ценность труда, привычку трудиться и освоенность рабочего состояния; К.К. Платонов в структуре готовности выделяет моральную готовность, психологическую, профессиональную. Следующий этап в изучении психологической готовности, согласно Д. Санжаевой (2012), «характеризуется системными представлениями о психологической готовности» (А.Ц. Пуни, Е.А. Климов и др.). В этой связи Д. Санжаева выделяет в ней мотивационный, ориентационный, операциональный, волевой и оценочный компоненты.

В русле темы нашего исследования представляет интерес точка зрения П.П. Горностай по поводу введения понятия «психологическая готовность к самореализации».

На индивидуально-психологические качества спортсмена, которые обуславливают его психологическую готовность в ситуации соревнования, указывает А.А. Бобрищев (2009).

В 1970-1980 гг. в психологии спорта закрепляется понятие «психологическое обеспечение спортивной подготовки», которое к концу 1990 гг. трансформируется, как на это указывает А.Е. Ловягина, в понятие «психологическое сопровождение», занимающее на сегодняшний день одно из центральных мест среди мероприятий психологической помощи спортсмену. Ею выделены формы психологического сопровождения:

- 1) общая психологическая подготовка;
- 2) психологическая подготовка к конкретному соревнованию,
- 3) оперативное психологическое вмешательство.

Комплексная методика повышения психологической готовности спортсменов представлена в нашей работе (Л.Г. Уляева, 2020) и включает в себя следующие аспекты:

- 1) Рекомендации по диагностике уровня развития структурных элементов, составляющих компоненты психологической готовности спортсменов.
- 2) Рекомендации по формированию компонента как системы взаимосвязанных психических свойств.
- 3) Рекомендации по коррекции психических качеств, составляющих компоненты психологической подготовки.
- 4) Рекомендации по преодолению трудностей в реализации методики психологической готовности спортсменов.

Третье направление, ориентированное на оказание психологической помощи юным спортсменам в кризисных ситуациях, связанных как с объективными (неудачи в спортивной деятельности, долгое отсутствие реальных результатов и разнообразные жизненные события), так и субъективными (возрастные кризисы и кризисы самореализации) факторами, осуществляется индивидуально, в зависимости от особенностей протекания

процесса самореализации в детско-юношеском возрасте. Методы и средства психологической помощи должны быть адресными, а не типичными, отобранными на основе выявленных особенностей формирующейся личности юного спортсмена, испытывающего кризис самореализации – кризисы самоутверждения, самовыражения, самоопределения.

О кризисном состоянии юного спортсмена можно судить по уровню его психической активности (УПА) - «текущее состояние» и степени мобилизации различных систем организма. На рисунке 50 представлена схема возможной динамики психического состояния в течение суток.



Рисунок 50 - Динамика психической активности (суточный цикл)

Выбор и применение методов регуляции психического состояния должно производиться индивидуально.

На организационном этапе осуществляется прогноз возможности самореализации личности каждого воспитанника с помощью разработанной прогностической модели, на основании чего строятся индивидуальные маршруты развития личности юного спортсмена.

*Третий этап*, предусматриваемый разработанной технологией, назван нами как процессуально-технологический, который раскрывает сам процесс

психологического сопровождения и реализации циклограмм, групповых и индивидуальных программ психологической поддержки юных спортсменов.

В процессе психологического сопровождения реализуются три основных модели:

1. 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.

2. Типовая модель психологического сопровождения самореализации основана на организации и проведении конкретных психокоррекционных воздействий с применением различных методов, в том числе и психорегулирующих тренировок.

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.

3. 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.

Общая модель психологического сопровождения самореализации личности юных спортсменов в осуществляемой ими спортивной деятельности имеет своей целью оказание им помощи в осознании своих потенциальных



возможностей и способностей, осознании своих личностных ресурсов, актуализация которых осуществляется в процессе психологической поддержки. В содержание общей модели включены психологические методики и техники, запускающие процесс ресурсоформирования – процесс формирования психофизиологических, индивидуально-психологических и социально-психологических ресурсов самореализации личности юных спортсменов.

Типовая модель ориентирована не только на формирование ресурсов, но и на их сбережение, развитие и накопление.

Индивидуальная модель запускает ресурсопреобразующие механизмы за счет реализации коррекционно-развивающих индивидуальных программ.

На четвертом, аналитико-прогностическом, этапе осуществляется мониторинг достигнутых результатов в самореализации личности юного спортсмена: изучаются уровень сформированности у него, согласно возрасту, основ самореализации – потребности в самоизменении и саморазвитии, степень конструктивности стратегий самоутверждения и самовыражения, уровень личностного и профессионального самоопределения и общий уровень успешности самореализации в детско-юношеском спорте.

На основании результатов мониторинга делается вывод об эффективности проделанной за один учебный год работы по оказанию психологической помощи юным спортсменам в самореализации их личности в спортивной деятельности.

## **5.2 Программно-методическое обеспечение успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте**

В данном параграфе 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, реализованном в ходе формирующего эксперимента, длившегося в течение шести лет.

Следует напомнить, что концептуальная идея решения прикладных задач психологии детско-юношеского спорта заключается в смещении внимания психологов с позиции оказания психологической помощи юным спортсменам в нормализации их психических состояний, особенности в предсоревновательный и постсоревновательный периоды, на позицию системного психологического сопровождения всего процесса самореализации их личности в спортивной деятельности. Это дает основания говорить о том, что разработанный ресурсно-динамический подход позволяет преодолеть фрагментарность работы психологической службы детско-юношеского спорта и их узкую направленность на достижение высоких спортивных результатов юных спортсменов и переориентировать психологическое обеспечение на достижение устойчивости протекания тренировочного и соревновательного процессов.

Основной задачей всех психологических мероприятий является не только и не столько психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям, то есть снижение уровня их нервно-психического напряжения и повышение уровня их саморегуляции, сколько формирование, развитие, сохранение и приумножение ресурсов их личности, обуславливающие их успешную самореализацию в спортивной деятельности. При этом, психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям становится

лишь частью общей системы психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте.

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.

Одним из условий достижения эффективности психологических мероприятий является тщательное планирование деятельности психологической службы детско-юношеского спорта.

Такое планирование, согласно ресурсно-динамической концепции успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте, предполагает разработку трех видов программ, на основе типовой программы, предназначенной для ее реализации на каждом этапе спортивной подготовки.

Таким образом, типовые программы психологического сопровождения разработаны для каждого этапа спортивной подготовки с учетом как основных задач самого этапа, так и возраста юного спортсмена, находящегося на этом этапе.

Типовые программы служат ориентиром для разработки индивидуальных программ психологического сопровождения самореализации личности юного спортсмена. Индивидуализация его психологического сопровождения предполагает учет не только его возраста, индивидуально-психологических особенностей и уровня спортивных достижений, но и динамики развития ресурсов его личности, тех изменений, которые произошли на более раннем этапе психологического сопровождения. Особое внимание при этом уделяется кризисным состояниям юного спортсмена, обусловленным определенным кризисом самореализации его личности.

На начальном этапе спортивной подготовки психологическое сопровождение самореализации личности юных спортсменов акцентируется на трех основных моментах:

1. Психологическое обеспечение формирования и развития основ самореализации личности юного спортсмена за счет решения основных задач данного этапа – задач развития интереса к выбранному виду спорта, укрепления здоровья воспитанников, их общефизической подготовки, обучения первоначальным техникам конкретного вида спорта.

2. Оказание психологической помощи тренеру в осознании необходимости переориентации основных целей тренировочного процесса с позиций авторитарной отработки физических упражнений и техник определенного вида спорта на позиции создания условий для развития и актуализации ресурсов самореализации личности воспитанников в спортивной деятельности.

3. Оказание психологической помощи родителям детей и подростков, находящихся на начальном этапе спортивной подготовки, в понимании основных развивающих целей и задач занятий спортом.

Таким образом, важную роль в организации психологического сопровождения процесса самореализации личности юных спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки, играют взаимоотношения психолога, тренера и родителей воспитанников, содержание работы психолога, направленной на повышение психологической грамотности других субъектов учебно-тренировочного процесса.

Необходимо помнить, что на этапе начальной спортивной подготовки находятся, в основном, дети в возрасте от 6 до 12-14 лет. С учетом возраста ребенка, подбираются и специальные методы, и техники, и приемы психологического воздействия.

В нашем исследовании, в зависимости от выбранного вида спорта, была реализована типовая программа для воспитанников старшего дошкольного, младшего школьного и младшего подросткового возрастов.

Опираясь на типовую программу психологического сопровождения саамореализации личности юных спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки, нами составлены и апробированы программы конкретных мероприятий, организованных в рамках психологического сопровождения.

*Типовая программа психологического сопровождения самореализации личности юного спортсмена на начальном этапе спортивной подготовки*

Основные направления	Задачи психологических мероприятий	Формы и методы работы
Развитие психофизиологических ресурсов самореализации личности юных спортсменов	1. Тренировка свойств внимания	Общеподготовительные (вне зависимости от вида спорта) и специально-подготовленные (характерные для определенного вида спорта) упражнения
	2. Тренировка памяти	
	3. Тренировка скорости реакции и психомоторики	
Развитие мотивационно-потребностных и ценностно-смысловых ресурсов самореализации личности	1. Формирование интереса к выбранному виду спорта	Экспозиции, игровые формы тренировок, выставки
	2. Формирование адекватных мотивов занятия спортом	Работа с тренером и родителями юных спортсменов по повышению их психологической грамотности
Развитие рефлексивно-регуляторных и эмоционально-волевых ресурсов самореализации	1. Ознакомление с соревновательной сутью спорта	Информационные методы, рефлексивные беседы и тренинги
	2. Формирование адекватных стратегий самоутверждения	Работа с родителями и тренером Тренинговые игры
Развитие когнитивных ресурсов самореализации личности	1. Формирование учебной мотивации	Методы создания ситуации успеха
	2. Формирование познавательных потребностей	Игровые упражнения, сюжетно-ролевые игры, активизирующие методы
Развитие конативных ресурсов самореализации личности	1. Формирование трудолюбия и мотивации труда	Работа с тренером и родителями, разработка рекомендаций и памятки
	2. Формирование самостоятельности и инициативности	Работа с тренером и родителями, разработка рекомендаций и памятки
Развитие социально-психологических ресурсов самореализации личности	1. Развитие коммуникативных навыков	Социально-психологические тренинги, игры, упражнения Праздники и индивидуальные задания
	2. Формирование дружелюбия	

Вне зависимости от возраста юного спортсмена, задачи не меняются, так как основной особенностью данного этапа является несформированность психологической структуры спортивной деятельности, но подбирается методический материал, который был бы адекватен особенностям их возрастного развития.

На начальном этапе спортивной подготовки несформированность психологической структуры спортивной деятельности проявляется, прежде всего, в диффузности и неустойчивости мотивов занятий спортом (Г.Б. Горская, 2005): дошкольники или младшие школьники чаще всего занимаются спортом для того, чтобы заслужить одобрение у своих родителей, которые и побуждают их к занятиям, доставить им удовольствие, заслужить их похвалу, вызвать восхищение и умиление, в очередной раз доказать им, что заслуживают их любви и признания. При этом, маленькие дети еще не осознают своих желаний, своих стремлений и потребностей, связанных именно со спортом, – двигательная активность уже сама по себе приносит им удовольствие.

Что касается тех юных спортсменов, которые уже в более позднем возрасте – в возрасте 12, 13 и даже 14 лет, решили заняться спортом, то здесь так или иначе так же, как и у детей более младшего возраста, преобладают социальные или социально-личностные мотивы, но никак не мотивы, связанные именно со спортом: может наблюдаться мотив самоутверждения, самопознания, «проверки себя на прочность»; в других случаях мотивом занятия спортом становится желание заслужить уважение со стороны других, или произвести впечатление на значимого другого, или авантюрные мотивы, склонность к риску и др.

Основываясь на материалах эмпирических исследований, проведенных нами и другими авторами, был сделан вывод о центральной роли в формировании личностных ресурсов юных спортсменов развития у них внутренних мотивов занятия спортом, то есть мотивов, связанных с самой спортивной деятельностью.

Мотивация спортивной деятельности в свою очередь характеризуется различными аспектами. Изучение различных описаний мотивации позволило определить следующие направления ее научных исследований: особенности мотивации вовлечения в занятия спортом; движение мотивации в процессе развития спортивной карьеры; виды и типы мотивов осуществления спортивной деятельности; роль и место мотивации в содержании и структуре спортивной деятельности; условия формирования и становления направленности личности на занятия спортом и достижение высоких результатов.

Что касается изучения мотивов вовлечения в занятия спортом, то здесь в первую очередь необходимо указать на работы П.А. Рудика и А.Ц. Пуни, которые указывают на зарождение первичных мотивов вовлечения и привлечения людей к занятиям физкультурой или конкретным видом спорта. В качестве данных мотивов называются: инстинктивная потребность в движении, эстетическая привлекательность физических упражнений, эмоционально переживаемое удовольствие от процесса занятий спортом и физической культурой (Пуни А.Ц., 1980).

Рассматривая мотивы начала занятий спортом, Г.Д. Горбунов, в свою очередь, определяет следующий набор потребностей, которыми побуждается спортивная деятельность: «потребности в деятельности, в активности, в движении, реализации «рефлекса цели и свободы» (согласно И.П. Павлову), в соперничестве/соревновании, самоутверждении», быть членом группы и принадлежать к ней, в общении, в новых впечатлениях и др. То есть – это достаточно значительный набор потребностей, пусть даже и несколько бессистемный.

Вопросы и особенности динамики мотивов в ходе занятий спортом также освещены в целом ряде работ, включая исследования Н.Л. Ильина (1998); В. Гошека, Н. Ванека, Б. Свободы (1973); А.Ц. Пуни (1969).

Опираясь на обозначенные работы исследователей – спортивных психологов, нами были разработаны и реализованы следующие мероприятия

в целях повышения интереса к выбранному виду спорта у воспитанников гимнастических спортивных школ и секций (для детей 6-7 лет и 9-10 лет), школ и секций игровых видов спорта (для воспитанников 8-10 лет и 11-13 лет), и фехтования (11-15 лет).

В первом случае, в тренировочные занятия часто включались сказочные персонажи, которые или «приглашались в гости», или оценивали успехи воспитанников, или прятались в спортивном зале, и воспитанники, выполняя физические упражнения, их искали. Включение сказочных персонажей, общение с ними, совместное с ним выполнение физических упражнений значительно повышали интерес к занятиям спорта у юных гимнастов. Например, на одном из тренировочных занятий в гости к участникам первой экспериментальной группы «пришел Незнайка», который ни разу не был на таких занятиях, ничего не умеет и ничего не знает о гимнастике как виде спорта. «Помощь» такому Незнайке – это и есть отработка определенных спортивных навыков, с одной стороны, а с другой – развитие любви к выбранному виду спорта, интересу к его истории.

На одном из тренировочных занятий по игровым видам спорта, получившем достаточно эффективную обратную связь от воспитанников, были использованы «маршрутные листы», с помощью которых юные спортсмены, объединившись в команды, отрабатывали разные физические упражнения, с одной стороны, а с другой – расширяли свой кругозор, развивались любознательность и общие познавательные потребности воспитанников, что составляет когнитивные ресурсы самореализации их личности в детско-юношеском спорте.

Развитие мотивации и любви к спорту осуществляется через удовлетворение существенных для юных спортсменов потребностей. И здесь речь идет не только о физиологических потребностях, проявляющихся в естественном стремлении к подвижной активности, но и о потребностях в безопасности.



В связи с этим, важное значение на начальном этапе спортивной подготовки имеет работа с тренером и родителями юных спортсменов по повышению их психологической грамотности. На отдельных психологических занятиях достичь цели первого этапа психологического сопровождения не представляется возможным. Необходимо обучить родителей адекватно реагировать на неудачи своего ребенка: не задавать ему вопросов о том, почему он не мог выполнить лучше то, что у него недавно так хорошо получалось, не вызывать в ребенке неосознанное сомнение в интересе к спортивным тренировкам и т.п.; обучать тренеров адекватному общению с юными спортсменами и мотивировать их к творческому ведению спортивных тренировок, включению в них креативных элементов, позволяющих не только совершенствовать физические навыки, но и решать целый круг значимых задач по развитию личностных ресурсов юных спортсменов.

На развитие мотивационно-потребностных и ценностно-смысловых ресурсов самореализации личности на начальном этапе спортивной подготовки оказывают позитивное влияние такие задания, как составить композицию, или выставку, раскрывающую особенности того или иного вида спорта, подготовить рассказ о великом спортсмене, нарисовать себя в будущем как спортсмена и др.

Основным критерием успешности решения задач по развитию у юных спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки ценностно-смысловых и мотивационно-потребностных ресурсов самореализации их личности в спортивной деятельности является личностная значимость занятий спортом. Становление личностной значимости спортивных занятий занимает отнюдь не один год и может сопровождаться так называемым мотивационным кризисом, который совпадает и с кризисом самоутверждения и самовыражения как кризисами самореализации, и с возрастными нормативными кризисами развития. Мотивационный кризис, как правило, проявляется в амбивалентности двух стремлений формирующейся личности:

стремления продолжить спортивные занятия, с одной стороны, а с другой – поменять спортивную деятельность на какое-либо другое увлечение.

Второй не менее значимой задачей начального этапа спортивной подготовки является формирование у юных спортсменов психологических предпосылок к развитию у них двигательной культуры (Г.Б. Горская, 2005). Многие исследователи отмечают, что именно на этапе начальной спортивной подготовки у юных спортсменов закладываются основы будущего технического мастерства. Опираясь на уже устоявшееся мнение о сензитивном периоде формирования двигательной культуры, необходимо выстраивать и психологическую работу по развитию их личностных ресурсов.

Так, например, на этапе начальной спортивной подготовки задачами развития психофизиологических ресурсов самореализации личности юных спортсменов являются: тренировка свойств внимания, оперативной памяти и тренировка скорости реакции и общей психомоторики.

Решение таких задач в нашем эксперименте осуществлялось на специально организованных занятиях, периодичность которых составляла два раза в месяц по 30-45 минут. На таких занятиях используются методы тренировки способности концентрировать внимание (например, с помощью заданий прислушаться, что происходит в спортивном зале, в коридоре, за окном на улице и т.д.), распределять его между разными объектами (например, с помощью заданий на составление числового ряда или разделение объекта на несколько секторов и др.), упражнения и техники, направленные на увеличение объема слухового и зрительного внимания, связанного с двигательной активностью, а также интегративные игры и упражнения, ориентированные на развитие других познавательных процессов через движения и физические упражнения.

В нашем исследовании были использованы, например, такие упражнения, как «В магазине зеркал», когда воспитанникам предлагалось повторять все то, что делал герой (обезьянка, сказочный персонаж и др.), «Разведчики», «По новым местам», «Удочка» и другие упражнения,

выполнение которых способствует развитию не только свойств внимания, но и любознательности, наблюдательности, оперативной памяти.

Отдельно следует акцентировать внимание на развитии у юных спортсменов психомоторики, скорости реакции на разные раздражители. Разработанные и отобранные нами упражнения были реализованы на начальных этапах каждой тренировки. С этой целью были организованы занятия с тренерами, на которых тренерам было предложено разработать серии упражнений на развитие психомоторики. Обсуждение таких упражнений позволило систематизировать их знания и включить систему упражнений в учебно-тренировочный процесс.

Особо следует уделить внимание развитию рефлексивно-регуляторных и эмоционально-волевых ресурсов личности юных спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки. На данном этапе соревновательная деятельность еще не является доминирующей. Тем не менее знакомство с мотивами соревнований, с понятиями честной борьбы, обучение уважительному отношению к достижениям других, формирование навыков рефлексивного анализа своих поступков и действий в спорте – все эти направления психологического сопровождения отражают главный его принцип – принцип опережающей постановки задач.

Необходимо помнить, что на этапе начальной спортивной подготовки юные спортсмены еще не обладают навыками самооценки и самоконтроля. Закономерность заключается в том, что в это время воспитанники, как правило, руководствуются внешним контролем и внешней оценкой. Вследствие этого, под руководством психолога разрабатываются системы такой оценки. В нашем исследовании был организован мониторинг успехов воспитанников спортивных школ, результаты которого обновлялись и наглядно демонстрировались на специально организованном стенде: поощрения получали не только за высокий уровень освоения определенной техники или за физическую подготовку, но и те, кто отличился за оцениваемый период своим трудолюбием, активностью, смекалкой, инициативой, добротой,

отзывчивостью и т.д. На данном стенде не было ни одного воспитанника, кого бы «забыли похвалить».

На развитие адекватной самооценки влияют также такие приемы, как взаимооценка и взаимоконтроль, когда на тренировке воспитанникам предлагают разбиться на пары, контролировать и оценивать действия друг друга; рефлексивные беседы, когда сопоставляются оценки тренера, взаимооценки и самооценки; контроль своих ошибок, разбор их причин совместно с тренером; ведение спортивного дневника.

Таким образом, на этапе начальной спортивной подготовки создаются условия для формирования основ самореализации личности юных спортсменов за счет обучения тренера и родителей. Большой акцент делается не на специализированных психологических занятиях, а на включение психотехник в учебно-тренировочный процесс.

На этом этапе, однако, психологическое сопровождение осуществляется не только в индивидуальной форме по заказу родителей и тренера, но и в форме групповых занятий на развитие психических познавательных процессов (когнитивные и психофизиологические ресурсы самореализации личности) и формирование конструктивных стратегий самоутверждения и конструктивных способов самовыражения. В нашем эксперименте такие специально организованные занятия проходили один раз в неделю, перед тренировочным процессом: 2 раза в месяц – занятия на развитие психических познавательных процессов и 2 раза в месяц – занятия по обучению конструктивным формам самоутверждения.

Участие в таких программах было добровольным. Однако вследствие установления сотруднических отношений с родителями воспитанников, все участвующие в эксперименте дети посещали подобные занятия. На занятиях по формированию конструктивных способов самоутверждения проигрывались и обсуждались разные модели поведения воспитанников: высокомерный, жадный (синдром чемпиона), одинокий, необщительный, агрессивный, заносчивый, застенчивый, робкий, восхваляющийся,

себялюбивый и др. На занятиях проходило обсуждение конкретных ситуаций, разыгранных либо самими воспитанниками, либо юными спортсменами более старшего возраста.

Следующий этап спортивной подготовки – это этап специализированной подготовки, или этап спортивного совершенствования.

На данном этапе типовая программа психологического сопровождения включает в себя все выделенные нами психофизиологические, индивидуально-психологические и социально-психологические ресурсы самореализации личности в детско-юношеском спорте.

Основной психологической характеристикой данного этапа спортивной подготовки является становление саморегуляционных процессов юных спортсменов, в связи с чем создание условий для их самореализации предполагает актуализацию имеющихся личностных ресурсов или их коррекцию и развитие.

Остановимся на некоторых примерах психологических занятий с юными спортсменами, реализованными нами в рамках формирующего эксперимента на данном этапе спортивной подготовки.

Центральным здесь является продолжение работы над формированием адекватных мотивов занятия спортом – мотивов, связанных с самим спортом, или внутренних мотивов.

На связь динамики развития мотивов занятий спортом с различными этапами спортивной деятельности указывает А.Ц. Пуни (1969). На начальном этапе спортивной деятельности мотивации спортсмена свойственны, как уже было отмечено ниже, следующие особенности: диффузность, размытость спортивных интересов; эмоциональная опосредованность и непосредственность; подверженность влиянию среды, внешних факторам, способствующих занятиям спортом; наличие фактора долженствования. В связи с этим юные спортсмены могут легко менять вид спорта, чтобы попробовать себя в них; не могут обосновать свой спортивный интерес; могут поддаваться внешнему влиянию или принципиально упорствовать.

Этап специализации в занятиях спортом характеризуется развитием и стабилизацией интереса к избранному виду спорта, ростом числа занятий, направленных на совершенствование спортивной техники, овладением более высоким уровнем тренированности. Этап спортивного мастерства обеспечивается следующими мотивами: стремлением добиваться более высоких и значимых успехов, поддерживая свое мастерство; стремлением служить на благо России, приносить ей мировые рекорды; всячески содействовать развитию избранного вида спорта, совершенствовать и обогащать спортивную технику и тактику. То есть на данном этапе мотивация спортсмена наполнена социальной направленностью, включенностью в широкий жизненный контекст.

Особый интерес представляет выявление этапов и периодов формирования спортивной мотивации. Чехословацкими исследователями В. Гошеком, М. Ванеком, Б. Свободой (обозначены), в частности следующие этапы, символизирующие генерализацию (1), дифференциацию (2), стабилизацию мотивов (3) и инволюцию мотивационной структуры в ходе занятий спортом. Первые три из них идентичны этапам, которые обозначены А.Ц. Пуни. Инволюция мотивации идентична снижению спортивных результатов, в связи с финишем занятий спорта, символизирует перестройку мотивов, когда доминирующее положение приобретают вновь процессуальные мотивы.

Динамика спортивной мотивации охватывающая весь период спортивной карьеры (волейболистов, гребцов) представлена Н.Л. Ильиной (1988). Проведенное ею исследование позволило выявить как общие, так и особенные линии развития мотивации. Общие линии обусловлены общей логикой освоения спортивной деятельности; особенные обусловлены спецификой конкретного вида спорта. Динамике конкретных мотивов свойственны неравномерность и гетерохронность. Пик мотивации соответствует этапу спортивного совершенствования.

На взаимосвязь уровня притязаний спортсмена и мотивации указывает в своем исследовании Р.Н. Сингер (1980). Уровень притязаний в свою очередь зависит от прошлых успехов и неудач спортсмена, а также от его способности реалистично анализировать сложившуюся ситуацию. Устанавливать/определять уровень притязаний могут как сам спортсмен (что не обеспечивает его реальность и достижимость), так и тренеры, другие спортсмены.

Тренер может поставить более адекватную и достижимую цель спортсмену, с учетом его возможностей, готовности, способностей. При этом она должна изменяться после выступления, участия в соревнованиях. В свою очередь Эдвин Локке (1966) указал на то, что если перед исполнителем ставится определенная цель, то необходимость и возможность ее достижения будет более вероятной, чем общий призыв: «стремиться сделать все, чтобы победить».

Представляют интерес результаты сравнительного исследования спортивной мотивации спортсменов низкой квалификации, как правило – это начинающие спортсмены, и высокой квалификации, проведенного Сушиковой Т.С., 1993). Отличительной особенностью мотивации спортсменов высокой квалификации выступает ее социальная направленность. Мотивация спортсменов мальчиков и спортсменов девочек существенно не отличается.

Популярной проблемой в исследованиях является классификация и иерархизация мотивов с учетом различных оснований и критериев. В исследованиях ряда авторов (М.В. Ермолаева, А.В. Родионов, В.А. Романов, С.Д. Фролов, 1993) выделено пять различных уровней регуляции психики, вносящих различный вклад в совершенствование и развитие личностных качеств. Пятый (высший) уровень представлен мотивационными механизмами (мотивами деятельности), образующими иерархическую систему и по-своему усиливающими волевой контроль.

Исходя из вышеизложенных положений, нами были разработаны и реализованы типовые программы развития мотивации юных спортсменов.

Приведем некоторые примеры конкретных техник, используемых на занятиях по развитию спортивной мотивации.

*Типовая программа развития мотивационно-потребностных ресурсов самореализации личности юных спортсменов на этапе специализации*

Задачи	Способы достижения ожидаемого эффекта
Создать условия для осознания и развития у юных спортсменов потребности в занятиях спортом и здоровом образе жизни	<p>Включение элементов тренингов в учебно-тренировочный процесс (обучение тренеров и родителей приемам повышения интереса к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни)</p> <p>Мотивационный тренинг (периодичность - 1 раз в полгода) – информирование об «ощущении потока», обсуждение вопросов целей занятия спортом, их динамики, осознание истинных мотивов занятий спортом, помех и противоречий</p> <p>Использование приемов развития мотивации на групповых занятиях и индивидуальных консультациях</p> <p>Самостоятельный анализ степени выраженности «ощущения потока» – субъективного состояния внутренней мотивации</p> <p>Организация и проведение Праздников и Фестивалей спорта</p>
Формирование потребности в самоизменении и саморазвитии через занятия спортом	<p>Выявление зоны ближайшего риска и благополучия воспитанников - самодиагностика</p> <p>Групповые дискуссии, решение проблемных ситуаций, информирование, наглядные примеры</p> <p>Организация самоуправления в команде</p> <p>Тренинг «Форсайт через 10 лет» (14 занятий с периодичностью 1 раз в неделю)</p>
Развитие мотивации достижения и нивелирование потребности избегания неудач	<p>Тренинг «Я – лучший!», включающий в себя упражнения, игры, обсуждения, дискуссии, информацию, посвященные развитию мотива достижения, стремления к успеху, снижение зависимости от чужого мнения, развитие самостоятельности в постановки целей жизни и деятельности</p>
Формирование потребности в самопознании и самоопределении	<p>Тренинг «Будь собой!» (16 часов – вторая половина года)</p> <p>«Путешествия к своему Я», «Кто Я?», «Маски» – общешкольные сюжетно-ролевые игры, организуемые 1 раз в 2 месяца в спортивной школе</p> <p>Домашние задания на осознание ресурсов своей личности и своего жизненного предназначения</p> <p>Ведение дневника самоопределения</p> <p>Профессиональное групповое консультирование (12 занятий)</p>



### Упражнение «Мотивация достижения успеха»

Цель: развитие мотивации достижения успеха.

Инструкция: составьте план действий на ближайшее будущее (неделя, месяц). План может касаться как спортивной деятельности, так и других занятий. Заведите дневник, в котором вы подробно распишете этапы этого плана и будете оценивать качество и своевременность выполнения. За выполнение каждого пункта плана продумайте вознаграждение, которое вас действительно порадует (например, купите мороженое или посмотрите фильм). Учитесь радоваться своим маленьким победам, и большие окажутся не за горами.

### Упражнение «Самотивация или как мотивировать себя»

Цель: актуализация желания действовать, приступать к решению поставленных задач, преодолеть прокрастинацию.

Инструкция. Сейчас вы овладеете некоторыми приемами преодоления нежелания что-либо делать, низкой мотивации. Необходимо последовательно выполните данные рекомендации.

#### Прием 1: Описание желаемого результата

Опишите в нескольких словах, что вам необходимо предпринять, выполнить в ближайшее время (день, неделю, месяц). Например, делать утром зарядку, научиться говорить на английском, освоить другое новое умение. Необходимо, чтобы это было завершённое действие, имеющее конкретный результат, так как мозг человека плохо воспринимает абстрактные, размытые желания. Это очень важный этап, если хотите научиться мотивировать себя.

#### Прием 2: Представьте будущий результат

Необходимо закрыть глаза и представить себя уже достигающего результата. Это можно сделать в виде прокручивания в своей воображении короткометражного фильма. В главной роли выступаете именно вы. Посмотрите на происходящее в фильме глазами очевидца. Прокрутите в быстром темпе последовательно все события, начиная с данного момента и до достижения необходимого вам результата, который был сформулирован ранее

на первом этапе. Тем самым вы сможете увидеть всю последовательную цепочку необходимых действий, которые нужны вам для достижения желаемого результата.

#### Прием 3: Представьте, с чего все началось

Необходимо закрыть глаза и представить сначала ваш путь. Снова прокрутите в своем воображении короткометражный фильм. Главный герой – это вы. Посмотрите на происходящее глазами реального очевидца. Постарайтесь прокрутить все события, начиная с детского возраста и до сиюминутного момента. Убедитесь, что вы уже многое успели совершить, признайте свой успех. Скажите: «Какой я молодец, я столько уже достиг». Как вы понимаете, это ваши прошлые успехи.

#### Прием 4: Напишите список всех шагов

Необходимо взять чистый лист бумаги и написать список всех шагов, которые позволят вам достичь результата. Далее на новом листе разделите каждый шаг на несколько дополнительных шагов. Шаги нужно делить на столько по числу, чтобы каждый пункт списка соответствовал простому действию, требующего всего один-два часа на выполнение. Это будет большой, но очень конкретный список необходимых для выполнения действий. Как уже было отмечено ранее, человеческий мозг воспринимает только конкретные задания и формулировки. Когда перед вашими глазами оказывается четкий список дел, каждое дело требует максимум 2 часа на завершение – остается, взять и сделать его.

#### Прием 5: Установите сроки

Определите даты для каждого фрагмента из списка, требующие завершения. Золотое правило для осуществления расчета времени: установленную крайнюю дату или час завершения запланированного – необходимо умножить на 2. Это связано с тем, что нам свойственна склонность преувеличивать имеющиеся у нас возможности, и в связи с этим не можем определить правильно время, которое необходимо нам для дела, которое выполняется первый раз. То есть, необходимо придерживаться

простого правила и умножать время на 2. Обозначение сроков обязательно. Без них мы скорее всего будем откладывать запланированные дела.

#### Прием 6: Приступите к выполнению

Начните последовательно выполнять намеченный план. Обозначьте первый шаг из составленного списка, наметьте время его выполнения (это может быть 1 час), начните выполнять. Не прекращайте выполнение и доведите начатое до конца. По окончании наградите себя. Зачеркните дело в списке и начните осуществлять следующий пункт. Значимым моментом выступает – выполнение намеченного до конца. Вынужденное прерывание, отсрочивание дела предстает как ничто иное как отдаление получения предполагаемого результата.

В рамках работы над развитием мотивации как мотивационно-потребностного ресурса самореализации личности в детско-юношеском спорте нами был проведен тренинг мотивации с участниками эксперимента (в третьей экспериментальной группе, в силу их подросткового возраста).

Цель: формирование мотивации достижений и интереса к занятиям спортом.

Задачи тренинга:

1. Повысить интерес и стремление к занятиям спортом.
2. Формировать мотивацию достижений.
3. Развить способность к самомотивированию.

Продолжительность тренинга составляет 80 мин.

«Что в нем нового?»

Цель упражнения: развитие наблюдательности, внимания друг к другу.

Время: 5 мин.

Инвентарь: мяч.

Ход упражнения: внимательно посмотрите друг на друга. Постарайтесь увидеть каждого, обратив внимание на то, как выглядит сегодня этот человек, в каком он состоянии, как он себя проявляет. Для этого у нас будет 3 мин.

Пауза в 3 мин.

А сейчас вы будете бросать мяч друг другу, сообщая при этом человеку, которому адресован мяч, что нового по сравнению со вчерашним днем вы в нем увидели. Будьте внимательны и старайтесь никого не пропустить.

Основная часть тренинга имеет определенный алгоритм, заключающийся в смене одного его подэтапа другим. К таким подэтапам были отнесены:

- диагностика мотивации у юных спортсменов занятий спортом, ее динамика;
- информация о требованиях этапа спортивной подготовки и о целях психологического сопровождения;
- обсуждение факторов успеха, его сущности и вариативности.

Формирование и актуализация мотивационно-потребностных ресурсов самореализации личности юных спортсменов осуществляется во взаимосвязи с формированием, поддержанием, развитием и преобразованием ценностно-смысловых личностных ресурсов.

Для формирования целеустремленности у юного спортсмена необходимо:

- ведение дневника спортсмена, в котором имеет место анализ личных ощущений, переживаний, отражаются жизненные позиции, ценности.
- самостоятельная работа над собой.
- планирование достижения нужных качеств и состояний успешности, устойчивости, уверенности.
- технология создания ситуации успеха:

Наиболее важные компоненты целеустремленности – устойчивой направленности волевой активности на достижение наиболее значимой отдаленной цели:

- способность подчинить ей свое поведение на длительное время;
- волевые качества: самостоятельность, способность к самопринуждению, к отказу от отвлекающих соблазнов, к длительной, устойчивой самоорганизации);

- наличие цели и ее содержание;
- наличие мотива, то есть почему, зачем, ради чего выбрана данная цель, что побуждает к ее достижению.

*Типовая программа развития ценностно-смысловых ресурсов  
самореализации личности юных спортсменов на этапе специализации*

Задачи	Способы достижения ожидаемого эффекта
Формирование целеустремленности	Тренинг целеустремленности (проводится сразу после тренинга мотивации) Включение элементов тренинга в учебно-тренировочный процесс
Развитие любви к спорту и заинтересованности в занятиях спортом	Включение элементов тренинга в учебно-тренировочный процесс Организация наставничества в спорте, участие юных спортсменов в организации и проведении спортивных занятий в спортивно-оздоровительных группах
Развитие социально значимых ценностей	Тренинг «Моя жизнь» с использованием арттерапевтических методов Обсуждение тем «Мои конфликты», «Мой общественный долг», «Моя совесть», «Мой имидж спортсмена», «Мой жизненный стиль», «Мои приоритеты», «Моя Родина», «Мои стимулы», «Моя страна и Я», «Чем я могу помочь свое Родине», «Я и другие», «Ценности семьи», «Ценности индивидуалистические и коллективные»
Развитие ценности спорта и спортивной деятельности	

Для развития способности ставить перед собой адекватные цели и добиваться их достижения мы использовали следующие упражнения.

Упражнение «Цель»

Цель: развитие умений целеполагания, повышение стрессоустойчивости.

Содержание. Каждый участник получает бланк, где фиксирует цель, достижение которой является для него



актуальным в настоящее время. Далее работа проходит в парах. Участники по очереди рассказывают друг другу о своих целях.

<p>Правила формулирования цели:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Реалистичность.</li> <li>2. Эмоциональная привлекательность.</li> <li>3. Личностная значимость.</li> <li>4. Позитивная формулировка.</li> <li>5. Экологическая проверка.</li> </ol> <p>Моя цель:          Вознаграждение:          Наказание:          Группа поддержки/контроля:          Дата первого шага:          Дата окончания:          Подпись:</p>	
--	--

Обсуждение проводится в соответствии с правилами формулирования цели (проверяется соответствие поставленной цели зафиксированным в бланке критериям):

1. Реалистичность.
2. Эмоциональная привлекательность.
3. Личностная значимость.

Далее проводятся занятия, направленные на формирование волевых усилий и волевых качеств личности юных спортсменов для достижения поставленных целей.

Напишем на листе нашу цель и проведем инвентаризацию своих собственных помех, внутренних препятствий, непосредственных желаний и стремлений...

Карта «Мои цели»

Наша цель	Что нам мешает в достижении цели?		Наши желания	К чему мы стремимся?
	Личные (внутренние) препятствия	Внешние препятствия		

### «Создание ситуации сознательного выбора»

Всю свою сознательную жизнь мы выбираем: что делать, как реагировать, куда идти. Иногда за нас эту миссию пытаются выполнить близкие люди. Представьте такую ситуацию. За рулем автомобиля сидит водитель с закрытыми глазами, а пассажиры ему советуют: с какой скоростью ехать; где притормозить; куда крутить руль (влево или вправо) и т.д. Далеко ли уедет такой «горе-водитель»? И что может ждать его в будущем?

Сейчас мы с вами попробуем проанализировать ситуацию, когда нам необходимо было выбрать «Как поступать?», «Что делать?». Принятие решения и ответственности за принятое решение воспитывается средствами организации: эффективного предметно-пространственного окружения; поведенческой среды; информационного обеспечения; событийной предрасположенности. При этом организация действия тренера заключается в подготовке юного спортсмена, создании состояния настроения, способности анализировать ход исполнения действия и деятельности в целом (исходное положение, выполнение, конечное положение), самопроверки результатов деятельности, организации процесса восстановления.

Большое внимание в процессе психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте уделяется формированию, развитию, поддержанию и преобразованию эмоционально-волевого ресурса.

Важную роль на этапе специализации играет развитие эмоционально-волевых ресурсов личности юных спортсменов для достижения ими состояния удовлетворенности от самореализации в спортивной деятельности. Разработанная и реализованная типовая программа развития на этом этапе спортивной подготовки эмоционально-волевых ресурсов направлена на формирование высокого волевого самоконтроля, волевых качеств личности, эмоциональной стабильности, уравновешенности и стрессоустойчивости. Реализация типовой программы осуществляется в предсоревновательный

период в рамках психологической подготовки к соревновательной деятельности.

Карта «Мой выбор»

Проблема	Способ решения			Способ оценки полезности действия	Осознание процесса организации выбора
Постановка проблемы	Способы решения проблемы	Самостоятельно	Самоанализ перспектив конкретного выбора	самоанализ ожидаемой результативности действия	Анализ логики: постановка цели→анализ выборов→путь решения проблемы→степень соответствия результата ожиданиям→выводы
		Под руководством родителей			
		По рекомендации тренера			

Ранее мы подробно останавливались на данном вопросе, вследствие чего приведем несколько примеров эффективного формирования эмоционально-волевых ресурсов самореализации личности юных спортсменов.

Вот одно из упражнений: «Представьте себе, что король сказочного королевства объявил конкурс на самого сильного и волевого. На состязание он пригласил юношей и девушек. В ходе конкурса каждый участник должен был перенести корзину яблок в высокую башню по своей лестнице, ступени которой были не очень низкими, даже достаточно трудными для их преодоления. Если корзина с яблоками рассыпалась, необходимо было снова их собирать до одного и продолжать свой путь. Случалось, что яблоки скатывались так далеко, препятствуя скороспелой победе, что приходилось сбегать на десять-двадцать ступенек вниз, поднимать их и вновь взбираться. Победу одерживал самый волевой спортсмен, тот, кто мог выполнять шаги вверх с «корзиной яблок», сохранять волю к победе, внутреннее спокойствие и уверенность, внешнюю быстроту и ловкость движений.



Отвлечемся от этого сказочного состязания к реальной ситуации - нашей волевой готовности к победе в соревновании. Подумаем, какие качества и способности находятся в нашей условной корзине? Без чего нельзя достичь совершенства? Что у нас есть?

Попробуем обозначить каждое «яблоко», с которым подъем на вершину башни более успешен, и дать ему название.

Ó \_\_\_\_\_ ;  
 Ó \_\_\_\_\_ ;  
 Ó \_\_\_\_\_ ;  
 Ó \_\_\_\_\_ ;  
 Ó \_\_\_\_\_ ;  
 Ó \_\_\_\_\_ ;  
 Ó \_\_\_\_\_ .

Мысленно перенесемся в другую ситуацию. У нас что-то не получается, не складывается так, как надо. Оказывается, это потому, что часть своих способностей мы растеряли, как невнимательный участник «яблочной гонки».

#### Практическое занятие «Шаги вниз»

«Воля наша, как и наши мускулы, крепнет от постоянно усиливающейся деятельности; не давая им упражнения, вы непременно будете иметь слабые мускулы и слабую волю» К. Ушинский.

Задайте себе вопрос, что мешает вам достичь конкретной цели. Определите, по меньшей мере, три препятствия. Превратите их в цели путем постановки вопроса к каждой из них: каким может быть решение? Например:

Ó Препятствие – у меня не хватает самостоятельности, я боюсь сам принимать решения.

Цель: смело находить и принимать решения на тренировках и соревнованиях.

Самоподдержка: Я уверен; я спокоен; я уважаю себя; я иду к цели.

Ó \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ ;  
 Ó \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ ;  
 Ó \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ ;  
 Ó \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ ;

Ó \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ ;  
 Ó \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ ;  
 Ó \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ ;

Продолжайте таким образом шагать вниз до тех пор, пока не определите цели, которые вы в силах разрешить без приобретения дополнительных ресурсов. Решение целей меньшего формата даст возможность разрешить цели большего формата».

Упражнений и техник снятия эмоционального напряжения, развития стрессоустойчивости достаточно объемно представлены в методической литературе. Особую значимость приобрели занятия, организованные после неудачного выступления юных спортсменов в соревновании. Рефлексивно-регуляторные ресурсы личности юных спортсменов позволяют адекватно оценить себя и свои достижения, свои сильные и слабые стороны.

Следует отметить, что психологическое сопровождение самореализации личности в детско-юношеском спорте осуществляется системно, и типовые программы, разработанные нами в целях развития каждого из выделенных нами ресурсов личности, реализуются либо параллельно друг другу, либо одновременно. Отобранные и разработанные методические приемы, и техники включаются в одно и то же занятие. Вот почему комплексное решение задач по актуализации, развитию, накоплению ресурсов личности юных спортсменов способствует достижению ожидаемого эффекта.

Как указывалось ранее, психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям является только частью общей программы психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте.

Нами была разработана и апробирована «Комплексная методика повышения психологической готовности спортсменов в период соревновательной деятельности».

На рисунке представлены основные компоненты методики, на которые следует опираться психологу в процессе психологической работы со спортсменами (рисунок 51).



Рисунок 51 - «Комплексная методика повышения психологической готовности спортсменов в период соревновательной деятельности».

Основная часть методики психологической работы базируется на приемах прогрессивной нервно-мышечной релаксации и визуализации мысленных образов. Регулярный тренинг указанных процессов способствует достижению положительных результатов. Психологические технологии (А.О.Прохоров, 2021) рекомендуется осваивать и применять под руководством профессионально подготовленного специалиста в определенной последовательности:

На первом этапе спортсмен овладевает нервно-мышечной релаксацией, произвольной регуляцией дыхания.

На втором этапе целесообразно разучить упражнения аутогенной тренировки и ее модификаций.

На третьем этапе основное внимание уделяется визуализации представлений, идеомоторной тренировке.

На четвертом – формированию ресурсных состояний.

Цель психологической подготовки – мобилизация общей жизненной активности спортсменов, которая по тем или иным причинам может быть заторможена (депрессивный, ипохондрический, астенический и другие

симптомы). Обычно в этом случае используются внушение в бодрствующем состоянии, сознательное управление мышечным тонусом и др.

Цель: обучить основным методам психической регуляции и саморегуляции.

Задачи:

1. Обучить идеомоторной тренировке и визуализации.
2. Обучить аутогенной тренировке.
3. Обучить психомышечной и психорегулирующей тренировке.

Метод идеомоторной тренировки

Цель: обучить спортсменов методам психорегуляции с помощью идеомоторной тренировки (ИМТ).

Задачи:

- 1) ознакомить и обучить методам психорегуляции с помощью идеомоторной тренировки;
- 2) содействовать развитию концентрации внимания.

Ход занятия:

1 – Теоретический материал

ИМТ – это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка. Смысл этих упражнений в том, что мозг человека, акцентировано думающего о том или ином движении, посылает импульсы конкретной мышечной группе. В результате этого мышцы, начинают сокращаться. Иногда эти сокращения настолько минимальны, что зафиксировать их можно только чувствительной аппаратурой, но они (сокращения мышцы) есть!

Активное представление реально выполняемых двигательных навыков способствует овладению ими, их укреплению, корректированию, а также ускорению совершенствования. ИМТ может применяться не только для ускорения формирования движения, но и для регуляции психических состояний. Улучшаются психические процессы, свойства: повышается

концентрация внимания; развивается уверенность; контролируются эмоциональные реакции; тренируются спортивные навыки и умения.

Также эффективно выполнять ИМТ во время реабилитации, т.к. происходит снятие боли, лечение травм, и параллельно мы повторяем двигательные элементы, что является благоприятным фактором после болезни для быстрейшего вхождения в тренировочный процесс.

Применение ИМТ (не более 10 мин): до и после тренировочных занятий; до и после соревнований; после соревнований (только успешные действия); в перерыве между упражнениями; в свободное время (дремотное состояние); при восстановлении после травмы.

Есть несколько обязательных пунктов – правил, соблюдение которых необходимо для эффективности такой тренировки:

- образ движения должен быть предельно точным и ярким. Если вы представляете себя в образе того, кто уже делает этот трюк, то вы должны максимально войти в эту роль, слиться с персонажем.
- эффект усиливается, когда во время тренировки вы параллельно словесно описываете происходящее. Проговаривать можно шепотом либо про себя, во время выполнения или перед мысленным прокручиванием.
- тренироваться можно начинать с замедленного режима.
- тренироваться лучше в той позе, которая соответствует представляемому элементу (так спортсмен получит более объективные ощущения и подготовит организм к предстоящим действиям).
- не думайте о конечном результате, в самом же начале. Выполнение упражнения – это пошаговое выполнение ряда действий. Думая о последнем, вам будет тяжело сделать первый. Не спешите, и будьте последовательны.
- если во время ИМТ тело совершает движение, как бы включаясь в реальное выполнение упражнения – этому не следует препятствовать.

– идеомоторно следует отрабатывать только те действия, при выполнении которых возникают трудности. Навыки идеомоторно отрабатывать не целесообразно.

В данном параграфе приведены лишь некоторые примеры психологического сопровождения, направленного на развитие ресурсов самореализации личности юных спортсменов на двух центральных этапах их спортивной подготовки.

Таким образом, 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.

### **5.3 Результаты оценки эффективности разработанной технологии психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте**

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 в детско-юношеском спорте.

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), ЭГ3 (фехтование; n = 174 подростка от 11 до 13 лет, находящиеся на тренировочном этапе спортивной подготовки).

Таким образом, ЭГ составили дети старшего дошкольного, младшего школьного и подросткового возрастов на начало эксперимента. Контрольная группа подбиралась в соответствии с экспериментальной: в нее вошли то же количество юных спортсменов в том же возрасте, занимающихся теми же видами спорта.

Одним из показателей эффективности разработанного комплекса психологического сопровождения самореализации личности юных спортсменов является количество детей, которые в течение шести лет продолжили свои занятия спортом (рисунок 52).

На начало эксперимента как в экспериментальной, так и контрольной группах занимались игровыми видами спорта по 157 детей в возрасте от 8 до 9 лет. Уже через год в контрольной группе бросили спортивные занятия 19 детей, тогда как в экспериментальной группе – 6 детей. Уже к тренировочному этапу спортивной подготовки в контрольной группе были «отсеяны» 43 воспитанника спортивных школ, что составляет 27,39% от первоначального количества отобранных детей, а на момент начала этапа спортивной специализации – около половины – 45,86%. Резкое снижение численности юных спортсменов контрольной группы, как, впрочем, и экспериментальной, наблюдается к этапу спортивного совершенства – от первоначального количества детей здесь осталось всего 13,38%, остальные дети, а это 86,62%, оставили свои занятия спортом либо выбрали другой вид спорта. В экспериментальной группе наблюдается несколько иная динамика. Несмотря на то, что в целом сохраняется профиль динамики, количество детей, оставивших спортивную деятельность и тренировки, значительно меньше, чем в контрольной группе.

## ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

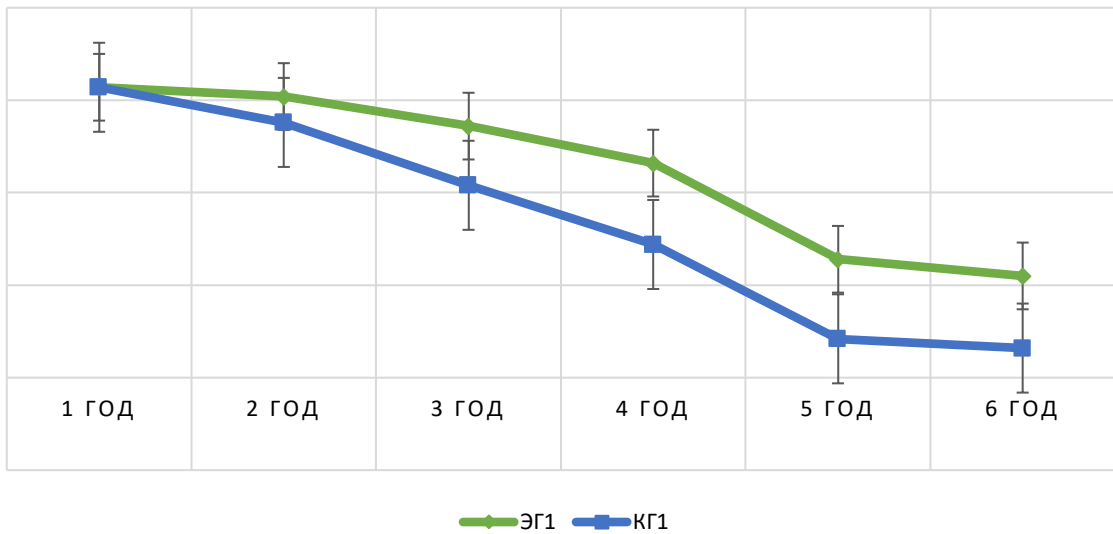


Рисунок 52 – Динамика численности детей первой экспериментальной и первой контрольной групп, занимающихся игровыми видами спорта (абс. число)

За шесть лет наблюдения, в первой контрольной группе осталось всего 10,19% воспитанников спортивных школ, тогда как в первой экспериментальной группе – 35,03%.

Что касается детей, увлеченных спортивной гимнастикой, то здесь «отсев» несколько ниже, чем юных спортсменов игровых видов спорта.

Однако и здесь наблюдаются различия в частотном распределении детей, продолживших свои занятия спортивной гимнастикой и ушедшие из спорта (рисунок 53).

Характерно, что в первые два года численность воспитанников спортивных школ гимнастики практически не изменилась как в экспериментальной, так и контрольной группах. Данный факт может быть объяснен влиянием родителей, которое оно оказывает на детей старшего дошкольного и младшего школьного возрастов.

Однако, начиная с третьего года спортивной подготовки, когда дети вступают в период пубертатного возраста, в ситуации отсутствия



психологической поддержки или ее ненадлежащего исполнения, наблюдается уход многих юных спортсменов из спорта.

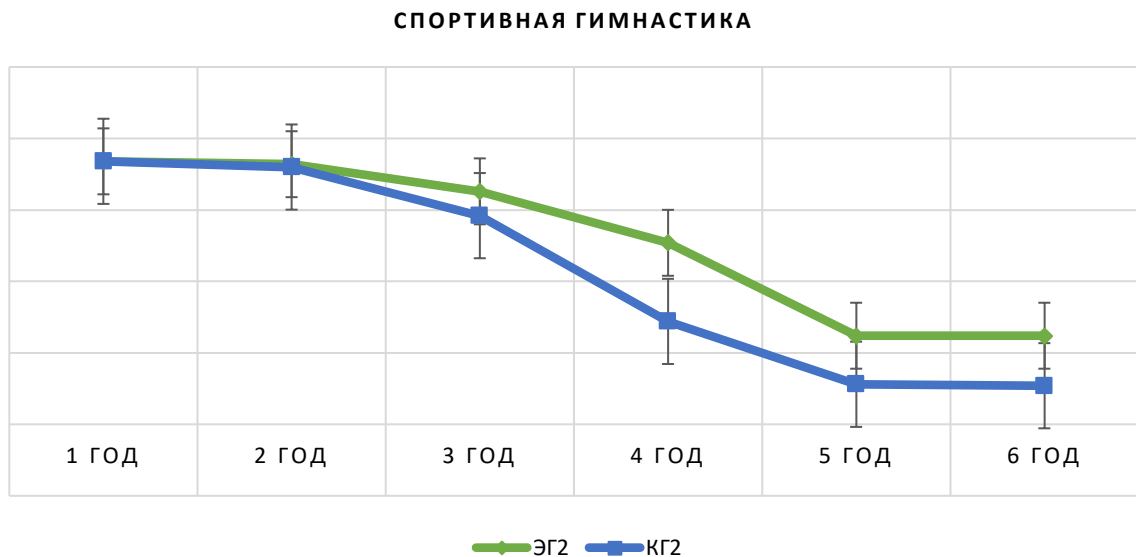


Рисунок 53 – Динамика численности детей второй экспериментальной и второй контрольной групп, занимающихся спортивной гимнастикой (абс. число)

Причиной такого ухода является либо отсутствие у воспитанников видимого спортивного результата, либо разочарование в спортивных занятиях и нежелание продолжать их, в силу ощущения отсутствия самореализации. Уход из спортивной гимнастики характерен и для детей, составивших экспериментальную группу. Однако здесь наблюдается, во-первых, меньшее количество детей, чем во второй контрольной группе, кто решил бросить спортивную гимнастику, а во-вторых, причинами ухода из спорта по большей части служат не субъективные переживания разочарования и опустошенности, психологического дискомфорта и нереализованности, а объективные причины, не позволяющие детям продолжить профессионально заниматься спортивной гимнастикой.

Так, уже к третьему году спортивной подготовки в контрольной группе осталось 79,35% воспитанников спортивных школ, тогда как в

экспериментальной – 88,59%. Различия в численности тех юных спортсменов, кто ушел из спорта, между экспериментальной и контрольной группами усиливаются к четвертому году спортивной подготовки – испытуемым исполнилось тогда 10-11 лет: в контрольной группе прекратили свои занятия спортивной гимнастикой 112 детей-воспитанников спортивных школ и клубов, что составляет более 60% от первоначального числа детей (60,87%). Во второй экспериментальной группе ушли из спортивных школ, либо были уволены – 57 детей, что составляет чуть более трети – 30,98%.

Психологическое сопровождение, направленное на психологическую поддержку самореализации личности юных спортсменов, обеспечивает развитие у них любви к спорту, коррекцию основных целей в нем, мотивацию спортивной деятельности, что способствует повышению уровня субъективного психологического благополучия детей и подростков, чувства правильного выбора, и сами занятия спортом становятся средством работы над собой, условием саморазвития и самосовершенствования.

Наибольшие различия в динамике численности юных спортсменов, продолживших и прекративших занятия спортом в течение шести экспериментальных лет, были выявлены в третьих, экспериментальной и контрольной группах, объединивших подростков, занимающихся фехтованием. Следует указать, что возраст таких юных спортсменов на начало формирующего эксперимента составил в среднем 11,8 лет. Мотивами их занятий фехтованием послужили в основном поиск себя и своего места в жизни и среди окружающих людей. Сознательный выбор, однако, уже через год спортивной подготовки без психологического ее сопровождения, сменился сомнениями в его правильности и адекватности – уже на второй год спортивной подготовки в контрольной группе оставили тренировки и отчислились из спортивных школ и клубов 26 воспитанников, тогда как в экспериментальной группе – только 2 (рисунок 54). На третий год спортивной подготовки в контрольной группе остались 50% от поступивших в спортивную школу подростков; в экспериментальной – 83,90%.

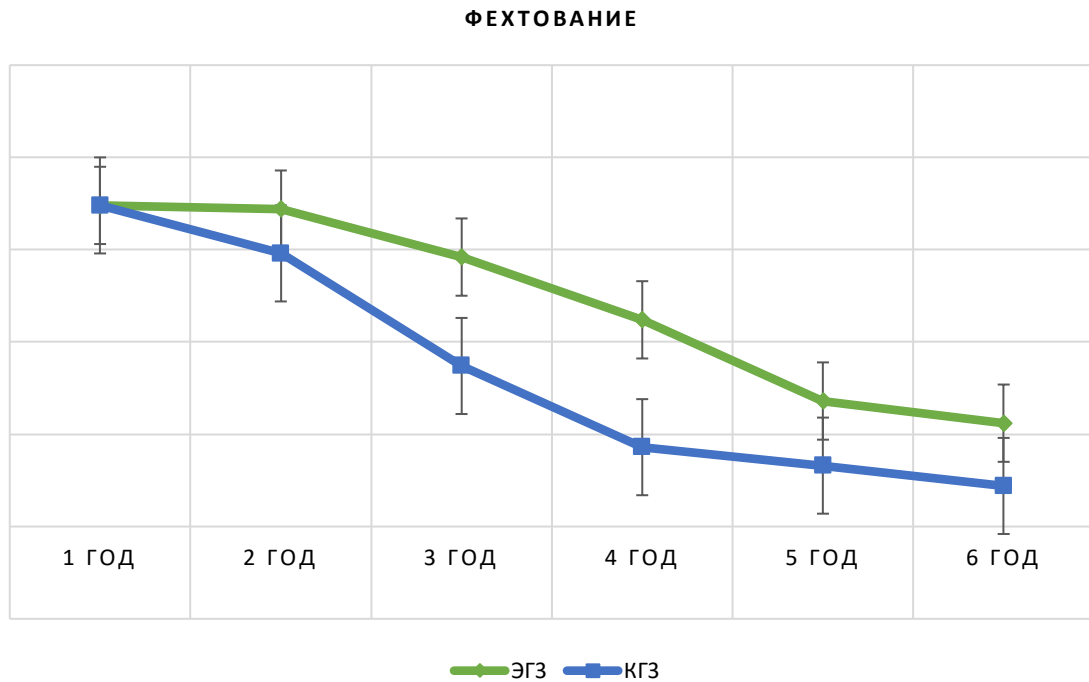


Рисунок 54 – Динамика численности детей третьей экспериментальной и второй контрольной групп, занимающихся фехтованием (абс. число).

Таким образом, во всех трех экспериментальных группах зафиксирован более низкий «отсев» юных спортсменов, чем в контрольных. Несмотря на то, что численность юных спортсменов как контрольной, так и экспериментальной групп, резко снижается при переходе с тренировочного этапа спортивной подготовки к этапу совершенствования спортивного мастерства, процент детей, прекративших свои занятия спортом, значимо выше в контрольной (87,50%), чем экспериментальной (66,37%) группах ( $\varphi = 2,67$ ;  $p < 0,01$ ).

В качестве причин ухода из спорта обозначаются также разные обстоятельства. Качественный анализ ответов на соответствующие вопросы показал, что многие дети и подростки экспериментальных групп, в отличие от их сверстников из контрольных групп, продолжили свои занятия физической культурой и спортом: из 342 отчисленных юных спортсменов экспериментальных групп 64,04% продолжили свои занятия физической культурой и спортом (таблица 48).

Таблица 48 — Процентное распределение воспитанников спортивных школ, отчисленных вследствие разных причин

Причины ухода из спортивной школы	ЭГ (n = 342, %)	КГ (n = 450, %)
Выбор другого вида спорта	23,684	18,222
Переход в другую спортивную школу, в т.ч. переезд	8,479	4,666
Переход в спортивные секции и клубы (на спортивно-оздоровительный этап подготовки)	31,871	21,333
Потеря интереса к спортивной деятельности	14,327	23,111
Объективные причины (здоровье, материальное положение)	21,637	32,666

Таким образом, психологическое сопровождение самореализации личности в детско-юношеском спорте способствовало, прежде всего, формированию у юных спортсменов интереса к физической культуре и спорту.

Помимо этого, анализ объективных показателей успешности спортивной деятельности юных спортсменов, их спортивных достижений показал статистически существующие различия между двумя общими исследовательскими группами в конце эксперимента.

Следует напомнить, что в результате комплексных исследований, проведенных нами на предварительном этапе исследования — до начала формирующего эксперимента, как его практической части и проверки его прикладной значимости, корреляционная связь между спортивными достижениями и уровнем самореализации личности юных спортсменов являлась достаточно слабой: было выявлено, что высокие спортивные результаты не всегда гарантируют личностную самореализацию, что и является одной из значимых причин тяжелого психологического состояния некоторых спортсменов-олимпийцев и источником возникновения и развития у них депрессивных расстройств и разочарований в жизни.

В процессе же эксперимента было выявлено, что в экспериментальной группе корреляционная связь между данными показателями стала более тесной.

Так, на основе результатов мониторинга, выполненного с помощью методики «Экспертная оценка успешности в спортивной деятельности» Е.В. Воскресенской (Силич) и Е.В. Мельник, можно говорить о том, что разработанная и апробированная нами технология психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте позволила значительно повысить успешность спортивной деятельности участников экспериментальной группы как в объективном, так и субъективном плане.

Объективные показатели успешности спортивной деятельности в общей экспериментальной группе значимо выше, чем в контрольной группе ( $p < 0,001$ ). Высокий уровень спортивных достижений зафиксирован у большего количества юных спортсменов экспериментальной группы, чем у их сверстников из контрольной группы (рисунок 55).

Несмотря на то, что большинство юных спортсменов как экспериментальной (56,65%), так и контрольной (73,85%) характеризуются средними результатами спортивной деятельности и средними показателями ее успешности, различия между двумя группами заключаются в количестве тех юных спортсменов, кто за шесть лет спортивной подготовки сумел достичь высоких спортивных результатов.

Низкий уровень спортивных достижений, зафиксированный по итогам спортивной подготовки, в зависимости от ее стажа и возраста юных спортсменов, характерен для почти 20% воспитанников (18,46%) спортивных школ, составивших контрольную группу, тогда как таких юных спортсменов в экспериментальной группе насчитывалось менее 10% (7,51%).

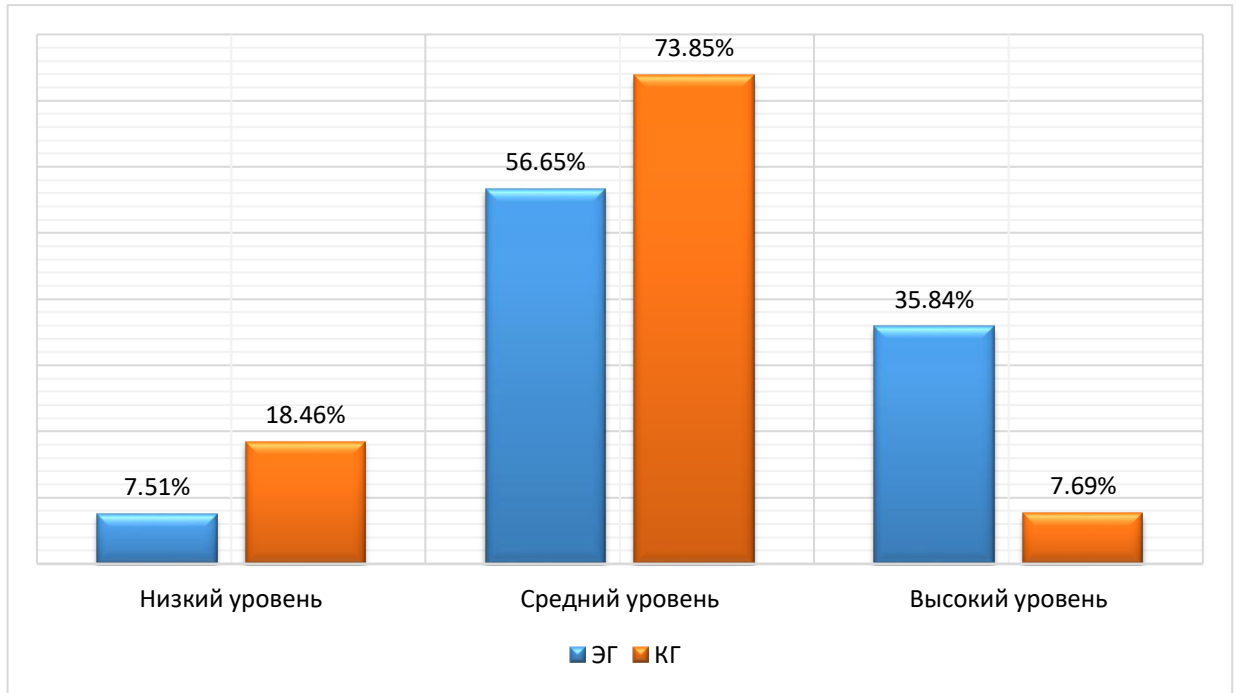


Рисунок 55 - Распределение юных спортсменов экспериментальной и контрольной групп по уровню их спортивных достижений в конце эксперимента (%).

Интерес представляют результаты контрольного среза субъективных показателей успешности спортивной деятельности юных спортсменов экспериментальной и контрольной групп (таблица 49).

К концу эксперимента на высоком уровне значимости различались показатели практически по всем предусмотренным экспертной оценкой шкалам. Наибольшие различия выявлены в показателях отношения к спорту и спортивным занятиям, волевой самоконтроль, уровень мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции и выраженность индивидуального стиля.

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

Таблица 49 — Результаты сравнительного анализа субъективных показателей успешности спортивной деятельности испытуемых экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента

№	Показатели	ЭГ (n = 173)	КГ (n = 65)	P
1	Отношение к спорту	9,4 ± 0,9	5,5 ± 0,6	0,000*
2	Уровень дисциплины	7,6 ± 0,8	5,5 ± 0,5	0,032*
3	Успешность выступлений	6,4 ± 0,6	3,5 ± 0,4	0,000*
4	Уровень сложности упражнений	6,2 ± 0,6	5,4 ± 0,5	0,077
5	Стабильность выступлений	6,0 ± 0,6	4,2 ± 0,3	0,019*
6	Характер выполнения соревновательных упражнений	6,0 ± 0,6	5,5 ± 0,6	0,191
7	Физическая подготовленность	7,2 ± 0,7	6,8 ± 0,7	0,321
8	«Чувство времени»	6,4 ± 0,6	6,0 ± 0,6	0,203
9	«Чувство темпа, ритма»	6,8 ± 0,7	6,5 ± 0,7	0,411
10	Быстрота реакции	7,2 ± 0,7	6,8 ± 0,7	0,277
11	Уровень мотивации	8,4 ± 0,7	6,0 ± 0,6	0,028*
12	Волевой самоконтроль	5,6 ± 0,6	3,5 ± 0,4	0,009*
13	Эмоциональная устойчивость	5,8 ± 0,6	3,0 ± 0,3	0,000*
14	Способность к саморегуляции	6,0 ± 0,6	3,0 ± 0,3	0,000*
15	Выраженность индивидуального стиля	7,4 ± 0,7	5,0 ± 0,5	0,000*

*Примечание: p\* - уровень значимости (U – критерий Манна Уитни)*

Так, в общей экспериментальной группе была выявлена положительная динамика показателей ресурсов самореализации личности юных спортсменов ( $p < 0,001$ ); в контрольной группе такого сдвига не наблюдалось (таблица 50).

Статистически достоверные позитивные сдвиги зафиксированы в общей экспериментальной группе по всем показателям ресурсов самореализации личности, что обуславливает и высокие показатели успешности их самореализации в детско-юношеском спорте.

Таблица 50 — Динамика ресурсов самореализации личности юных спортсменов экспериментальной группы

Ресурсы самореализации	ЭГ (n = 173)		
	1-2 год	6 год	p*
Психофизиологические ресурсы	12,5±1,0	29,6±1,9	<b>0,000</b>
Ценностно-смысловые ресурсы	14,6±1,2	32,2±2,6	<b>0,000</b>
Мотивационно-потребностные	28,6±1,9	33,6±2,7	<b>0,047</b>
Рефлексивно-регуляторные	18,4±1,3	28,8±2,2	<b>0,007</b>
Эмоционально-волевые ресурсы	11,7±1,2	29,4±2,6	<b>0,000</b>
Когнитивные ресурсы	14,4±1,3	27,7±2,1	<b>0,000</b>
Конативные ресурсы	19,6±1,7	29,4±2,8	<b>0,002</b>
Социально-психологические	15,2±1,2	29,0±2,6	<b>0,000</b>

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

Углубленная диагностика, проведенная в рамках мониторинга развития юных спортсменов, показала в целом различия между двумя исследовательскими группами в показателях мотивации спортивной деятельности и преобладания типов самореализации их личности. В частности, следует говорить о том, что значимость, например, социально-статусной самореализации для испытуемых экспериментальной группы значительно ниже, чем контрольной ( $p < 0,001$ ), а индивидуально-личностной, напротив, значимо выше ( $p < 0,001$ ). Психологическое сопровождение, осуществленное в течение шести экспериментальных лет посредством реализации и внедрения в практику деятельности спортивных школ, разработанных технологии, общей, типовой и индивидуальных моделей, индивидуальных и групповых программ, способствовала развитию у юных спортсменов потребности в самореализации их личности, потребности в своем саморазвитии и самоизменении. Формирование у них основ самореализации личности, конструктивных стратегий самоутверждения и самовыражения в спорте, интереса к самопознанию через проявления собственной индивидуальности в спортивной деятельности, актуализация их личностного и профессионального самоопределения являются основополагающими при



психологической поддержке юных спортсменов как развивающихся личностей.

В контрольной группе такие сдвиги коснулись только показателей психофизиологических ресурсов личности, детерминирующих общую работоспособность юных спортсменов, ценностно-смысловых ресурсов, отражающих высокий уровень значимости для многих из них спорта и спортивной деятельности, и эмоционально-волевых ресурсов, проявляющихся в эмоциональной устойчивости личности юных спортсменов и их силе воли. В других показателях статистически значимых позитивных сдвигов за период экспериментального исследования не произошло (таблица 51).

Таблица 51 — Динамика ресурсов самореализации личности юных спортсменов контрольной группы

Ресурсы самореализации	КГ (n = 65)		
	1-2 год	6 год	p*
Психофизиологические ресурсы	13,4±1,1	24,4±2,2	<b>0,002</b>
Ценностно-смысловые ресурсы	14,0±1,3	19,6±1,7	<b>0,049</b>
Мотивационно-потребностные	28,9±2,5	30,8±2,4	0,142
Рефлексивно-регуляторные	19,6±1,8	21,6±1,9	0,154
Эмоционально-волевые ресурсы	12,2±1,1	19,8±1,7	<b>0,045</b>
Когнитивные ресурсы	14,2±1,3	17,8±1,5	0,068
Конативные ресурсы	18,9±1,6	23,6±2,1	0,059
Социально-психологические	15,2±1,2	16,5±1,4	0,149

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

Следует отметить, что сравнительный анализ внешних показателей успешности спортивной деятельности спортсменов экспериментальной и контрольной групп не выявил достоверно значимых различий ( $p > 0,05$ ). Однако такие различия зафиксированы в конце эксперимента по показателям успешности самореализации личности в детско-юношеском спорте (рисунок 56).

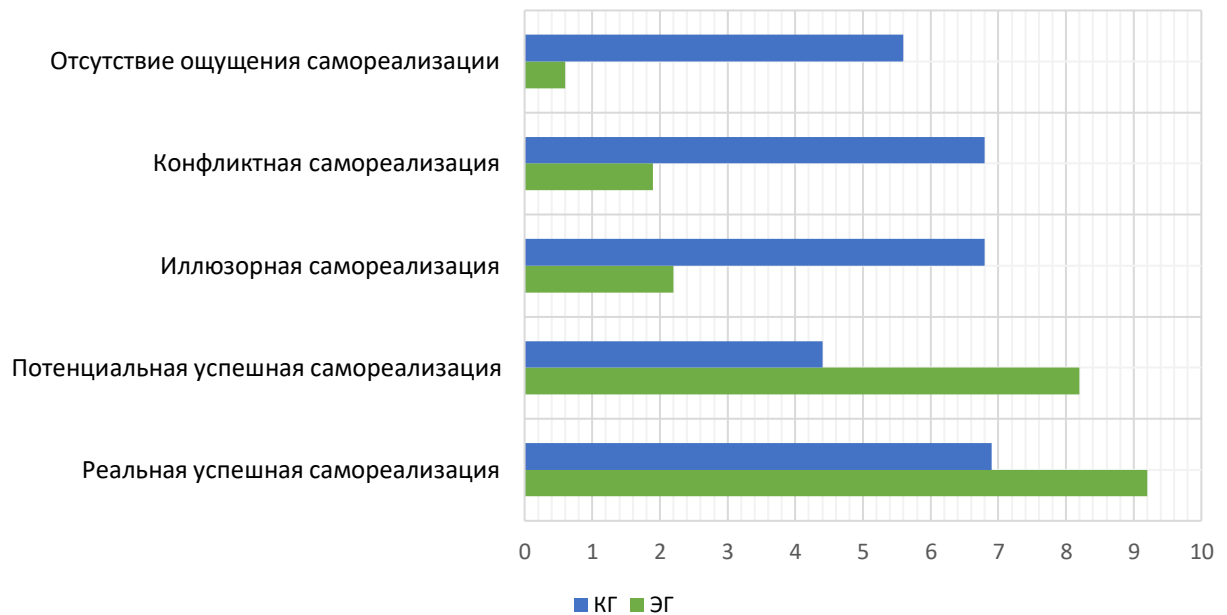


Рисунок 56 – Результаты исследования особенностей самореализации личности юных спортсменов экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента (стены)

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

При этом, в результате наблюдений за ходом эксперимента, был сделан вывод о том, что ее реализация предполагает соблюдение следующих условий:

- учет сенситивности и закономерностей возрастного развития юных спортсменов, их спортивных достижений, психофизиологических, индивидуально-психологических и социально-психологических ресурсов их личности и

- соблюдение принципов опережающей постановки задач, развивающего планирования, стимулируемой самодетерминации, внешней поддержки близких в сочетании с принципами конгруэнтности, конвергентности, активности, субъектности и развития.

Необходимо акцентировать внимание на том, что разработанная ресурсно-динамическая концепция успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте предусматривает:

- систематическое психологическое обеспечение спортивной подготовки юных спортсменов в процессе всего периода их обучения, а не единичные мероприятия по стабилизации их психического состояния;

- постановку целей психологического сопровождения с опорой на последующий этап спортивной подготовки юных спортсменов.

Принято выделять три основных этапа спортивной подготовки, каждый из которых нацелен на решение специфических задач.

Так, на этапе начальной спортивной подготовки основное внимание уделяется, как правило, общему физическому развитию ребенка, выявлению его задатков и способностей, непосредственно связанных с выбранным видом спорта, формированию интереса к спортивным занятиям и любви к спорту. На этом этапе необходимо ставить опережающие задачи, то есть те задачи, которые подготавливают юного спортсмена к переходу на второй этап – этап спортивной специализации. Вследствие этого, ставятся задачи развития мотивации к занятиям выбранного вида спорта, актуализации психофизиологических и индивидуально-психологических ресурсов личности юного спортсмена. На этом же этапе решаются задачи психологической подготовки юных спортсменов к соревнованиям: воспитанники детско-юношеских спортивных школ знакомятся с соревновательным характером спортивной деятельности, с целями соревнований, их задачами, проводится работа по формированию конструктивных стратегий самоутверждения и самовыражения, по повышению уверенности в себе и развитию эмоционально-волевых качеств личности как ресурса успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте. Принцип опережающей постановки задач исходит из самой сути ресурсно-динамического подхода к организации психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте, в содержание которого входит и задача психологической подготовки спортсменов к стрессовым ситуациям и высоким психологическим нагрузкам.

Принцип развивающего планирования предполагает направленность планирования психологического сопровождения на развитие личности юного спортсмена. Реализация данного принципа осуществляется при планировании быстрого темпа психологического воздействия, включение в учебно-тренировочный процесс эмоциональной сферы развивающейся личности детей и подростков, непрерывного повторения полученных психологических навыков саморегуляции поведения и деятельности, развития потребности в познании себя и построении позитивной Я-концепции. При организации и реализации психологического сопровождения акцент делается на развитие личности юного спортсмена в учебно-тренировочном процессе, а не на отдельные составляющие его психологической готовности: ресурсоформирующие механизмы здесь играют первостепенную роль, так как личностное развитие предполагает развитие всех сфер личности юного спортсмена, их гармонизацию, сбалансированность. Развивающие задачи ставятся на всем протяжении спортивной подготовки.

Принцип стимулируемой самодетерминации означает нацеленность на развитие самодетерминации юных спортсменов, их способности осуществлять свой собственный выбор, быть субъектом своей жизни – не только субъектом спортивной деятельности, но и своего жизненного пути. Реализация принципа стимулирующей самодетерминации исключает навязывание чужого мнения и формирование конформизма и послушания – важно, чтобы сам воспитанник принимал адекватные решения в ситуации выбора, сам брал на себя ответственность за совершенные действия и поступки.

Принцип внешней поддержки близкий означает приоритет взаимодействия спортивных школ с семьями воспитанников.

Необходима также работа с тренерами по повышению уровня их психологической грамотности. Одни только встречи с психологом не могут гарантировать достижение ожидаемого эффекта от реализации разработанной

технологии – здесь должна быть систематическая работа с тренерами юных спортсменов.

Помимо основных принципов построения программ психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте, необходимо соблюдать принципы взаимодействия с юными спортсменами: принципы конгруэнтности (быть искренним и естественным), конвергентности (постоянный обмен опытом, сближение с воспитанниками), активности (поощрение любой инициативы и активности), субъектности (субъект-субъектные отношения) и развития (приоритет отдается не высоким спортивным достижениям, а развитию личности воспитанника, его стремления работать над собой и непрерывно совершенствоваться).

## **Выводы по главе 5**

В результате проведенного формирующего эксперимента были сделаны следующие выводы:

1. 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.

2. 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 основана на организации и проведении конкретных психокоррекционных воздействий с применением различных методов: арт- и игротерапии, психодрамы и семейной терапии, 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 основана на коррекции отклонений от запланированных показателей с учетом индивидуально-типологических, личностных и поведенческих особенностей спортсмена.

3. Эффект от реализации технологии психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте может быть положительным при условии учета сенситивности и закономерности 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.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие психики и личности юных спортсменов носит динамический характер, приходится на несколько возрастных периодов, характеризующихся различными видами ведущей деятельности, психологическими новообразованиями, социальной ситуацией развития, специфическими сензитивными периодами в виде повышенной чувствительности к формированию определенных психофизиологических и психологических особенностей, а также особенностями самосознания, которые необходимо учитывать в занятиях детьми физической культурой и спортом. Субъективное переживание самореализации юными спортсменами характеризуется также определенными индикаторами, которые могут служить мотивационной основой для вовлечения в занятия спортом и поддержание интереса к ним.

Необходимость постоянно превосходить самих себя, выходить за рамки привычных действий, ставить и решать новые задачи требуют от личности актуализации все новых и новых ресурсов, включая новые смыслы и ценности. Одной из важных задач как тренерского состава, так и психологической службы в спорте является оказание психологической поддержки спортсмену на различных этапах спортивной подготовки.

Поиску основного содержания психологического обеспечения детско-юношеского спорта и было посвящено предпринятое комплексное исследование.

Основным конструктом такого исследования является самореализации личности, которая понимается нами, в рамках ресурсно-динамического подхода, как процесс и результат реализации в спорте личностных ресурсов юных спортсменов. Именно самореализация личности в детско-юношеском спорте должна стать объектом пристального внимания психологов-практиков. Это обусловлено, прежде всего, тем, что психологическое сопровождение самореализации личности в детско-юношеском спорте, во-первых, позволяет

преодолеть фрагментарность деятельности психологической службы, ее ограниченность задачами реагирования только на определенные особенности психики юного спортсмена, как правило, появляющиеся в соревновательной деятельности и в стрессовых ситуациях, а во-вторых, обеспечивает непрерывный процесс психологического сопровождения развития личности воспитанников спортивных школ и клубов в процессе их спортивной подготовки.

Анализ основных методологических подходов к исследованию феномена самореализации личности, теорий самореализации, точек зрения на ее сущность и содержание показал, что к настоящему времени нет единого мнения о содержании данного психологического конструкта. Применительно к проблематике самореализации личности в детско-юношеском спорте, охватывающем не один период личностного становления, целесообразно говорить о ресурсно-динамическом подходе как основополагающем методологическом подходе к рассмотрению психологической природы обозначенного психологического феномена.

На основании систематизации работ исследователей, была 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.

Эмпирическая и экспериментальная проверка разработанной ресурсно-динамической концепции осуществлялась в течение десяти лет в процессе многочисленных эмпирических исследований и формирующего эксперимента. Для организации исследования был разработан диагностический инструментарий, ориентированный на измерение самооценочного компонента самореализации личности в детско-юношеском спорте, а также степени выраженности и преобладания у юного спортсмена



разных типов самореализации. После психометрической проверки двух диагностических опросников был сделан вывод об их валидности и надежности, что позволило нам провести масштабное исследование, направленное на выявление закономерностей самореализации личности в детско-юношеском спорте, раскрывающих ее полидетерминационные механизмы.

Исследование полидетерминации самореализации личности в детско-юношеском спорте показало, что сущность данного феномена состоит в рассмотрении его как процесса осознания, накопления и актуализации определенных личностных ресурсов, которые можно условно разделить на психофизиологические, индивидуально-психологические и социально-психологические. Вследствие факторизации эмпирического материала в двух исследовательских группах юных спортсменов, отличающихся преобладанием реальной успешной самореализации и, напротив, отсутствием ощущения самореализованности или иллюзорной и конфликтной самореализации, разработана прогностическая модель самореализации личности в детско-юношеском спорте, которая может быть использована для экспресс-прогноза особенностей развития личности юного спортсмена и возможности достижения им успешности самореализации личности в спортивной деятельности. Прогностическая модель служит также для ориентира и определения основных направлений психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте.

На основании результатов эмпирических исследований, в рамках ресурсно-динамического подхода, была разработана и апробирована целостная технология психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте. Экспериментальное ее внедрение в практику деятельности ряда спортивных школ длилось в течение шести лет, в процессе которого проводился мониторинг ключевых показателей состояния личностных ресурсов юных спортсменов, осуществлялось систематическое наблюдение за их развитием.

В результате комплексного исследования были сделаны следующие **выводы:**

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.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Абульханова-Славская, К.А. Философско-психологическая концепция С.Л. Рубинштейна / К.А. Абульханова-Славская, К.А. Брушлинский. – М.: Наука, 1989. – 243 с.
3. Абульханова-Славская, К.А. Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1980. – 334 с.
4. Абросимова, М.Е. Теоретико-методологический анализ адаптивного спорта в самореализации лиц с ограниченными возможностями: автореф. дис. ... канд. социол. наук / М.Е. Абросимова. – Саратов, 2012. – 18 с.
5. Адаптивная физическая культура: учебное пособие для студентов, обучающихся по специальностям «Адаптивная физическая культура» и «Физическая культура» / под ред. Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнина. – М.: Флинта, 2003. – 144 с.
6. Адлер, А. Понять природу человека / А. Адлер. – СПб.: Академический проект, 1997. – 256 с.
7. Айбазова, С.Р. Роль ценностно-смысловой направленности в динамике самореализации личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / С.Р. Айцбазова. – М.: РУДН, 2015. – 24 с.
8. Аксенова, Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировки физической нагрузки на физкультурных занятиях / Н. Аксенова // Дошкольное воспитание. – 2000. – №6. – С. 37-48.
9. Ал Арджа, М.А. Психолого-педагогическое сопровождение юных спортсменов командных видов спорта (на примере футбола и хоккея): автореф. дис. ... канд. психол. наук / М.А. Ал Арджа. – М.: МГУ им. М.В. Ломоносова, 2016. – 20 с.

10. Александрова, Л.А. Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Л.А. Александрова. – М.: МГУ им. М.В. Ломоносова, 2005. – 27с.
11. Александрова, Л.А. Субъективная витальность как составляющая личностного потенциала / Л.А. Александрова // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – С. 382 – 403.
12. Александрова, Л.А. Психологические ресурсы личности и социально-психологическая адаптация студентов с ОВЗ в условиях профессионального образования / Л.А. Александрова, А.А. Лебедева, В.В. Бобожей // Психологическая наука и образование. – 2014. – Т.19, №1. – С. 50-62.
13. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб: Питер. – 288 с.
14. Алексеев, А.В. Себя преодолеть! / А.В. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 191 с.
15. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб: Питер, 2001. – 288 с.
16. Андрианова, Г.Н. Технология развития ментальных ресурсов на уроках русского языка / Г.Н. Андрианова, И.А. Кибальченко, М.А. Холодная // Ментальные ресурсы личности: теоретические и прикладные исследования: материалы третьего международного симпозиума (Москва, 20-21 октября 2016 г.). – М.: Институт психологии РАН, 2016. – С. 297-302.
17. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – №1. – С. 3-16.
18. Анцыферова, Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии / Л.И. Анцыферова. – М.: Институт психологии РАН, 2006. – 512 с.
19. Апросимов, В.А. Повышение эффективности психологического сопровождения спортсменов на основе анализа психологических качеств

личности / В.А. Апросимов, В.В. Находкин // Рудиковские чтения, материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. – М.: Институт психологии РАН, 2017. – С. 313-317.

20. Аргайл, М. Психология счастья. – 2-е изд./ М. Аргайл. – СПб: Питер, 2003. – 271 с.

21. Аристархова, С.А. Педагогическая поддержка творческой самореализации у студентов вуза физической культуры на занятиях по русскому языку и культуре речи: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.А. Аристархова. – Махачкала, 2015. – 28 с.

22. Арон, И.С. Социальная ситуация развития и субъектные ресурсы профессионального самоопределения девиантных подростков / И.С. Арон // Педагогика и психология образования. – 2007. – №4. – С. 97-106.

23. Аргайл, М. Психология счастья / М. Агайл. – 2-е изд. – СПб: Питер, 2003. – 271 с.

24. Архипочкина, К.В. Взаимосвязь свойств темперамента и самореализации личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М.: РУДН, 2015. – 23 с.

25. Асмолов, А.Г. Психология личности: Культурно-историческое понимание человека / А.Г. Асмолов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 526 с.

26. Ассаджиоли, Р. Духовный кризис. Когда преобразование личности становится кризисом / Р. Ассаджиоли, С.Гроф. – М.: Ганга, 2018. – 408 с.

27. Бабич, О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов: автореф. дис. ... канд. психол. наук / О.И. Бабич. – Хабаровск, 2007. – 24 с.

28. Бабушкин, Г.Д. Психологическое сопровождение становления спортсмена субъектом деятельности: постановка проблемы / Г.Д. Бабушкин // Омский научный вестник. – 2013. – № 3 – С. 170-174.

29. Баева, И.А. Тренинги психологической безопасности в образовании / И.А. Баева. – СПб.: Речь, 2002. – 251 с.
30. Базаева, Ф.У. Самореализация как философская, психологическая и педагогическая категория / Ф.У. Базаева // Образование и наука. – 2009. – №9 (66). – С. 47-54.
31. Базаркина, И.Н. Личностные ресурсы и паттерны поведения в критических ситуациях в юношеском возрасте (в разных культурно-исторических условиях): автореф. дис. ... канд. психол. наук / И.Н. Базаркина. – М.: Московский городской психолого-педагогический университет, 2013. – 24 с.
32. Баранова, А.В. Психологическое сопровождение спортсменок в традиционно мужских видах спорта / А.В. Баранова // Развитие современного образования: от теории к практике, Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. – Чебоксары: ООО Интерактив плюс. – 2017. – С. 84-86.
33. Барышникова, Т.И. Педагогические условия развития способности к самореализации у студентов вуза: На материале изучения иностранного языка: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т.И. Барышникова. – Хабаровск: Хабар. ГПУ, 2002. – 21 с.
34. Басюк, В.С. Психологическое сопровождение детей, оставшихся без попечения родителей: автореф. дис. ... канд. психол. наук / В.С. Басюк. – М.: Московский государственный педагогический университет, 2016. – 43 с.
35. Безденежных, Г.А. Внедрение физкультурно-оздоровительного комплекса занятий в работу с детьми старшего дошкольного возраста / Г.А. Безденежных, О.Б. Завьялова // Педагогическое образование в России. – 2012. – № 3. – С. 166-170.
36. Бабич, О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов: автореф. дис. ... канд. психол. наук / О.И. Бабич. – Хабаровск: Дальневосточный государственный университет путей сообщений, 2007. – 24 с.

37. Баранова, А.В. Психологическое сопровождение спортсменок в традиционно мужских видах спорта / А.В. Баранова // Развитие современного образования: от теории к практике, Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. – Чебоксары: ООО Интерактив плюс. – 2017. – С. 84-86.

38. Безюлева, Г.В. Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся в системе профессионального образования: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Г.В. Безюлева. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. – 24 с.

39. Белоусова, С.А. Психологические механизмы актуализации руководителем субъектного ресурса персонала: автореф. дис. ... канд. психол. наук / С.А. Белоусова. – М.: Московский государственный университет имени В.М. Ломоносова, 2011. – 38 с.

40. Бирон, Б.В. Структура личностных копинг-ресурсов и их влияние на проактивный копинг / Б.В. Бирон // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2013. – №. 3. – С. 9-14.

41. Битянова, М.Р. Организация психологической работы в школе / М.Р. Битянова. – М.: Совершенство, 1998. – 298 с.

42. Бишко, Е.П. Психологическое сопровождение спортсменов как фактор повышения эффективности их соревновательной деятельности / Е.П. Бишко // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Серия: Образование и педагогические науки. – 2016. – №747. – С. 22-34.

43. Бобрищев, А.А. Психологические особенности личности спортсменов – представителей силовых единоборств с различным уровнем психологической готовности / А.А. Бобрищев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – №1(47). – С. 10-14.

44. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т.27, № 2. – С. 113-122.



45. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
46. Боженко, Т.А. Использование технологии психологической поддержки как средства развития дошкольников в процессе иноязычного образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.А. Боженко. – Н. Новгород, 2009. – 23 с.
47. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности / под ред. Д.И. Фельдштейна. – Воронеж: Издательство «Институт практической психологии», 1997. – 352 с.
48. Божович, Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе (второе сообщение) / Л.И. Божович // Вопросы психологии. – 1979. – № 2. – С. 47-56.
49. Бойко, Е.И. Время реакции человека: история, теория, современное состояние и практическое значение хронометрических исследований / Е.И. Бойко. – М.: Медицина, 1964. – 439 с.
50. Братусь, Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М.: Мысль, 1988. – 302 с.
51. Бурдые, П. Формы капитала / П. Бурдые // Экономическая социология. – 2002. – №4. – С. 60-73.
52. Бушманова, В.Э. Процесс самореализации подростка в игровой деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / В.Э. Бушманова. – М.: Институт регенерат. Биомед. РЕАН, 2012. – 25 с.
53. Вайсвалавичене, В.Ю. Структура средств, методов и условий развития двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Ю. Вайсвалавичен. – М.: МГПУ, 2015. – 23 с.
54. Вайскунский, А.Е. Креативность при индивидуальном и совместном решении задач конструирования в условиях применения компьютерной игры Minecraft / А.Е. Вайскунский, Т.Д. Ермолова, В.М. Хромова, С.Р. Яголковский // Экопсихологические исследования. – 2016. – С. 109-130.

55. Василевская, Е.А. Психологическая поддержка педагогов в состоянии эмоционального выгорания: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е.А. Василевская. – Самара, 2015. – 24 с.
56. Вахромов, Е.Е. Понятие «самоактуализация» и «самореализация» в психологии. – URL: <http://hpsy.ru/public/x041.htm> (дата обращения 21 августа 2022).
57. Величко Н.Ю. Психологическая поддержка развития эмоциональной сферы младшего школьника в социально-реабилитационном учреждении: дис. ... канд. психол. наук / Н.Ю. Величко. – Таганрог, 2006. – 244 с.
58. Веряскина, А. Н. Самореализация человека в контексте устойчивого развития // Евразийское научное объединение. - 2019. - № 5-6 (51). - С. 377–380
59. Витковская, И.И. Самореализация как неотъемлемая ступень самоосуществления личности / И.И. Витковская // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – 2015. – №11 (55). – С. 1-9.
60. Вишевская, О.Н. Психологический театр как технология элиминации коммуникативных трудностей подростков / О.Н. Вишевская, А.Г. Самохвалова // Вестник КГУ. Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2017. – №2. – С. 87-90.
61. Владимирова, Ю.В. Ретропсективный анализ изучения феномена самореализации личности / Ю.В. Владимирова // Вестник Башкирского университета. – 2014. – Т.19, № 3. – С. 703-708.
62. Водопьянова, Н.Е. Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда (на примере специалистов «субъект-субъектных» профессий): автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н.Е. Водопьянова. – СПб: СПбГУ, 2014. – 42 с.
63. Водопьянова, Н.Е. Современные концепции ресурсов субъекта профессиональной деятельности / Н.Е. Водопьянова // Вестник СПбГУ. Сер.16. – 2015. – №1. – С. 45-54.

64. Водопьянова, Н.Е. Субъектно-ресурсный подход к психологическому обеспечению профессионального здоровья / Н.Е. Водопьянова. – Архангельск: Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, 2018. – 39 с.
65. Водянова, Н.В. Самореализация личности в пространстве интернета: философско-антропологический аспект: автореф. дис. ... канд. филос. наук / Н.В. Водянова. – Челябинск, 2009. – 21 с.
66. Волкова, Е.В. Технологии развития ментальных ресурсов / Е.В. Волкова. – М.: Изд-во ИП РАН, 2016. – 256 с.
67. Волкова, С.Н. Психологическая поддержка развития личности первоклассника на этапе адаптации к школьному обучению: автореф. дис. ... канд. психол. наук / С.Н. Волкова. – Ставрополь, 2004. – 24 с.
68. Волков, И.П. Задачи и формы психологического обеспечения высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям / И.П. Волков // Научные исследования и разработки в спорте. – 1994. – № 1. – С. 5-10
69. Воробьев, Н.Б. Психологическое сопровождение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в конном спорте / Н.Б. Воробьев, С.А. Козикова // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры. Сборник статей по материалам II Всероссийской научно-практической конференции: в 2х томах. Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина. – Нижний Новгород, 2016. – С. 123-129.
70. Ворожко, Ю.Н. Социокультурные основания самореализации личности: философско-антропологический аспект: автореф. дис. ... канд. филос. наук / Ю.Н. Ворожко. – Рн/Д: Феникс, 2014. – 27 с.
71. Воронин, В.Т. Ресурсы и время: социально-философский аспект / В.Т. Воронин. – Новосибирск: НГУ, 2000. – 91 с.
72. Ворончихин, Д.В. Педагогические условия воспитания культуры здоровья старшеклассников: личностно-деятельностный подход: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.В. Ворончихин. – Москва, 2015. – 25 с.

73. Вълканова, Я.Х. Влияние занятий спортом на развитие личностных предпосылок устойчивости к стрессу в подростковом возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Я.Х. Вълканова. – Краснодар, 2005. – 24 с.
74. Выготский, Л.С. Собрание сочинений. Т.3. Проблемы развития психики / под ред. А.М. Матюшкина. – М.: Педагогика, 1983. – 368 с.
75. Выготский, Л.С. Собрание сочинений: Т.3 Проблемы развития психики / под ред. А.М. Матюшкина. – М.: Педагогика, 1983. – 368 с.
76. Выготский Л.С. Собрание сочинений: Т.4 Детская психология / под ред. Д.Б. Эльконина.– М.: Педагогика, 1984. – 432 с.
77. Гаврилова, Е.А. Психодиагностическая методика «тип и уровень профессиональной самореализации»: разработка, описание, психометрия / Е.А. Гаврилова // Вестник тверского госуниверситета. Серия «Педагогика и психология». – 2015. – №3. – С. 19-34.
78. Галажинский, Э.В. Поиск методологических оснований изучения психологических детерминант самореализации личности. – URL: <http://hpsy.ru/authors/x314.htm> (дата обращения 22 августа 2022).
79. Галажинский, Э.В. Психологические основания изучения полноты и качества процессов самореализации личности / Э.В. Галажинский // Сибирский психологический журнал. – 2006. – № 24. – С. 70-76.
80. Галажинский, Э.В. Системная детерминация самореализации личности: автореферат дис. ... д-ра. психол. наук / Э.В. Галажинский. – Барнаул: БГПУ, 2002. – 43 с.
81. Ганюшкин, А.Д. Психическое состояние готовности гимнастов в соревнованиях / А.Д. Ганюшкин // Теория и практика физической культуры. – 1978. – №7. – С. 14-16.
82. Гегель, Г. Феноменология Духа. Философия истории / Г. Гегель. – М.: Эксмо, 2007. – 880 с.
83. Генов, Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф. Генов. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 241 с.

84. Геращенко, Э. Изменение самоотношения спортсменов методом трансформационной игры как ресурса повышения конкурентоспособности / Э. Геращенко // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар: Кубанский госуниверситет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 58-60.
85. Гилев, Г.А. Психологическая подготовка спортсмена / Г.А. Гилев, В.Н. Гладков, В.В. Василиса // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №1 (155). – С. 1-4.
86. Гинзбург, М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / М.Р. Гинзбург // Вопросы психологии. – 1994. – №3. – С. 43-52.
87. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте / Л.Д. Гиссен. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 149 с.
88. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
89. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие для СПО / Г.Д. Горбунов. – М.: Юрайт, 2019. – 267 с.
90. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.
91. Гордеева, Т.О. Самоэффективность как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – С. 241-266.
92. Гордон, С.М. Оценка психологической подготовленности спортсмена: метод. разработка для слушателей Высшей школы тренеров и ф-та усовершенствования / С.М. Гордон, Л.Т. Ямпольский. – М: ГЦОЛИФК, 1981. – 24 с.

93. Горностай, П.П. Готовность личности к саморазвитию как психологическая проблема / П.П. Горностай // Проблемы саморазвития личности: методология и практика. Сб.науч.трудов. – 1990. – С.126-138.

94. Городилова, Е.Н. Самоактуализация и ее связь с интегральной индивидуальностью: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е.Н. Городилова. – Пермь, 2002. – 199 с.

95. Горская, Г.Б. Психологическая теория спортивной деятельности: актуальные направления развития / Г.Б. Горская // Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. – 1999. – №5. – С. 53-56.

96. Горская, Г.Б. Психологические ресурсы и барьеры самореализации спортсменов на разных этапах спортивной карьеры / Г.Б. Горская // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11-12 мая 2017 г.) / под ред. Ю.В. Байковского, А.В. Воцинина. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 141-145.

97. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г.Б. Горская. – Краснодар, КубГУФКСТ, 2008. – 220 с.

98. Горская, Г.Б. Динамический анализ психологических ресурсов конкурентоспособности спортсменов / Г.Б. Горская // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар: Кубанский госуниверситет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 64-66.

99. Горская, Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов / Г.Б. Горская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 4. – С. 85-91.

100. Горская Г.Б. Перфекционизм родителей и стили родительского воспитания как регуляторы мотивации и тревожности юных шахматистов 7-11 лет / Г.Б. Горская, А.В. Несветаило // Прикладная психология. – 2013. –№3. – С. 51-55.

101. Горская, Г.Б. Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса (На материале спортивной деятельности): дис. ... д-ра. психол. наук / Г.Б. Горская. –1999. – 332 с.

102. Горская, Г.Б. Личностные ресурсы сопротивляемости стрессу у каратистов стиля киокусинкай / Г.Б. Горская, Е.Р. Кадырова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №9 (151). – С. 267-272.

103. Горская, Г.Б. Психологические ресурсы преодоления психических нагрузок на разных этапах профессиональной карьеры спортсменов командных видов спорта / Г.Б. Горская, З.Р. Совмиз // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – №3. – С. 88-93.

104. Горская, Г.Б. Проблема раскрытия личностных ресурсов самореализации (на примере спортсменов высокой квалификации) / Г.Б. Горская, Н.Г. Фомиченко // Теория и практика общественного развития. Психологические науки. – 2015. – №22. – С. 303-306.

105. Грецов, А.Г. Основы психологического консультирования для тренеров, работающих с подростками: метод. Пособие / А.Г. Грецов. – СПб.: НИИ физической культуры, 2008. – 80 с.

106. Гринь, Е.И. Личностные ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е.И. Гринь. – Красноар, 2009. – 24 с.

107. Гусева, Т.А. Стили познавательной активности личности: автореф. дис. ... д-ра. психол. наук / Т.А. Гусева. – Новосибирск: ГПУ, 2009. – 45 с.

108. Гущина, Е.В. Самореализация личности в условиях развивающей образовательной среды вуза: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е.В. Гущина. – Сочи, 2010. – 22 с.

109. Данькова, А.Ю. Педагогическое содействие самореализации баскетболистов подросткового возраста в спортивной деятельности / А.Ю. Дьякова // Вестник Южно-Уральского гуманитарно-педагогического университета, 2008. – №10. – С. 14-21

110. Дементий, Л. И. Субъектность как фактор личностного развития на этапе самореализации / Л.И. Дементий // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. - 2020. - Т. 26. - № 2. - С. 68–78

111. Денисова, Е.А. Психологическое сопровождение профессионального становления студентов-психологов / Е.А. Денисова, И.В. Костакова, С.А. Кузьмичев // Российский психологический журнал. – 2017. – № 2. – С.132-150

112. Диагностика и коррекция психических состояний у спортсменов: сб. науч. тр. / под ред. П.В. Бундзена, Ю.Я. Киселева. – Л.: ЛНИИФК, 1989. – 173с.

113. Дмитриенко, Т.И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста / Т.И. Дмитриенко. – Киев: Крещатик, 1983. – 122 с.

114. Доброхлеб, В.Г. Ресурсный потенциал старшего поколения в современной России: автореф. дис. ... д-ра. психол. наук / В.Г. Доброхлеб. – М.: Иститут соц.-экон. пробл. народонаселения РАН, 2004. – 42 с.

115. Дрейко, Н.Ю. Особенности психологического сопровождения спортсменов на этапе предсоревновательной подготовки / Н.Ю. Дрейко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №6 (160). – С. 307-310.

116. Доброхлеб, В.Г. Ресурсный потенциал старшего поколения в современной России: автореф. дис. ...канд. эконом. наук / В.Г. Доброхлеб. – М.: Институт социально-экономических проблем народонаселения РАН, 2004. – 42 с.

117. Дрейко, Н.Ю. Особенности психологического сопровождения спортсменов на этапе предсоревновательной подготовки / Н.Ю. Дрейко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №6 (160). – С. 307-310.

118. Дружилов, С. А. Индивидуальный ресурс человека как основа становления профессионализма: монография / С.А. Дружилов. – Воронеж: Изд-во «Научная книга», 2010. – 262 с.



119. Дружинин, В.Н. Когнитивные способности: структура, диагностика, развитие / В.Н. Дружинин. – М.: ПЕРСЭ, 2001. – 224 с.
120. Дубовова, А.А. Психологические ресурсы совершенствования подготовки юных акробатов-прыгунов на этапе начальной подготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А.А. Дубовова. – Краснодар, 2015. – 24 с.
121. Дубовицкая, Т.Д. Методика ситуативной самоактуализации личности: контекстный подход // Психологический журнал. – 2002. - Т.26. №5. - С.70-78.
122. Дубровина, И.В. Практическая психология образования. 4-е изд. / И.В. Дубровина. – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.
123. Дюк, В.А. Компьютерная психодиагностика / В.А. Дюк. – СПб.: Братство, 1994. – 364 с.
124. Егоров, Д.И. Самореализация как компонент смысложизненных стратегий студентов-психологов разной личностной направленности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Д.И. Егоров. – Ростов-на-Дону, 2007. – 23 с.
125. Егорычева, И.Д. Генезис самореализации как особого типа деятельности и роль подросткового возраста в ее развитии: автореф. дис. ... д-ра. психол. наук / И.Д. Егорычева. – М.: Моск. псих.-соц. ун-т, 2012. – 47 с.
126. Ераскина, Л.В. Развитие личностных ресурсов детей подросткового возраста как условие профилактики употребления психоактивных веществ [Электронный ресурс] // Первое сентября, 2017. – URL: <https://urok.1sept.ru> (дата обращения 20 августа 2022).
127. Ермолаева, М.В. Удовлетворенность трудом как обобщенное переживание качества самореализации субъекта в пространстве его саморазвития / М.В. Ермолаева, Р.В. Охотенко // Мир психологии. – 2009. – №2. – С. 249-256.
128. Жабакова, Т.В. Личностная самореализация будущих педагогов физической культуры / Т.В. Жабакова // Молодежь и будущее: профессиональная и личностная самореализация: материалы X Международной научно-практической конференции / Под общей ред. Е.В.

Прониной; Владимирский государственный ун-т имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. – Владимир: Изд-во Транзит-ИКС, 2021. - С.227-231.

129. Жилин, С.В. Особенности Я-концепции личности спортсмена (на материале детско-юношеского спорта): автореф. дис. ... канд. психол. наук / С.В. Жилин. – Санкт-Петербург, 2003. – 16 с.

130. Заборина, Л.Г. Психологическое сопровождение родителей детей с ограниченными возможностями здоровья на базе некоммерческой организации / Л.Г. Заборина // Ученые записки Забайкальского государственного университета. – 2017. – №5. – С. 121-125.

131. Закиров, Д.Р. Психологическая подготовка борцов различного темперамента на предсоревновательном этапе подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.Р. Закиров. – Набережные Челны, 2013. – 22 с.

132. Замараева, З.П. Ресурсный потенциал человека при реализации проблемы нуждаемости в социальной защите / З.П. Замараева // Вестник ПНИПУ. Социально-экономические науки. – 2016. – № 3. – С. 8-9.

133. Звездецкая, Н.О. Мотивационный климат как ресурс поддержания спортивной мотивации в командах юных футболистов / Н.О. Звездецкая // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар: Кубанский госуниверситет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 95-97.

134. Зациорский, В.М. Основы теории тестов. Спортивная метрология: учебник для ин-тов физ. культуры / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.

135. Зеер, Э.Ф. Социально-профессиональное воспитание в вузе: Практико-ориентированная монография / Э.Ф. Зеер, И.И. Хасанова. – Екатеринбург: Издательство РГППУ, 2003. – 158 с.

136. Зинченко, В.П. Психологическая педагогика: материалы к курсу лекций. Ч. I: Живое знание / В. П. Зинченко. – Самара, 1998. – 216 с.

137. Зинченко, Т.П. Когнитивная и прикладная психология / Т.П. Зинченко. – М.: МОДЭК, 2000. – 608 с.
138. Зобов, Р.А. Самореализация человека: введение в человекознании / Р.А. Зобов, Р.А. Келасьев. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2008. – 461с.
139. Зуева, С.П. Самореализация человека в профессиональной деятельности // Концепт. – 2013. – №2 (18). – С. 16-21.
140. Иванова, Т.Ю. Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия: дис. ... канд. психол. наук / Т.Ю. Иванова. – МГУ им. М.В. Ломоносова, 2016. – 205 с.
141. Иванов, М.С. Удовлетворенность самореализацией и ее обусловленность социальной значимостью достижений / М.С. Иванов // Сибирский психологический журнал. – 2008. – №27. – С. 42-45.
142. Иванченко, Г.В. Идея потенциала в науках о человеке: От «человеческого потенциала» к личностному / Г.В. Иванченко, Д.А. Леонтьев, А.В. Плотникова // Личностный потенциал: структура и диагностика. – М.: Смысл, 2019. – С. 42-56.
143. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
144. Илюшина, М.И. Концептуализация представлений о ресурсной субъектности / М.И. Илюшина, И.П. Краснощеченко // Прикладная юридическая психология. - 2017. – № 1 (38). – С. 138–146.
145. Илюшина, М.И. Психологические методики актуализации ресурсной субъектности / М.И. Илюшина // Прикладная юридическая психология. – 2018. – № 1 (42). – С. 75–83.
146. Исмагилова, Р.Р. Самореализация личности в современном обществе: социально-философский анализ: автореф. дис. ... канд. филос. наук / Р.Р. Исмагилова. – Уфа: Башкир. гос. ун-т, 2016. – 21 с.

147. Истомин, С.О. Приобщение детей старшего дошкольного возраста к спортивной деятельности: программно-технологическое сопровождение / С.О. Истомин // Кант. – 2019. – №1(30). – С. 33-36.

148. Иткис, М.А. Визуальная оценка техники производства выстрела при стрельбе из винтовки / М.А. Иткис // Теория и практика физической культуры. – 1974. – № 7. – С. 73-76.

149. Калашникова, С.А. Личностные ресурсы и психологическое здоровье человека: соотношение содержания понятий / С.А. Калашникова // Гуманитарный вектор. – 2011. – №2 (26). – С. 185-189.

150. Калашникова, С.А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности / С.А. Калашникова // Молодой ученый. – 2011. – №8. – С. 84-87. – URL: <https://moluch.ru/archive/31/3534/> (дата обращения 20 июля 2022).

151. Калоев, Ч.Ю. Динамика параметров уровня развития психологических ресурсов эффективности профессиональной профессиональной деятельности военнослужащих войск противовоздушной обороны / Ч.Ю. Калоев, В.А. Баландин // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар : Кубанский госуниверситет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 105-107.

152. Калугин, Д.И. Занятия в спортивных секциях как фактор, влияющий на спортивную самореализацию подростка / Д.И. Калугин // Наука и школа. - 2017. – №4. – С. 202-206.

153. Карапетян, Л.В. Психологическая концепция эмоционально-личностного благополучия личности: автореф. дис. .... д-ра психол.наук / Л.В. Карапетян. – Екатеринбург : Уральский федеральный ун-т им. Первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2019. – 48 с.

154. Катькало, К. Д. Теоретическая модель личностно-профессиональной самореализации / К.Д. Катькало, А.А. Печеркина // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. - 2022. - № 2. - С. 6-14

155. Климова, И.В. Психологическое сопровождение личности в детерминирующих условиях деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / И.В. Климова. – Красноярск, 2005. – 22 с.
156. Ключко, В.Е. Самореализация: системный взгляд / под ред. В.Е. Завалевского. – Томск : Изд-во Томск. ун-та, 1999. – 154 с.
157. Коваленко, Н.П. Ресурсный тренинг / Н.П. Коваленко. – СПб.: Петрополис, 2014. – 176 с.
158. Коваленко, Н.П. Эмоциональные процессы в ресурсной психотерапии / Н.П. Коваленко // Электронный научно-образовательный вестник «Здоровье и образование в XXI веке». – 2017. – №19 (6). – С. 22-32.
159. Ковалинский, Е.П. Психологическое сопровождение юных спортсменов в условиях дополнительного образования / Е.П. Ковалинский // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2011. – № 20. – С. 389-391.
160. Кови, С. Самое важное / С. Кови. – М.: Альпина Паблишер, 2014. – 220 с.
161. Ковров, В.В. Психолого-педагогический анализ сущности феномена самореализации человека / В.В. Ковров // Вестник Вятского государственного университета. – 2006. – №14. – С. 127-135.
162. Кожевникова, Е.Ю. Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е.Ю. Кожевникова. – Краснодар, 2006. – 247 с.
163. Козлова, Т.З. Самореализация личности по возрастным интервалам (на примере современных россиян) / Т.З. Козлова // Социология и жизнь. – 2017. – №3. – С. 67-69.
164. Коржова, Е. Ю. Возможности интегральной ресурсной концепции здоровья личности для понимания смысла стратегий совладания со стрессом / Е. Ю. Коржова, Е. К. Веселова // Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности: материалы VI Международной научной

конференции, Кострома, 22–24 сентября 2022 года. – Кострома: Костромской государственный университет, 2022. – С. 119-123.

165. Коростылева, Л.А. О субъективных стратегиях самореализации личности человека: Системный подход / Л.А. Коростылева // Принципы системности в современной психологической практике: Т.2. –М.: ИП РАН, 1996. – С. 36-38.

166. Коростылева, Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере: монография / Л.А. Коростылева. – СПб.: Речь, 2005. – 222 с.

167. Костакова, И.В. Психологическая основа профессиональной самореализации личности / И.В. Костакова, С.С. Белоусова // Национальный психологический журнал. – 2014. – №3. – С. 84-89.

168. Кочкарева, И.В. Актуализация стремления к значимости собственной личности как ресурса совладающего поведения в преодолении трудных жизненных ситуаций / И.В. Кочкарева // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2009. – №3 (38). – С. 29-31.

169. Красноперов, В.И. Самоорганизация жизненного пути личности / В.И. Красноперов // Самодвижение. Самоорганизация. Самоуправление: тезисы докл. межвузовской научной конфер. – Пермь: ППИ, 1987. – 212 с.

170. Крылова, А.В. Психологическая поддержка студентов в преодолении психической депривации в культурно-образовательной среде вуза : автореф. ... канд. психол. наук / А.В. Крылова. – Sterlitaмак, 2010. –24 с.

171. Кудинов, С.И. Полисистемный подход исследования самореализации личности / С.И. Кудинов // Сибирский педагогический журнал. – 2007. – №11. – С. 337-346.

172. Кудинов, С.И. Самореализация как системное психологическое образование. – URL.: <http://relga.ru>. (дата обращения: 07 августа 2020).

173. Кудинов, С.И. Роль профессиональной идентичности в самореализации психологов-педагогов / С.И. Кудинов, Ю.В. Владимирова //

Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2015. – №3. – С. 30-38.

174. Кудинов, С.И. Системная модель самореализации личности / С.И. Кудинов, А.И. Крупнов // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Психология и педагогика». – 2008. – №1. – С. 28-37.

175. Кудинов, С.И. Самореализация личности: теоретико-эмпирическое исследование: монография / С.И. Кудинов, С.С. Кудинов, О.Б. Михайлова, М.А. Рушина. – М.: Издательство «Перо», 2015. – 210 с.

176. Кузнецов А.С. Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля с учетом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки: монография / А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров. – М.: ФЛИНТА, 2020. – 162 с.

177. Кузьмин, В.В. Влияние занятий рукопашным боем на свойства личности и психические состояния детей младшего школьного возраста / В.В. Кузьмин // Спортивный психолог. – 2014. – №3. – С. 58-60.

178. Куликов, Л.В. Психогигиена личности / Л.В. Куликов. – СПб.: Нева, 2004. – 464 с.

179. Кузьмичева, Р. И. Значение представлений при реализации стратегии успеха в поведении личности / Р. И. Кузьмичева, Л. М. Попов // Профессиональные представления. – 2019. – № 1(11). – С. 30-37.

180. Лаврова, Е. О. Взаимосвязь аффективного баланса и субъективного благополучия личности / Е. О. Лаврова, Б. С. Алишев // Психология психических состояний: Сборник материалов XIV международной научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов, Казань, 20–21 февраля 2020 года / Под общей редакцией Б.С. Алишева, А.О. Прохорова. – Казань : Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2020. – С. 226-230.

181. Лаврик, А.В. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности / А.В. Лаврик // Научно-практический журнал «Гуманизация образования». – 2014. – №1. – С. 44-47.

182. Лактионова, А.И. Взаимосвязь жизнеспособности и социальной адаптации подростков: дис. ... канд. психол. наук / А.И. Лактионова. – М.: Ин-т психологии РАН, 2010. – 188 с.

183. Лактионова, А.И. Жизнеспособность и социальная адаптация подростков / А.И. Лактионова. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2017. – 236 с.

184. Ларионова, Л.А. Проблема ресурсного подхода в психолого-педагогической литературе / Л.А. Ларионова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2017. – Т.6, № 6А. – С. 50-58.

185. Ларионова, Л.И. Факторы, влияющие на актуализацию ментальных ресурсов одаренных детей / Л.И. Ларионова, М.А. Холодная, Г.В. Ожиганова // Ментальные ресурсы личности: теоретические и прикладные исследования: материалы третьего международного симпозиума (Москва, 20-21 октября 2016 г.). – М.: Институт психологии РАН, 2016. – С. 239-245.

186. Лебедева, А.В. Инструменты актуализации ресурсов личности: методика «Биоран» // РАНХ и ГС: Факультет оценки и развития управленческих кадров. – URL: <http://foir.hspa.ganepa.ru/index.php/branches/item/1938.html> (дата обращения 18 июля 2022).

187. Леонтьев, Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2011. – 680 с.

188. Леонтьев, Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции / Д.А. Леонтьев // Личностный потенциал: структура и диагностика. – М.: Смысл, 2011. – С. 107-130.

189. Леонтьев, Д.А. Развитие личности в затрудненных условиях / Д.А. Леонтьев // Культурно-историческая психология. – 2014. – Т.10, №3. – С.97-106.

190. Леонтьев, Д.А. Пути развития творчества: личность как определяющий фактор / Д.А. Леонтьев // Воображение и творчество в образовании и профессиональной деятельности : Материалы чтений памяти



Л.С. Выготского: Четвертая Международная конференция. – М.: РГГУ, 2004. – С. 13-46.

191. Леонтьев, Д.А. Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ / Д.А. Леонтьев // Энциклопедия практической психологии. – URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/samoaktualizaciya-kak-dvizhuschaya-sila-lichnostnogo-razvitiya-dvoe-zn-istoriko-kriticheskiy-analiz-d.a.-leontev> (дата обращения 20 августа 2022).

192. Леонтьев, Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д.А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 1. – М.: Смысл, 2002. – С. 56-65.

193. Леонтьев, Д.А. Специфика ресурсов и механизмов психологической устойчивости студентов с ОВЗ в условиях инклюзивного образования / Д.А. Леонтьев, Л.А. Александрова, А.А. Лебедева // Психологическая наука и образование. – 2011. – №3. – С. 80-94.

194. Леонтьев, Д.А. Опыт структурной диагностики личностного потенциала / Д.А. Леонтьев, Е.Ю. Мандрикова, Е.Н. Осин // Психологическая диагностика. – 2007. – № 1. – С. 8-31.

195. Леонтьев, Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика. Личностный потенциал в ситуации неопределенности и выбора / Д.А. Леонтьев, Е.Ю. Мандрикова, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2011. – С. 511-544.

196. Леонтьев, Д.А. Методологические и методические вопросы эмпирического изучения и диагностики личностного потенциала / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин. – М.: Смысл, 2011. – С. 404-423.

197. Леонтьев, А.Н. Психология образа / А.Н. Леонтьев // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. – 1979. – № 2. – С. 12-13.

198. Леонтьев, Д.А. Личностный потенциал в ситуации неопределенности и выбора / Д.А. Леонтьев, Е.Ю. Мандрикова, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2011. – С. 511-546.

199. Леонтьев, Д.А. Самореализация и сущностные силы человека // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в

постсоветской психологии / под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. – М.: Смысл, 1997. – С. 156-176.

200. Лизинский, В.М. Ресурсный подход в управлении развитием школы / В.М. Лизинский. – М.: Издательство: Центр «Педагогический поиск», 2006. – 160 с.

201. Лилиенталь, И.Е. Психологическая поддержка студентов в период адаптации к образовательному процессу вуза: автореф. ... канд. психол. наук / И.Е. Лилиенталь. – Ставрополь, 2000. – 22 с.

202. Лилиенталь, И.Е. Соотношение психологической поддержки и психотерапии / И.Е. Лилиенталь // Известия ТРТУ. – 2006. – №1 (56). – С. 188-190.

203. Лисина, М.И. Проблема онтогенеза общения / М.И. Лисина. – М.: Педагогика, 1986. – 143 с.

204. Ловягина, А.Е. Теоретические и прикладные проблемы психологического сопровождения спортсмена / А.Е. Ловягина // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. – 2013. – № 1. – С. 29-39.

205. Ложкин, Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учебное пособие / Г.В. Ложкин. – Киев: Освіта України, 2011. – 484 с.

206. Луканина, М.Ф. Актуализация внутренних ресурсов: Управление стрессом (Тренинг развития личностных ресурсов и уверенного поведения) // Материалы МОУ Городской Центр психолого-медико-социального сопровождения г. Ярославль. – URL: <http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=fw2w3h&from> (дата обращения 20 августа 2022).

207. Лурия, А.Р. Высшие корковые функции и их нарушение при локальных поражениях мозга / А.Р. Лурия. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 432 с.

208. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методика развития / В.И. Лях.. – М.: Terra-спорт, 2015. – 192 с.

209. Магомед-Эминов, М.Ш. Деятельностно-смысловой подход к психологической трансформации личности: автореф. ... д-ра психол. наук / М.Ш. Магомед-Эминов. – М.: МГУ им. М.В. Ломоносова, 2009. – 53 с.
210. Макаров, А.А. Психологические условия нравственно-правового воспитания старшеклассников: личностно-деятельностный подход: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Макаров. – М.: Моск. госуд. ин-т культуры, 2015. – 25 с.
211. Маклаков, А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 16-24.
212. Малкин, В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В.Р. Малкин. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 200 с.
213. Максачук, Е.П. Конструктивистский подход к самореализации юных спортсменов в условиях ДЮСШ / Е.П. Максачук // Альманах Современной науки и образования. – 2013. – №11 (78). – С. 111-113.
214. Мамайчук, И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии / И.И. Мамайчук. – СПб.: Речь, 2008. – 224 с.
215. Мамардашвили, М.К. Введение в философию / М.К. Мамардашвили. – М.: Фонд Мераба Мамардашвили, 2019. – 656 с.
216. Мамардашвили, М. Как я понимаю философию / М. Мамардашвили. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
217. Манжос, Л.В. Интегративно-ресурсный подход к процессу личностно-профессиональной самореализации педагога / Л.В. Манжос // Kant. - 2020. - № 1 (34). - С. 290–294
218. Марищук, В.Л. Информационные аспекты управления спортсменом / В.Л. Марищук, Л.К. Серова. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 111 с.
219. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.

220. Марищук, В.Л. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 349 с.
221. Марков, В.Н. Ресурсный подход к психодиагностике: основные принципы / В.Н. Марков // Вестник РУДН. Серия Психология и педагогика. – 2010. – № 4. – С. 5-10.
222. Марков, В.Н. Управленческий потенциал и его оценка / В.Н. Марков // Мир психологии. – 2004. – №3 (39). – С. 164-171.
223. Марков, В.Н. Потенциал профессионального взаимодействия / В.Н. Марков // Мир психологии. - 2008. – № 1 (53). – С. 108-121.
224. Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы А. Маслоу. –М.: Смысл, 1999. – 425 с.
225. Махнач, А.В. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция / А.В. Махнач, А.И. Лактионова // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – С. 290-312.
226. Медведев, В.В. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : учебное пособие / В.В. Медведев. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 74 с.
227. Мельник, Е.В. Комплексна оцінка психологічної підготовленості спортсменів / Е.В. Мельник, Е.В. Силич // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту: у 4 т. / Львівський держ. ун-т фіз. культури; редкол.: Є.Н. Приступа (гол. ред.) [и др.]. – Львів: НВФ «Українські технології», 2009. – Т.1, №13. – С. 195-200.
228. Мельник, Е.В. Экспертная оценка успешности спортивной деятельности (на примере сложнокоординационных видов спорта) / Е.В. Мельник, Е.В. Силич // Спортивный психолог. – 2010. – №3. – С. 73-79.
229. Мерлин, В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В.С. Мерлин. – М.: Педагогика, 1986. – 254 с.
230. Милинис, О.А. Субъектно-ориентированный подход к развитию культуры творческой самореализации студентов-педагогов в креативной

образовательной деятельности: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / О.А. Милинис. – Казань, 2012. – 50 с.

231. Миниханов, Р.Р. Самореализация молодёжи в спортивной деятельности / Р.Р. Миниханов, Г.Х. Мавляева, С.А. Салахова // Молодежь и будущее: профессиональная и личностная самореализация: материалы X Международной научно-практической конференции / Под общей ред. Е.В. Прониной; Владимирский государственный ун-т имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. – Владимир : Изд-во Транзит-ИКС, 2021. - С. 350-352.

232. Миняева, Н.М. Актуализация ресурса самообразовательной деятельности студента: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Н.М. Миняева. – Омск : ОГУ, 2011. – 25 с.

233. Михеева, Т.М. Развитие коммуникативных способностей юных баскетболистов подросткового возраста: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т.М. Михеева. – Челябинск, 2004. – 22 с.

234. Мильман, В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В.Э. Мильман // Стресс и тревога в спорте: Международный сборник научных статей. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 24-46.

235. Мишин, А.А. Особенности личности педагогов с высоким уровнем профессиональной самореализации / А.А. Мишин // Вестник КемГУ. – 2013. – №2. – С. 153-158.

236. Моросанова, В.И. Самосознание и саморегуляция поведения / В.И. Моросанова, Е.А. Аронова. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2007. – 213 с.

237. Муздыбаев, К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. Том 1. – 1998. – №2. – С.100-109.

238. Моросанова, В.И. Самосознание и саморегуляция поведения / В.И. Моросанова, Е.А. Аронова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 213 с.

239. Муздыбаев, К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. Том 1. – 1998. – №2. – С. 100-109.
240. Мулькова, С.А. Типы самореализации личности преподавателя в педагогическом общении: автореф. дис. ... канд. психол. наук / С.А. Мулькова. – Курск: Курск. гос. пед. ун-т, 2003. – 25 с.
241. Муляр, В.И. Самопрезентация личности как социальный процесс (методолого-социологический аспект): автореф. дис. ... канд. филос. наук / В.И. Муляр. – Киев: Киевск. ун-т, 1990. – 16 с.
242. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
243. Находкин, В.В. Исследование психических состояний взрослых и юниорских команд по вольной борьбе / В.В. Находкин // Высшее образование сегодня. – 2016. – № 1. – С. 77-80.
244. Находкин, В.В. Влияние идеомоторных представлений на соревновательный результат борцов / В.В. Находкин, М.Г. Колодезникова, А.Н. Семенов // Психология спорта. – 2019. – №10. – С. 27-28.
245. Находкин, В.В. Психологическое сопровождение юных спортсменов: Практикум для психологов / В.В. Находкин. – Якутск: ИД СВФУ, 2012. – 138 с.
246. Находкин, В.В. Психологическое сопровождение юных спортсменов / В.В. Находкин // Психология спорта. – 2016. – №8. – С. 53-55.
247. Небытова, Л.А. Психологическое сопровождение формирования надежности субъекта спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / В.В. Находкин. – Ставрополь, 2005. – 25 с.
248. Небытова, Л.А. Психологическое сопровождение формирования надежности субъекта спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Л.А. Небытова. – Ставрополь, 2005. – 25 с.

249. Нежкина, Л.Ю. Педагогическое сопровождение личности в спорте как основа успешной адаптации и самореализации в жизни: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.Ю. Нежкина. – Иркутск, 2011. – 25 с.
250. Новгородская, В.А. Личностный ресурс студентов вуза как детерминанта эффективного профессионального самоопределения: автореф. дис. ... канд. психол. наук / В.А. Новгородская. – Сочи, 2012. – 27 с.
251. Новикова, К.В. Возможности актуализации личностных ресурсов преодоления эмоционального выгорания профессионала посредством арт-терапии. –URL <https://www.b17.ru/article/136546/> (дата обращения 23 августа 2022).
252. Новокрещенов, В.А. Личностно ориентированная тренинговая методика воспитания целеустремленности юных пауэрлифтеров подросткового возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Новокрещенов. – Челябинск, 2005. – 21 с.
253. Ольшанская, С.А. Развитие психологических предпосылок субъектности у спортсменов старшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. психол. наук / С.А. Ольшанская. – Краснодар, 2004. – 24 с.
254. Омельченко, Е.А. Сущностная характеристика понятия «самореализация» в научной литературе / Е.А. Омельченко // Материалы V Всероссийской научно-практической конференции «Инновации в науке и образовании, 30 мая 2017 г. – С. 63-94.
255. Опекина, Т.П. Уровень самореализации личности как предиктор ее позитивного самоотношения и субъективного счастья / Т.П. Опекина // Вестник Омского университета. Серия «Психология». - 2021. - № 4. - С. 35–42.
256. Орел, А.А. Психологические ресурсы самореализации личности в пространстве профессионального бытия: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А.А. Орел. – Краснодар, 2011. – 23 с.
257. Орел, А.А. Потребность достижения и статусы идентичности КАК психологические механизмы самореализации личности / А.А. Орел // Вестник

Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2010. – № 2. – С. 134-138.

258. Осипов, Д.В. Субъективная семантика понятия «психологическая поддержка» в контексте психологического консультирования: автореф. ... канд. психол. наук / Д.В. Осипов. – М.: Московский гуманитарный ин-т, 2006. – 25 с.

259. Панова, Н.В. Профессиональное развитие личности педагога / Н.В. Панова // Вестник ТПГУ. – 2012. – № 2 (117). – С. 101-105.

260. Панова, С.Н. Смыслы и социальные ресурсы реализации личностного потенциала / С.Н. Панова, Е.Б. Архипова // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал): Modern Research of Social Problems. – 2016. – №11(67). – С. 333-344.

261. Парыгин, Б.Д. Социальная психология. Проблемы методологии, истории и теории / Б.Д. Парыгин. – СПб.: ИГУП, 1999. – 592 с.

262. Передельская, Р.А. Начальный (доспортивный) психологический отбор детей младшего школьного возраста в сферу спортивного направления // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научнопрактической конференции психологов физической культуры и спорта (11- 12 мая 2017 г.) / под ред. Ю.В. Байковского, А.В. Воцинина. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 233-239.

263. Петрова, Е.А. Межпоколенные отношения как ресурс совладающего поведения: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е.А. Петрова. – Кострома, 2008. – 21 с.

264. Петрова Е.А. Актуализация личностных ресурсов как направление психологического консультирования спортсменов / Л.В. Сенкевич, Д.А. Джафар-Заде, А.В. Романова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №6. – С. 32-34.

265. Печерский, С.А. Влияние спортивной деятельности на становление личностной зрелости спортсменов: на примере единоборств и спортивных игр:



автореф. дис. ... канд. психол. наук / С.А. Печерский. – Краснодар, 2010. – 187 с.

266. Платонов, К.К. О системе психологии / К.К. Платонов. – М.: Мысль, 1972. – 216 с.

267. Плотникова, Е.С. Гендерные различия самореализации и самоактуализации / Е.С. Плотникова, В.В. Гордеева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. - 2020. - Т. 9. - № 2 (31). - С. 358–362

268. Погожев, А.В. Сформированность двигательного потенциала полиатлонистов различного возраста и квалификации как ресурс из конкурентоспособности / А.В. Погожев, А.И. Погребной // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар : Кубанский госуниверситет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 199-201.

269. Польшина, Г.И. Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки / Г.И. Польшина // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2007. – №3. – С. 294-299.

270. Потенциал / Словари и энциклопедии в Академике. – URL: <https://dic.academic.ru/> (дата обращения 14 августа 2022).

271. Потенциал / Словари и энциклопедии в Академике. – URL: <https://dic.academic.ru/> (дата обращения 15 июня 2022).

272. Прохоров А.О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта // Психологический журнал. – 2020. - Том 41. № 1. – С. 5–18.

273. Прохоров А.О. Технологии психической саморегуляции. – Х.: изд-во «Гуманитарный Центр», 2021. – 360 с.

274. Прохоров А.О. Ментальные репрезентации психических состояний. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2021. – 186 с.

275. Психология личности: Пребывание в изменении Психология соревновательной деятельности спортсмена: монография / под ред. Г.Д. Бабушкина. – Омск: Сибирский гос. ун-т физ. Культуры, 2006. – 380 с.

276. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / под ред. Л.Г. Уляевой. – М.: ОнтоПринт, 2014. – 232 с.

277. Психология соревновательной деятельности спортсмена: монография / под ред. Г.Д. Бабушкина. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры, 2006. – 380 с.

278. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.

279. Пуни, А.Ц. О состоянии психической готовности к соревнованию как предмет психологической подготовки спортсменов / А.Ц. Пуни. – М.: ФиС, 1967. – 262 с.

280. Пуни, А.Ц. О психологической разведке в подготовке к соревнованию // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов под ред И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – С. 246-250.

281. Раднагуруев, Б.Б. Управление формированием мотивации в спортивной деятельности / Б.Б. Раднагуруев, Г.Г. Уляева, Л.Г. Уляева // Национальные программы формирования здорового образа жизни, междунар. науч.-практ. конгресс. (2014; Москва). Международный науч.-практ. конгресс «Национальные программы формирования здорового образа жизни», 27–29 мая 2014. В 4т. – Т.2. X Международная науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения»: материалы / под ред. В.Ф. Сопова. – М.: Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), 2014. – С. 314–316.

282. Распопова, А.С. Ресурсы социально-психологической адаптации спортсменов разного возраста в условиях стресса / А.С. Распопова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар : Кубанский госуниверситет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 208-2010.

283. Регуш, Л.А. Проблемы психического развития и их предупреждение / Л.А. Регуш. – М.: Речь, 2006. – 320 с.

284. Рогалева, Л.Н. Влияние спорта и установок тренера на личность юного спортсмена: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Л.Н. Рогалева. – Москва, 1999. – 145 с.
285. Рогозян, А.Б. Психологические ресурсы индивидуального стиля преодоления стресса (на примере личности медицинского работника: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А.Б. Рогозян. – Краснодар, 2012. – 24 с.
286. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М.: Прогресс, 1994. – 478 с.
287. Романовская, М.В. Варианты профессиональной психологической поддержки спортсменов / М.В. Романовская, Е.Ю. Андреева, В.Р. Зиннурова Д.Н. Чугунов. – URL: <https://psychojournal.ru/article/2275-varianty-professionalnoj-psihologicheskoj-podderzhki-sportsmenov.html> (дата обращения 11 июня 2020).
288. Рубинштейн, С.Л. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Питер, 1997. – 224 с.
289. Рудакова, О.А. Психологическое сопровождение в высших образовательных учреждениях / О.А. Рудакова // Научно-педагогическое обозрение. – 2016. – №4 (14). – С. 18-26.
290. Рудик, П.А. Психология / П.А. Рудик. – М.: Гос. учебно-педагогич. изд-во Мин-ва Просвещения РСФСР, 1955. – 240 с.
291. Рудик, П.А. Воспитание волевых качеств и психологическая подготовка спортсмена в процессе тренировки / П.А. Рудик. – М.: Гос. учебно-педагогич. изд-во Мин-ва Просвещения РСФСР 1961. – 31 с.
292. Руднева, Л.В. Педагогические условия формирования у дошкольников готовности к обучению двигательным действиям: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.В. Руднева. – М.: Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта, 2003. – 25 с.
293. Румянцева, А.М. Ценностные ориентации как фактор самореализации личности в спорте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М.: Рос. гос. акад. физ. культуры, 2001. – 23 с.

294. Рыжук, С.Г. Ресурсный потенциал организации / С.Г. Рыжук, Е.И. Овачук // Вестник Алтайского государственного аграрного университета. – 2012. – № 11 (97). – С. 115-119.
295. Савенков, Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г.И. Савенков. – М.: Физическая культура, 2006. – 96 с.
296. Савенков, Г.И. Структура психологической подготовки спортсменов / Г.И. Савенков // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №11. – С. 2-4.
297. Сагайдак, С.С. Мотивация достижений в спорте / С.С. Сагайдак. – Минск: БЕЛПОЛИГРАФ, 2002. – 245 с.
298. Самохвалова, А.Г. Психологический театр как способ активизации коммуникативных ресурсов подростков / А.Г. Самохвалова, М.А. Холодная, Г.В. Ожиганова // Ментальные ресурсы личности: теоретические и прикладные исследования: материалы третьего международного симпозиума (Москва, 20-21 октября 2016 г.). – М.: Институт психологии РАН, 2016. – С. 327-332.
299. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №1. – С. 15-18.
300. Самыгин, С.И. Молодежь и спорт: психологические барьеры в спорте высших достижений / П.С. Самыгин, А.А. Осипова // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – №9. – С. 280-284.
301. Сафин, В.Ф. Психология самоопределения личности / В.Ф. Сафин. – Свердловск: СГПИ, 1986. – 142 с.
302. Сверхкраткий философский словарь: Краткое изложение книги "Буквы философии" / под ред. А.С. Акулова. – СПб.: Нева, 1999. – 52 с.
303. Свидерская, С.П. Научно-исследовательская деятельность как условие совершенствования профессиональной самореализации педагога:

автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.П. Свидерская. – Калининград, 2016. – 24 с.

304. Семикин, В.В. Психологическая культура в педагогическом взаимодействии: автореф. дис. ... канд. психол. наук / В.В. Семикин. – СПб.: Нева, 2004. – 48 с.

305. Свиначенко, В.Г. Педагогическое моделирование в структуре детерминации и уточнения категорий «социализация» и «самореализация» / В.Г. Свиначенко // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – №8. – С. 427-431.

306. Сердюкова, Е.И. Средовые факторы поддержания спортивной мотивации юных спортсменок младшего школьного и подросткового возраста / Е.И. Сердюкова // Общая и прикладная психология. – 2017. – №4. – С.83-87.

307. Семикин, В.В. Психологическая культура в педагогическом взаимодействии: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / В.В. Семикин. – СПб.: Нева, 2004. – 48 с.

308. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №1. – С. 15-18.

309. Сивицкий, В.Г. Организация и направления психологического сопровождения спортсменов / В.Г. Сивицкий // Спортивный психолог. – 2007. – № 2 (7). – С. 11–23.

310. Сивицкий, В.Г. Формы организации психологической подготовки спортсменов: опыт работы психологов / В.Г. Сивицкий, Л.Г. Гаязова // Вестник Псковского государственного университета. Серия: психолого-педагогические науки. – 2015. – №2. – С. 50-64.

311. Сивицкий, В.Г. Учет особенностей психического и психомоторного развития в процессе психологической подготовки олимпийского резерва / В.Г. Сивицкий, Е.В. Мельник, Е.В. Силич // Информационно-аналитический бюллетень. Вып. 19. Результаты выполнения

заданий государственных программ развития физической культуры и спорта, инновационных проектов БГУФК. – Минск : БГУФК, 2014. – С. 259–277.

312. Силич, Е.В. Оценка волевого самоконтроля в структуре психологической подготовки спортсмена / Е.В. Силич // Рудиковские чтения: труды участников Международной научно-практической конференции. Ростов на-Дону, 5 июня 2008 г. – Ростов н/Д : ИПО ПИ ЮФУ, 2008. – С. 215–217.

313. Сизова, Л.А. Психологические детерминанты профессионально-личностной самореализации медицинской сестры многопрофильного лечебного учреждения: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Л.А. Сизова. – Краснодар, 2015. – 26 с.

314. Синяги, Ю.В. Личностно-профессиональные факторы успешности карьеры современных государственных служащих / Ю.В. Синяги // Мир психологии. – 2010. – №4. – С. 226-240.

315. Скрипкин, А.А. Акмеологический смысл жизни как фактор эффективности самореализации студенческой молодежи: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А.А. Скрипкин. – М.: Рос. акад. гос. службы при Президенте РФ, 2009. – 25 с.

316. Слободчиков, В.И. Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учебное пособие / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школа-Пресс, 1995. – 382 с.

317. Слюсарев, Ю.В. Психологическое сопровождение как фактор активизации саморазвития личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Ю.В. Слюсарев. – СПб.: Нева, 1992. – 22 с.

318. Сметанова, Ю.В. Личностный потенциал как ресурсная составляющая инновационно-предпринимательской направленности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Ю.В. Сметанова. – Томск, 2012. – 24 с.

319. Снегирева, Т.В. Психологические факторы деформации готовности личности к самореализации в исследованиях отечественных психологов / Т.В.

Снегирева // Вестник Нижневарттовского государственного университета. Психологические науки. – 2009. – № 3. – С. 61-68.

320. Современная психология мотивации / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – 343 с.

321. Совмиз, З.Р. Психологические ресурсы личности как субъекта преодоления стресса в условиях командной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / З.Р. Совмиз. – Краснодар, 2017. – 26 с.

322. Соловьева, С.Л. Ресурсы личности / С.Л. Соловьева // Медицинская психология в России: электронный научный журнал. – 2010. – №2. – URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения 24 июня 2022).

323. Солодникова, И.В. Самореализация личности в зрелом возрасте: социологический анализ: автореф. дис. ... канд. социол. наук / И.В. Солодникова. – М.: Рос. гос. гуманитар. ун-т (РГГУ), 2007. – 56 с.

324. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. – М.: ФКиС, 2010. – 120 с.

325. Спивак, И.М. Психологические подходы к обучению взрослых / И.М. Спивак // Среднее профессиональное образование. – 2011. – № 2. – С. 56-58.

326. Спинжар, Н.Ф. Постановка цели самореализации в профессиональной подготовке будущего специалиста / Н.В. Спинжар // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – 2013. – №3 (53). – С. 155-160.

327. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н.В. Стамбулова. – СПб.: Нева, 1999. – 41 с.

328. Стародымова, Ю.И. Особенности самореализации лиц подросткового возраста в процессе занятий фитнес-аэробикой / И.Ю. Стародымова // Проблемы современной науки и образования. – 2016. – №9 (51). – С. 83-85.

329. Стрельникова, Ю.А. Жизненные ресурсы. Как пополнить и почему мы расходует много энергии? / Ю.А. Стрельникова // Психологи на b17. –

URL: [https://www.b17.ru/article/resursy\\_pochemu\\_my\\_rashoduem\\_mnogo\\_energ/](https://www.b17.ru/article/resursy_pochemu_my_rashoduem_mnogo_energ/)  
(дата обращения 21 августа 2022).

330. Стрельчяня, Е.И. Развитие интеллектуального ресурса как фактора экономического роста Республики Беларусь: автореф. дис. ... канд. экон. наук / Е.И. Стрельчяня. – Минск, 2018. – 25 с.

331. Строгонов, О.И. Воспитание волевых качеств юных каратистов на основе личностно ориентированного подхода: автореф. дис. ... канд. психол. наук / О.И. Строгонов. – Челябинск: УГАФК, 2005. – 23 с.

332. Суков, Ю.А. Самореализация спортивных предпочтений в вузе: механизмы и условия поддержки / Ю.А. Суков // Вестник ЮРГТУ (НПИ). – 2016. – № 5. – С. 94-98.

333. Суховершина, Ю.В. Психологическое сопровождение личностно-профессионального развития студента службой практической психологии вуза: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Ю.В. Суховершина. – Курск, 2006. – 24 с.

334. Тихомирова, Е.В. Мотивы занятия спортом, как психологический ресурс успешной спортивной деятельности Е.В. Тихомирова, И.А. Уманская // Вестник Костромского государственного университет. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2016. – С. 234-236.

335. Ткачева, М.С. Психология спорта: помехоустойчивость и помеховлияние: монография / М.С. Ткачева. – Саратов: Изд-во Саратовского педагогического института, 2000. – 180 с.

336. Толочек, В. А. Компетенции менеджеров: факторы «необходимости и достаточности» в описании и объяснении феномена / В.А. Толочек, А.С. Машкова // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2020. – №3 (35). – С. 249–262.

337. Толочек, В.А. Компетенции: методы исследования, результаты, сущностные свойства психологических объектов: взаимосвязи и взаимоограничения / В.А. Толочек, А.С. Машкова // Организационная психология. – 2020. – Т.10, № 4. – С. 252-270.



338. Толочек, В.А. Континуум «задатки-способности- профессионально важные качества-компетенции»: открытые вопросы / В.А. Толочек // Психологический журнал. – 2020. – Т. 41, № 4. – С. 32-45.
339. Толочек, В.А. Спорт высших достижений и совместная профессиональная деятельность: опыт, ресурсы, возможности интеграции // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Выпуск 9 / под ред. А. А. Обознова, А. Л. Журавлева. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2020. – С. 274-289.
340. Толочек, В.А. Стили деятельности: ресурсный подход / В.А. Толочек. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. – 366 с.
341. Толочек, В.А. Стили профессиональной деятельности в условиях взаимодействия субъектов / В.А. Толочек // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21, № 3. – С. 96-103.
342. Толочек, В.А. Исследование профессиональных компетенций: критический обзор подходов к исследованию, обработке и интерпретации данных / В.А. Толочек, А.С. Машкова // Организационная психология. – 2020. – Т.10, № 4. – С. 252-270.
343. Толочек, В.А. Динамика профессионального становления в представлениях субъектов: самооценки как самодостаточные эмпирические данные / В.А. Толочек, В.Г. Денисова // Психологический журнал. – 2013. – Т.34, №6. – С. 26-39.
344. Толочек, В.А. Динамика актуализации психологических ресурсов субъектом на протяжении профессиональной карьеры / В.А. Толочек, Н.И. Журавлева // Психологический журнал. – 2015. – Т.36, №1. – С. 91-107.
345. Толочек, В.А. Модель динамики профессионализма субъекта (МДПС) / В.А. Толочек // Системогенез учебной и профессиональной деятельности». г. Ярославль. 19-21 ноября 2013. – Ярославль: Издательство «Канцлер», 2013. – С. 190-199.
346. Толочек, В.А. Феномен «ресурсы»: стадии и ситуации актуализации условий среды как ресурсов / В.А. Толочек // Известия Саратовского

университета. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2017. – Т.6, №1 (21). – С. 15-22.

347. Толочек В.А. Феномен «Компетенции»: Открытые вопросы / В.А. Толочек // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2020. – № 4. – С. 84-109.

348. Тришин, Е.С. Межполушарная асимметрия как ресурс конкурентоспособности спортсменов, специализирующихся в фехтовании / Е.С. Тришин, А.А. Голубева // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар: Кубанский госуниверситет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 58-60.

349. Уваров, Е.А. Психологии самоорганизации личности как субъекта двигательной деятельности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Е.А. Уваров. – СПб.: Нева, 2007. – 51 с.

350. Уляева, Л.Г. Проблема актуализации ресурсов в контексте самореализации в детско-юношеском спорте / Л.Г. Уляева // Психология спорта: наука, искусство, профессия. – М.: Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования «Московский институт психоанализа», 2019. – С. 233-240.

351. 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. 298-333.

352. Уляева, Л.Г. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности / Л.Г. Уляева, Е.В. Мельник. – М.: ИПК «ОнтоПринт», 2014. – 236 с.

353. Уляева, Л.Г. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / Л.Г. Уляева, Е.В. Мельник. – М.: ИПК «ОнтоПринт», 2014. – 232 с.

354. Уляева, Г.Г. Психологическое обеспечение самореализации личности в спортивноигровой деятельности / Г.Г. Уляева // Актуальные проблемы организации подготовки и участия спортсменов спортивных

сборных команд России в Играх XXXI Олимпиады 2016 г. в Рио-де-Жанейро (Бразилия): сб. науч.- практ. конф. – М.: ФНЦ ВНИИФК, 2013. – С. 80-85.

355. 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. – 144 с.

356. Уляева, Л.Г. Комплексная методика повышения психологической готовности спортсменов в период соревновательной деятельности: методические рекомендации. Учебно-методическое пособие / Л.Г. Уляева. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020. – 176 с.

357. Уляева, Л.Г. Проблема актуализации ресурсов в контексте самореализации в детско-юношеском спорте / Л.Г. Уляева // Психология спорта: наука, искусство, профессия. – М.: Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования «Московский институт психоанализа», 2019. – С. 233-240.

358. Уляева, Л.Г. Феномен самореализации личности в детско-юношеском спорте / Л.Г. Уляева // Живая психология. – 2017. –Т.4, №2. –С. 141-156.

359. 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. 298-333.

360. Уляева, Г.Г. Мотивация личности в экстремальных условиях спортивной деятельности / Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев, Л.Г. Уляева // Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Международной науч.-практ. конф., 8-10 апр.2014. – Минск: БГУФК, 2014. – Ч.2. – С. 221–224.

361. Уляева, Г.Г. Особенности формирования мотивации у юных спортсменов футбольного клуба ЦСКА / Г.Г.Уляева, М.Х. Родионова // Материалы VII Международной науч. конф. психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». Москва, 6-10 июня 2011. – М.: ПИФКиС МГПУ, 2011. – С. 190-192.

362. Уляева Л.Г. Оценка интенсивности и устойчивости внимания у борцов в процессе спортивной деятельности / Л.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев, Д.В. Одинцов // Сборник материалов IX Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (26-28 июня 2013г.). – М.: ПИФКиС МГПУ, 2013. – С. 242-245.

363. Уляева, Л.Г. Анализ мотивационно–смыслового компонента в структуре самореализации юных футболистов / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева, В.Э. Бушманова // Рудиковские чтения: материалы IX Международной науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта; Москва, 27–28 мая 2013 г. – М.: Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма, 2013. – С. 41-44

364. Уляева, Л.Г. Гендерный фактор в психологической подготовке высококвалифицированных боксеров / Л.Г. Уляева, Р.А. Султанова // Итоговый сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции: «Актуальные проблемы организации подготовки и участия спортсменов спортивных сборных команд России в Играх XXXI Олимпиады 2016 года в Рио-де-Жанейро (Бразилия)». – Москва, 2013. – С. 103–109.

365. Уляева, Л.Г. Мотивация в интегративном развитии психики человека / Л.Г. Уляева // Вестник университета (ГУУ). – 2009. – №26. – С. 113–116.

366. Уляева, Л.Г. Мотивация и особенности самоорганизации в экстремальных видах спорта / Л.Г. Уляева // Вестник университета (ГУУ). – 2009. – №30. – С. 98-102.

367. Уляева, Л.Г. Особенности мотивации в процессе занятий таэквон-до / Л.Г. Уляева // Материалы науч.-практ. конф. – Малаховка: МГАФК, 1999. – 144 с.

368. Уляева, Л.Г. Проблема проявления мотивации в спортивной деятельности / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта и пути их решения: материалы Всероссийской научно–практической конференции, 3 апреля 2014г. / под ред.

И.В. Стрельниковой, М.Г. Микрюковой. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2014. – С. 160–163.

369. Уляева, Л.Г. Специфика мотивации в восточных единоборствах / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева // Двигательная активность человека и спорт в современных условиях: Материалы междунар. науч.-практ. конф., 6–8 апр. 2009 г. – Махачкала : РГЖТ, 2009. – С. 245–249.

370. Уляева, Л.Г. Специфика ценностных ориентаций личности занимающихся восточными боевыми искусствами / Л.Г. Уляева, В.М. Рогов // Сб. мат-лов IX Международной науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (26–28 июня 2013.). – Москва, 2013. – С. 156-158.

371. Уляева, Л.Г. Ценностная направленность личности спортсмена–боксера по гендерным и квалификационным различиям / Л.Г. Уляева, Р.А. Султанова // Сопровождение личности в образовании: союз науки и практики: сб.ст. Международной науч.-практ. конф. Одинцовских психолого-педагогических чтений – Одинцово–Минск, февраля 2014; под общ. ред. И.В. Дубровиной, В.Е. Цибульниковой. – М.: Национальный книжный центр, 2014. – С. 487-496.

372. Уляева, Л.Г. Личностные ресурсы спортсменов: структура, содержание, психологические условия их реализации в детско-юношеском спорте: монография. – Москва: Перспектива, 2013. – 216с.

373. Усманов, В.Ф. Занятия в учреждениях дополнительного образования спортивного направления и формирование самореализации подростков / В.Ф. Усманов, Д.М. Калугин // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2017. –Т.6, №2 (19). – С. 168-171.

374. Ушаков, Д.В. Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина. – М.: Ин-т психологии РАН, 2004. – 176с.

375. Уманская, И.А. Самооценка как психологический ресурс успешной спортивной деятельности / И.А. Уманская // Вестник Костромского

государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2013. – Т.19, №3. – С. 130-132.

376. Цецорина, Т.А. Организация образовательного процесса в школе на основе ресурсного подхода: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т.А. Цецорина. – Белгород, 2002. – 172 с.

377. Фатьянов, И.А. Диагностика уровня конкурентоспособности спортсменов, специализирующихся в марафонском беге / И.А. Фатьянов // Теория и практика общественного развития. – 2015. – №21. – С. 292-294.

378. Фахрутдинова, Л.Р. Динамика переживания тренировочного процесса клиента в индивидуальной фитнес-тренировке / Л.Р. Фахрутдинова, И.Р. Ганеев // Психология психических состояний: сборник статей. Том Выпуск 11. – Казань: Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2017. – С. 211-215.

379. Филимонова, С.И. Физкультура и спорт как пространство формирования оптимальной самореализации личности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С.И. Филимонова. – М.: Всероссийский НИИ ФКиС, 2004. – 52 с.

380. Филиппова, С.О. Олимпийское образование дошкольников / С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова. – СПб: Детство-Пресс, 2007. – 128 с.

381. Философия и методология науки (понятия категории проблемы школы направления). Терминологический словарь-справочник 2017. – URL: <https://terme.ru/slovari/filosofija-i-metodologija-nauki-ponjatija-kategorii-problemy-shkoly-napravlenija-terminologicheskii-.html> (дата обращения 22 августа 2022).

382. Фоминова, А.Н. Проблема активизации ресурсов личности в трудных возрастно-психологических жизненных ситуациях / А.Н. Фоминова // Вестник Нижегородского университета. Серия: Социальные науки. – 2006. – №1. – С. 95-104.

383. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 175 с.

384. Фролова, Е.А. Психологические условия личностной самореализации в системе профильного обучения старшеклассников: автореферат дис. ... канд. психол. наук. – Самара, 2004. – 25 с.

385. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм. – М.: Республика, 1994. – 447 с.

386. Хазова, С.А. Когнитивные ресурсы совладающего поведения: эмпирические исследования / С.А. Хазова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 150 с.

387. Хазова, С.А. Ментальные ресурсы и жизнеспособность субъекта / С.А. Хазова // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. – С. 210-219.

388. Хазова, С.А. Ментальные ресурсы субъекта в разные возрастные периоды: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / С.А. Хазова. – М.: Институт психологии РАН, 2014. – 55 с.

389. Хайрова, З.Р. Психологические особенности самореализации одаренных подростков: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / З.Р. Хайрова. - М.: Российский университет дружбы народов, 2020. – 24 с.

390. Хватова, М.В. Ресурсный подход к развитию личности будущего специалиста / М.В. Хватова // Личностное и профессиональное развитие будущего специалиста: Материалы XI Международной научно-практической конференции (Тамбов, 25 мая-01 июня 2015 г). – Тамбов: Тамбовская региональная общественная организация «Общество содействия образованию и просвещению «Бизнес – Наука – Общество»», 2015. – С. 98-103.

391. Хвацкая, Е.Е. Концепция психологического сопровождения спортсменов в образовательной среде спортивной школы / Е.Е. Хвацкая // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2016 год, посвященной 180-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта и 120-

летию Университета Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб: Речь. – 2017. – С. 103-106.

392. Хвацкая, Е.Е. Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной спортивной специализации: автореф. ... дис. канд. психол. наук / Е.Е. Хвацкая. – СПб: Санкт-Петербургский гос. ун-т, 1997. – 25 с.

393. Хвацкая, Е.Е. Профилактика страхов юных спортсменов в процессе обучения в ДЮСШ и СДЮСШОР / Е.Е. Хвацкая, Н.Е. Латышева // Сборник научных трудов международной научно-практической конференции «Педагогика и психология: тенденции и перспективы развития». – Волгоград, 2015. – С. 114-116.

394. Холодная, М.А. Понятийные, метакогнитивные и интенциональные способности как ресурсный фактор интеллектуального развития // Ментальные ресурсы личности: теоретические и прикладные исследования: Материалы третьего международного симпозиума (Москва, 20-21 октября 2016 г.) / М.А. Холодная, Г.В. Ожиганова. – М.: Труды Института психологии РАН. – С. 26-32

395. Цецорина, Т.А. Организация образовательного процесса в школе на основе ресурсного подхода: дис. ... канд. пед. наук / Т.А. Цецорина. – Белгород, 2002. – 172 с.

396. Чермит, З.К. Формирование социально-психологической защищенности личности юных спортсменов (на примере дзюдо): автореф. дис. ... канд. психол. наук / З.К. Чермит. – Краснодар, 2005. – 24 с.

397. Черникова, О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О.А. Черникова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.

398. Чернявская, Г.К. Самопознание и самореализация личности. Методологические проблемы: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Г.К. Чернявская. – СПб: Нева, 1994. – 19 с.

399. Черов, В.С. Ресурсы групповой мотивации в спортивной команде: теоретический обзор исследований / В.С. Черов, И.В. Харитонова // Ресурсы



конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар: Кубанский госуниверситет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 252-254.

400. Шаврина, К.Г. Изучение вопроса творческой самореализации личности / К.Г. Шаврина, М.А. Рушина // Человеческий капитал. – 2018. – №7 (115). – С. 158-163.

401. Шадриков, В.Д. Духовные способности // Психология личности в трудах отечественных психологов / В.Д. Шадриков. – СПб.: Нева, 2000. – С. 420-426.

402. Шадриков, В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности / В.Д. Шадриков, К.А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1982. – 184 с.

403. Шевченко, Н.Г. Личностная рефлексия как фактор успешной самореализации женщин зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н.Г. Шевченко. – Сочи: Научно-образовательный центр РАО, 2007. – 25 с.

404. Шихвердиев, С.Н. Задачи психологического сопровождения спортсменов, завершающих спортивную карьеру и эффекты его реализации / С.Н. Шихвердиев // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2010. – №6 (64). – С. 113-116.

405. Шувалов, А.В. Психологическое здоровье человека: антропологический подход / А.В. Шувалов // Вестник практической психологии образования. – 2008. – № 4 (17). – С. 18–24.

406. Щербанева, Н.Г. Психологическая поддержка профессионального развития студентов педагогического вуза средствами психологической службы: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н.Г. Щербанева. – Ставрополь: Сев.-Кавказ. гос. техн. ун-т, 2003. – 24 с.

407. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. – М.: Педагогика, 1989. – 560 с.

408. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис. пер. с англ. / под ред. А.В. Толстых. – М.: Изд. группа «Прогресс», 1996. – 344 с.

409. Юлкин, Е.С. Психологическое сопровождение профессиональной подготовки автоводителей: дис. ... канд. психол. наук / Е.С. Юлкин. –Тверь, 2012. – 198 с.
410. Юсупова, С.Ф. Ресурсы личности / С.Ф. Юсупова // Человеческий фактор: социальный психолог. – 2017. – №2 (34). – С. 91-96.
411. Яблонски, Н.Е. Личностно-психологические ресурсы позитивной эмоциональной направленности: на примере личности судоводителя: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н.Е. Яблонски. – Краснодар, 2009. – 24 с.
412. Ямщикова, О.А. Психологическое сопровождение спортсменов, занимающихся профессиональным спортом / О.А. Ямщикова // Безопасный спорт 2017. Материалы конференции. – 2017. – С. 162-164.
413. Ярая, Т.А. Сопровождение и поддержка детей и молодежи с особыми потребностями в учебных заведениях: психологический аспект / Т.Я. Ярая. – Ялта: Визави, 2013. – 44 с.
414. Ярская-Смирнова, Е. Социальные изменения и мобилизация ресурсов: жизненные истории российских инвалидов / Е. Ярская-Смирнова // INTER. – 2002. – № 1. – С. 39-50
415. Adie, J.W. Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory / Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. // Motivation and Emotion. – 2008. - Vol. 32(3). – P. 189–199. DOI: 10.1007/s11031-008-9095-z.
416. Ahuvia, A., Thin, N., Haybron, D. M., Biswas-Diener, R., Ricard, M., & Timsit, J. Happiness: An interactionist perspective // International Journal of Wellbeing. – 2015. - Vol. 5. - P. 1–18. DOI: 10.5502/ijw.v5i1.1
417. Appleton, P. R., Ntoumanis, N., Quested, E., Viladrich, C., & Duda, J. L. (2016). Initial validation of the coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C) // Psychology of Sport and Exercise. – 2016. - Vol. 22. - P. 53–65. DOI: 10.1016/j.psychsport.2015.05.008
418. Aunola, K., Sorkkila, M., Viljaranta, J., Tolvanen, A., & Ryba, T. V. The role of parental affection and psychological control in adolescent athletes' symptoms

of school and sport burnout during the transition to upper secondary school // *Journal of Adolescence*. – 2018. - Vol. 69. - P. 140–149.

419. Balk, Y. A., de Jonge, J., Geurts, S. A. E., & Oerlemans, W. G. M. Antecedents and consequences of perceived autonomy support in elite sport: A diary study linking coaches' off-job recovery and athletes' performance satisfaction // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2019. - Vol. 44. - P. 26–34. DOI: 10.1016/j.psychsport.2019.04.020.

420. Ball J., Peters S. Stressbezogene Risiko- und Schutzfaktoren // *Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter* / Hrsg. I. Seiffge-Krenke, A. Lohaus. – Göttingen, Hogrefe, 2007. – P.126–146

421. Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., & Duda, J. L. Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well- and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis // *Journal of Sports Sciences*. – 2012. - Vol. 30. - P. 1619–1629. DOI:10.1080/02640414.2012.731517

422. Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control / A. Bandura. – New York, 1997. – 604 p.

423. Bandura, A. Self-efficacy: towards a unifying theory of behavioral change // *Psychol. Bull.* – 1977. – P. 191–215.

424. Barney, J.B., Firm Resources and Sustained Competitive Advantage, *Journal of Management*, 1991. – №17 (1). – P. 99-120

425. Bu, D., Dong Liu, J., Zhang, C., Si, G., & Chung, P. Mindfulness training improves relaxation and attention in elite shooting athletes A single-case study // *International Journal of Sport Psychology*. – 2019. – Vol. 50(1). – P. 4–25 DOI: 10.7352/IJSP.2019.50.004

426. Condello, G., Capranica, L., Doupona, M., Varga, K., & Burk, V. (2019). Dual-career through the elite university student-athletes' lenses: The international FISU-EAS survey. *PLoS One*, 14(10), e0223278. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0223278>, 2.

427. Guan, P., Capezio, A., Restubog, S. L. D., Read, S., Lajom, J. A., & Li, M. (2016). The role of traditionality in the relationships among parental support,

career decision-making self-efficacy and career adaptability // *Journal of Vocational Behavior*. – 2016. - Vol. 94. - P. 114–123

428. Hobfoll, S. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*. – 1989. – P.513-524.

429. Hobfoll, S.E. Conservation of resource caravans and engaged settings // *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. – 2011. – P.116-122.

430. Hobfoll, S.E. Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress. New York: Plenum, 1998.

431. Creer, T., Wigal J. Self-efficacy // *CHEST Journal*. – 1993. – T.103, № 5. – P.1316-1317.

432. Csikszentmihalyi, M. Beyond boredom and anxiety / M. Csikszentmihalyi. – San Francisco, 1975. – 231 p.

433. Deci, E. A motivational approach to self: integration in personality / E. Deci, R. Ryan // *Perspectives on motivation* / University of Nebraska Press. - 1991. – Vol. 38. – P. 237-288.

434. Deci E. Self-determination research: reflections and future directions/E.Deci, R.Ryan // *Handbook of self-determination research*. The University of Rochester Press, 2002b. – P. 431-441.

435. Deci, E. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior / E. Deci, R. Ryan // *Psychological Inquiry*. – 2000. – Vol. 11, № 4. – P. 227-268.

436. Dweck, C.S. Self-theories: Their role in motivation, personality and development / C. S. Dweck. – Philadelphia: Psychology Press, Taylor & Francis Group, 1999. – 195 p.

437. Epel, E.S., Bandura A., Zimbardo P.G. Escaping Homelessness: the Influences of Self-Efficacy and Time Perspective on Coping with Homelessness / E.S. Epel, A. Bandura, P.G. Zimbardo // *Journal of Applied Social Psychology*. – 1999. – № 29. – P. 575-596.

438. Gulbrandsen, P., Jensen B., Finset A., Blanch-Hartigan D. Long-term effect of communication training on the relationship between physicians' self-

efficacy and performance / P. Gulbrandsen B. Jensen A. Finset etc. // *Patent Education and counseling*. – 2013. – Vol. 91. – №2. – P. 180-185

439. Jex, S.M., Bliese P.D., Buzzell S., Primeau J. The Impact of SelfEfficacy on Stressor-Strain Relations: Coping Style as an Explanatory Mechanism / S.M. Jex P.D. Bliese S. Buzzell etc // *Journal of Applied Psychology*. – 2001. – Vol. 86. – №3. – P. 401-409.

440. Johnston, C. S. A systematic review of the career adaptability literature and future outlook. *Journal of Career Assessment*. – 2018. - Vol. 26(1). - P. 3–30

441. Kavoura, A., Kokkonen, M., Chroni, S., & Ryba, T. V. “Some women are born fighters”: Discursive constructions of a fighter identity by female Finnish judo athletes. *Sex Roles*. – 2018. - Vol. 79(3–4). - P. 239–252. <https://doi.org/10.1007/s11199-017-0869-1>

442. Kim, Y., Glassman M. Beyond search and communication // Development and validation of the Internet Self-efficacy Scale (ISS) / Y. Kim, M. Glassman // *Computers in Human Behavior*. – 2013. – Vol. 29. – №4. – P. 1421-1429

443. Katz, Katarina. *Gender, Work and Wages in the Soviet Union. A Legacy of Discrimination.* / K. Katz – N/Y, 2001. – 288 p.

444. Korhonen, N., Nikander, A., & Ryba, T. V. Exploring the life form of a student athlete afforded by a dual career development environment in Finland // *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*. – 2020. - Vol. 4(1). <https://doi.org/10.1123/cssep.2020-0005>

445. Kovas, Y., Haworth C.M.A., Dale P.S., Plomin R. The genetic and environmental origins of learning abilities and disabilities in the early school years // *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 2007

446. LeDoeuff, Michele. *The Sex of knowing* / Transl. from the French. — Routledge. – NY&UK, 2003.

447. Llewellyn, D.J., Sanchez X., Asghar A., Jones G. Self-efficacy, risk taking and performance in rock climbing // *Personality and Individual Differences*. – 2008. – Vol. 45 (1). – P. 75–81

448. Lowe, R., Cockshott Z., Greenwood R., Kirwan J. R., Almeida C., Richards P., Hewlett S. Self-Efficacy as an Appraisal that Moderates the Coping-Emotion Relationship / R. Lowe, Z. Cockshott, R. Greenwood etc. // *Psychology and Health*. – 2008. – Vol. 23. – №2. – P. 155-174.
449. Maddi, S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health // *Journal of Personality Assessment*. – 1994. Oct.-Vol.63. – №2. – P.265-274
450. Magnusson, D. Toward a psychology of situations: An interactional perspective / D. Magnusson. – Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1981. – 480 p.
451. Malinayskas, R/ Peculiarities of career self-efficacy of young basketball players / R. Malinayskas. A. Bruoskas, V. Gudonis // *European Journal of Contemporary Education*. – 2012. – Vol. 1. – № 1. – P. 30-33
452. Masten, A.S., Reed M.-G. Resilience in development // Snyder, Lopez S.J. (eds.). *Handbook of positive psychology*. – Oxford: University Press, 2002. – P. 77-88
453. Matheny, K.B., Aycock D.W., Curlette W.L., Junker G.N. The coping resources inventory for stress: A measure of perceived resourcefulness // *Journ. of Clinical Psychology*. 1993. V. 49 (6). P.815-830
454. Mayfield, J., Mayfield M. The Relationship Between Leader Motivating Language and Self-Efficacy A Partial Least Square Model Analysis / J. Mayfield, M. Mayfield // *International Journal of Business Communication*. – 2012. – Vol. 49. – № 4. – P. 357-376.
455. McNatt, B.D., Judge T.A. Self-Efficacy Intervention, Job Attitudes and Turnover: a Field Experiment with Employees in Role Transition / B.D. McNatt, T.A. Judge // *Human Relationship*. – 2008. – Vol. 61. – P. 783-810.
456. Nicholls, A.R., Polman, R.C., Levy A.R., Borkoles E. The Mediating Role of Coping: a Cross-Sectional Analysis of the Relationship between Coping Self-Efficacy and Coping Effectiveness among Athletes / A.R. Nicholls, R.C. Polman, A.R. Levy // *International Journal of Stress Management*. – 2010. – Vol. 17. – №3. – P. 181-192.

457. Norgaard, B., Ammentorp J., Kyvik K., Kofoed P. Communication skills training increases self-efficacy of health care professionals / B. Norgaard, J. Ammentorp, K. Kyvik // *Journal of Continuing Education in the health professions.* - 2012. – № 32. – №2. – P. 90-97
458. Quinn, R.E., Rohrbaugh, J.A. A special model of effectiveness criteria: Towards a competing values approach to organizational analysis // *Management Science* 1983. P.363-377
459. Rogers, C.R. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework // *Psychology: a study of a science.* – 1959. – Vol. 3. – P. 65-72.
460. Rotter, J.B. Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement // *Journal of Consulting and Clinical Psychology.* – 1975. – Vol. 43. – P. 56-67
461. Ryba, T.V., Ronkainen, N., Douglas, K., & Aunola, K. Implications of the identity position for dual career construction: Gendering the pathways to (Dis) continuation // *Psychology of Sport and Exercise.* - 2021. - Vol. 53(3). <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101844>
462. Smith, N., Tessler, D., Tzioumakis, Y. Development and validation of multidimensional motivational climate observation system // *Journal of sport and exercise psychology.* – 2015. – V. 37. – P. 4-22
463. Sorkkila, M., Ryba, T.V., Selanne, H., & Aunola, K. Development of school and sport burnout in adolescent student-athletes: A longitudinal mixed-method study // *Journal of Research on Adolescence.* – 2020. - Vol. 30(S1). - P. 115–133. <https://doi.org/10.1111/jora.12453>
464. Storm, R. K., & Eske, M. Dual career and academic achievements: Does elite sport make a difference? *Sport, Education and Society.* – 2021. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.19119070>
465. Sussie, J. Gender and Cultural Change / J.Sussie // *Bridge Institute of Development Studies*, 2002.

466. Scheier, M.F. Optimism, coping, and health: Assessment and implication of generalized outcome expectancies / M.F. Scheier, C.S. Carver // *Health Psychology*, 1985. – № 4. – P. 219-247.
467. Schunk, D. Self-Efficacy and Academic Motivation / D. Schunk // *Educational Psychologist*. – 1991. – Vol. 26. – P. 207-231. 123
468. Schwarzer, R., Jerusalem, M., Romek V. Russian version of the General Self-Efficacy Scale / R. Schwarzer, M. Jerusalem, V. Romek // *Foreign Psychology*. – 1996. – Vol. 7. – P. 71-77.
469. Schwarzer, R. Self-efficacy: Thought control of action / Schwarzer, R. - Washington, DC: Hemisphere, 1992. – 424 p. 105
470. Tessitore, A., Capranica, L., Pesce, C., De Bois, N., Gjaka, M., Warrington, G., MacDonncha, C., & Doupona, M. Parents about parenting dual career athletes: A systematic literature review // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2020. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101833>
471. Werner, E.E., Smith, R.S. Overcoming to the odds: High risk children from birth to adulthood. – N. Y.: Cornell university Press, 1992.
472. White, R.W. Motivation reconsidered: The concept of competence / R.W. White // *Psychological Review*. – 1959. – V. 66. – P. 297-333.
473. Whitehead, S.M. Men and Masculinities. Key Themes and New Directions / S. M. Whitehead –Cambridge, "Polity", 2002. – 278 p.
474. Women of the World: Laws and policies Affecting their reproductive lives. / Ed. By The Center for reproductive Law and Policy. – New York, 2000. – 194 p.



### «Типы самореализации личности в детско-юношеском спорте»

**Цель:** методика предназначена для выявления типов самореализации личности в ходе занятий спортом, а также для выявления внутриличностных конфликтов, вызванных их несоответствием. В качестве типов самореализации выступают следующие:

*Социально-статусная* – самореализация обеспечивается возможностью и значимостью благодаря занятиям спортом находиться в центре внимания окружающих, быть примером для подражания, общаться с интересными и значимыми людьми;

*Профессионально-деятельностная* – самореализация обеспечивается возможностью и значимостью благодаря занятиям спортом регулярно тренироваться, быть лучшим на соревнованиях, показывать высокие результаты в спорте;

*Индивидуально-личностная* – самореализация обеспечивается возможностью и значимостью благодаря занятиям спортом хорошо выглядеть, быть здоровым, интересно и с пользой проводить время.

*Возможно сочетание разных типов самореализации.*

**Инструкция:** Просим Вас принять участие в нашем исследовании, направленном на выявление значимости (ценности) и возможности занятий спортом в Вашей жизни! Прочтите представленные ниже суждения и ответьте последовательно на следующие вопросы, обведя кружком соответствующий Вашему мнению ответ:

*Насколько значимы для Вас в ходе занятий спортом представленные проявления (первая колонка)?*

*В какой мере в ходе занятий спортом у Вас есть такая возможность (вторая колонка)?*

		<b>Степень значимости:</b> Да, значимо – 2 балла;	<b>Степень возможности:</b> Высокая возможность – 2 балла;
--	--	--	---

		Трудно сказать – 1 балл; Нет, не значимо – 0 баллов	Трудно сказать (средний уровень) – 1 балл; Нет такой возможности – 0 баллов
1	Находиться в центре внимания окружающих (друзей, товарищей, родственников, болельщиков)	2 1 0	2 1 0
2	Чувствовать уважение, похвалу окружающих (друзей, товарищей, родственников, болельщиков)	2 1 0	2 1 0
3	Быть для других примером для подражания	2 1 0	2 1 0
4	Общаться со значимыми и интересными людьми	2 1 0	2 1 0
5	Находиться в кругу друзей, товарищей	2 1 0	2 1 0
6	Оправдать надежды, возлагаемые на меня родителями, друзьями, знакомыми.	2 1 0	2 1 0
7	Регулярно тренироваться, максимально используя для этого свободное время	2 1 0	2 1 0
8	Успешно решать все задачи, поставленные тренером	2 1 0	2 1 0
9	Связать со спортом свою жизнь, свою карьеру	2 1 0	2 1 0
10	Систематически показывать высокие спортивные результаты, быть лучшим	2 1 0	2 1 0
11	Знать свой потенциал, работать над выдержкой и самообладанием	2 1 0	2 1 0
12	Испытать чувство выполненного долга перед спортивной командой, страной	2 1 0	2 1 0
13	Испытывать удовольствие от физических нагрузок	2 1 0	2 1 0
14	Хорошо выглядеть, поддерживать свою спортивную форму	2 1 0	2 1 0
15	Переключить внимание, отдохнуть от других занятий	2 1 0	2 1 0
16	Интересно и с пользой проводить время	2 1 0	2 1 0
17	Укреплять свое здоровье	2 1 0	2 1 0
18	Достигать успехов, не тратя на это много времени, сил и средств.	2 1 0	2 1 0

### ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Подсчитать значимость для спортсмена каждого типа самореализации (1-я колонка):

Социально-статусная самореализация (ССР-З) – сумма баллов по вопросам: 1,2,3,4,5,6.

Профессионально-деятельностная самореализация (ПДР-З) – сумма баллов по вопросам: 7,8,9,10,11,12.

Индивидуально-личностная самореализация (ИЛС-З) – сумма баллов по вопросам: 13,14,15,16,17,18.

Подсчитать возможность для спортсмена каждого типа самореализации (2-я колонка)

Социально-статусная самореализация (ССР-В) – сумма баллов по вопросам: 1,2,3,4,5,6.

Профессионально-деятельностная самореализация (ПДР-В) – сумма баллов по вопросам:

7,8,9,10,11,12.

Индивидуально-личностная самореализация (ИЛС-В) – сумма баллов по вопросам: 13,14,15,16,17,18.

Ориентировочные нормативы:

3 балла – низкий уровень;

4-8 – средний уровень;

9-12 – высокий уровень.

Вычислить значимость различий различных видов самореализации.

Ориентируясь на средние арифметические показатели определить тип личности самореализующегося спортсмена:

А) Высокая значимость и высокая возможность самореализации в спорте;

Б) Высокая значимость и низкая возможность самореализации в спорте;

В) Низкая значимость и высокая возможность самореализации в спорте;

Г) Низкая значимость и низкая возможность самореализации в спорте.

И так по каждому типу самореализации.

***Практическое применение методики.***

Определение ведущего типа самореализации, несоответствия/соответствия значимости и возможности по каждому типу самореализации, а также комплексного типа самореализации личности спортсмена могут служить основой для отбора спортсменов, для создания необходимых условий спортсменам, стремящимся к профессионально-деятельностной самореализации, для определения направлений психологической коррекции и консультирования спортсменов и тренеров.

**Авторская методика****«Особенности самореализации личности в детско-юношеском спорте»****Часть 1**

I. Вам будут предложены три варианта характеристик личности. Выберите тот из них, который Вам больше подходит:

1. Какой ты в большей степени?

а) Целеустремленный

б) Дружелюбный

в) Веселый

2. За что тебя уважают твои друзья?

а) Оптимизм

б) Хороший собеседник

в) Много знаю

3. Каким тебя считают учителя?

а) Исполнительным

б) Способным, но ленивым

в) Ответственным

4. Каким в большей степени тебя считает тренер?

а) Способным

б) Настойчивым, упорным

в) Излишне эмоциональным

5. Что в большей степени тебе мешает достичь высоких результатов в спорте?

а) не хватает времени

б) нет подходящих условий для тренировок

в) не хватает силы воли

6. Какие качества в тебе развиты в большей степени?

а) Доброта и отзывчивость

б) Организованность и дисциплинированность

в) Аккуратность и бережливость

7. Какой жизненный принцип для тебя больше подходит?

а) Жизнь существует для получения удовольствия

б) Жизнь – это постоянная борьба

в) В жизни всегда есть место самосовершенствованию.

8. Какого человека ты бы назвал идеалом?

а) Эрудированного и умного

б) Смелого и решительного

в) Увлеченного своим делом и добивающимся успехов.

II. Вам будут предложены три разных варианта ответа на вопрос.

Выберите тот вариант, который Вам больше всего подходит и/или с которым Вы в большей степени согласны:

1. Считаешь ли ты, что спорт – это твое призвание?

а) Нет, не считаю

б) Именно так

в) Может быть – пока не знаю

2. Связываешь ли ты свое будущее со спортом?

а) Да, обязательно

б) Пока не определился

в) Нет, спорт только «калечит» и отнимает слишком много драгоценного

времени.

3. Что тебя больше привлекает в спорте?

а) Возможность проявить себя, свои способности

б) Добиться уважения среди друзей

в) Возможность хорошо зарабатывать в будущем

4. Считаешь ли ты возможным реализовать себя именно в спорте?

а) Нет, не считаю

б) Именно так

в) Может быть – пока не знаю

5. После победы в соревнованиях какие чаще всего мысли тебе приходят в голову?

- а) Что я самый «крутой»
- б) Что нужно еще много над чем работать
- в) Никаких мыслей – только эмоции

6. Если бы ты выиграл в лотерею крупную сумму, что бы ты сделал в первую очередь?

а) Улучшил бы свои бытовые условия и жил бы в свое удовольствие и удовольствие своей семьи

б) Построил бы частную спортивную школу и занимался бы своим любимым делом

в) Путешествовал бы по всему миру.

7. Считаешь ли ты, что спорт ограничивает возможности человека развиваться в других направлениях?

а) Да, спорту нужно отдаваться полностью, если хочешь добиться высоких результатов

б) Нет, ведь спорт – это и есть та сфера жизни, которая помогает гармонично развиваться

в) Скорее нет, ведь можно совмещать занятия спортом с другими видами деятельности

8. Как ты считаешь, удастся ли тебе добиться высоких спортивных результатов и стать, например, чемпионом мира?

а) Думаю, что да – я все для этого делаю

б) Стать чемпионом мира – это не самое главное в спорте: главное – получить возможность закалить свой характер

в) Спорт мне помогает стать человеком, поэтому не столь важно, буду я чемпионом или нет

9. В чем ты себя можешь реализовать?

а) Конечно, в спорте

б) Но не в спорте точно

в) Не знаю, еще не нашел своего призвания

10. Трудно ли тебе общаться с людьми, которые никогда не занимались спортом?

а) Вовсе нет

б) Все мои друзья – это мои коллеги: партнеры по спорту и/или члены команды

в) Очень трудно

*Ключ к 1 части опросника*

I Самооценка качеств, необходимых для саморазвития юных спортсменов		II Оценка возможности самореализации в спортивной деятельности	
1	а) - 3; б) - 2; в) - 0	1	а) - 0; б) - 3; в) - 1
2	а) - 3; б) - 0; в) - 1	2	а) - 3; б) - 1; в) - 0
3	а) - 1; б) - 0; в) - 3	3	а) - 3; б) - 2; в) - 1
4	а) - 2; б) - 3; в) - 0	4	а) - 0; б) - 3; в) - 1
5	а) - 1; б) - 3; в) - 0	5	а) - 3; б) - 1; в) - 1
6	а) - 2; б) - 3; в) - 1	6	а) - 0; б) - 3; в) - 1
7	а) - 0; б) - 1; в) - 3	7	а) - 0; б) - 3; в) - 2
8	а) - 1; б) - 3; в) - 2	8	а) - 2; б) - 1; в) - 3
	Max. - 24 балла / 30 баллов	9	а) - 3; б) - 0; в) - 1
	Min. - 3 балла / 3 балла	10	а) - 3; б) - 1; в) - 0

*Интерпретация результатов*

1. Самооценка качеств, необходимых для саморазвития юных спортсменов: I 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

2. Оценка возможности самореализации в спортивной деятельности: II 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

3. Уровень стремления к самореализации в спортивной деятельности:

I+ II Max. - 54 балла; Min. - 6 баллов

*Перевод сырых баллов в стеньи*

Шк	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	3-4	5-6	7-9	10-11	12-13	14-16	17-18	19-20	21-22	23-24
2	3-5	6-9	10-12	13-15	16-18	19-21	22-24	25-26	27-28	29-30
3	6-10	11-15	16-21	22-27	28-32	33-38	39-44	45-48	49-51	52-54





## 2 часть

Инструкция: «Читайте утверждения по очереди и отмечайте в соответствующем столбце степень своего согласия с ними: 0 – абсолютно не согласен (это не про меня); 1 – Больше «нет», чем «да»; 2 – Больше «да», чем «нет»; 3 – полностью согласен (это точно про меня). Не раздумывайте долго над утверждениями, а постарайтесь отвечать быстро и искренне»

№	Утверждения	Степень согласия			
		0	1	2	3
1	Я могу точно про себя сказать, что я счастливый человек, так как нашел свое призвание				
2	Я очень надеюсь, что именно в спорте смогу реализовать свой внутренний потенциал				
3	Я всегда мечтал добиться успеха в спортивных соревнованиях, но, добившись, почему-то не испытываю чувства полного удовлетворения				
4	С одной стороны, я очень люблю спорт, а с другой – меня иногда мучают сомнения, чего я хочу добиться в жизни, только ли спортивных побед?				
5	Я чувствую полное опустошение				
6	Я полностью удовлетворен своей жизнью, потому что в ней есть спорт				
7	Мне кажется, что я непременно добьюсь успехов в жизни, благодаря своим занятиям спортом				
8	Когда я начал заниматься спортом, я был уверен, что смогу изменить свое положение, однако, наверное, ошибался				
9	Временами я испытываю счастье, когда снова прихожу на тренировки, но иногда меня посещают мысли – зачем мне это				
10	Спорт лишил меня многого, из-за него я потерял возможность развиваться				
11	Я могу с уверенностью сказать, что спорт для меня – это путь к реализации своих возможностей				

12	Я почти уверен, что могу достичь личностных высот, благодаря занятиям спортом				
13	Каких бы результатов я ни добивался в спорте, мне почему-то все мало, и я снова и снова ставлю перед собой все новые и новые цели, связанные со спортивными достижениями				
14	Я часто не могу найти ответа на вопрос: «Зачем я так много сил и времени трачу на спорт?»				
15	Я уже готов уйти из спорта, потому что ничего, кроме потерянного времени, он мне не принес				
16	Мне не нужно что-то придумывать, чтобы реализовать себя, – я уже достиг немало, благодаря занятиям спортом				
17	Я верю в свои силы и свои возможности добиться успеха в спортивной деятельности				
18	Мне кажется, что быть чемпионом – это не совсем то, что я хотел бы				
19	Я много занимался и тренировался, но сейчас все чаще думаю, а нужно ли было это?				
20	Я испытываю полное разочарование в спорте				
21	Мне кажется, что я вполне способен преодолевать трудности и препятствия				
22	Я только начинаю осознавать, что спорт для меня – это шанс реализовать себя				
23	Наверное, я неправильно поставил себе цель в жизни				
24	Бывает, что я не могу уснуть из-за мучительных раздумий о роли спорта в моей жизни				
25	Я чувствую себя полностью оторванным от жизни				
26	Я считаю себя ответственным за то, как я живу и что я делаю				
27	Я надеюсь, что занятия спортом помогут мне найти свое место в жизни				
28	Я не перестаю удивляться тем спортсменам, кто достиг высокого положения в обществе и удовлетворен этим				

29	Я могу с уверенностью сказать, что очень люблю спорт, но также с уверенностью и то, что он лишает меня многого в жизни				
30	Я испытываю какую-то обиду на то, что мои родители меня привели в спорт				
31	Мне нравится то, как сложилась моя жизнь				
32	Я сменил много увлечений, и только сейчас, когда начал заниматься спортом, чувствую, что нашел свое призвание				
33	Иногда я испытываю чувство, что гонялся за ложными целями				
34	Я никак не могу решиться оставить спорт и попробовать себя в другой сфере деятельности				
35	Я ощущаю полную неудовлетворенность всем тем, что связано со спортом				
36	Я чувствую, что я человек вполне самодостаточный				
37	Я испытываю огромную радость, когда у меня получается выполнить сложное упражнение, над которым я долго работал				
38	Бывает, что после победы, я испытываю сомнения в правильности своего выбора				
39	Я привык преодолевать препятствия и трудности и добиваться своих целей, но в последнее время начинаю осознавать, что это касается только спорта и что в жизни я ничего больше не умею				
40	Я чувствую полное разочарование в спорте				
41	Я испытываю чувство непрекращающегося развития, реализации своего потенциала				
42	Мне кажется, что только в спорте я могу приобрести уверенность в себе				
43	Я очень много сил отдавал изнуряющим тренировкам, а сейчас думаю, что все это было не мое				
44	Мне нравятся побеждать, быть первым, успешным в спорте, но				
45	Спорт ничего хорошего в мою жизнь не принес				
46	Мне есть чем гордиться, и я вполне удовлетворен этим чувством				

47	Занятия спортом для меня открывают новые возможности, даже не связанные с высокими спортивными результатами				
48	Оказывается, что я так и не нашел своего призвания				
49	Иногда во мне борются два желания: желание продолжать заниматься спортом и желание навсегда уйти из него				
50	Правильно говорят, что быть спортсменом – это обречь себя на разочарования				
51	Благодаря занятиям спортом, я испытываю чувство единства с окружающими людьми и миром в целом				
52	Надеюсь, что благодаря занятиям спортом, смогу, наконец, приобрести уверенность в себе и чувство удовлетворения жизнью				
53	Наверное, я ошибся в своем выборе спорта как средства моей самореализации				
54	Иногда я переживаю из-за того, что не могу, в силу загруженности и любви к спорту, выполнить очень важное поручение в школе				
55	После многолетних тренировок я могу с уверенностью сказать, что не чувствую никакого удовлетворения от той жизни, которую выбрали мне родители (или сам выбрал)				
56	Благодаря занятиям спортом, я развил в себе многие способности, помогающие мне жить без оглядки на прошлое и в полной уверенности правильности сделанного выбора				
57	Спорт для меня – это средство для саморазвития и самосовершенствования				
58	Временами мне кажется, что я стою не на том пути, который мне предназначен				
59	Я понимаю, что иногда я просто обязан тренироваться и выступать на соревнованиях, но чувствую, что больше не могу этого делать				
60	Я чувствую свою ненужность и бесполезность				

## ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Необходимо подсчитать сумму баллов, набранных юным спортсменом по следующим шкалам:

1. Реальная успешная самореализация: прямые: 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51, 56
2. Потенциальная успешная самореализация: прямые: 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52, 57
3. Иллюзорная самореализация: прямые: 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48, 53, 58
4. Конфликтная самореализация: прямые: 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49, 54, 59
5. Отсутствие ощущения самореализации: прямые: 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60

Помимо общего балла, набранного респондентом по отдельным шкалам, при диагностики уровня успешности самореализации его личности в спорте учитываются отрицательные значения по трем последним шкалам.

Таким образом, уровень успешности самореализации личности в детско-юношеском спорте устанавливается на основании численного показателя по 4 шкалам. Максимальный балл – 144. Сырые баллы, полученные респондентом, переводятся в стени:

### *Перевод сырых баллов в стени*

Шк	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0-14	15-29	30-44	45-59	60-75	76-90	91-106	107-121	122-135	136-144
2	0-4	5-9	10-14	15-17	18-20	21-23	24-26	28-31	32-34	35-36
3	0-4	5-9	10-14	15-17	18-20	21-23	24-26	28-31	32-34	35-36
4	0-4	5-9	10-14	15-17	18-20	21-23	24-26	28-31	32-34	35-36
5	0-4	5-9	10-14	15-17	18-20	21-23	24-26	28-31	32-34	35-36



## Приложение В

**Бланк экспертной оценки уровня развития у юного спортсмена ресурсов  
самореализации личности в детско-юношеском спорте**

Инструкция: *Оцените степень выраженности представленных показателей у спортсмена (ФИО)\_\_\_\_\_*

№ п/п	Показатели	Баллы										Показатели
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Низкая общая психическая работоспособность											Высокая общая психическая работоспособность
2	Низкая либо чрезмерно высокая скорость реакции на раздражители											Высокая скорость реакции на раздражители
3	Гиперконцентрированность или низкий уровень концентрированности и устойчивости внимания											Достаточная концентрированность и устойчивость внимания
4	Низкий уровень оперативной памяти и оперативного мышления											Высокий уровень оперативной памяти и оперативного мышления
5	Отсутствие интереса к занятиям спортом											Любовь к спорту, выражающаяся в интересе к занятиям
6	Жизненные цели, конкретные и реальные, отсутствуют, со спортом дальнейшую жизнь не связывает											Наличие жизненных целей, связанных с занятиями спортом и долгосрочными на них установками
7	Гедонистические ценности, неуважение к социально одобряемым ценностям и приоритетам											Социально значимые ценности
8	Низкая потребность в самореализации, неконструктивные стратегии самовыражения (агрессия, подавление)											Ценности самореализации личности в спортивной деятельности
9	Не испытывает потребности в ЗОЖ, нарушает спортивный режим											Потребность в занятиях спортом и здоровому образу жизни

10	Не проявляет стремления в самоизменении и улучшении себя и своих результатов в спортивной деятельности	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Потребность в саморазвитии и самоизменении
11	Превалирование мотива избегания неудач над мотивом достижения успеха	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Превалирование мотивации достижения над мотивом избегания неудач
12	Не стремится самостоятельно сделать собственный выбор, не проявляет интереса к себе как личности	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Потребность в самопознании и самоопределении
13	Завышенная или заниженная самооценка, неспособность взглянуть на себя со стороны и адекватно оценить свое поведение	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Способность к рефлексии и адекватной оценке своих возможностей, успехов и неудач
14	Не умеет планировать, ставить перед собой реальную цель и намечать пути ее достижения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Способность и готовность к планированию и моделированию своей жизни
15	Способами саморегуляции не владеет	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Обладание навыками психической саморегуляции
16	Не может адекватно оценить отношение к себе товарищей	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Способность увидеть себя со стороны и адекватно оценивать к себе отношение других
17	Отсутствие волевого самоконтроля	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Высокий волевой самоконтроль
18	Низкий уровень стрессоустойчивости	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Стрессоустойчивость
19	Волевые качества развиты слабо	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Развитые волевые качества личности: настойчивость и целеустремленность
20	Эмоционально не уравновешен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Эмоциональная стабильность и уравновешенность
21	Завышенная самооценка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Адекватная самооценка
22	Повторяющиеся когнитивные ошибки на	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Способность осознавать допущенные когнитивные



	тренировках или в соревновательной деятельности										ошибки и контролировать их как в соревновательной деятельности, так и в учебно-тренировочном процессе	
23	Ригидность интеллектуальной сферы, неспособность быстро переключаться с одной задачи на другую	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Гибкость интеллектуальной сферы, позволяющей переключаться с одной мыслительной задачи на другую
24	Низкая способность к обучению, низкий уровень познавательных мотивов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Общая обучаемость, познавательные способности
25	Обвинение других в своих неудачах, неспособность брать на себя ответственность за происходящее	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Способность брать на себя ответственность
26	Деструктивные стратегии поведения в стрессовых ситуациях: конфронтация, приспособление, обвинение	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Продуктивные стратегии совладающего поведения
27	Не способен долго тренироваться, не трудолюбив, не дисциплинирован	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Трудолюбие, способность долго и продуктивно тренироваться
28	Пассивен, инициативу никогда не проявляет	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Инициативность, общая активность
29	Не способен налаживать контакты с другими людьми, высокомерен или, напротив, проявляет конформизм	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Способность личности устанавливать дружеские отношения с другими людьми
30	Представления о спортсмене стереотипное и негативное, не заботится о своей репутации	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Готовность юного спортсмена к созданию своего позитивного имиджа
31	Конфликтен, не умеет управлять своим поведением в ситуации конфликта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Способность управлять конфликтами и конфликтными ситуациями

32	Испытывает зависть к чужим победам, негативно относится к ним	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Способность адекватно относиться к чужим победам
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--

Психофизиологические ресурсы: 1, 2, 3, 4

Индивидуально-психологические:

Ценностно-смысловые ресурсы – 5, 6, 7, 8

Мотивационно-потребностные – 9, 10, 11, 12

Рефлексивно-регуляторные – 13, 14, 15, 16

Эмоционально-волевые ресурсы – 17, 18, 19, 20

Когнитивные ресурсы – 21, 22, 23, 24

Конативные ресурсы – 25, 26, 27, 28

Социально-психологические – 29, 30, 31, 32

Экспертная оценка проводится тренером и психологом, а также родителями воспитанника. Учитывается мнение каждого эксперта. Считается средний балл оценки. При расхождении мнений педагогов, психолога и родителей проводятся дополнительные диагностические беседы, а также углубленная психодиагностика особенностей развития у юного спортсмена всех сфер личности. Так, например, программно-аппаратный комплекс «Прогноз», который разработан учеником Е.П. Ильина, обладателем 9 патентов А.К. Дроздовским, позволяет выявить природную предрасположенность индивида к определенным специализациям в спорте. Именно «психофизиологический подход к проблемам современного спорта должен продолжаться и углубляться, поскольку направлен на одну из ключевых психолого-педагогических задач - обеспечение успешной самореализации всех участников совместной деятельности, как спортсменов, так и тренерского состава...» (Уляева Л.Г. Личностные ресурсы спортсменов: структура, содержание, психологические условия их реализации в детско-юношеском спорте: монография. - М.: Перспектива, 2023. - С.40).

Сводный протокол результатов оценки эффективности комплексной методики повышения психологической готовности спортсменов на предсоревновательном этапе (первый срез)

Код	Разряд	С	А	Н	ЛТ	РТ	F	Е	К
1	МС	5,2	4,4	5,4	39	34	21	22	23
2	МС	6	5,3	5	45	39	20	22	20
3	МС	4,5	5	5,2	33	46	22	21	21
4	МС	5,1	4,5	5,9	49	43	23	23	21
5	КМС	5,2	5,8	6,3	33	32	19	22	20
6	КМС	5,8	2,7	6,1	32	43	21	19	19
7	МС	6,2	5,2	6	34	34	22	22	21
8	МС	4,4	4,6	5,6	35	43	23	24	19
9	МС	6,3	5	5,9	44	40	20	21	21
10	МС	4,5	4,4	5	36	34	19	22	18
11	МС	5	4,6	4,9	34	34	24	20	23
12	МС	5,8	5,3	6,1	40	32	24	25	25

Сводный протокол результатов оценки эффективности комплексной методики повышения психологической готовности спортсменов на предсоревновательном этапе (второй срез)

Код	Разряд	С	А	Н	ЛТ	РТ	F	Е	К
1	МС	5	4,6	5,4	38	32	23	22	23
2	МС	5,6	5,4	5,8	46	36	22	22	20
3	МС	5,2	5,2	5,6	36	43	21	22	21
4	МС	5,8	5	5,6	47	39	23	20	24
5	КМС	5,2	5,8	6,3	36	40	20	21	20
6	КМС	4,9	4	5,3	34	34	22	20	20
7	МС	5,3	4,9	6	33	35	21	24	19
8	МС	4,8	4,4	5,8	35	36	22	21	19
9	МС	4,6	5	5,2	44	42	20	22	22
10	МС	5	4,8	5,5	34	36	19	22	20
11	МС	5,2	5,4	4,9	32	30	24	22	21
12	МС	5,6	5,5	6	37	32	25	25	23

Сводный протокол результатов оценки эффективности комплексной методики повышения психологической готовности спортсменов на предсоревновательном этапе (первый срез)

Код	Разряд	О-ППС			О-ЧЯ			О-ССС			Кр.-черн. таблицы	Ш- ЛТ_СТ
		ФТ	СК	ВА	радость	гнев	страх	1 фактор	2 фактор	3 фактор	внимани е	СТ
1	КМС	12	13	10	14	5	6	13	9	13	5	47
2	МС	18	19	17	9	8	10	10	15	18	7	55
3	КМС	16	10	10	16	5	6	14	16	19	5	40
4	КМС	13	12	12	10	4	4	21	16	12	8	45
5	МС	20	16	22	15	9	2	14	16	8	6	34
6	МС	18	16	20	13	5	10	7	16	13	6	47
7	МС	20	16	20	12	7	12	12	10	13	7	34
8	МС	17	13	12	6	9	8	15	14	17	6	52
9	МС	20	12	20	8	7	10	13	14	10	5	25
10	КМС	14	13	13	6	6	9	17	19	19	6	27
11	КМС	18	12	12	12	7	3	13	21	25	7	40
12	КМС	14	13	10	10	6	7	14	10	8	5	31
13	КМС	12	12	9	14	5	6	17	16	19	6	27
14	КМС	12	8	7	7	9	10	14	20	15	7	45
15	КМС	10	13	12	15	12	9	18	13	12	6	30
16	КМС	18	17	18	17	4	4	7	13	9	5	45
17	КМС	18	13	12	7	5	10	10	11	8	7	36
18	КМС	17	13	10	10	17	19	15	16	13	9	23
19	КМС	18	13	16	12	18	11	8	10	13	6	27
20	КМС	13	12	10	10	17	9	16	21	14	8	24

Сводный протокол результатов оценки эффективности комплексной методики повышения психологической готовности спортсменов на предсоревновательном этапе (второй срез)

Код	Разряд	О-ППС			О-ЧЯ			О-ССС			Кр- черн. таблицы	Ш- ЛТ_СТ
		ФТ	СК	ВА	радост ь	Гнев	Страх	1 фактор	2 фактор	3 фактор	внимани е	СТ
1	КМС	16	18	18	17	5	7	8	10	11	8	34
2	МС	22	12	22	17	4	4	9	12	7	8	27
3	КМС	16	10	14	17	5	5	11	9	7	7	34
4	КМС	18	13	20	17	4	5	12	13	7	8	26
5	МС	22	13	22	7	5	4	9	12	11	9	27
6	МС	20	16	20	8	3	4	7	7	9	7	30
7	МС	22	16	20	6	5	6	10	9	11	8	26
8	МС	18	13	14	13	4	5	11	10	7	7	36
9	МС	22	14	20	15	4	7	10	7	11	7	27
10	КМС	18	16	16	16	3	7	11	7	9	6	30
11	КМС	20	14	13	17	4	5	12	9	8	8	35
12	КМС	16	12	12	16	7	8	10	9	8	6	27
13	КМС	14	12	12	14	5	4	12	10	7	9	32
14	КМС	16	13	14	15	3	7	12	15	8	8	29
15	КМС	14	16	16	16	6	6	9	8	10	6	30
16	КМС	20	22	18	17	4	3	7	8	8	6	35
17	КМС	20	18	18	16	5	4	10	9	7	8	27
18	КМС	20	22	20	17	6	7	8	9	12	9	25
19	КМС	22	20	18	15	9	4	8	8	12	8	30
20	КМС	18	17	13	16	4	3	12	14	7	9	27

Сводный протокол результатов оценки эффективности комплексной методики повышения психологической готовности спортсменов на предсоревновательном этапе (первый срез)

Код	Разряд	ППС			ВСК			Дозированный теппинг-тест	
		ФТ	СК	ВА	ВСК	НА	СА	К <sub>правая рука</sub>	К <sub>левая рука</sub>
1	МСМК	25	10	22	12	7	8	0,49	0,5
2	МСМК	18	6	8	20	15	10	0,38	0,79
3	МСМК	14	12	16	18	12	10	0,58	0,59
4	МС	21	8	10	12	10	8	0,39	0,53
5	МС	24	10	22	15	12	6	0,59	0,66
6	МСМК	23	8	22	13	8	8	0,79	1,22
7	МСМК	20	12	23	22	16	9	0,39	1,12
8	МСМК	26	8	22	20	14	10	0,73	0,8
9	МС	14	10	16	16	13	7	0,49	0,73
10	МС	16	14	24	21	14	11	0,63	0,74

Сводный протокол результатов оценки эффективности комплексной методики повышения психологической готовности спортсменов на предсоревновательном этапе (второй срез)

Код	Разряд	ППС			ВСК			Дозированный теппинг-тест	
		ФТ	СК	ВА	ВСК	НА	СА	К <sub>правая рука</sub>	К <sub>левая рука</sub>
1	МСМК	20	8	24	13	8	10	0,45	0,57
2	МСМК	18	10	16	20	14	10	0,52	0,59
3	МСМК	19	10	20	19	14	9	0,41	0,58
4	МС	22	11	18	18	13	9	0,02	0,4
5	МС	17	9	15	16	13	6	0,62	0,62
6	МСМК	15	11	19	14	11	6	0,79	0,62
7	МСМК	18	11	24	20	15	9	0,47	0,6
8	МСМК	23	8	21	16	13	7	0,77	0,82
9	МС	16	10	18	15	12	7	0,68	0,65
10	МС	22	11	24	17	15	10	0,48	0,5