

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Поволжская академия образования и искусств имени Святителя Алексия,
митрополита Московского»**

Кафедра педагогики и психологии

Направление подготовки 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»,
Направленность (профиль) «Практическая педагогика и психология.
Инжиниринг развивающей среды»

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему:

**Психолого-педагогическое сопровождение старших школьников как
условие самореализации личности в спорте**

Выполнила студентка
2 курса магистратуры
группы Пм-202
очной формы обучения
Решетникова Светлана Васильевна

(подпись)

Научный руководитель
Денисова Елена Анатольевна,
кандидат психологических наук,
доцент, зав. кафедрой педагогики и
психологии

(подпись)

Допустить к защите:

Заведующий кафедрой
педагогики и психологии

Е.А. Денисова

(подпись)

«__» _____ 20__ г.

Тольятти
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
Глава 1. Теоретический анализ проблемы психолого-педагогического сопровождения старших школьников как основа самореализации личности в спорте.....	12
1.1 Изучение проблемы самореализации старших школьников в спорте в психолого-педагогической литературе.....	12
1.2 Особенности личностного развития старших школьников.....	18
1.3 Роль психолого-педагогического сопровождения личности в успешной самореализации в спорте.....	26
Выводы по 1 главе.....	31
Глава 2. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогического сопровождения самореализации старшеклассников в спортивной деятельности	33
2.1 Диагностика самореализации старшеклассников в спорте	33
2.2 Разработка и содержание программы психолого-педагогического сопровождения старших школьников в спорте	46
2.3 Анализ результатов исследования.....	72
Выводы по 2 главе.....	82
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	84
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	89
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	98

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современном обществе составной частью жизни, деятельности, быта, досуга, социализации и самореализации, наряду с трудом, посвящением себя культуре и искусству, получением образования, несением службы в армии и правоохранительных органах, научной работой, является физическая культура и спорт. Развитие и трансформация физической культуры и спорта в нашей стране рассматриваются как одно из ключевых направлений социальной политики государства. Главной целью этой политики является вклад физической культуры и спорта в развитие человеческого потенциала России, а также в сохранение и укрепление здоровья граждан и воспитание будущих поколений.

Возрастающий интерес к вопросам управления образовательными системами в сфере спорта, наблюдаемый в последнее время, обусловлен усугублением спортивной конкуренции на международной арене и увеличением требований к результатам выступлений спортсменов. Это создает необходимость в научно обоснованной подготовке к спортивной деятельности. В данном контексте особое внимание в современном спорте уделяется применению психолого-педагогических знаний для подготовки молодежи.

В современных исследованиях представлен широкий спектр данных о влиянии психологических факторов на деятельность спортсменов как в отечественной (О.А. Черникова, А.В. Родионов, С.Ю. Манухина, Т.О. Гордеева, Т.Т. Джамгаров, А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, О.А. Сиротин, Ю.А. Ханин, Н.А. Худадов, Е.П. Ильин) так и зарубежной науке (Г. Ридер, П. Рокушфалви, Ж. Риу, Р. Сингер, Г. Шиллинг, М. Эпуран, М. Яффи).

Сама же спортивная деятельность приобрела статус междисциплинарной проблемы, интегрируя в своем содержании научные достижения общей (А.Ц. Пуни, А.В. Родионов, Я.В. Голуб, Л.В. Лотоненко), социальной (И.Ю. Воронин,

С.И. Петров, Ю.В. Сысоев) и педагогической (Т.В. Гомельская, Ю.А. Коломейцев) психологии.

В этой связи становится важным психолого-педагогическое сопровождение спортсменов на протяжении их спортивной карьеры. Данная форма сопровождения в спорте представляет собой комплекс мероприятий, проводимых педагогом-психологом, целью которых является взаимодействие со спортсменом с целью оказания ему поддержки в развитии и формировании личностных качеств и индивидуальных особенностей, способствующих успешной самореализации как в спортивной деятельности, так и за ее пределами, а также после завершения спортивной карьеры.

Все выше сказанное говорит об актуальности данного исследования.

Несмотря на определенную разработанность данного вопроса, в теории и практике российского образования существует **противоречие**: между необходимостью формирования и воспитания личностных качеств в предпрофессиональной подготовке спортсменов, способствующих успешной адаптации и самореализации личности, и отсутствием обоснованной системы мер психолого-педагогического сопровождения как одного из необходимых видов взаимодействия, направленных на помощь спортсменам в реализации своего личностного потенциала в спорте.

Поэтому возникает **проблема исследования**: какие условия психолого-педагогического сопровождения старших школьников будут способствовать успешной самореализации личности в спортивной деятельности?

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность комплекса мероприятий (программы) психолого-педагогического сопровождения старших школьников, направленного на успешную самореализацию личности в спортивной деятельности.

Объект исследования: процесс самореализации старших школьников в спорте.

Предмет исследования: психолого-педагогическое сопровождение старших школьников как условие самореализации личности в спортивной деятельности.

Гипотезой исследования явилось предположение о том, что психолого-педагогическое сопровождение старших школьников будет способствовать эффективной (гармоничной) самореализации личности в спорте, если:

Программа психолого-педагогического сопровождения будет включать

1. Индивидуальные и групповые аутотренинговые упражнения для снятия эмоционального и мышечного напряжения, направленные на развитие эмоциональной устойчивости и рефлексии;
2. Упражнения и техники, направленные на формирование таких личностных качеств, как целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержка, самостоятельность и др.; то есть формирование благоприятной мотивационной среды, стимулирующей личностный рост и спортивные достижения
3. Упражнения, направленные на формирование психологической адаптации к соревновательной нагрузке.

В соответствии с поставленной целью и выделенной гипотезой были определены **задачи исследования:**

1. Осуществить анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования с целью выявления ее разработанности на современном этапе.
2. Провести диагностику уровня самореализации старших школьников.
3. Разработать и апробировать комплекс мероприятий психолого-педагогического сопровождения старших школьников в спортивной деятельности.
4. Оценить динамику уровня самореализации старших школьников в спорте после реализации комплекса мероприятий психолого-педагогического сопровождения.

Теоретико-методологическим основанием исследования выступают:

- системный подход в изучении деятельности и личности (Б.Ф. Ломов, В.А. Барабанщиков, К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев);
- деятельностный подход, предполагающий изучение процессов развития личности с позиций сущностных характеристик и структуры деятельности (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.Д. Шадриков и др.);
- теория мотивации спортивной деятельности (Е.П. Ильин, П.А. Рудик);
- теории психических состояний и их психической регуляции (Л.Г. Дикая, Т.Т. Джамгаров, А.Ц. Пуни, В.И. Моросанова, Е.П. Ильин);
- теории психолого-педагогического обеспечения спортивной деятельности (Г.Д. Горбунов, Ю.А. Коломейцев);
- исследования особенностей развития личности подростка (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, С.А. Гапонова, И.С. Кон, Л.А. Регуш, Д.И. Фельдштейн, Г.А. Цукерман),
- концепция самореализации личности С.И. Кудинова.

Положения на защиту:

1. Психолого-педагогическое сопровождение является ключевым условием самореализации старших школьников в спорте, обеспечивая баланс между спортивными достижениями и личностным развитием.
2. Эффективными формами сопровождения являются: индивидуальное консультирование, мониторинги психоэмоционального состояния, аутогенная тренировка, командная работа с тренерами.
3. Критериями успешной самореализации в спорте выступают: уровень спортивных достижений, психологическая устойчивость, степень удовлетворенности деятельностью и гармоничность личностного, профессионального и социального вида самореализации.
4. Разработанный комплекс мероприятий психолого-педагогического сопровождения способствует формированию у старших школьников

адекватной спортивной самооценки, навыков саморегуляции и в целом гармоничной самореализации личности в спорте.

Научная новизна исследования:

1. Систематизированы и научно обоснованы ключевые аспекты психолого-педагогического сопровождения старших школьников в контексте спортивной деятельности.

2. Разработан авторский комплекс мероприятий психолого-педагогического сопровождения старшеклассников для успешной самореализации в спорте, интегрирующая психологические, педагогические и социальные аспекты поддержки юных спортсменов.

3. Определены показатели эффективности психолого-педагогического сопровождения, адаптированные к условиям спортивной среды.

Методы исследования:

– теоретические (изучение и анализ психолого-педагогической, научно-методической литературы по проблеме исследования);

– эмпирические (экспериментальное исследование, анализ полученных результатов); педагогический эксперимент, включающий три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

– математико-статистические.

Практическая значимость исследования:

Результаты исследования могут быть использованы тренерами, спортивными психологами и педагогами для оптимизации работы со старшими школьниками в спортивных школах и секциях, так как имеют прямой выход в практику подготовки подростков-спортсменов с целью повышения эффективности их дальнейшей спортивной деятельности.

Материалы исследования могут быть включены в курсы повышения квалификации для тренеров и педагогов дополнительного образования.

Результаты работы могут применяться при разработке образовательных программ для спортивных вузов и факультетов психологии.

Экспериментальная база исследования: МБУДО СШОР №7 «Акробат», старшие школьники в количестве 40 человек.

Апробация результатов исследования:

– Участие в XII Международная научно-практической конференции «Наука и образование в контексте глобальной трансформации» с докладом на тему: ««Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности» (МЦНП «НОВАЯ НАУКА», 2023).

– Участие в Международной научно-практической конференции «Интеграция, эволюция, модернизация: пути развития науки и образования» с докладом на тему «Психологическое обеспечение самореализации личности в спортивной деятельности» (АМИ, Стерлитамак, 2023).

– Участие в XI Международной научно-практической конференции, «Современное образование: проблемы, решения, тенденции развития» с докладом на тему «Проблема самореализации старших школьников в спорте» (г. Петрозаводск, 2024).

– Участие XXIV Международной научно-практической конференции «Современные вопросы устойчивого развития общества в эпоху трансформационных процессов» с докладом на тему «Изучение предпрофессиональной самореализации старшеклассников в спорте» (2025).

– Участие в Международной научно-практической конференции «Психология и педагогика в контексте междисциплинарных исследований» с докладом на тему «Психолого-педагогические условия успешности спортивной деятельности подростков» (г. Уфа, 2024).

Основные результаты магистерской диссертации отражены в следующих публикациях:

– Решетникова С.В. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: Сборник статей XII Международной научно-практической конференции «Наука и образование в контексте глобальной трансформации». - МЦНП «НОВАЯ НАУКА», 2023.

– Решетникова С.В. Психологическое обеспечение самореализации личности в спортивной деятельности: Сборник статей Международной научно-практической конференции «Интеграция, эволюция, модернизация: пути развития науки и образования». - Стерлитамак, АМИ, 2023.

– Решетникова С.В. Проблема самореализации старших школьников в спорте: Сборник статей XI Международной научно-практической конференции «Современное образование: проблемы, решения, тенденции развития» (14 мая 2024 г., г. Петрозаводске). - Петрозаводск, 2024.

– Решетникова С.В. Изучение предпрофессиональной самореализации старшеклассников в спорте: Сборник статей XXIV Международной научно-практической конференции «Современные вопросы устойчивого развития общества в эпоху трансформационных процессов» (21 февраля 2025 года). - 2025 (РИНЦ).

– Решетникова С.В. Психолого-педагогические условия успешности спортивной деятельности подростков: Сборник статей Международной научно-практической конференции «Психология и педагогика в контексте междисциплинарных исследований» (4 ноября 2024, Челябинск). - Уфа, Аэтерна, 2024

Структура работы соответствует логике исследования и включает в себя введение, две главы (теоретическую и экспериментальную), заключение, список использованной литературы, приложения.

Глава 1. Теоретический анализ проблемы психолого-педагогического сопровождения старших школьников как основа самореализации личности в спорте

1.1 Изучение проблемы самореализации старших школьников в спорте в психолого-педагогической литературе

В условиях современного мира человек все чаще сосредотачивается на собственном развитии, что делает вопрос самореализации личности крайне актуальным. Самореализация основывается на индивидуальных характеристиках и способностях индивида, его знаниях и навыках, а также на моральных и физических качествах и направленности личности. Основным источником самореализации заключается в противоречии между возможностями личности, включая ее способности, и тем, в какой мере они могут быть реализованы в ее деятельности.

Корни представлений о самореализации личности в отечественной психологии восходят к введению термина «личность» и исследованию движущих сил ее развития. Существующие подходы к данной проблеме довольно разнообразны и варьируются в зависимости от научной школы и концепции, в рамках которой они рассматриваются. В отечественной психологии чаще употребляется термин «формирование личности», что подчеркивает взаимосвязь между психическим развитием и развитием личности.

Одним из первых исследователей уровня развития личности в отечественной психологии является В.Н. Мясищев. В своих работах он выделяет ряд параметров, определяющих психический уровень человека или

уровень его развития, который включает в себя два компонента: уровень желаний и уровень достижений [3].

Определение психического уровня личности означает ответ на вопросы о достигнутом, возможностях индивида и его вкладе в общественную жизнь, а также о его историческом значении. Богатство личности определяется многообразием ее жизненного опыта и, отражая уровень ее развития, тесно связано с ее сознанием и самосознанием. Последнее подразумевает способность адекватно воспринимать действительность как настоящего, так и прошлого, а также предвидеть будущее и правильно оценивать себя и свое место в окружающем мире [4].

П.М. Якобсон также подробно исследует личностное развитие, вводя понятие личностной зрелости и выделяя психологические компоненты и критерии формирования зрелой личности. Понятия «самореализация», «самоактуализация» и «самоосуществление» тесно связаны между собой [5].

«Самоактуализация» чаще всего обсуждается в контексте работ А. Маслоу, который утверждает, что у человека есть врожденные потребности и способности, некоторые из которых являются уникальными. Здоровое и желательное развитие заключается в актуализации этих врожденных качеств. По мнению Маслоу, внутренняя природа человека «слаба, хрупка и легко подвержена влиянию привычек, культурного давления и неправильного отношения», однако она не исчезает даже у человека с психическими нарушениями, а продолжает существовать, стремясь к актуализации [2].

В зарубежных психологических и философских словарях термин «самоосуществление» (self-fulfillment) чаще всего трактуется как конечный результат самореализации, полное раскрытие возможностей личности. Концепция самореализации и близкие ей идеи самоактуализации развивались в рамках гуманистической психологии на Западе во второй половине XX века, в частности, в трудах таких психологов, как К. Роджерс, Э. Фромм и А. Маслоу. Представления о самореализации личности в зарубежной психологической традиции в большинстве случаев имеют описательный (феноменологический)

характер и основываются на гуманистическом подходе. Важно отметить, что они опираются на философские концепции самореализации и не раскрывают психологическую сущность данного понятия, характерную для современного уровня психологической науки. В этих теориях отсутствуют четкие психологические категории, поскольку не ставилась задача создания теоретико-методологических основ.

Для многих людей самореализация (или самоактуализация) воспринимается как врожденное свойство. Человек может реализовать себя в различных сферах, таких как наука, профессиональная деятельность, творчество или спорт. Спорт представляет собой уникальную деятельность, характерную исключительно для человека. Е.П. Ильин определяет спорт следующим образом: «Спорт – это специфический вид человеческой деятельности и одновременно социальное явление, способствующее повышению престижа как отдельных личностей, так и целых сообществ, включая государства» [11, с. 17].

Одной из ключевых особенностей спортивной деятельности является отсутствие четкой границы между субъективным и объективным. Спортсмен выступает как объект, так и субъект, поскольку в процессе своей деятельности он совершенствует себя, исследует различные аспекты работы своего организма, а также его возможности и перспективы. Спортсмен развивает навыки быстрого и точного движения, оценивает свою силу и выносливость, что делает его одновременно объектом и средством достижения поставленных целей.

Спортивная деятельность направлена на максимальное выявление физических и духовных ресурсов, специальных умений и навыков, а также на развитие моторных способностей, которые необходимо постоянно поддерживать на высоком уровне. Этот процесс требует высокой степени осознания, что связано с чувством ответственности и стремлением к эффективным результатам. В условиях жесткой конкуренции спортивная деятельность характеризуется четкими критериями оценки результатов и

сильной мотивацией. Соревнования являются важной частью спортивной практики, где спортсмены сражаются не только с соперниками, но и с самими собой, преодолевая собственные границы и открывая новые горизонты для саморазвития.

Физическая культура и спорт представляют собой уникальные сферы деятельности, в которых человек может проявить свое совершенство, используя свои физические возможности для достижения конкретных результатов.

Высокая конкуренция в данной сфере создает значительную мотивацию, четкие критерии оценки результатов и требует активного участия человека. Освоение спортивной деятельности связано с педагогическим процессом подготовки специалистов и реализацией научно-технического потенциала, а также достижениями в области науки о человеке. Сложность данного процесса не вызывает сомнений, особенно когда он требует активного участия самого человека и его выбора средств и условий для освоения деятельности [2].

Самореализация личности в сфере физической культуры тесно связана с развитием двигательных способностей. Успех в самореализации в этом контексте определяется целенаправленными и осознанными воздействиями на физическую природу человека, а также развитием и совершенствованием его физических качеств, навыков и умений.

Таким образом, итогом самореализации становится физическое совершенство, а объектом этой деятельности является человеческая телесность. М.М. Бахтин проводит сопоставление внутренней и внешней целостности. Внешнее тело формируется под воздействием внешних, зрительных и осязательных ощущений, тогда как внутреннее тело представляет собой аспект самосознания, включающий в себя внутренние органические ощущения, потребности и желания, объединенные вокруг внутреннего мира. По мнению М.М. Бахтина, основой психологии телесности является экзистенциальная онтология «Я» и «Другого», где под воздействием «значимого другого» происходит телесное переживание и осознание телесности [1].

Следовательно, самореализация личности специалиста в области физической культуры отражает реализованные потребности и способности к совершенствованию своей телесности, основываясь на принципах культуросообразности.

Таким образом, самореализация личности в области физической культуры трактуется как материализация человеком своей телесной сущности. Результатом данного процесса является физическое совершенство.

Совершенство в контексте физической культуры и спорта можно рассматривать как конечный этап становления, завершающую точку закономерного и прогрессивного процесса развития. Оценочные мотивы деятельности побуждают личность воспринимать совершенство как «исключительность», «великолепие» и «превосходство». В спортивной деятельности доминируют мотивы, отражающие определенный этап без искажений, стремление к оптимальному состоянию и раскрытие потенциала. Поэтому, с точки зрения специалиста в области физической культуры, совершенство предполагает «завершенность» и «цель».

М.А. Носоченко подчеркивает, что совершенство означает максимальную актуализацию возможностей. Это наиболее полное достижение всего возможного, исполнение своей сути и реализация поставленных целей. В этом контексте совершенство становится синонимом целесообразности, а если рассматривать его как результат развития, то реализованной целесообразности [34].

Таким образом, самореализация личности в сфере физической культуры и спорта представляет собой, прежде всего, движение к цели и стремление к совершенству.

Культура может оказывать на самореализацию не только положительное влияние, но и выступать в качестве объективной предпосылки, поскольку в рамках общественных отношений человек распрямечивает культурные предметные формы и на их основе обретает свои сущностные силы. Именно в процессе социализации происходит развитие «потенций» человека (сжатых

возможностей) до уровня «потенциала» (развернутых и готовых к действию возможностей), который в дальнейшем в процессе самореализации преобразуется в «действительность» [5].

Конструктивный диалог и взаимодействие с другими людьми рассматриваются как важные условия для самореализации (А.С. Ахиезер, М.Я. Бубер, В.И. Слободчиков, В. Франкл). Культура, представляющая собой совокупность норм, ценностей и идеалов, служит «сферой образцов» и предоставляет возможности для индивидуальной самореализации. Для эффективного процесса самореализации необходимо постоянное получение обратной связи от общества; в противном случае результаты деятельности личности могут остаться невостребованными. В контексте общества самореализация приобретает объективный смысл. Однако следует отметить, что общество может не только поддерживать процесс самореализации человека, но и создавать препятствия, когда общественные отношения вступают в противоречие с тенденциями развития и реализации человеческой сущности.

Адаптация к особой социокультурной среде, такой как профессиональный коллектив, является важным аспектом подготовки специалиста. Обычно профессиональный коллектив функционирует в специфических условиях, включая уникальные ценностные приоритеты, нормы и стандарты поведения, а также характер межличностных отношений и морально-психологическую атмосферу. Все это оказывает влияние на ощущения, переживания, жизненные цели, стремления и перспективы личного бытия. Профессиональная деятельность занимает значительное количество времени, и уровень удовлетворенности от этой деятельности существенно отражается на самоощущении и степени творческой самореализации человека. Психологическая готовность спортсмена к профессиональной деятельности занимает важное место в этом контексте.

Психологическая готовность спортсмена к профессиональной деятельности занимает важное место в этом контексте. Среди наиболее

распространенных психологических трудностей, с которыми сталкиваются начинающие спортсмены, можно выделить:

- неуверенность в своих профессиональных способностях;
- шаблонность в профессиональных действиях, связанных с методическим обеспечением учебного процесса;
- затруднения в поиске новаторских решений и страх перед ошибками;
- повышенную тревожность и чрезмерную концентрацию внимания на себе;
- выраженные эмоциональные переживания и снижение мотивации к профессиональной деятельности;
- недостаток навыков практического применения методов психологического воздействия, саморегуляции и управления состоянием и поведением как учащихся, так и спортсменов;
- осознание своей беспомощности в организации психолого-педагогического сопровождения учебного и учебно-тренировочного процессов или, напротив, чрезмерная самоуверенность в этом аспекте.

Таким образом, самореализация личности в спорте представляет собой важную психолого-педагогическую проблему, являющуюся основным долгосрочным процессом. В ходе реализации своих жизненных целей и проектов, человек раскрывает и максимально использует свои возможности и способности. Самореализация в области физической культуры всегда включает в себя как достигнутые на данный момент результаты, так и потенциальные возможности для дальнейшего развития.

1.2 Особенности личностного развития старших школьников

Старший школьный возраст представляет собой один из самых сложных этапов в процессе формирования личности. Этот период часто сопровождается эмоциональными расстройствами, поведенческими отклонениями и социальной дезадаптацией. С одной стороны, он стремится к автономии и независимости, принимая позицию «Я - взрослый», однако, с другой стороны, пока не способен полностью освободиться от родительской опеки. В этой связи подросток ждет от взрослых уважительного отношения к своим мыслям, чувствам, потребностям, интересам и выборам. В то же время он нуждается в любви и заботе со стороны родителей и ценит их мнение, даже несмотря на сильное желание быть самостоятельным и независимым.

Особенность социальной ситуации развития заключается в том, что подросток переходит от зависимости в детстве к самостоятельной и ответственной взрослой жизни. С одной стороны, он стремится к автономии и независимости, принимая позицию «Я - взрослый», однако, с другой стороны, пока не способен полностью освободиться от родительской опеки. В этой связи подросток ждет от взрослых уважительного отношения к своим мыслям, чувствам, потребностям, интересам и выборам. В то же время он нуждается в любви и заботе со стороны родителей и ценит их мнение, даже несмотря на сильное желание быть самостоятельным и независимым.

Часто, в противовес ощущению взрослости, проявляется инфантилизм, отражающий незрелость личности. В подростковом возрасте развитие действительно происходит стремительными темпами, и особенно заметны изменения в процессе формирования личности.

Противоположные черты, стремления и тенденции сосуществуют и конфликтуют между собой, что определяет противоречивость характера и поведения подрастающего ребенка.

Ведущей деятельностью в этот период становится интимно-личностное общение, охватывающее все аспекты жизнедеятельности.

Основная потребность данного периода - найти свое место в обществе и стать «значимым» - осуществляется через взаимодействие со сверстниками.

Общение с ровесниками является ключевым для подростков, благодаря чему у них проявляются:

- способность устанавливать контакты с новыми людьми или с тем, кто ему нравится;
- ощущение комфорта в обществе, где он может разделять общие нормы и интересы;
- чувство индивидуальности, позволяющее выражать свою точку зрения, а также делиться эмоциями и мыслями.

Одним из факторов, проявляющихся в этом возрасте, является подростковый эгоцентризм. Он проявляется, когда подросток анализирует собственное поведение и личные качества, что приводит к постоянной самооценке.

С другой стороны, эгоцентризм в развитии личности подростка проявляется в склонности преувеличивать и болезненно реагировать на реальные или мнимые недостатки своего тела, подросток сосредоточен на внутренних переживаниях и убежден в уникальности своих страданий.

Подростки в значительной степени преодолевают свой эгоцентризм благодаря близким и доверительным отношениям со сверстниками.

Таким образом, мы рассмотрели ведущий вид деятельности, социальные условия развития и новообразования в подростковом возрасте. Теперь перейдем к изучению познавательных психических процессов, таких как мышление и воображение в этот период.

Особенности теоретического мышления позволяют подросткам анализировать абстрактные концепции, выявлять ошибки и логические противоречия в высказываниях. Столкнувшись с новой задачей, они стремятся найти различные подходы к ее решению, проверяя логическую обоснованность каждого из них.

Развитие воображения связано с общим интеллектуальным прогрессом. Сближение воображения с теоретическим мышлением стимулирует творческую активность. Подростки начинают писать стихи и пьесы, а также серьезно

заниматься различными видами конструирования и изобразительного искусства.

В своих мечтах подросток начинает более осознанно воспринимать свои желания и эмоции, впервые представляя себе возможные направления будущей жизни. Фантазия становится инструментом для выражения эмоциональной сферы, удовлетворения потребностей и настроений, наполняющих его, и напоминает детскую игру.

Ключевым психологическим достижением становится открытие собственного внутреннего мира, хотя этот процесс нередко сопровождается тревожными и драматичными переживаниями. «Внутреннее Я» зачастую не совпадает с «внешним» поведением. С осознанием своей уникальности, неповторимости и отличия от других приходит ощущение одиночества [2]. Внешний облик подростка часто служит причиной постоянных недоразумений и даже конфликтов в семье. Он считает себя исключительной личностью, однако в то же время стремится не выделяться среди сверстников.

С возрастом озабоченность внешностью обычно снижается, и на первый план выходят другие аспекты «Я» – умственные способности, волевые и моральные качества, которые влияют на успешность деятельности и взаимоотношения с окружающими.

Что касается формирования волевых качеств, то они, прежде всего, зависят от развития самосознания подростка. Осознавая свои слабости, подростки начинают заниматься самовоспитанием, что способствует укреплению силы воли.

В процессе формирования волевых качеств у подростков можно выделить определённую последовательность:

- На первом этапе развиваются динамические физические качества: сила, быстрота и скорость реакции.

- На втором этапе формируются качества, связанные с устойчивостью к длительным и значительным нагрузкам: выносливость, терпение и настойчивость.

– На третьем этапе развиваются более сложные и тонкие волевые качества: концентрация внимания, сосредоточенность и работоспособность.

Общая логика развития волевых качеств представляется следующим образом: от умения управлять собой, сосредотачиваться и выдерживать значительные нагрузки до способности управлять деятельностью и достигать в ней высоких результатов

У девочек процесс формирования волевых качеств происходит по иной системе. Для них характерны специфические виды деятельности, в которых формируются и закрепляются соответствующие качества. Чаще всего такими видами являются: обучение, занятия искусством, домоводство и женский спорт.

Кроме развития волевых качеств, значительную роль играет и эмоциональная сфера. Во-первых, переживания подростков становятся более глубокими, а чувства — более стойкими. Во-вторых, подростки начинают проявлять интерес к более широкому кругу явлений социальной действительности, что вызывает у них различные эмоции. В-третьих, для данного возрастного периода характерны легкая возбудимость, резкие изменения настроения, а также переживания и импульсивность в поведении, особенно в определенных ситуациях.

Дополнительно, в подростковом возрасте, осознавая свою половую идентичность, индивиды усваивают определенные стереотипы поведения. В частности, для девочек типичны следующие черты:

- высокая эмоциональная восприимчивость;
- реактивность;
- гибкость в адаптации к обстоятельствам;
- стремление заботиться о младших;
- повышенный интерес к собственной внешности;
- сочетание кокетства с застенчивостью и стыдливостью;
- аккуратность;
- исполнительность.

Мальчики, в свою очередь, больше увлекаются абстрактными концепциями, мировоззренческими вопросами и точными науками. В неблагоприятных условиях у них легче формируется негативное отношение к школе, и сексуальные интересы начинают играть значительную роль в их сознании и поведении.

К вышесказанному следует добавить, что подросток, осознавая физические изменения, старается вести себя как взрослый. Для него крайне важно мнение сверстников о себе и своих действиях.

Старший школьник испытывает необходимость в наличии товарища, с которым можно делиться глубокими мыслями и секретами. Подросток стремится к признанию своих достижений окружающими и нередко оказывается в состоянии повышенной чувствительности и ранимости, что делает его эмоционально нестабильным. Часто проявляются агрессивные реакции, близкие к неврозу.

Такие изменения охватывают старшего школьника целиком. Для того чтобы этот возрастной период прошел наиболее успешно и гармонично, важно реализовать следующие задачи:

- Окружить ребенка любовью и взаимопониманием;
- Предоставить ему возможность принимать самостоятельные решения;
- Уважать его выбор и позицию;
- Устанавливать четкие и понятные ограничения, связанные с ценностями или значением для его будущего;
- Обеспечить ненавязчивое общение, объясняя, что этот трудный период закончится, и оказывать поддержку.

Кроме самоисследования и самоанализа, важным аспектом подросткового возраста является самоуважение. Это понятие многогранно и включает в себя удовлетворенность собой, принятие себя, положительное отношение к своей личности, а также согласование «реального» и «идеального» Я. Подростки с низким уровнем самоуважения особенно восприимчивы к любым факторам,

влияющим на их самооценку, и болезненно реагируют на неудачи в учебе или на обнаружение собственных недостатков.

Несоответствие «реального» и «идеального» «Я» является нормальным и естественным результатом развития самосознания и необходимым условием для целенаправленного самовоспитания.

Расхождение между «реальным» и «идеальным» «Я» обусловлено не только возрастом, но и уровнем интеллекта. У подростков с высоким уровнем интеллектуального развития это расхождение значительно больше, чем у сверстников со средними способностями.

Следует отметить, что в подростковом возрасте также проявляются кризисные моменты, которые переживают молодые люди.

Можно выделить три группы причин, стоящих в основе кризиса.

Первая группа включает физиологические причины, связанные с интенсивным ростом и половым созреванием организма. В этот период наблюдается резкий скачок в физическом развитии, что может сделать подростка неуклюжим.

Вторая группа причин – психологические. Они связаны с формированием нравственности и самосознания. Подростки начинают осознавать свое «я», что приводит к возникновению новой социальной позиции. Это время мучительных сомнений в себе, своих возможностях, поисков внутренней правды. Оценка собственных возможностей нередко оказывается неадекватной, а различие между «хотеть» и «мочь» не всегда ясно. Восприятие мира заполнено неясными знаниями о себе и жизни, а также планами на будущее.

Третья группа причин – социально-психологические. Эти причины связаны с усвоением социальных норм и общих признаков устройства общества. Подростковый мир насыщен идеалами, которые выводят их за рамки повседневной жизни и взаимодействия с окружающими. Важнейшими темами для размышлений становятся будущие возможности, такие как выбор профессии и стремление к взаимодействию с социальными группами. У подростков появляется так называемое чувство взрослости, выражающееся в

потребности вести себя как взрослый, стремлении к независимости и получению взрослых прав.

Психологи отмечают, что дети данного возраста часто проявляют повышенную подвижность и гиперактивность. Современные подростки, с одной стороны, обладают выдающимися способностями, быстро усваивают информацию и легко работают с различными источниками данных. С другой стороны, в последнее время наблюдается значительный рост числа детей с ухудшенным здоровьем, а также с синдромом дефицита внимания или гиперактивностью и нарушениями в эмоционально-волевой сфере.

В личном опыте подростков зачастую отсутствует ощущение успеха как результата собственных усилий и достижений. Они менее ориентированы на профессиональную реализацию и больше сосредоточены на желании иметь счастливую и обеспеченную семью. Понятия «творчество» и «познание» для них не имеют четкого смысла, а размышления о будущем после школы вызывают у них повышенную тревожность.

Следует отметить, что большинство подростков сталкиваются с негативными аспектами жизни своих родителей: усталостью, раздражительностью и безразличием к психологическим проблемам детей, а также с переживаниями о своей беспомощности и неуверенности в завтрашнем дне.

Для того чтобы подросток мог развиваться в правильном направлении, необходима значительная поддержка со стороны родителей. Важнейшим аспектом является необходимость общения между родителями и детьми. Родители должны проявлять интерес к увлечениям подростка, его желаниям относительно будущей профессии и узнать о школьных делах.

Соответственно, если родители внимательно следят за поведением подростка дома, то педагогам следует уделять внимание любым изменениям в его поведении в учебном заведении.

Если все вышеперечисленное будет реализовано в жизни подростка, он легче пройдет через этот сложный период и станет полноценной личностью, востребованной в обществе в будущем.

1.3 Роль психолого-педагогического сопровождения личности в успешной самореализации в спорте

Психолого-педагогическое сопровождение спортсмена ориентировано на гармоничное развитие его личности в рамках выбранного вида спорта. Данный процесс включает в себя серию мероприятий, направленных на повышение эффективности всех аспектов подготовки спортсмена, с акцентом на обеспечение психической готовности к соревнованиям, создание условий для долгосрочной спортивной карьеры и стабильного достижения высоких результатов.

Одной из ключевых задач является повышение эффективности организации психологической подготовки через формирование личности спортсмена. В условиях современного спорта, где технологии становятся все более сложными, а цена ошибки в тренировочном процессе чрезвычайно высока, узкая специализация всех участников подготовки становится обязательным требованием.

Тщательный анализ психологических особенностей подготовки в конкретном виде спорта, а также доступных механизмов воздействия на психику спортсмена, выбор наиболее эффективных форм, средств и методов тренировки, а также творческое сотрудничество всех участников подготовки, позволят в полной мере реализовать потенциал спортсмена и поддерживать высокий уровень его соревновательных результатов. В рамках психолого-педагогического сопровождения можно выделить три ключевых направления:

1) индивидуально-социальное – исследование и развитие личностных особенностей, решение психологических проблем, связанных с адаптацией, жизнью, учебой и общением;

2) терапевтическое – оказание психологической помощи при нарушениях здоровья, пограничных состояниях и в процессе восстановления;

3) тренировочно-соревновательное – реализация потенциала личности через психологическое сопровождение в спорте.

Игнорирование ниже перечисленных аспектов может привести к снижению эффективности психолого-педагогического сопровождения. Корректная формулировка задач психологической подготовки, напротив, способствует экономии времени, ресурсов и усилий как со стороны спортсмена, так и других специалистов.

Во-первых, в спортивной деятельности основной целью является подготовка спортсмена к максимальному проявлению его возможностей, что требует значительных волевых усилий, эмоционального напряжения и может представлять риск для здоровья.

Во-вторых, высокая конкурентная борьба требует создания экстремальных условий во время тренировок, включая проявление социально негативных явлений.

В-третьих, в процессе подготовки организм спортсмена подвергается различным воздействиям, и психологические мероприятия должны органично дополнять этот комплекс.

В-четвертых, подготовка и соревнования у спортсменов, особенно в спорте высших достижений, проходят в различных городах, залах, на базах и стадионах.

В-пятых, изменения психического состояния спортсмена могут осознаваться им значительно позже.

Самооценка играет ключевую роль в развитии спортсмена на протяжении его карьеры. Она сопровождает весь процесс становления, формирования и совершенствования, являясь важным инструментом для достижения

спортивных результатов. Кроме того, самооценка является одним из основных показателей активности спортсмена, реализации его потенциала и уровня притязаний.

Одним из ключевых элементов самосознания является самооценка, которая выполняет функцию регулятора активности, способствуя лучшей адаптации к изменяющимся жизненным условиям. Исследование самооценки в контексте спорта связано как с ее прямым, так и косвенным влиянием на достижения.

Самооценка может привести к развитию различных личностных деформаций, что, в свою очередь, может помешать достижению спортивных результатов. Поэтому, влияя на самооценку, возможно предотвратить возникновение этих деформаций. Кроме того, невротизация и эмоциональное выгорание снижают адаптационные способности, что может привести к истощению и отклонениям в поведении спортсмена, тем самым подрывая его психическое здоровье и ставя под сомнение возможность достижения побед в спорте.

Структурно самосознание включает три компонента: познавательный (самопознание), эмоционально-ценностный (самоотношение) и действенно-волевой, регуляторный (саморегуляция).

Экстремальные условия спортивной деятельности могут вызывать перегрузки и перенапряжение организма спортсмена, что создает благоприятные условия для появления таких личностных деформаций, как эмоциональное выгорание и невротизация. Люди с низкой самооценкой более подвержены психическому и физическому истощению, а также формированию безразличия к своей профессиональной деятельности по сравнению с теми, у кого самооценка высокая и адекватная.

На современном этапе развития спорта создание эффективных методов спортивной тренировки невозможно без изучения психологических аспектов спортивной деятельности и особенностей личности спортсмена как сложной

динамической системы. В этой связи важным фактором улучшения подготовки является характеристика вида спорта и психолого-педагогический анализ.

Деятельность представляет собой необходимый элемент формирования личности и одновременно зависит от уровня ее развития, который проявляется в качестве субъекта данной деятельности. Спортивная деятельность включает в себя активное участие в тренировках и соревнованиях, а также организационно-педагогическую работу, охватывающую роли тренеров, судей, представителей средств массовой информации и другие. Многие исследователи рассматривают спортивную деятельность как совокупность тренировочного и соревновательного процессов, которые осуществляются периодически и систематически на протяжении длительного времени. Некоторые из них ограничивают ее более узким понятием «спорта высших достижений», акцентируя внимание на достижении высоких результатов в конкретных видах спорта и максимальных физических и психических нагрузках.

Деятельность спортсменов и тренеров в первую очередь подразумевает процесс обучения и тренировки, выявляя общие аспекты подготовки и требования к познавательной и эмоционально-волевой сферам личности. В этих концепциях акцентируется внимание на операционных аспектах, где спортивная деятельность описывается как последовательность операций или действий, характерных для каждого вида спорта. Их изучение позволяет наиболее объективно оценить качество выполнения различных действий в спорте (технику и тактику).

Существуют концепции, которые описывают психомотику как составную часть психологической структуры спортивной деятельности. Психомоторику следует рассматривать как основной способ объективизации психики в рамках сенсомоторных, идеомоторных и эмоционально-моторных реакций и действий.

Психомоторные процессы охватывают сенсомоторные реакции и координацию, произвольные моторные действия, идеомоторные процессы, специализированные восприятия, а также волевые усилия и другие

компоненты, которые составляют основу технических приемов в спортивной практике.

В педагогическом анализе спортивной деятельности существует проблема отсутствия объективных критериев для оценки достижений в тех видах спорта, где результаты не выражаются в количественных показателях.

Оцениваются объективные условия, из которых вытекают требования к психомоторным навыкам, психическим процессам и характеристикам спортсмена, а также к межличностным отношениям, доминирующим состояниям и методам их регуляции.

Для решения практических задач подготовки спортсменов применяются различные классификации видов спорта и соревновательных упражнений, основанные на механизмах энергообеспечения, характере взаимодействия и сотрудничества, особенностях предмета соревнования и двигательной активности, а также на преимущественных требованиях к физическим качествам и способах оценки соревновательных результатов, включая биомеханическую структуру движений.

Помимо объективных условий, также выделяются субъективные (индивидуальные) факторы спортивной деятельности, зависящие от самого спортсмена и поддающиеся его регулированию.

Индивидуальные условия включают в себя талант спортсмена, условия тренировочного процесса, особенности методики тренировки и личность тренера, а также влияние семьи, друзей, партнеров, соперников, судей, зрителей и других представителей социального окружения, а также степень и характер собственной активности спортсмена. В контексте теории спорта успешность спортивной деятельности ассоциируется с понятием результативности.

Спортивный результат представляет собой количественный или качественный уровень показателей, который варьируется в зависимости от специфики вида спорта. Он может быть выражен через победы в соревнованиях, единицы измерения времени, расстояния и массы, количество баллов, полученных от судей, а также через начисленные очки и другие

критерии оценки. Подчеркивается, что «спортивный результат, хотя и является главным итогом тренировочного процесса, не всегда адекватно отражает его качество и эффективность».

Результат может служить критерием успешности в сравнении с разрядными коэффициентами, достижениями других спортсменов и динамикой собственных выступлений на протяжении определенного времени. Однако сам по себе результат не охватывает всех аспектов успешности спортивной деятельности, что обуславливает необходимость анализа в сочетании с другими критериями. Такой подход нивелирует значение психологических факторов, влияющих на формирование гармоничной личности.

Выводы по 1 главе

Физическая культура и спорт – это сферы деятельности, в которых развитие и становление личности происходит в детстве, юности и молодом возрасте. Занятия спортом сопряжены с значительными нервно-физическими нагрузками, а также требуют самовоспитания и саморазвития. В процессе длительных тренировок, которые проходят через несколько этапов, происходит развитие личности, формируется направленность, образ жизни, установки и ценностные ориентации, а также вырабатывается способность к адаптации к нагрузкам и спортивной борьбе.

Спортивный результат представляет собой количественный или качественный уровень показателей, который варьируется в зависимости от специфики вида спорта. Он может быть выражен через победы в соревнованиях, единицы измерения времени, расстояния и массы, количество баллов, полученных от судей, а также через начисленные очки и другие критерии оценки. Подчеркивается, что «спортивный результат, хотя и является

главным итогом тренировочного процесса, не всегда адекватно отражает его качество и эффективность».

Результат может служить критерием успешности в сравнении с разрядными коэффициентами, достижениями других спортсменов и динамикой собственных выступлений на протяжении определенного времени. Однако сам по себе результат не охватывает всех аспектов успешности спортивной деятельности, что обуславливает необходимость анализа в сочетании с другими критериями. Такой подход нивелирует значение психологических факторов, влияющих на формирование гармоничной личности.

Успешная адаптация и самореализация зависят от воспитания и развития личностных характеристик, таких как активная личностная позиция, мотивация к достижению успеха, уверенность в себе, оптимизм и высокая самооценка. В то же время, такие качества, как неуверенность, неадекватная самооценка, пассивность и повышенная тревожность, могут тормозить как процесс адаптации в спорте, так и самореализацию вне его.

Психолого-педагогическое сопровождение рассматривается как система мероприятий, проводимых педагогом-психологом, направленных на взаимодействие со спортсменом и оказание ему поддержки в развитии личностных качеств и индивидуальных особенностей, способствующих его реализации как в спорте, так и за его пределами.

Глава 2. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогического сопровождения самореализации старшекласcников в спортивной деятельности

2.1 Диагностика самореализации старшекласcников в спорте

Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогического сопровождения самореализации старшекласcников в области спорта включает три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

Основная цель констатирующего этапа заключается в диагностике предпрофессиональной самореализации старшекласcников в спортивной деятельности. На формирующем этапе была разработана и реализована программа психолого-педагогического сопровождения для старших школьников, занимающихся спортом. Контрольный этап предполагает оценку динамики уровня самореализации старших школьников в спорте, осуществляемую через психолого-педагогическое сопровождение.

Исследование проводилось на базе МБУДО СШОР № 7 «Акробат», в котором приняло участие 40 старшекласcников (10-11 классы), занимающихся спортивной деятельностью. В экспериментальную группу вошли учащиеся 10 класса, в контрольную - 11 класса.

С целью достижения поставленных задач и эмпирической проверки предложенной гипотезы были использованы следующие психодиагностические методики:

1. Тест суждений о самореализации личности (С.И. Кудинов). Эта методика, созданная С. И. Кудиновым в рамках полисистемной модели самореализации личности, предоставляет возможность оценить уровень самореализации индивидуума, выявить различные стили самовыражения и

диагностировать различные формы самореализации: социальную, профессиональную и личностную.

Методика включает 17 шкал, которые охватывают ценностно-целевой, динамический, эмоциональный, организационный, мотивационный, когнитивный, прогностический и компетентно-личностный аспекты. Последняя шкала является дополнительной и отражает искренность ответов участников. Участникам предлагается выбрать один из шести вариантов ответа на каждое утверждение: 1 - нет; 2 - чаще нет; 3 - иногда; 4 - чаще да; 5 - да; 6 - определенно да.

Результаты интерпретируются по следующей шкале: 151 и более баллов указывает на очень высокий уровень самореализации; 101-150 баллов соответствует гармоничному уровню; 51-100 баллов обозначает адаптивный уровень; 21-50 баллов указывает на инертный уровень; 0-20 баллов свидетельствует об иррациональном уровне самореализации.

2. Методика «Самооценка реализации» (Н.Р. Молочников) предназначена для оценки уровня самореализации, который участники должны оценить от 0 до 100% по девяти пунктам.

Психодиагностика, основанная на методике «Тест суждений самореализации личности» С. И. Кудинова, была проведена в групповой форме в первой половине дня. Всем участникам было предложено заполнить анкеты для данной методики. Полученные результаты были занесены в таблицу индивидуальных итогов, где для каждого старшеклассника указывался коэффициент уровня самореализации в баллах, а также соответствующий уровень самореализации, степень выраженности шкал компонентов самореализации, а также уровни личностной, социальной и деятельностной самореализации.

По итогам исследования было установлено, что среди общего числа респондентов не было выявлено лиц с интенсивным уровнем самореализации. 15% респондентов продемонстрировали гармоничный уровень, из которых 3,70% составляют учащиеся 10 класса и 11,10% – учащиеся 11 класса.

Адаптивный уровень был отмечен у 33% участников, среди которых 22,20% – учащиеся 10 класса и 11,10% – учащиеся 11 класса. 26% респондентов продемонстрировали инертный уровень, из которых 18,50% являются учащимися 10 класса, а 7,40% – учащимися 11 класса. Также 26% респондентов имели иррациональный уровень, среди которых 3,70% были учащимися 10 класса, а 22,20% – учащимися 11 класса (рис. 1).

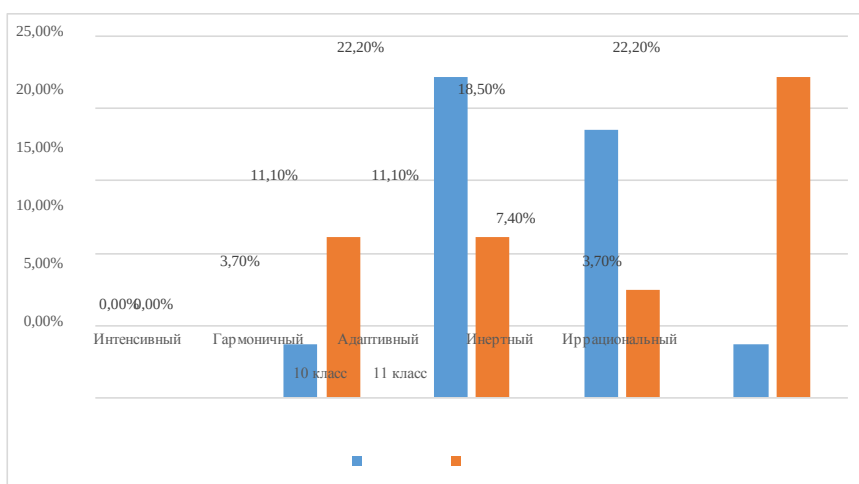


Рисунок 1 - Сопоставление показателей уровня развития личности в процентном соотношении между 10 и 11 классами

Гармоничный уровень самореализации указывает на наличие у индивида четкого представления о своих стремлениях и знании способов их достижения. Люди с таким уровнем самореализации отличаются оптимизмом и рациональным подходом, демонстрируют гармоничное развитие, умение эффективно распределять свои ресурсы и постоянное стремление к личностному, профессиональному и социальному росту.

Адаптивный уровень самореализации проявляется в умеренности во всех аспектах. Для людей, находящихся на этом уровне, не является приоритетом развитие личности, общества или профессии. Тем не менее, они стремятся не

отставать от окружающих и периодически обновлять свои профессиональные знания и личные навыки.

Люди с низким уровнем самореализации, как правило, не стремятся к значительным изменениям в себе, не пытаются расширить свои горизонты и не проявляют активности в приобретении новых личных и профессиональных навыков. Для них работа выступает как необходимость, и они склонны избегать участия в значимых социальных мероприятиях.

Индивиды с иррациональным уровнем самореализации не проявляют активности ни в профессиональной деятельности, ни в личностном развитии. Они полагают, что все произойдет само собой без приложения усилий. Их не интересует карьерный рост или успех в социальной жизни; они убеждены, что суть существования заключается в развлечениях и отдыхе, и стремятся к этому.

Анализируя указанные уровни, можно сделать вывод, что большинству учащихся 10 класса присущ адаптивный уровень самореализации, тогда как большинству учащихся 11 класса характерен иррациональный уровень самореализации. Можно предположить, что различия в показателях связаны с разным статусом старших школьников: десятиклассники только начинают обучение, а учащиеся одиннадцатого класса уже находятся в процессе обучения на протяжении значительного времени.

Следует отметить, что недостаточный уровень самореализации среди учащихся юношеского возраста можно объяснить незрелостью их личности. В дальнейшем проведем анализ нескольких шкал, составляющих систему самореализации личности. На рисунке 2 показано распределение значений по шкале «Активность» в процентном соотношении. Высокие показатели наблюдаются у 25,90% учащихся 11 класса и 14,80% учащихся 10 класса. Средний уровень зафиксирован у 29,60% десятиклассников и 22,20% одиннадцатиклассников. Низкий уровень выявлен у 3,7% старшеклассников как 11, так и 10 класса.

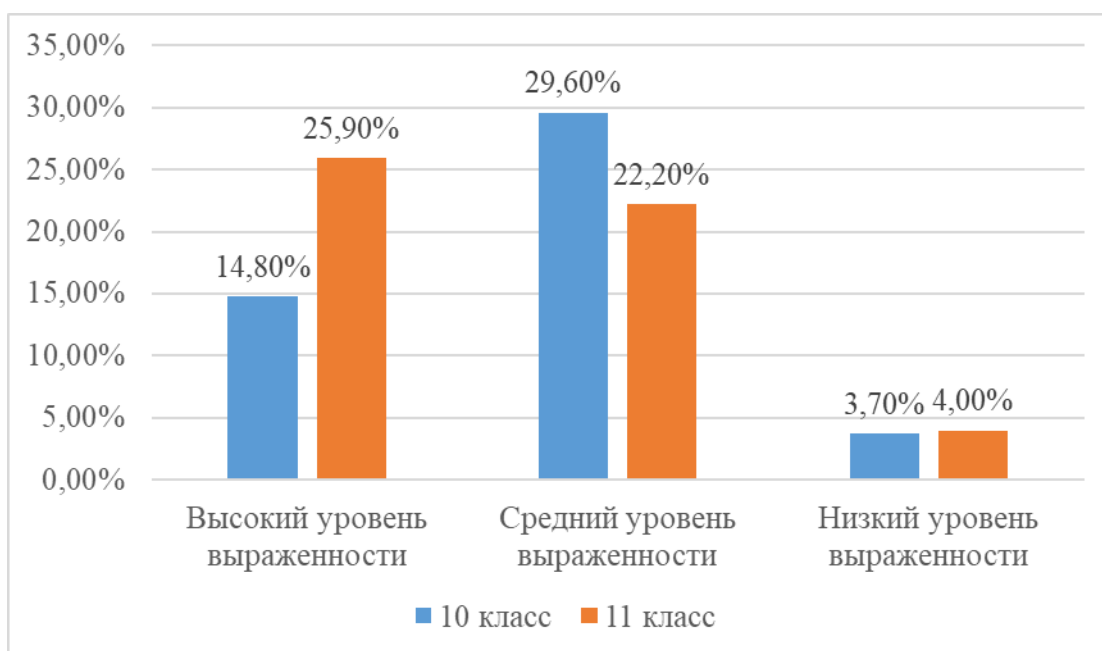


Рисунок 2 - Сопоставление показателей по шкале «Активность» в процентном эквиваленте между учащимися 10 и 11 классов

В целом, 40,70% старшеклассников демонстрируют высокий уровень проявления активности по данной шкале, что свидетельствует о их склонности к энергичности и активности в процессе самореализации. Они стремятся реализовать все свои потенциалы, даже если возникают непредвиденные обстоятельства.

На рисунке 3 представлено распределение показателей по шкале «Инертность» в процентном соотношении. Высокий уровень показателей наблюдается у 18,50% десятиклассников и 14,80% одиннадцатиклассников; средний уровень – у 25,90% учащихся 10 класса и 37% учащихся 11 класса; низкий уровень зафиксирован у 3,70% десятиклассников, в то время как среди одиннадцатиклассников не было выявлено учащихся с низкими показателями.

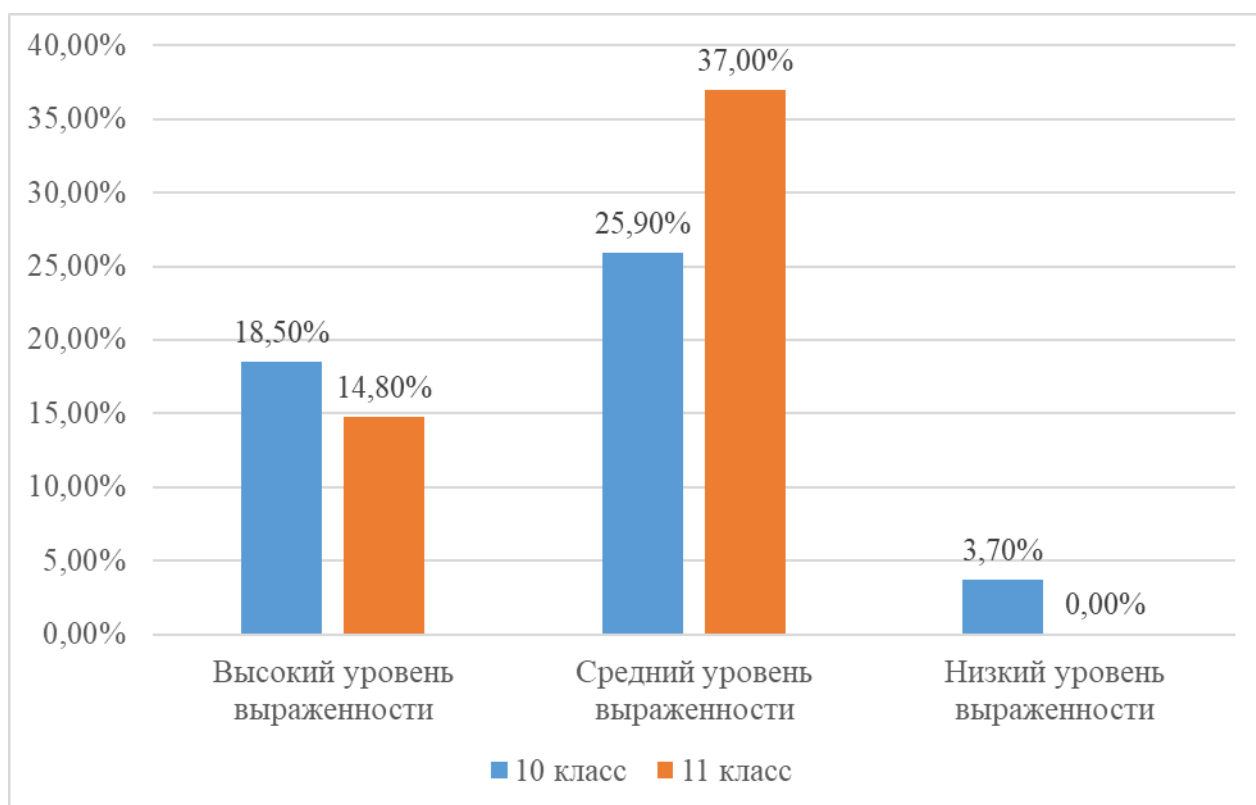


Рисунок 3 - Сопоставление показателей по шкале «Инертность» в процентном эквиваленте между учащимися 10 и 11 классов

Среди всех старшеклассников 33,30% демонстрируют высокий уровень по шкале «Инертность». Это свидетельствует о низкой энергичности и способности переключаться между различными предметами у данных испытуемых. Новые виды деятельности вызывают у них беспокойство и тревогу.

Рисунок 4 иллюстрирует процентное распределение показателей по шкале «Оптимистичность». 29,60% десятиклассников и 33,30% одиннадцатиклассников демонстрируют высокий уровень выраженности по данной шкале. Средний уровень выраженности наблюдается у 18,50% учащихся как 10, так и 11 классов. При этом среди старшеклассников не было выявлено учащихся с низким уровнем выраженности показателей.

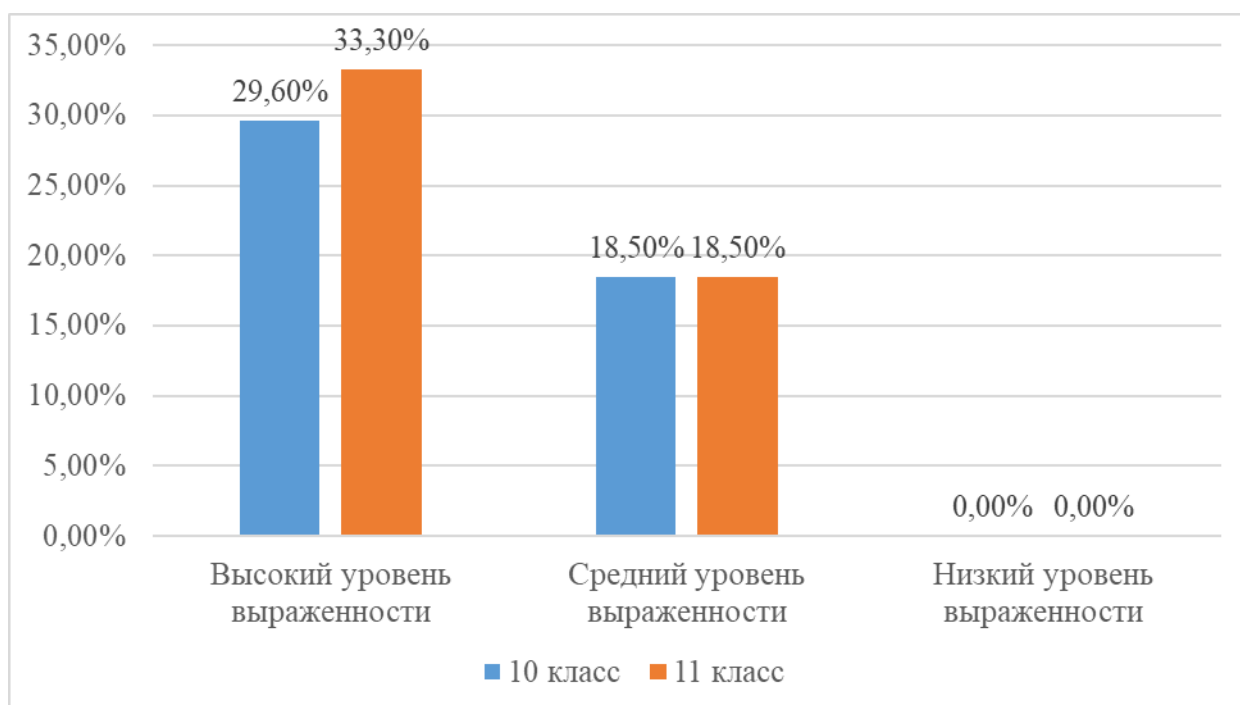


Рисунок 4 - Сопоставление показателей по шкале «Оптимистичность» в процентном эквиваленте между учащимися 10 и 11 классов

Высокие результаты по данной шкале указывают на преобладание позитивного психоэмоционального состояния. Испытуемые демонстрируют положительные эмоции, имеют ожидания успеха в своих начинаниях и характеризуются оптимистичным настроем в отношении новых возможностей. Они готовы исследовать различные аспекты жизни, не впадают в уныние при столкновении с неудачами и уверенно смотрят в будущее.

На рисунке 5 представлено распределение значений по шкале «Пессимистичность» в процентном соотношении. Значительный уровень выраженности наблюдается у 37% одиннадцатиклассников и 11,10% десятиклассников. Средние показатели среди учащихся 11 класса не были установлены, в то время как ученики 10 класса продемонстрировали результат в 22,20%. Низкий уровень выраженности показателей наблюдается у 14,80% десятиклассников и 14,80% учащихся 11 класса.

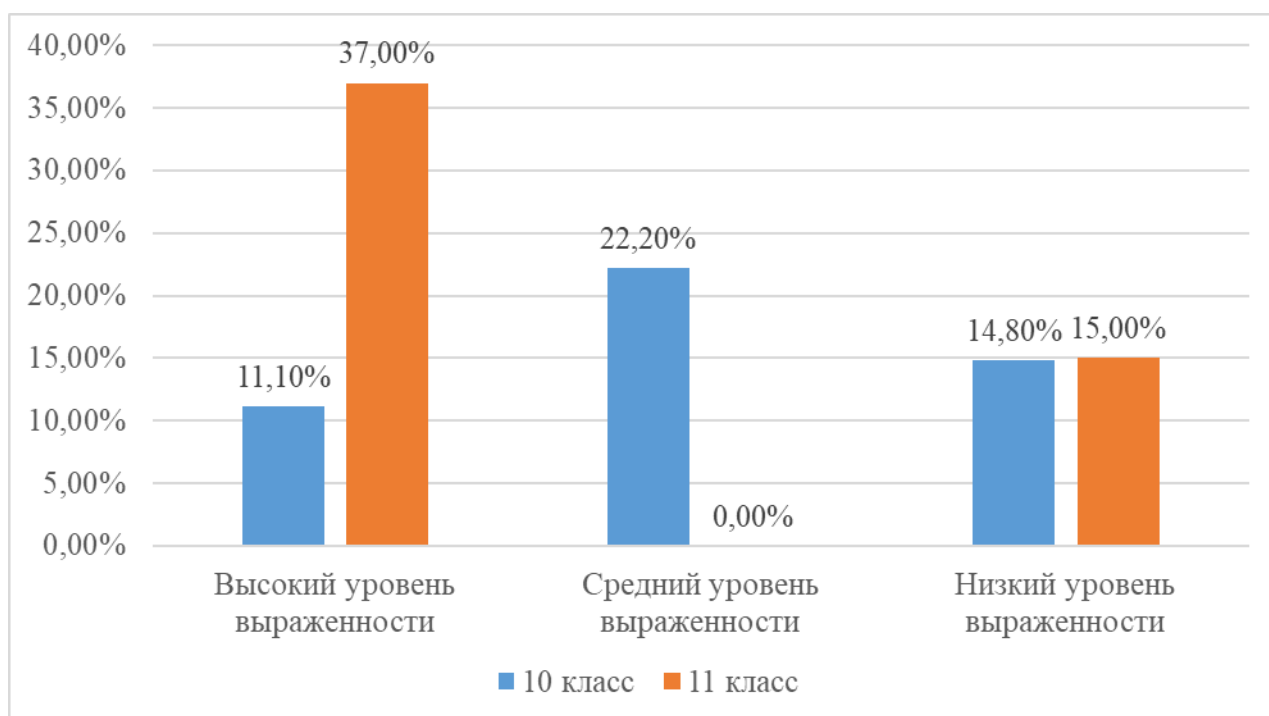


Рисунок 5 - Сопоставление показателей по шкале «Пессимистичность» в процентном эквиваленте между учащимися 10 и 11 классов

Высокие оценки указывают на преобладание негативного психоэмоционального состояния у субъектов. Испытуемые склонны к драматизации событий и часто недооценивают свои способности. Они испытывают страх и тревогу при начале новых начинаний. Такие личности часто ожидают неблагоприятного исхода в новой деятельности, что приводит к нежеланию принимать на себя ответственность. Эмоционально они чаще всего испытывают апатию, тревожность, депрессию, агрессию и раздражительность.

Наблюдаются закреплённые формы поведения, что затрудняет процесс самовыражения.

В дальнейшем представим результаты исследования различных аспектов самореализации личности в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты исследования самореализации личности старших школьников 10 и 11 классов

№	Личностная самореализация		Социальная самореализация		Деятельностная самореализация	
	Показатель	Степень	Показатель	Степень	Показатель	Степень
1	2	3	4	5	6	7
1	57	Средняя	44	Средняя	46	Средняя
2	28	Средняя	27	Средняя	10	Очень низкая
3	12	Низкая	3	Очень низкая	8	Очень низкая
4	22	Средняя	2	Очень низкая	5	Очень низкая
5	19	Низкая	-12	Очень низкая	1	Очень низкая
6	12	Низкая	0	Очень низкая	-11	Очень низкая
7	19	Низкая	18	Низкая	5	Очень низкая
8	34	Средняя	21	Средняя	13	Низкая
9	19	Низкая	4	Очень низкая	11	Низкая
10	38	Средняя	11	Низкая	42	Средняя
11	27	Средняя	21	Средняя	17	Низкая
12	31	Средняя	36	Средняя	16	Низкая
13	-2	Очень низкая	-30	Очень низкая	-28	Очень низкая
14	13	Низкая	-2	Очень низкая	15	Низкая
15	34	Средняя	51	Средняя	47	Средняя
16	9	Очень низкая	23	Средняя	21	Средняя
17	7	Очень низкая	-4	Очень низкая	-4	Очень низкая
18	21	Средняя	2	Очень низкая	-12	Очень низкая
19	3	Очень низкая	22	Средняя	3	Очень низкая
20	32	Средняя	13	Низкая	24	Средняя

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5	6	7
21	26	Средняя	2	Очень низкая	8	Очень низкая
22	14	Низкая	5	Очень низкая	23	Средняя
23	8	Очень низкая	18	Низкая	15	Низкая
24	49	Средняя	58	Средняя	38	Средняя
25	23	Средняя	5	Очень низкая	4	Очень низкая
26	25	Средняя	0,58	Очень низкая	6	Очень низкая
27	18	Низкая	-21	Очень низкая	12	Низкая
28	13	Низкая	-2	Очень низкая	15	Низкая
29	34	Средняя	51	Средняя	47	Средняя
30	9	Очень низкая	23	Средняя	21	Средняя
31	7	Очень низкая	-4	Очень низкая	-4	Очень низкая
32	21	Средняя	2	Очень низкая	-12	Очень низкая
33	3	Очень низкая	22	Средняя	3	Очень низкая
34	32	Средняя	13	Низкая	24	Средняя
35	26	Средняя	2	Очень низкая	8	Очень низкая
36	14	Низкая	5	Очень низкая	23	Средняя
37	8	Очень низкая	18	Низкая	15	Низкая
38	49	Средняя	58	Средняя	38	Средняя
39	23	Средняя	5	Очень низкая	4	Очень низкая
40	25	Средняя	0,58	Очень низкая	6	Очень низкая

На рисунке 6 изображено сопоставление результатов исследования личностной самореализации старших школьников 10 и 11 классов.

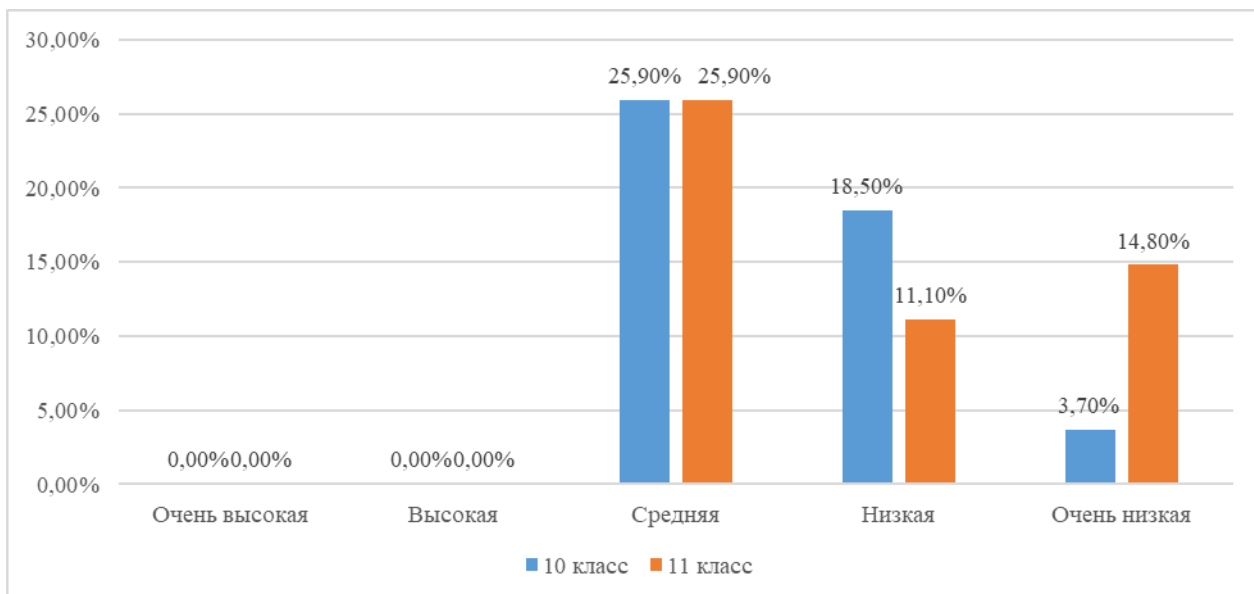


Рисунок 6 - Сопоставление показателей степени выраженности личностной самореализации в процентном эквиваленте между учащимися 10 и 11 классов

На рисунке 7 представлено сравнение результатов исследования социальной самореализации среди старшеклассников 10 и 11 классов.

Рисунок 8 иллюстрирует сопоставление данных по деятельностной самореализации учащихся 10 и 11 классов.

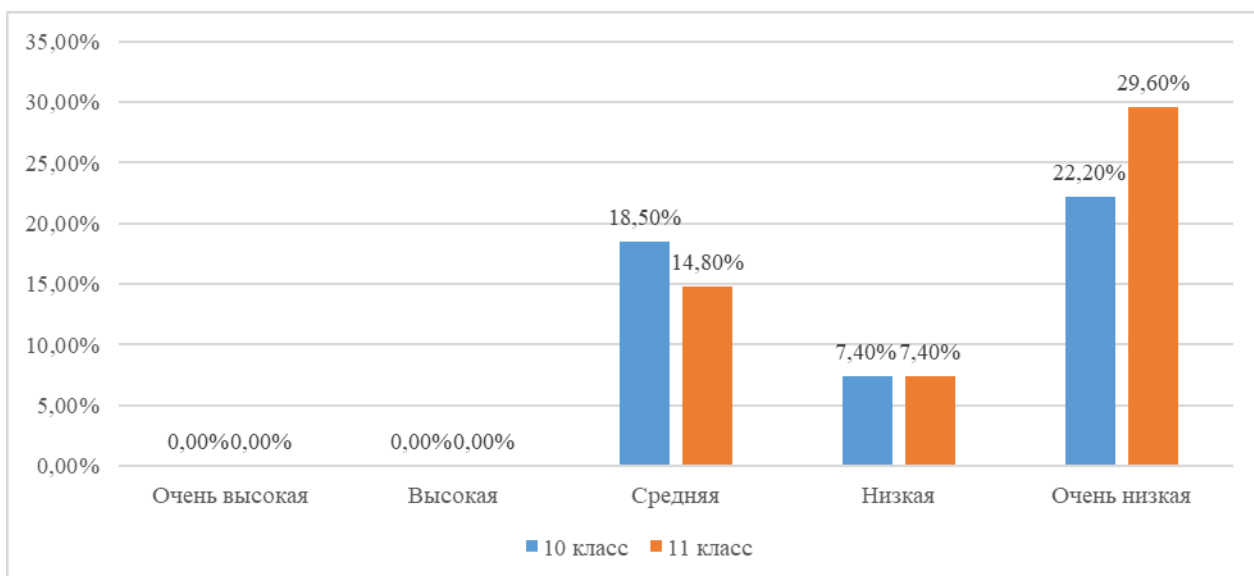


Рисунок 7 - Сопоставление показателей степени выраженности социальной самореализации в процентном эквиваленте между учащимися 10 и 11 классов

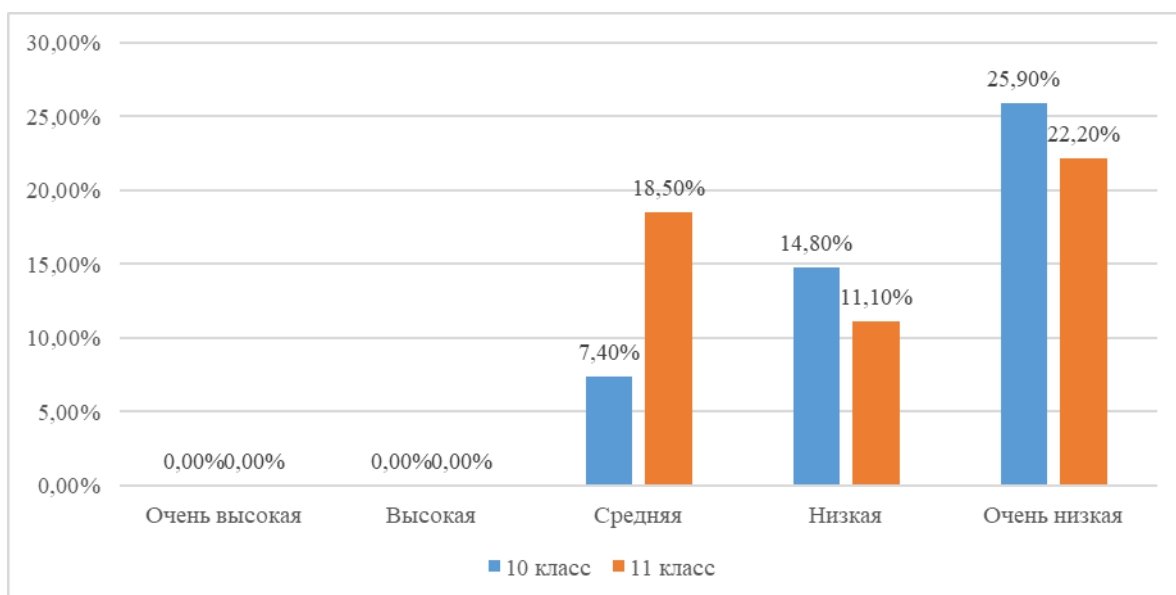


Рисунок 8 - Сопоставление показателей степени выраженности деятельностной самореализации в процентном эквиваленте между учащимися 10 и 11 классов

Анализ данных, представленных на рисунках 6, 7 и 8, демонстрирует отсутствие высоких и очень высоких уровней проявления какого-либо вида самореализации. Наиболее заметной среди испытуемых является личностная самореализация: 25,90% десятиклассников и 25,90% одиннадцатиклассников продемонстрировали средние результаты. Это свидетельствует о их постоянном стремлении к самосовершенствованию и личностному развитию, а также о желании выразить свои качества для достижения высоких результатов в духовной и личностной сферах.

Наименее выраженной оказывается социальная самореализация, что подчеркивает важность общественной деятельности для индивидов. В данном контексте самовыражение личности связано с социальной активностью, когда все усилия направлены на реализацию потенциала в социальных, общественных и политических областях. Также на низком уровне проявляется профессиональная самореализация, которая отвечает за достижения в профессиональной, творческой, спортивной или учебной деятельности.

На втором этапе исследования был проведен анализ уровня самооценки самореализации студентов с применением методики «Самооценка самореализации». Старшеклассникам было предложено оценить свою самореализацию по 9 пунктам по шкале от 0 до 100%. Рисунок 9 демонстрирует сопоставление показателей по шкале «Уровень самооценки самореализации».

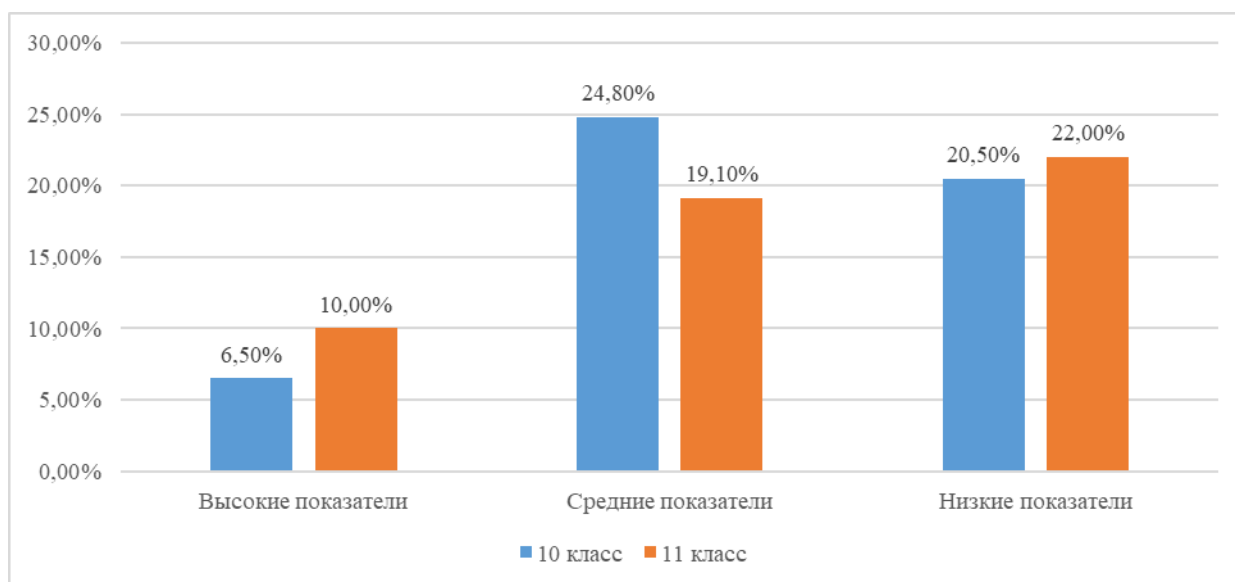


Рисунок 9 - Сопоставление показателей по шкале «Уровень самооценки самореализации» в процентном соотношении между учащимися 10 и 11 классов

Большинство учащихся 10 класса имеет среднюю (24,8%) самооценку своей самореализации, что указывает на средний уровень оценки своих личных и профессиональных качеств, но и показатель низкой самореализации составляет достаточно большой процент (20,5%). У большей части учащихся 11 класса наблюдаются низкие показатели уровня самооценки (22%).

Таким образом, результаты исследования показывают, что большинству учащихся 10 класса присущ адаптивный уровень самореализации, а также средние показатели активности, инертности, оптимистичности и пессимистичности, при этом лишь 11% старшеклассников демонстрируют высокий уровень пессимистичности. Личностная самореализация является

преобладающим видом, что подтверждается высоким уровнем самооценки в данной области.

Учащимся 11 класса в основном характерен иррациональный уровень самореализации, средние показатели активности и инертности, а также высокий уровень пессимистичности. Личностная самореализация также является доминирующей, при этом большинство учащихся 11 класса имеют средние уровни самооценки в этой сфере.

Можно предположить, что отсутствие выраженного уровня самореализации среди старшеклассников 10 и 11 классов связано с незрелостью их личностей. Проявление таких психологических характеристик, как инертность и пессимистичность, негативно сказывается на процессе самореализации, в то время как оптимистичность и активность способствуют его успешному осуществлению.

Следовательно, процесс самореализации старших школьников зависит от проявления таких психологических характеристик, как активность, инертность, оптимистичность и пессимистичность.

2.2 Разработка и содержание программы психолого-педагогического сопровождения старших школьников в спорте

С целью улучшения предпрофессиональной самореализации старших школьников в области спорта была создана программа психолого-педагогического сопровождения. Эта программа основывается на личностно-ориентированном подходе и нацелена на развитие ключевых личностных качеств, которые способствуют успешной самореализации в спортивной деятельности.

Основными составляющими психолого-педагогического сопровождения на всех этапах спортивной подготовки являются:

- исследование требований, предъявляемых к определенному виду спорта;
- организация тренировочного процесса с учетом психологических факторов;
- создание и внедрение программ, направленных на формирование у спортсменов необходимых психотехнических умений и профессионально значимых психологических характеристик, а также на подготовку к участию в важных соревнованиях;
- создание программ психолого-педагогического контроля, сопровождения и восстановления.

Роль психолого-педагогического сопровождения увеличивается в зависимости от стадии многолетнего спортивного развития, включая начальную подготовку, этап спортивного совершенствования и высшее спортивное мастерство.

Психолого-педагогическое сопровождение на этапе спортивного совершенствования включает спортивную подготовку, где важно оценивать условия и факторы, способствующие эффективному тренировочному процессу и улучшению личных результатов спортсменов.

Также следует учитывать взаимоотношения между членами спортивной группы, тренером и спортсменами.

Основные задачи:

1. Формирование устойчивой внутренней мотивации (стремление к совершенствованию спортивного мастерства и желание демонстрировать его в условиях соревнований).

2. Формирование саморегуляции и самоконтроля представляет собой ключевую задачу в обучении спортсменов. Цель заключается в том, чтобы научить их управлять своим телом, планировать и выполнять действия в воображении, а также развивать навыки самоконтроля и оценивать уровень своей подготовленности, корректность исполнения элементов и композиций.

Скопление психической усталости вследствие психических нагрузок может стать одной из причин прекращения выступлений спортсмена на высоком уровне, даже при наличии хорошей физической формы. Источником психологических перегрузок могут быть как строгий режим тренировок и соревнований, так и образ жизни в целом.

В связи с этим одной из приоритетных задач является разработка программ психологической реабилитации и поиск способов сокращения психических нагрузок, основанных на учете психологических факторов в процессе подготовки. Создание психологических условий для реализации накопленного потенциала спортсмена становится важнейшей задачей.

В таблице 2 представлена программа психолого-педагогического сопровождения на этапе спортивного совершенствования.

Таблица 2 - Программа психолого-педагогического сопровождения на этапе спортивного совершенствования

Блок и задачи	Средства:
1	2
1 блок Развитие устойчивой внутренней мотивации для достижения высоких спортивных результатов: - постоянное улучшение спортивного мастерства, - стремление проявлять его в условиях соревнований, - продление «спортивной карьеры».	Активное участие спортсменов в соревнованиях высокого уровня и продвижении спортивных достижений включает в себя следующие аспекты: - демонстрационные выступления, - сбор и анализ спортивной информации, - оказание помощи тренеру на тренировочных занятиях (совместная работа), - взаимоподдержка во время тренировок и соревнований, - анализ соревновательной активности.
2 блок Формирование саморегуляции, самоконтроля, самообучения, умению владеть своим телом, выполнять действия.	Также важным элементом являются самоотчеты о выполнении планов тренировочной и соревновательной деятельности, их обсуждение, а также упражнения, направленные на развитие навыков произвольного напряжения и расслабления (мышечная и психическая релаксация).

Продолжение таблицы 2

1	2
3 блок Формирование умения правильности постановки основных целей и задач – перспективных и текущих.	Визуализация цели и методов ее достижения (МТ); навыки работы с цветопсихосоматикой, создание учебных карт для фиксации результатов работы.
4 блок Положительный настрой, самонастрой на тренировочную и соревновательную деятельность.	Аутотренинг (в группах и индивидуально): психорегулирующие тренировки, сеансы психотренинга; дыхательные упражнения (комплекс физических активностей).

Разработанная программа психологических тренировок и психолого-педагогического сопровождения высококвалифицированных спортсменов может быть рекомендована для внедрения в учебно-тренировочный процесс в различных спортивных дисциплинах.

Таблица 3 - Примерная схема проведения тренировочного занятия с использованием техник психолого-педагогического сопровождения

№	Название блока	Цель, задачи психолого-педагогического сопровождения	Содержание психолого-педагогического сопровождения	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
1	Информационный	Формирование мотивации к ТЗ. Педагогическая интрига: «Сегодня занятия проводятся в олимпийском парке под девизом «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ», выявляем лучших в этих номинациях.	1. Опрос и проверка оценок САН: самочувствие, активность, настроение спортсменов перед началом и после тренировочного занятия. 2. Положительный настрой на занятие, на разучивание и выполнение элементов.	1.Создание положительного фона тренировочного занятия через «педагогическую интригу». 2.Контроль за выставлением оценок протоколов САН.

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5
2	Подготовительный	1. Применение методов «наивной психорегуляции» для создания положительных установок. 2. Проведение самоконтроля и самооценки при выполнении заданий на координацию, скоростно-силовые качества.	1. Положительные установки: «Я справлюсь», «Выполню все упражнения чётко, без ошибок», «Я сам тренер», «Так держать», «Смелее» и др. 2. Выполнение заданий на ориентацию в пространстве, координацию, упражнений на силу. 3. Обучение и выполнение техник на морально-волевые усилия.	1. Включать работу в парах (самооценка, оценка партнера или тренера) 2. Тренер дает конкретные задания по технике выполнения элементов, композиций и т.д. (дополнительный практический материал во 2 разделе).
3	Образовательный	1. Разучивание и совершенствование сложных элементов соревновательной программы. 2. Обучение методикам для снижения страха, тревоги и стресса.	1. Применение методик «Самоприказов»: «Иди», «Ты сможешь», «Я лидер», «Я смогу», «Смело и четко выполняю сложные элементы – ультра – си». 2. Обучение обсуждению причин удачного и неудачного выполнения элементов, комбинации в целом.	1. Тренер предоставляет комментарии и разъяснения во время выполнения заданий и упражнений. 2. Спортсмены, как самостоятельно, так и с участием тренера, осуществляют анализ и выставляют оценки за выполнение отдельных элементов и композиций.
4	Заключительный	1. Снижение эмоционального напряжения. 2. Обучение приемам расслабления, концентрации на собственных ощущениях, обучение приемам АТ.	Выполнение заданий на снятие эмоционального и мышечного напряжения, (техник идеомоторной, ментальной и аутогенной тренировки).	Задания могут выполняться как коллективно, так и индивидуально.

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5
5	Итоговый	1.Подведение итогов занятия, обучение и закрепление методик самоанализа, участие в коллективном обсуждении, выставленных оценок, по показателям САН и тренировочному занятию. 2.Определение объема домашнего задания.	Выставление оценок за выполнение отдельных элементов, композиций по самоанализу с учетом анализа тренера.	1.Заполнение карты «САН», работа с протоколами тренировочных нагрузок. 2.Обдумывание вариантов, устранения ошибок. Определение домашнего задания по согласованию с тренером.

Таблица 4 - Схема организации психолого-педагогического сопровождения спортсменов на этапе пред - и соревновательного периодов

№	Тип микр оцикла	Уровень нагрузок	Задачи психолого-педагогического сопровождения	Психолого-педагогические техники и средства восстановления	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5	6
1	Втягивающий	Постепенное повышение объёма, интенсивности нагрузок от 60 до 70 % от максимального.	1. Способствовать адаптации к выполнению максимальных нагрузок. 2. Обучить методам самооценки, самоанализа, коллективной работы в парах. 3. Планировать игровые задания для снятия психического	1.Самооценка по 5-бальной системе САН. 2.Выполнение заданий для снятия монотонности и мышечного напряжения: - работа в образе лучшего спортсмена, - радость успеха и т.д.	1.Организовать работу с дневниками тренировки. 2. Игровые задания на создание положительного фона, включать в подготовительную и заключительную часть занятия.

			и мышечного напряжения.	3.Самоанализ и обсуждение ТЗ.	
--	--	--	-------------------------	-------------------------------	--

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4	5	6
2	Нагрузочный	1.«Волнообразное» и «ступенчатое» планирование Максимальных и субмаксимальных тренировочных нагрузок: большой объём и высокая интенсивность. 2.Планирование ординарных и мини - максимум интервалов в тренировочном занятии.	1. Способствовать адаптации организма к максимальным и субмаксимальным нагрузкам. 2. Планировать выполнение задания на концентрацию внимания - групповые сеансы - АТ для снятия нервномышечного напряжения, - мысленное (ИТ) выполнение отдельных элементов.	1. Выполнение игр и заданий на концентрацию внимания, групповых сеансов АТ, самомассаж по БАТ (на руках, лице, ушной раковине), ИТ отдельных элементов, связок, композиций. 2. Выполнение комплекса ФУ для более быстрого восстановления системы дыхания.	Выполнение игр и заданий на создание положительного фона и самомассаж, включать в подготовительную и заключительную части занятия.
3	Ударный	Ступенчатый характер планирования тренировочных нагрузок, планирование предельных нагрузок, 90-100% по объёму и интенсивности.	1. Стимуляция процессов адаптации. 2. Обучение методикам самоанализа. 3. Участие в обсуждении техники выполнения отдельных элементов и композиций. 4. Закрепление методик АТ, МТ и ИТ (подготовка к соревновательной деятельности). 5. Формирование	1.Участие в обсуждении и анализе собственных ошибок 2.Выполнение заданий на преодоление трудностей: - через объяснения и убеждения, развитие интереса к общению, игровые задания для совершенствования отдельных элементов и связок,	1. Организация контроля за выполнением задания: на совершенствование техник, элементов и композиций. 2. Организация сеансов АТ, МТ и ИТ. Подведение итогов по выполнению обязательных элементов и композиций.

			самооценки.		
--	--	--	-------------	--	--

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4	5	6
4	Предсоревновательный	Средний по объему и максимальный по интенсивности нагрузок, время тренировок может быть сокращено.	1.Выполнение соревновательных программ на оценку с самоанализом. 2. Развитие помехоустойчивости, адаптации к стрессовым ситуациям. 3. Развитие соревновательной надёжности. 4. Приобретение опыта соревновательной борьбы. 5. Обучение методам подавления отрицательных эмоций и психологической защиты.	1. Проведение цикла «круговых», контрольных и модельных тренировок. 2.Развитие концентрации внимания на элементах повышенной сложности. 3. Идеомоторная тренировка (выполнение соревновательных программ мысленно) для восстановления и снятия мышечного и нервного напряжения. 4. Выполнение методик экстренного расслабления мышц и техник глубокого дыхания.	1.Организация круговых и контрольных тренировок в усложненных условиях. 2. Ограничение времени разминки, изменения последовательности выхода на «Старт». 3. Выполнение соревновательных программ без интервалов отдыха. 4.Организация групповых сеансов АТ, МТ. 5.Организация ОК по усмотрению тренера.
5	Соревновательный	Планирование максимальных по объему и интенсивности тренировок (многократное выполнение соревновательных программ без интервалов отдыха).	1. Закрепление техник саморегуляции, самоконтроля. 2.Приобретение опыта соревновательной борьбы. 3. Закрепление методик самоподготовки в	1.Установка тренера на успешное участие в соревновании. 2. Выполнение соревновательной программы с мотивацией на успех. 3. Индивидуальная самостоятельная размин	1. Организация и контроль выполнения подготовки к «Старту». 2. Организация ОК за техникой выполнения соревновательной программы по усмотрению тренера (видео,

			соревновательной борьбе. 4. Обучение методам психологической защиты. 5. Организация ОК.	ка перед соревновательной нагрузкой; 4. Снижение контроля тренера за подготовкой выполнения соревновательной программы. 5. Проведение индивидуальных и коллективных психотренингов.	ПК и т.д.).
Примечание: ПК - педагогический контроль; ОК - оперативный контроль.					

Таблица 5 - Задания и упражнения по формированию внимания, двигательной памяти, помехоустойчивости, самоконтроля и саморегуляции

№	Название и содержание задания	Психофункциональная направленность	Организационно - методические указания
1	2	3	4
Подготовительная часть			
Задания и упражнения по формированию внимания, двигательной памяти, помехоустойчивости			
1	Запомни движение. Занимающиеся на месте или в движении выполняют упражнения для рук и ног со сменой темпа; в движении по залу выполняют упражнения для рук и ног по команде тренера (на 4-8-16 счетов). Когда они запомнят очередность движений, самостоятельно повторяют их в обратном порядке.	На развитие зрительной и моторно-двигательной памяти, на быструю смену движений	Задания и темп движений можно изменять, например: присесть, встать, поднять руки в стороны, выполнить повороты с прыжком на 180°, 360°. Задания на основе танцевальных шагов: выполнять приставные шаги, польки, галоп, вальса, мазурки, танго.

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4
2	Лови – бросай, упасть не давай. Мяч перебрасывается в одном направлении по кругу между стоящими, на расстоянии 2 метров, По сигналу занимающиеся меняют направление передачи мяча.	На развитие координационных способностей, помехоустойчивости, концентрации внимания	Темп и направление передачи мяча может меняться.
3	Фигура во времени. Ведущий объявляет «фигуру» и указывает время её исполнения в секундах. Например, «ласточка» – пять. После этой команды спортсмены и учащиеся должны занять положение «ласточки», то есть удерживать равновесие на одной ноге в течение 5 секунд, при этом сохраняя правильную осанку. Те, кто не выполнит одно из указанных требований, получают штрафное очко. Победителем становится тот, кто наберет наименьшее количество штрафных очков по итогам выполнения всех фигур.	На развитие способности распределять свои движения во времени и пространстве, осознанно воспринимать свои ощущения и точно управлять ими.	Варианты исходных положений – «фигуры»: «ласточка», «низкий старт», «аист», «старт пловца», «натянутый лук» и др. Можно давать задания согласно плана занятия, тренировки.
4	Поведение на тренировках в сложных ситуациях. Формирование условий с повышенными помехами. Тренеру или преподавателю рекомендуется моделировать разнообразные ситуации, такие как неожиданное включение музыки или проведение занятий в зале, где занимаются спортсмены других видов спорта, и тому подобное.	Для улучшения помехоустойчивости и концентрации внимания	занятия можно интегрировать в основную часть тренировочного и учебного процесса, осуществляя выполнение элементов и композиций.

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4
5	Полевые тренировки Каждый участник получает задание от тренера или инструктора на снаряде и должен сосредоточиться на его выполнении. По команде «начали» все начинают работу. В это время один из участников, который не имеет задания, подходит к работающим и пытается отвлечь их внимание, задавая вопросы о времени, предлагая сделать перерыв или говоря, что пришла мама и хочет с ним поговорить и так далее. Работа продолжается в течение 5–10 минут, после чего звучит команда «стоп».	На развитие помехоустойчивости, концентрации внимания.	Каждому участнику рекомендуется по возможности находиться в зоне видимости тренера или наставника, который будет контролировать результаты их деятельности. Варианты помех могут быть изменены и усложнены. В завершение этого упражнения следует провести заключительный анализ и самоанализ для спортсменов и учащихся.
Для заключительной части занятия Упражнения, направленные на развитие самоконтроля, саморегуляции			
1	Пульс. Участники группы удобно располагаются на ковре. Им предлагается сосредоточить внимание на конкретной части тела, например, на кисти правой руки, и попытаться ощутить в ней ритмичные толчки своего пульса. Как только это удастся, каждый начинает вслух подсчитывать удары. Каждые 2–3 минуты звучит команда о «перемещении» источника пульсации в другую часть тела, например: «Левая кисть – правая стопа – лицо» и так далее.	Развивает способность к произвольному напряжению и расслаблению мышц рук, для снятия нервно-мышечного напряжения.	Игру следует повторить 2–3 раза. Вольное время расслабления, дыхание ровное, свободное.

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4
2	Игра с муравьем. На пальцы ног залез муравей и бегают по ним. На вдохе с силой потянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые. Задержав дыхание, оставить ноги в этом положении, прислушавшись, на каком пальце сидит муравей. На выдохе быстрым снятием напряжения в стопах сбросить муравья. Носки идут вниз и в стороны, ноги расслаблены, отдыхают.	На развитие способности к произвольному напряжению и расслаблению мышц ног.	Игру следует повторить 2-3 раза.
3	Упражнение с муравьем. Муравей забирается на пальцы ног и перемещается по ним. На вдохе следует сильно потянуть носки на себя, чтобы ноги оставались напряженными и прямыми. Затем, задерживая дыхание, важно определить, на каком пальце находится муравей. При выдохе необходимо быстро расслабить стопы, словно сбрасывая муравья. Носки направляются вниз и в стороны, ноги расслабляются и отдыхают.	На развитие способностей к произвольного напряжения и расслабление мышц рук. Для снижения напряжения.	Игру следует повторить 2-3 раза.
4	Необходимо напрячь, например, кисти рук, пальцы ног и другие части тела, а затем полностью их расслабить. Вообразите себе эмоционального ёжика, который сворачивается в клубок, а затем расправляется.	Направлено на «снятие» негативного напряжения.	Релаксация достигается через поддержание бодрого настроения.

Организация аутогенной и идеомоторной тренировки (психотренингов).

Аутогенная тренировка (АТ) представляет собой последовательное самовнушение ощущений тяжести и тепла в конечностях, тепла в области

солнечного сплетения и сердца, а также приятного прохладного прикосновения к лбу. Эти практики способствуют расслаблению и снятию нервного напряжения. В таком состоянии спортсмен или учащийся может эффективно решать задачи, связанные с самонастройкой, преодолением неуверенности и страха, а также концентрацией внимания.

Аутотренинг применяется для снятия мышечного и психического напряжения, стресса и расслабления как после тренировок и соревнований, так и в подготовительных сеансах перед занятиями.

Основные формулы аутогенной тренировки включают следующие этапы.

В начале программы участникам предлагается занять удобное положение, сидя или лежа, и повторять каждую фразу мысленно три раза.

- Позвольте пальцам вашей левой руки полностью расслабиться, заметив разницу между состояниями расслабления и напряжения.

- Сожмите левую руку в кулак вновь, ощутив напряжение в мышцах предплечья.

Аналогичные инструкции следуют для правой руки.

Следующий этап расслабления охватывает шею.

- Уприте затылком в пол, ощутив сильное напряжение.

- Затем расслабьте мышцы шеи.

- Положите голову и заметите углубление расслабления, приводящее к полному состоянию расслабленности.

Без напряжения в руках поднимите оба плеча вверх.

- Обратите внимание на напряжение в мышцах спины, затем расслабьтесь.

- Опустите плечи и ощутите контраст с их расслабленным состоянием. И так далее.

Аутогенная психорегулирующая тренировка (сеанс индивидуальный или групповой).

Подготовка к тренировочному занятию осуществляется перед началом физической активности. Я испытываю комфорт и приятные ощущения. Я намерена с полной самоотдачей выполнять тренировочные упражнения. Глубоко дышу, сердце бьется в равномерном ритме. Я ощущаю прилив сил во всем организме. Потягиваюсь и открываю глаза. Мое тело напряжено, как натянутая пружина. Я полна энергии и готова к физическим нагрузкам. Быстро встаю, поднимаю руки вверх (делаю глубокий вдох, задерживаю дыхание на выдохе, затем напряженно и глубоко выдыхаю).

Формулировки, направленные на улучшение здоровья, укрепление уверенности в себе и преодоление страха. С каждым днем моя уверенность в себе возрастает. Я все лучше контролирую свои эмоции. Страх и тревога беспокоят меня все меньше. Мое настроение бодрое и радостное. Я чувствую прилив энергии, уверенности и жизненных сил. Я способна на все и преодолею любые трудности. Я стремлюсь к здоровью и счастью, и я достигну этого. Я способна «бороться» и «побеждать».

Формулы для успешной деятельности:

Внимание сосредоточено.

Тренируюсь с интересом.

Чувствую прилив сил, подъем настроения.

Хочу работать.

Мне надо добиться успеха.

Я добьюсь успеха сегодня, завтра и всегда.

Я обязательно добьюсь успеха.

Мне легко и приятно.

Я совершенно спокойна.

Ментальный тренинг.

Ментальный тренинг способствует улучшению психомоторного мышления и двигательной памяти спортсменов, позволяя учащимся быстро входить в оптимальное состояние готовности к соревнованиям и поддерживать свою «спортивную форму» на протяжении всего периода

соревнований. Мысленная репетиция является важным инструментом для достижения высоких спортивных результатов.

Ментальный тренинг 1.

1. В удобное для вас время примите расслабленную позу и, используя воображение и визуализацию, представьте себя человеком, способным выдержать любую критику своей физической внешности.

2. Тщательно рассмотрите себя в этом образе, сфокусируйтесь на своих достоинствах и запомните их, уверенно осознавая, что это – вы.

3. Получив удовольствие от этого образа, дайте себе ясную и четкую команду, что вы будете именно таким. Эта физически развитая и привлекательная спортсменка / спортсмен – это именно вы.

4. Если у вас возникают сомнения, лучше не начинать, так как вы уже проигрываете... это означает, что вы хотите оставаться на прежнем уровне. Если вы узнали себя, не забудьте поддержать положительный образ яркими визуальными ассоциациями и комфортным фоном. Это могут быть ваши любимые моменты из жизни: отдых на море, в лесу, в горах и другие приятные воспоминания.

Ментальный тренинг 2. «Избавьтесь от негатива».

Если у вас есть негативные или неприятные воспоминания, связанные с вашим спортивным опытом, мысленно освободитесь от них, заменив их «белой линией» и положительными эмоциями. Наслаждайтесь положительными результатами любой вашей спортивной активности. Не позволяйте негативу преследовать вас.

Для этого научитесь вызывать позитивную энергию и настрой. Энергия, возникающая из позитивного восприятия, согласия с собой и стремления взять процесс под контроль, является жизнеутверждающей и созидательной.

Метод текстов аутогенной тренировки представляет собой формулы самовнушения, способствующие позитивной настройке сознания человека. С их помощью можно ускорить восстановление, а также сформировать положительное отношение как к тренировкам, так и к соревнованиям.

Установление правильного настроения и терпеливое ежедневное самовнушение могут значительно улучшить спортивные результаты и предоставить серьезные преимущества над соперниками.

Тексты аутогенной тренировки на сегодня:

Я ценю каждое мгновение своей жизни.

Я замечаю счастье и любовь повсюду.

Я наслаждаюсь собой и взаимодействием с окружающим миром.

На соревнованиях я стремлюсь к победе, моё ключевое слово – «Борись».

Рекомендуется повторять эти формулы несколько раз в день.

Организация и проведение сеансов, направленных на снятие нервного и мышечного напряжения, а также на создание положительного эмоционального фона.

Методы произвольного мышечного расслабления.

Одним из невербальных средств восстановления является метод произвольного мышечного расслабления, который эффективно применяется после интенсивных физических и психических нагрузок, особенно в условиях глубокого утомления, для ускорения восстановительных процессов. Этот метод основывается на последовательном расслаблении крупных мышечных групп. Его применение в таких условиях положительно сказывается на состоянии нервно-мышечного и опорно-двигательного аппарата, а также снижает возбудимость центральной нервной системы.

Техника восстановления – цветотерапия. Цвет оказывает успокаивающее воздействие и способен вызывать состояние созерцательности, смирения и погружения в себя. Он восстанавливает силы, создавая условия для перемен, равновесия, развития личности, благородства, удовлетворенности и единства.

Серый цвет усиливает реакцию на внешние воздействия и рекомендуется при переутомлении и напряжении. Светло-серый повышает интеллектуальные способности, а темно-серый помогает стабилизировать эмоциональное состояние, что особенно полезно для чувствительных людей. Черный цвет

применяется как общеукрепляющее средство для людей с ослабленным здоровьем, однако не рекомендуется агрессивным индивидуумам. Красный цвет способствует заживлению ран и снижению воспалительных процессов, а также показан при депрессии и подавленности, но не подходит для импульсивных и тревожных личностей.

Розовый цвет служит катализатором позитивного настроения и способствует выздоровлению при различных соматических заболеваниях.

Оранжевый цвет увеличивает аппетит, положительно влияет на пищеварительные процессы и активизирует чувства. При умеренном воздействии он также способствует повышению работоспособности.

Коричневый цвет помогает переключиться и расслабиться.

Коричнево-желтый цвет полезен для людей, испытывающих неудовлетворенность жизнью и находящихся в состоянии апатии или депрессии.

Коричнево-зеленый цвет является благоприятным для любителей путешествий.

Желтый цвет ускоряет восприятие визуальной информации, улучшает остроту зрения и устойчивость внимания, а также стимулирует умственную активность.

Темно-желтый цвет не рекомендуется людям с высокой импульсивностью.

Зеленовато-желтый цвет помогает выйти из депрессивного состояния.

Зеленый цвет придает уверенность, настойчивость и выдержку, а также способствует повышению умственной работоспособности и концентрации внимания.

Сине-зеленый цвет (цвет морской волны) обеспечивает контроль над мыслями и действиями, укрепляет волевые устремления и рекомендуется людям с низкой самооценкой.

Голубой цвет способствует рассеиванию навязчивых идей, снижает гиперактивность и уровень тревоги.

Синий цвет помогает снизить гиперактивность и восстанавливает силы после глубоких переживаний.

Музыкотерапия оказывает благоприятное воздействие на здоровье человека. Музыка, как ритмический стимул, активизирует физиологические процессы организма, протекающие в ритмичном режиме. Она служит средством отвлечения от тревожащих мыслей и успокоения в состоянии переутомления. Музыка помогает выплеснуть накопившуюся энергию, задать необходимый ритм перед началом работы и настроиться на глубокий отдых в процессе труда. Лирика песен может вызывать различные эмоции: радость, печаль или побуждать к действию, а иногда, наоборот, замедлять его. Рекомендуется проводить музыкотерапию перед началом тренировок, включая активирующие композиции, а релаксационные музыкальные произведения стоит использовать в завершающей части тренировок или после их окончания. Музыкотерапию также можно применять во время восстановительных процедур, таких как массаж или аутотренинг.

Таблица 6 - Задания и упражнения для снятия эмоционального и мышечного напряжения

№	Название и содержание задания	Психофункциональная направленность	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1. Дыхательные техники регуляции и снятия эмоционального напряжения			
1.1.	«Йоговское дыхание». И.П.: Сидя или лёжа на спине, глаза закрыты. Дыхание ровное, спокойное Техника дыхания: 4+4+4: 1-4 - вдох, 1-4 – пауза, 14 - выдох.	Регуляция и снижение эмоционального напряжения.	Важно представить, как воздух наполняет лёгкие, растекается по телу до кончиков пальцев.

Продолжение таблицы 6

1	2	3	4
1.2.	«Медиативное дыхание». Лёжа на спине. Воздух наполняет живот, и он надувается будто воздушный шарик, затем грудную клетку. А теперь из живота. И вновь делаем вдох и выдох. Первый день делать в своём ритме, а во второй под счёт 1, 2, 3, 4 – 1, 2 – 1, 2, 3, 4 – 1, 2 Второй день. Хорошо расслабиться. Мысленно произносить фразы: Я отдыхаю... Мои руки, ноги, тело расслаблены. Мне уютно. Я дышу ровно, спокойно, глубоко. С каждым вдохом я становлюсь уверенней. Я добьюсь успеха и буду здоровой (ым), сильной (ым), красивой (ым). Я хорошо отдохнул(а), с каждым вдохом ко мне возвращаются бодрость, энергия. Я весел(а) и здорова.	Регуляция и снижение эмоционального напряжения.	Дыхание ровное, спокойное, воздух вливается как в «сосуд».
2. Двигательные техники для регуляции и снятия эмоционального и мышечного напряжения			
2.1.	«Растяжка» (стрейтч). Чувство тревоги «живёт» на шее ниже затылка. Надо научиться его снимать. Руки сложить за спиной «замком». Потянуть руки (р.р.), напрягая спину. Расслабить мышцы. Расцепить руки.	Регуляция и снижение эмоционального и нервно-мышечного напряжения, чувства тревоги.	Повторить 4-812 раз
2.2.	«Распальцовка». И.П.: сидя, руки на коленях. 1-2 - Сильно разогнуть одни лишь запястья и растопырить пальцы обеих рук, а если возможно и ног. Повторить несколько раз.	Снижение волнения, беспокойства и страха.	Повторять 8-16 раз

2.3.	«Кулак-веер». И.П.: Сидя, р.р. на коленях, пальцы зафиксированы в кулак. 1-2 - глубоко вдохнуть, 3-4 – сильно разжать пальцы в «веер», выдохнуть и расслабиться.	Расслабление мышц нижней части лица и кистей рук.	Повторять 8-16 раз, выполнять в среднем и быстром темпе.
------	--	---	--

Продолжение таблицы 6

1	2	3	4
2.4.	«Воздушный шарик». И.П.: Стоя или сидя в кругу. Тренер, преподаватель дает установку: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».	Снижение эмоционального и нервно-мышечного напряжения.	Даются указания, как надувать шарик: 1-4 - вдохнуть и «надувать шарик», 5-8 – выдохнуть. Упражнение повторить 4 -8 раз. Настрой на победу.
2.5.	«Штанга». Сейчас вы все спортсмены-тяжелоатлеты. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. И.П.: Сделайте вдох, приседая поднять штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Удерживать 3 сек. Выдохнуть, штангу опустить на пол, отдохните.	Снижение мышечного напряжения, расслабление мышц рук и спины, повышение уверенности.	На полу лежит воображаемая штанга, выполнять 4-8 раз, темп средний.
2.6.	«Винт». Попробуйте превратиться в «винт». И.П.: Поставьте пятки и носки вместе. По команде тренера «Начали» поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. «Начали! Стоп!»	Снижение мышечных зажимов в области плечевого пояса.	В среднем и быстром темпе, по музыке.

Продолжение таблицы 6

1	2	3	4
2.7.	«Насос и мяч». И.П.: Стоя в парах. Один («мяч») стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Другой начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего - у мяча поднимается голова, после четвертого - надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Второй выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение.	Расслабление максимального количества мышц тела.	Один - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Затем спортсмены, учащиеся меняются ролями.
3. Визуальные техники регуляции и снятия эмоционального напряжения			
3.1.	«Высокая энергия». И.П.: Сидя в произвольной позе. В течение 3-х минут необходимо представить яркое ночное небо. Текст: «Выбрать каждому визуально самую яркую звезду. А теперь...проглотите её. Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!»	Снижение общего нервно-мышечного напряжения	Для групп начальной подготовки ведущий читает текст визуализации.

Продолжение таблицы 6

1	2	3	4
3.2.	«Борьба с яростными тиграми». Спортсменам, учащимся дается установка: «Представьте волшебный лес. Поют птицы, шелестит листва, сквозь ветви виден величественный Дворец. Вдруг смолкают птицы, поднимается ветер, по небу бегут тучи, гремит гром. Идти становится труднее. На вашем пути появляется лохматое, огромное, страшное чудовище. Оно не пускает вас. Но вы ловкие, сильные, храбрые, умные, вступаете с ним в бой. Вы деретесь, избегаете его ударов, нападаете на него... Чудовище свирепо, но вы верите в свои силы. Противник слабеет, падает, и издаёт последний стон. Вы победили! Путь свободен. Вся сила чудовища перешла к вам, вы побежали в гору легко и свободно. Из Дворца звучит торжественная музыка, встречающая победителей».	Снижение неуверенности, сомнений. Создание положительного фона, нервно – мышечного напряжения	Для групп младшего школьного возраста, начальной подготовки.

Упражнения для укрепления уверенности и снижения уровня страха и тревожности.

Упражнение 1. Метод «Дыхание шариком»

Закройте глаза и представьте себе легкий теннисный шарик. При вдохе шарик медленно и плавно поднимается от области вашего живота к горлу. При выдохе он так же постепенно опускается вниз. Когда мы испытываем тревогу или страх, шарик может застывать в одном положении или двигаться быстро и рывками. В состоянии спокойствия и уверенности шарик перемещается плавно и ритмично. В моменты тревоги и страха необходимо добиться, чтобы шарик двигался именно таким образом.

«Мы контролируем страх своим поведением. Именно МЫ взаимодействуем с ним, не противодействуем. Мы просто позволяем ему спокойно покинуть наше тело».

Упражнение 2. «Позитивная фраза».

1. «Я смогу!», «Я сделаю это!», «Я лучший!», «У меня все получится!».

2. Крылатые выражения: «Смелым судьба помогает», «Счастье всегда на стороне отважных».

3. «Я утверждаю, что я силен и смел».

Эти внутренние фразы стоит повторять в голове перед выступлением и даже во время него. Эти позитивные утверждающие фразы помогут вам настроиться на успех и выступить на высоком уровне!

Упражнение 3. «Позитивный жест».

В сочетании с «внутренней фразой», которая помогает справиться с волнением и трудными моментами во время выступления, можно использовать воодушевляющий или позитивный жест.

Вспомните, как вы радостно взмахиваете руками при встрече с давно знакомым человеком (например, хлопаете в ладоши)! Как вы потираете руки от удовольствия, предвкушая что-то вкусное. Наше тело сохраняет воспоминания о приятных моментах, связанных с этими и многими другими жестами и эмоциями, которые мы можем использовать в нужный момент. Вот несколько идей таких жестов:

- «Ударить рукой в воздух, как будто размахивая шашкой»;
- «Зафиксировать руки на уровне груди с крепко сжатыми кулаками (На счастье)»;
- «С криком «Хха!» выбросить одну руку вперед, затем повторить с другой несколько раз».
- «Выпрямите спину, наденьте так называемый «корсет уверенности»: расправьте плечи, поднимите голову и улыбнитесь. Пойдите в этой позе несколько минут. И вперед!»

Упражнение 4 «Станьте уверенным»

Переход от одного состояния к другому предполагает соответствующее изменение мимики. Например, улыбка отправляет нервные импульсы в эмоциональный центр мозга, что приводит к ощущению радости и

расслабления. Попробуйте улыбнуться и удерживать улыбку 10-15 секунд. Затем смените улыбку на ухмылку и ощутите недовольство. Примите гневное выражение лица и обратите внимание на чувство гнева. Ваше лицо, голос, жесты и осанка способны вызывать любые эмоции.

Если же вы чувствуете неуверенность, старайтесь вести себя так, будто вы уверены в себе. Если вы сутулитесь, выпрямитесь, контролируйте голос, чтобы он не дрожал, избегайте теревить предметы в руках или рисовать, так как это также свидетельствует о тревожности и неуверенности. Говорите себе: «Я обязан быть уверенным в себе. Хотя я не могу стать таким на самом деле, я могу контролировать свою осанку, следить за голосом и выражением лица. Я буду выглядеть как уверенный в себе человек». И в итоге вы станете уверенным в себе.

Упражнение 5. «Ощущение уверенности»

Старайтесь осознанно вызвать в себе те ощущения, которые у вас ассоциируются с уверенностью. Для этого достаточно вспомнить и заново пережить три ситуации, когда вы чувствовали себя особенно уверенно. Обычно люди отмечают, что в такие моменты у них возникают ощущения, как будто «крылья вырастают за спиной». Уверенный человек ощущает, что он внезапно вырос, а окружающие становятся единомышленниками. Внутри него появляется опора, он выпрямляет спину, расправляет плечи и уверенно смотрит в глаза собеседникам. Возникает чувство, что его координация движений просто великолепна, и он способен выполнить даже самый сложный акробатический элемент.

Групповые упражнения для повышения самооценки и снижения тревожности.

1. Игра «Похвалилки»

Участники располагаются в кругу. Каждый получает карточку с описанием какого-либо одобряемого действия или поступка, формулировка которого начинается со слов «Однажды я...». Например: «Однажды я помог другу...» или «Однажды я быстро выполнил...». На обдумывание задания

отводится 2-3 минуты, после чего каждый участник по очереди делится кратким рассказом о том, как он однажды успешно осуществил действие, указанное на его карточке. В завершение можно провести обсуждение, в ходе которого будет подчеркнуто, что у каждого есть свои таланты, но для их выявления необходимо заботливое и доброжелательное отношение к окружающим.

2. Объявление «Ищу друга». Это упражнение нацелено на повышение уверенности в себе. Ведущий говорит: «Каждому человеку необходим друг. В отсутствии друзей люди стремятся их найти. Мы попробуем составить объявление под названием «Ищу друга». Участникам предлагается немного рассказать о себе, упомянуть свои увлечения и любимые занятия. Объявление должно быть кратким и искренним. Можно оставить текст анонимным или использовать псевдоним. Затем собранные объявления зачитываются, и участники пытаются угадать автора каждого текста, при этом обозначая положительные качества угаданных. В завершение упражнения следует провести анализ и самоанализ выполненной работы.

Результатом применения данной программы стало достижение различных успехов в спорте у старших школьников. Спортивные достижения имеют положительное влияние на самореализацию учащихся. Они дают ощущение достижения, подтверждения, гордости и признания. Эти достижения способствуют личностному росту, развитию навыков жизни и вере в собственные возможности.

Таким образом, разработанная программа психолого-педагогического сопровождения основана на личностно-ориентированном подходе и направлена на развитие значимых личностных качеств у детей старшего школьного возраста, способствующих успешной самореализации в спортивной деятельности.

2.3 Анализ результатов исследования

На контрольном этапе исследования было проведено повторное диагностическое обследование уровня самореализации старших школьников с целью оценки эффективности разработанного психолого-педагогического сопровождения, способствующего их самореализации в области спорта. Для этой цели были применены те же диагностические методики, что и на начальном этапе исследования.

По итогам исследования было установлено, что из общего числа респондентов с высоким уровнем самореализации личности 3,70% составляют учащиеся 10 класса, 22,20% с гармоничным уровнем - 10 класс, и 11,10% - 11 класс; 18,50% с адаптивным уровнем - 10 класс, 11,10% - 11 класс; 3,70% с инертным уровнем - 10 класс, и 7,40% - 11 класс; что касается иррационального уровня, то учащиеся 10 класса не были выявлены, тогда как 22,20% составляют учащиеся 11 класса (рис. 10).

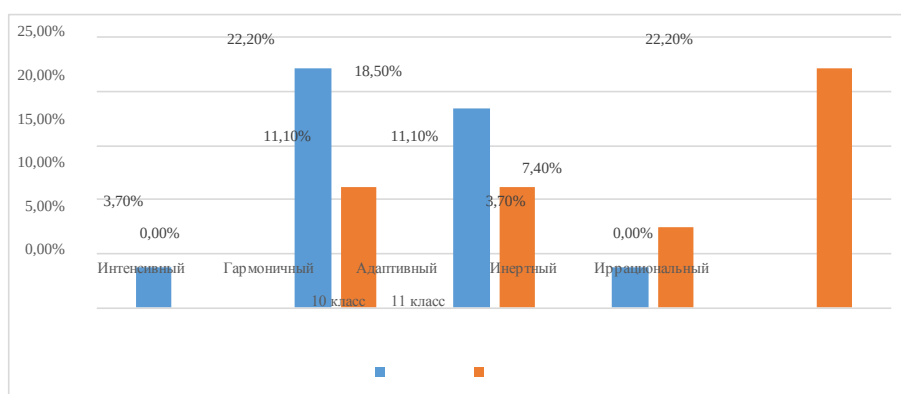


Рисунок 10 - Сопоставление показателей уровня развития личности в процентном соотношении между 10 и 11 классами на контрольном этапе

После проведения формирующего эксперимента у учащихся 10 класса уровень гармоничного развития личности возрос на 18,50% по сравнению с констатирующим этапом исследования. Это свидетельствует о том, что индивиды приобрели четкое понимание своих стремлений и осознание способов их достижения. Лица с гармоничным уровнем самореализации проявляют оптимизм и рациональный подход, отличаются гармоничным развитием, способностью эффективно распределять свои ресурсы и постоянным стремлением к личностному, профессиональному и социальному росту.

Анализируя данные, можно утверждать, что большинство учащихся 10 класса демонстрируют гармоничный уровень самореализации, в то время как у значительной части 11 класса наблюдается иррациональный уровень. Лица с гармоничным уровнем самореализации полны оптимизма и рационализма, что проявляется в их гармоничном развитии и стремлении к реализации своих возможностей.

Далее рассмотрим несколько шкал, входящих в систему самореализации личности. Рисунок 11 иллюстрирует распределение показателей по шкале «Активность» в процентном соотношении. Высокий уровень наблюдается у 25,90% учащихся 11 класса и 29,60% учащихся 10 класса. Средний уровень зафиксирован у 14,80% старшеклассников 10 класса и 22,20% старшеклассников 11 класса. Низкий уровень составляет 3,7% учащихся как 11, так и 10 классов.

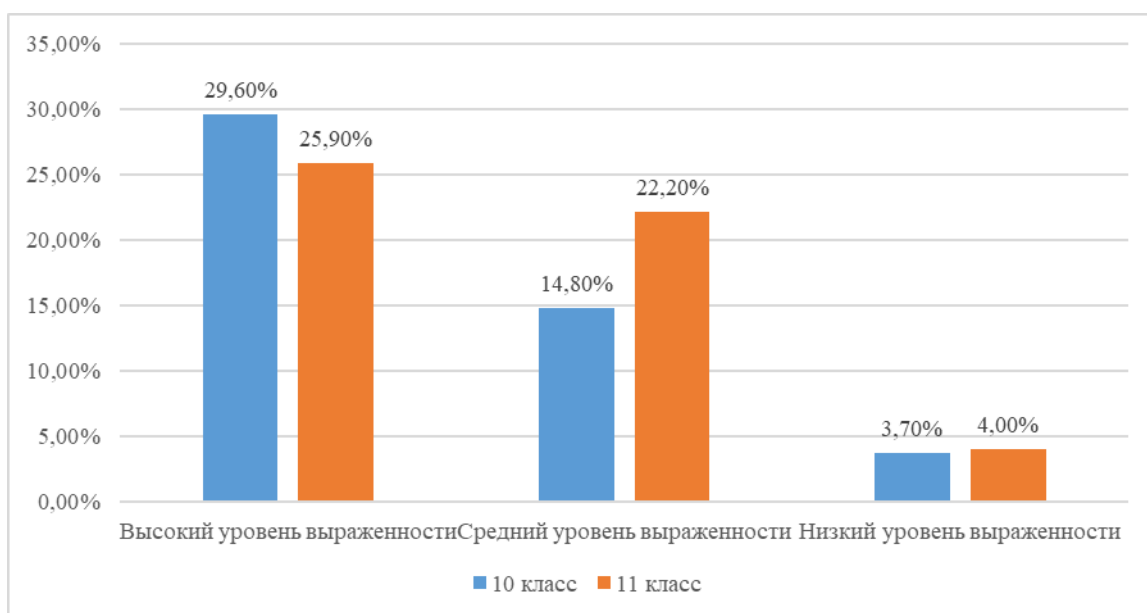


Рисунок 11 - Сопоставление показателей по шкале «Активность» в процентном эквиваленте между учащимися 10 и 11 классов на контрольном этапе

Уровень выраженности показателя по шкале «Активность» у учащихся 10 класса на контрольном этапе исследования увеличился на 14,80%, что указывает на предрасположенность к активности и энергичности в процессе самореализации. Эти личности постоянно находятся в движении, как внутреннем, так и внешнем. Им присущи упорство, целеустремленность, инициативность и настойчивость. Они стремятся реализовать все свои возможности, даже если сталкиваются с трудностями. В большинстве случаев им удастся достигать поставленных целей.

На рисунке 12 представлено распределение показателей по шкале «Инертность» в процентном выражении. Высокий уровень показателей наблюдается у 25,90% десятиклассников и 14,80% одиннадцатиклассников, средний уровень - у 18,50% учеников 10 класса и 37% учащихся 11 класса, в то время как низкий уровень фиксируется у 3,70% десятиклассников. Среди учащихся 11 класса не было выявлено случаев с низкими показателями.

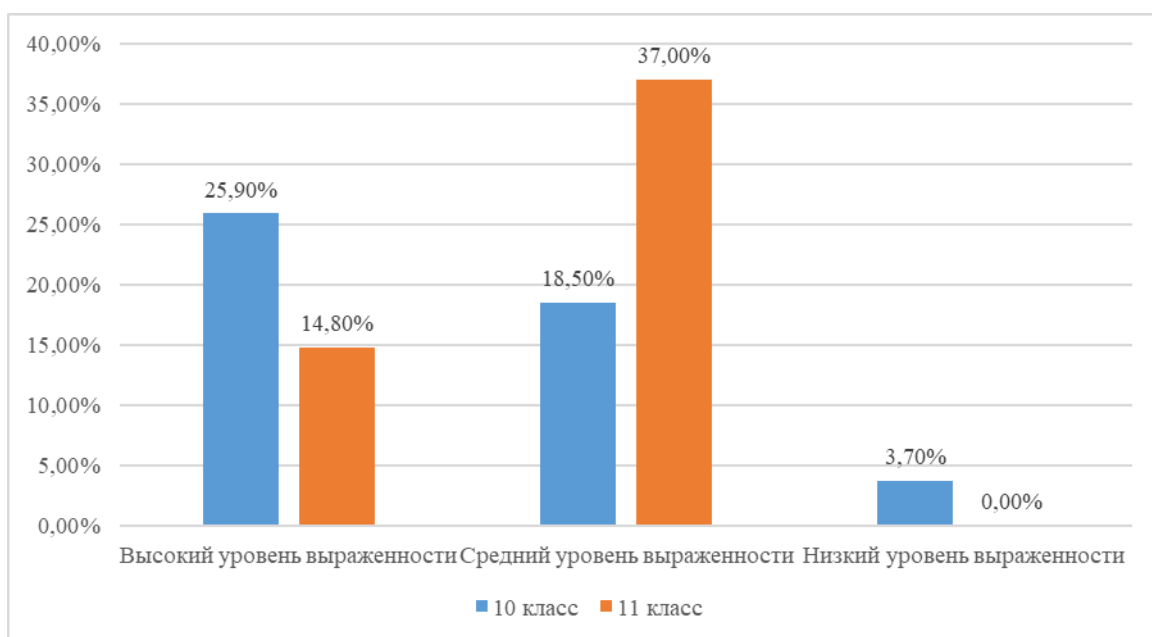


Рисунок 12 - Сопоставление показателей по шкале «Инертность» в процентном эквиваленте между учащимися 10 и 11 классов на контрольном этапе

У десятиклассников высокий уровень выраженности показателя «Инертность» на контрольном этапе исследования возрос на 7,4%. Это свидетельствует о высокой энергичности этих учащихся и их способности быстро переключаться между предметами. Они проявляют активность и стремление участвовать в различных видах деятельности. Новые инициативы вызывают у них эмоциональный подъем и положительный настрой. Они обладают выраженной целеустремленностью и инициативностью, что позволяет им использовать разнообразные способы самовыражения. Обычно они находятся в состоянии высокого жизненного тонуса.

Рисунок 13 демонстрирует распределение показателей по шкале «Оптимистичность» в процентном эквиваленте.

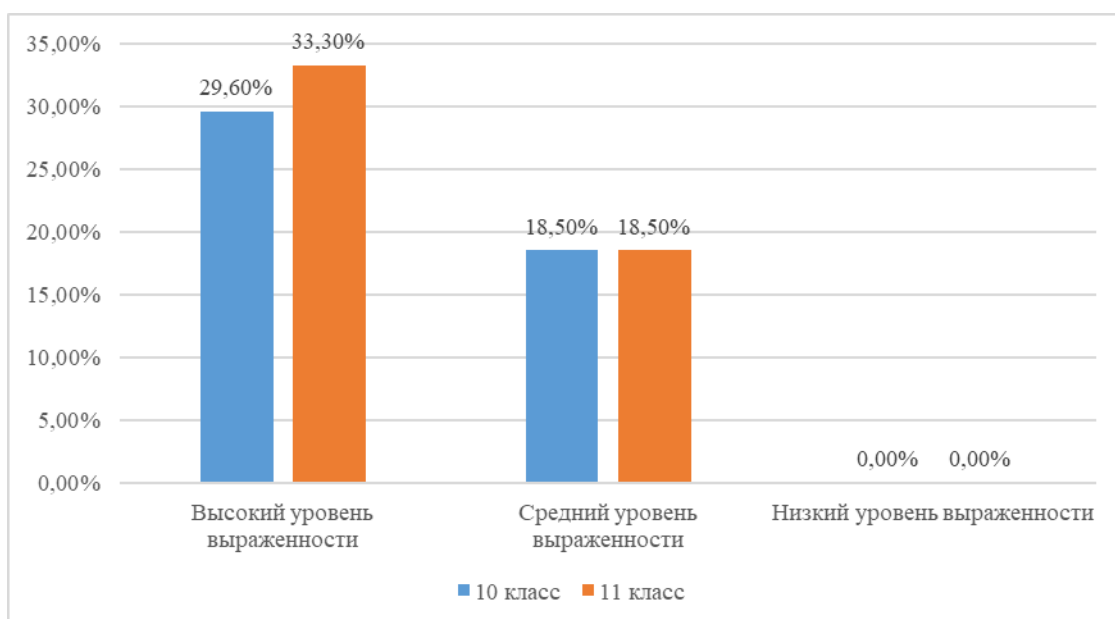


Рисунок 13 - Сопоставление показателей по шкале «Оптимистичность» в процентном эквиваленте между учащимися 10 и 11 классов на контрольном этапе

Высокий уровень выраженности наблюдается у 29,60% десятиклассников и 33,30% старшеклассников. Средний уровень показателей зафиксирован у 18,50% учащихся 10 класса и 18,50% учащихся 11 класса, в то время как среди старших школьников не выявлено случаев с низким уровнем выраженности.

Высокие показатели по данной шкале свидетельствуют о преобладании позитивного психоэмоционального состояния. Испытуемым свойственны положительные эмоции, ожидание успехов в своей деятельности и оптимистичный подход к новым начинаниям. Они охотно пробуют себя в различных жизненных сферах, не впадают в отчаяние при неудачах и уверенно смотрят в будущее.

На рисунке 14 представлено распределение показателей по шкале «Пессимистичность» в процентном выражении. Высокий уровень выраженности наблюдается у 37% старших школьников 11 класса и 7,30% учащихся 10 класса. Средние показатели среди учащихся 11 класса не были выявлены, тогда как у десятиклассников составили 14,80%. Низкий уровень

выраженности показателей наблюдается у 26,60% десятиклассников и 15,0% учащихся 11 класса.

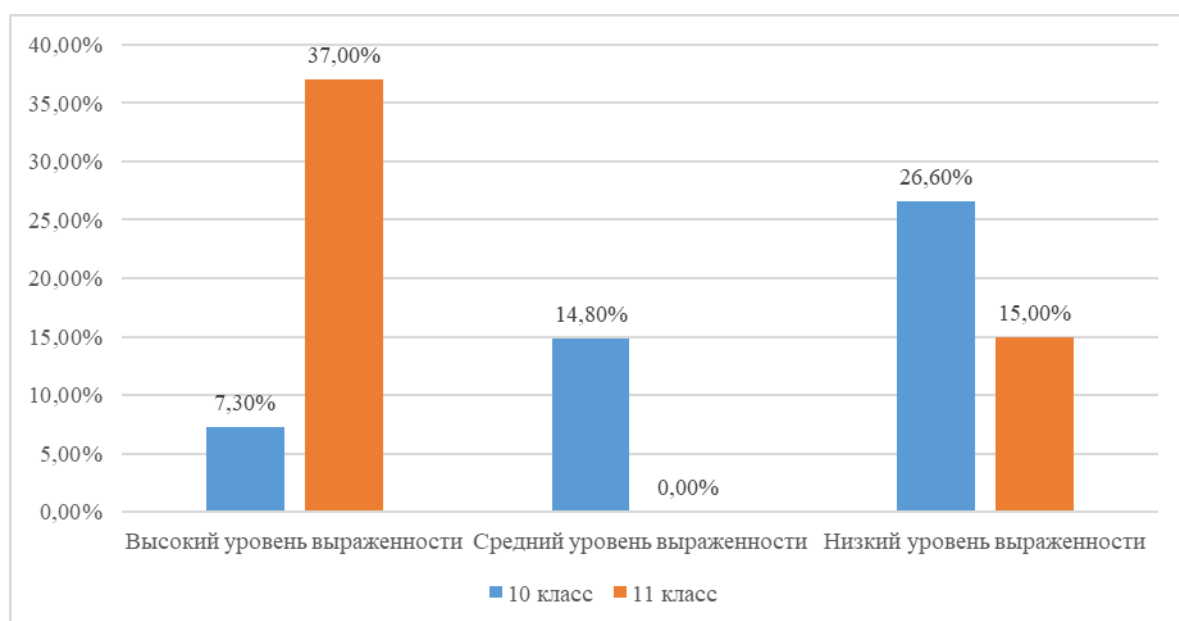


Рисунок 14 - Сопоставление показателей по шкале «Пессимистичность» в процентном эквиваленте между учащимися 10 и 11 классов на контрольном этапе

На контрольном этапе уровень выраженности показателя «Пессимистичность» у учащихся 10 класса снизился на 3,8%, в то время как низкий уровень данного показателя увеличился на 11,8%. Это свидетельствует о доминировании позитивного психоэмоционального настроения среди десятиклассников. Испытуемые не склонны к драматизации событий и способны к адекватной самооценке. Им не свойственно испытывать страх и волнение при начале новых дел. Такие личности часто ожидают благоприятного исхода в новых начинаниях и с готовностью принимаются за них. Эмоционально преобладают позитивность, активность, спокойствие и уравновешенность.

Далее будут представлены результаты исследования различных видов самореализации личности на контрольном этапе.

На рисунке 15 показано сравнение результатов исследования личностной самореализации старших школьников 10 и 11 классов на контрольном этапе.

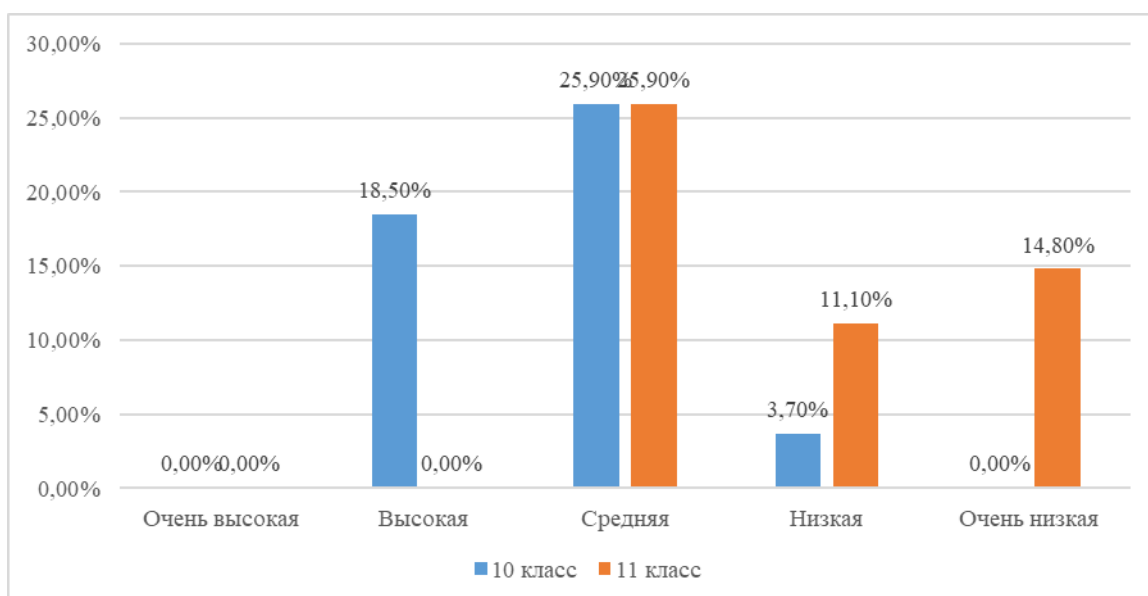


Рисунок 15 - Сопоставление показателей степени выраженности личностной самореализации в процентном эквиваленте между учащимися 10 и 11 классов на контрольном этапе

На рисунке 16 представлено сопоставление результатов исследования социальной самореализации старших школьников 10 и 11 классов на контрольном этапе.

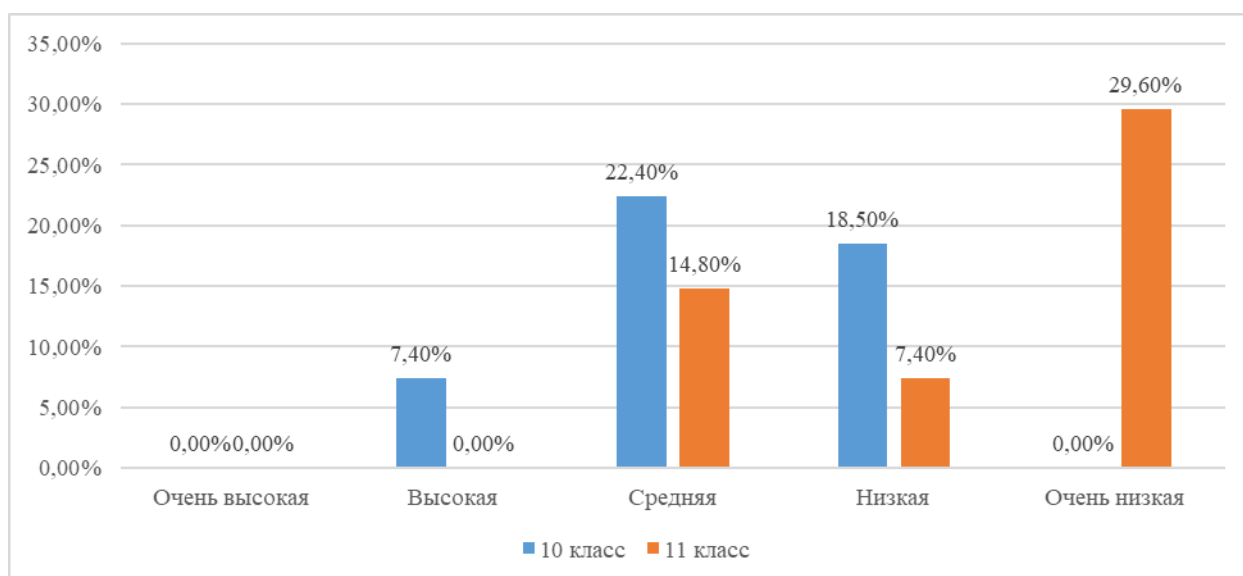


Рисунок 16 - Сопоставление показателей степени выраженности социальной самореализации в процентном эквиваленте между учащимися 10 и 11 классов на контрольном этапе

На рисунке 17 отображено сравнение результатов исследования деятельностной самореализации старших школьников 10 и 11 классов на контрольном этапе.

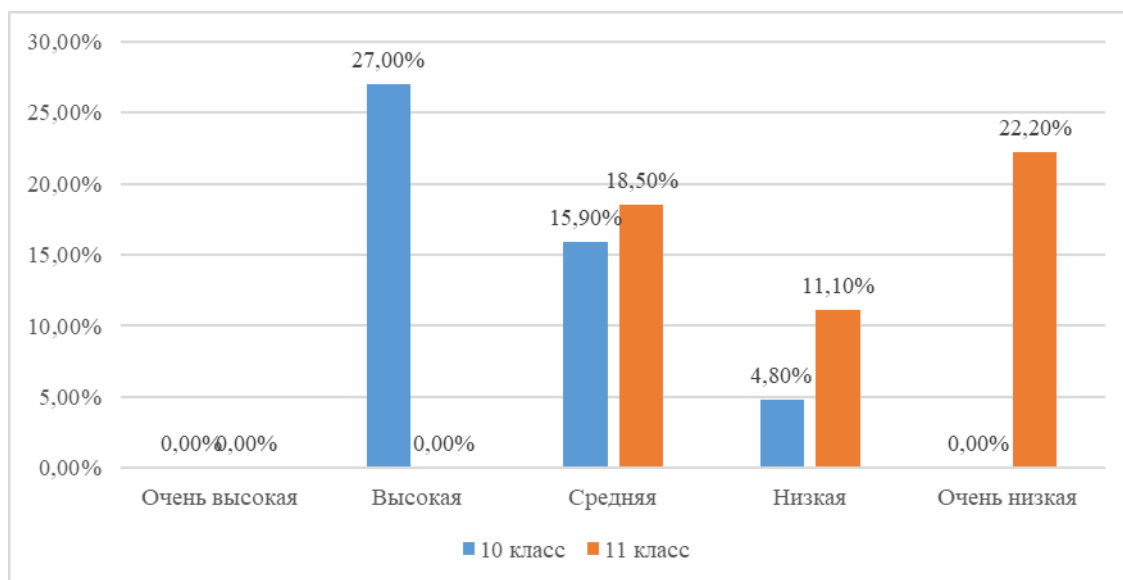


Рисунок 17 - Сопоставление показателей степени выраженности деятельностной самореализации в процентном эквиваленте между учащимися 10 и 11 классов на контрольном этапе

Из данных, представленных на рисунках 15, 16 и 17, видно, что у учащихся 10 класса на контрольном этапе исследования отмечаются качественные положительные изменения:

- зафиксированы высокие показатели личностной самореализации (18,50%), что указывает на их постоянное стремление к самосовершенствованию, личностному росту и самовыражению своих качеств для достижения значительных результатов в духовном и личностном развитии;
- показатели социальной самореализации продемонстрировали положительные изменения по сравнению с первоначальной диагностикой: 7,40% учащихся 10 класса теперь имеют высокую степень выраженности данного показателя, что соответствует увеличению на 7,40%. Уровень низкой выраженности показателя сократился на 11,10%, а на этапе текущего

исследования среди учащихся 10 класса не наблюдается очень низкой степени выраженности;

– социальная самореализация у испытуемых характеризуется средней степенью, что подчеркивает важность общественной активности для личности. В данном контексте самоидентификация человека тесно связана с его социальной активностью, направленной на реализацию потенциала в общественной, социальной и политической сферах.

– на контрольном этапе исследования уровень деятельностной самореализации среди учащихся 10 класса увеличился на 27,0% в высоком диапазоне. Наибольшее значение, составившее 27,0%, отмечается для средней степени профессиональной самореализации, что говорит о значимости достижения результатов в профессиональной, творческой, спортивной или учебной деятельности.

Также на контрольном этапе был проведен анализ уровня самооценки самореализации старшеклассников с использованием методики «Самооценка самореализации». Учащимся предлагалось оценить свою самореализацию по девяти критериям по шкале от 0 до 100%.

На рисунке 18 представлено сопоставление показателей по шкале «Уровень самооценки самореализации».

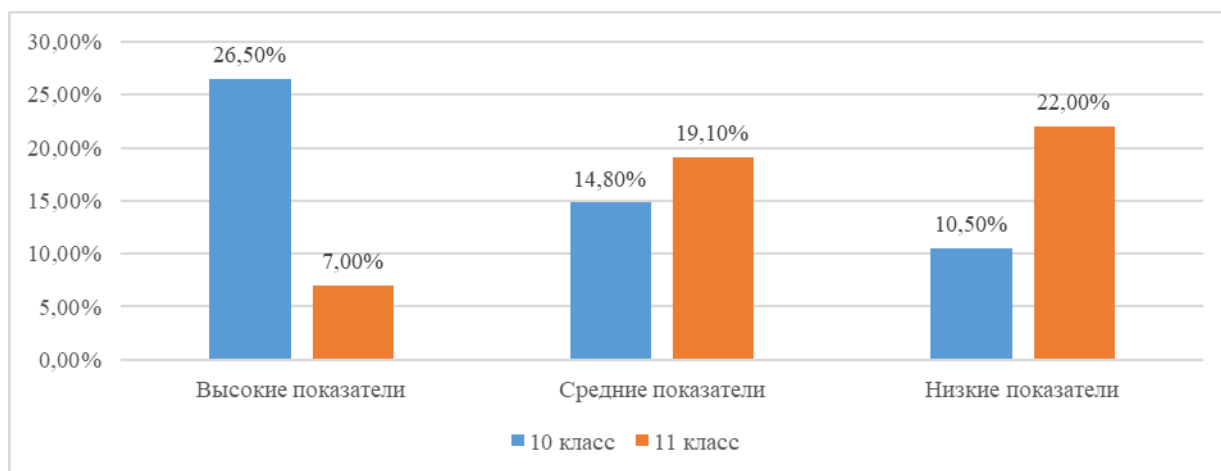


Рисунок 18 - Сопоставление показателей по шкале «Уровень самооценки самореализации» в процентном соотношении между учащимися 10 и 11 классов

По сравнению с первоначальным этапом исследования, большинство учащихся 10 класса демонстрируют высокую самооценку собственной самореализации, что свидетельствует о позитивной оценке своих личностных и профессиональных качеств. В то же время, у большей части учащихся 11 класса наблюдаются низкие показатели уровня самооценки.

В результате проведенного исследования выявлено, что большинство учащихся 10 класса демонстрируют адаптивный уровень самореализации личности, а также средние показатели активности, инертности, оптимистичности и пессимистичности, при этом только 11% старшеклассников имеют высокий уровень пессимистичности. Личностная самореализация выступает в качестве основного вида самореализации, что подтверждается высоким уровнем самооценки в данной сфере.

Учащимся 11 класса в большей степени присущ иррациональный уровень самореализации личности, средние показатели активности и инертности, а также высокий уровень пессимистичности. Также преобладает личностная самореализация, при этом большинство учащихся 11 класса имеют средние значения самооценки в данной области.

Следует предположить, что низкий уровень интенсивной самореализации среди старшеклассников 10 и 11 классов может быть обусловлен их личностной незрелостью. Негативное влияние на самореализацию оказывают такие психологические особенности, как инертность и пессимистичность, в то время как оптимистичность и активность способствуют положительному процессу самореализации.

Таким образом, самореализация личности старших школьников определяется проявлением психологических характеристик, таких как активность, инертность, оптимистичность и пессимистичность.

По итогам контрольного эксперимента можно отметить улучшение показателей саморазвития среди старшеклассников, участвовавших в исследовании:

- учащиеся проявляют постоянное стремление к самосовершенствованию и личностному росту, что способствует самовыражению их качеств для достижения высоких результатов в духовной и личной сферах;

- для старших школьников общественная деятельность приобретает значимость, их самовыражение связано с социальной активностью, что позволяет реализовать потенциал в общественной, социальной и политической сферах;

- показатель деятельностной самореализации на контрольном этапе исследования у учащихся 10 класса увеличился на 27,0% в высокой степени. Наибольший процент, равный 27,0%, наблюдается в средней степени выраженности профессиональной самореализации, отвечающей за достижения в профессиональной, творческой, спортивной или учебной деятельности.

Следовательно, психолого-педагогическое сопровождение старших школьников способствует эффективной самореализации их личности в сфере спорта.

Выводы по 2 главе

На контрольном этапе исследования было проведено повторное диагностическое обследование уровня самореализации старших школьников с целью оценки эффективности разработанного психолого-педагогического сопровождения, способствующего их самореализации в области спорта. Для этой цели были применены те же диагностические методики, что и на начальном этапе исследования.

По итогам контрольного эксперимента можно отметить улучшение показателей саморазвития среди старшеклассников, участвовавших в исследовании:

- учащиеся проявляют постоянное стремление к самосовершенствованию и личностному росту, что способствует самовыражению их качеств для достижения высоких результатов в духовной и личной сферах;

- для старших школьников общественная деятельность приобретает значимость, их самовыражение связано с социальной активностью, что позволяет реализовать потенциал в общественной, социальной и политической сферах;

- показатель деятельностной самореализации на контрольном этапе исследования у учащихся 10 класса увеличился на 27,0% в высокой степени. Наибольший процент, равный 27,0%, наблюдается в средней степени выраженности профессиональной самореализации, отвечающей за достижения в профессиональной, творческой, спортивной или учебной деятельности.

Следовательно, психолого-педагогическое сопровождение старших школьников способствует эффективной самореализации их личности в сфере спорта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая культура и спорт – это сферы деятельности, в которых развитие и становление личности происходит в детстве, юности и молодом возрасте. Занятия спортом сопряжены с значительными нервно-физическими нагрузками, а также требуют самовоспитания и саморазвития. В процессе длительных тренировок, которые проходят через несколько этапов, происходит развитие личности, формируется направленность, образ жизни, установки и ценностные ориентации, а также вырабатывается способность к адаптации к нагрузкам и спортивной борьбе.

Спортивный результат представляет собой количественный или качественный уровень показателей, который варьируется в зависимости от специфики вида спорта. Он может быть выражен через победы в соревнованиях, единицы измерения времени, расстояния и массы, количество баллов, полученных от судей, а также через начисленные очки и другие критерии оценки. Подчеркивается, что «спортивный результат, хотя и является главным итогом тренировочного процесса, не всегда адекватно отражает его качество и эффективность».

Результат может служить критерием успешности в сравнении с разрядными коэффициентами, достижениями других спортсменов и динамикой собственных выступлений на протяжении определенного времени. Однако сам по себе результат не охватывает всех аспектов успешности спортивной деятельности, что обуславливает необходимость анализа в сочетании с другими критериями. Такой подход нивелирует значение психологических факторов, влияющих на формирование гармоничной личности.

Успешная адаптация и самореализация зависят от воспитания и развития личностных характеристик, таких как активная личностная позиция, мотивация к достижению успеха, уверенность в себе, оптимизм и высокая самооценка. В

то же время, такие качества, как неуверенность, неадекватная самооценка, пассивность и повышенная тревожность, могут тормозить как процесс адаптации в спорте, так и самореализацию вне его.

Психолого-педагогическое сопровождение спортсменов в процессе их спортивной деятельности является важным условием для развития личности и формирования необходимых качеств, которые содействуют адаптации в спорте и самореализации после его завершения. Это сопровождение рассматривается как система мероприятий, проводимых педагогом-психологом, направленных на взаимодействие со спортсменом и оказание ему поддержки в развитии личностных качеств и индивидуальных особенностей, способствующих его реализации как в спорте, так и за его пределами.

Опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогического сопровождения самореализации старшеклассников в области спорта включает три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

Основная цель констатирующего этапа заключается в диагностике предпрофессиональной самореализации старшеклассников в спортивной деятельности. На формирующем этапе была разработана и реализована программа психолого-педагогического сопровождения для старших школьников, занимающихся спортом. Контрольный этап предполагает оценку динамики уровня самореализации старших школьников в спорте, осуществляемую через психолого-педагогическое сопровождение.

Исследование проводилось на базе МБУДО СШОР 7 «Акробат», в котором приняло участие 40 старшеклассников (10-11 классы), занимающихся спортивной деятельностью.

Для достижения поставленных задач и эмпирической проверки выдвинутой гипотезы были применены следующие психодиагностические методики:

1. Тест суждений самореализации личности (С.И. Кудинов). Данная методика, разработанная С. И. Кудиновым в рамках полисистемной модели самореализации личности, позволяет определить уровень самореализации

индивидуума, выявить разнообразие стилей самовыражения и диагностировать различные виды самореализации: социальную, профессиональную и личностную.

2. Методика «Самооценка реализации» (Н.Р. Молочников) предназначена для оценки уровня самореализации, который участники должны оценить от 0 до 100% по девяти пунктам.

Таким образом, результаты исследования показывают, что большинству учащихся 10 класса присущ адаптивный уровень самореализации, а также средние показатели активности, инертности, оптимистичности и пессимистичности, при этом лишь 11% старшеклассников демонстрируют высокий уровень пессимистичности. Личностная самореализация является преобладающим видом, что подтверждается высоким уровнем самооценки в данной области.

Учащимся 11 класса в основном характерен иррациональный уровень самореализации, средние показатели активности и инертности, а также высокий уровень пессимистичности. Личностная самореализация также является доминирующей, при этом большинство учащихся 11 класса имеют средние уровни самооценки в этой сфере.

Можно предположить, что отсутствие выраженного уровня самореализации среди старшеклассников 10 и 11 классов связано с незрелостью их личностей. Проявление таких психологических характеристик, как инертность и пессимистичность, негативно сказывается на процессе самореализации, в то время как оптимистичность и активность способствуют его успешному осуществлению.

Для повышения уровня предпрофессиональной самореализации старших школьников в сфере спорта была разработана программа психолого-педагогического сопровождения, основанная на личностно-ориентированном подходе и направленная на развитие важных личностных качеств, способствующих успешной самореализации в спортивной деятельности.

Значение психолого-педагогического сопровождения возрастает в зависимости от этапа многолетнего спортивного совершенствования (начальная подготовка, спортивное совершенствование, высшее спортивное мастерство).

Психолого-педагогическое сопровождение на этапе спортивного совершенствования включает спортивную подготовку, где важно оценивать условия и факторы, способствующие эффективному тренировочному процессу и улучшению личных результатов спортсменов.

Также следует учитывать взаимоотношения между членами спортивной группы, тренером и спортсменами.

Основные задачи:

1. Формирование устойчивой внутренней мотивации (стремление к совершенствованию спортивного мастерства и желание демонстрировать его в условиях соревнований).

2. Формирование саморегуляции и самоконтроля представляет собой ключевую задачу в обучении спортсменов. Цель заключается в том, чтобы научить их управлять своим телом, планировать и выполнять действия в воображении, а также развивать навыки самоконтроля и оценивать уровень своей подготовленности, корректность исполнения элементов и композиций.

На контрольном этапе исследования было проведено повторное диагностическое обследование уровня самореализации старших школьников с целью оценки эффективности разработанного психолого-педагогического сопровождения, способствующего их самореализации в области спорта. Для этой цели были применены те же диагностические методики, что и на начальном этапе исследования.

По итогам контрольного эксперимента можно отметить улучшение показателей саморазвития среди старшеклассников, участвовавших в исследовании:

— учащиеся проявляют постоянное стремление к самосовершенствованию и личностному росту, что способствует

самовыражению их качеств для достижения высоких результатов в духовной и личной сферах;

- для старших школьников общественная деятельность приобретает значимость, их самовыражение связано с социальной активностью, что позволяет реализовать потенциал в общественной, социальной и политической сферах;

- показатель деятельностной самореализации на контрольном этапе исследования у учащихся 10 класса увеличился на 27,0% в высокой степени. Наибольший процент, равный 27,0%, наблюдается в средней степени выраженности профессиональной самореализации, отвечающей за достижения в профессиональной, творческой, спортивной или учебной деятельности.

Следовательно, психолого-педагогическое сопровождение старших школьников способствует эффективной самореализации их личности в сфере спорта.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Актуальные проблемы спортивной науки в подготовке спортсменов к олимпийским играм: материалы Междунар. конф., Минск, 24–25 июня 2019 г. / под ред. В.Г. Сивицкого. – Минск: ЗАО «Веды», 2019. – 118 с.
2. Алексеев, А.В. Преодолеть себя! / А.В. Алексеев. 4-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 280 с.
3. Алехина, С.В. Мониторинг как вид профессиональной деятельности педагога-психолога / С.В. Алехина, М.Р. Битянова // Вестник практической психологии образования. – 2019. – №4(21). – С. 69–73.
4. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1968. – 339 с.
5. Бабушкин, Г.Д., Проблема психологического обеспечения подготовки спортсменов / Г.Д. Бабушкин // Психология и педагогика в средней и высшей школе. – 2018. – №2. – С. 32–36.
6. Батурин, Н.А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности: учеб.пособие / Н.А. Батурин. – Омск: Изд-во ОГИФК, 2018. – 49 с.
7. Ганюшкин, А.Д. К вопросу о технологии психологической подготовки спортсмена / А.Д. Ганюшкин // Психологические аспекты подготовки спортсменов. – Смоленск: Изд-во СГИФК, 1980. – С. 3–9.
8. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2020. – 296 с.
9. 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, 2021. – 24 с.

10. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие / Г.Б. Горская. – Краснодар: КГИФК, 2019. – 186 с.
11. Горячев, А.Г. Невротические состояния в практике спорта / А.Г. Горячев // Ментальная тренировка в спорте: Материалы психологического симпозиума. – М., ВНИИФК, 2019. – С. 22–24.
12. Дети и молодежь / По сочинениям Афонского старца Порфирия Кавсокаливита. - Сибирская Благовонница, 2016. - 96 с. - <https://уралзвон.рф/collection/semiya-i-vospitanie/product/nashe-sokrovische-kniga-o-semeynyh-tsennostyah-tatyana-grudkina> (дата обращения: 01.06.2025). - Электронный ресурс.
13. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2020. – 232 с.
14. Ильинский, С.В. Особенности мотивации спортсменов в различных видах спорта / С.В. Ильинский // Вестн. Самарской гуманитарной академии. Сер. «Психология». – 2013. – № 1. – С. 75–84.
15. Илюшина, Н. Как стать чемпионом / Н. Илюшина // Самозащита. – М., 2013. – № 6 (65). – С. 60–64.
16. Инновационные технологии и научно-методическое обеспечение системы физического воспитания и спорта. Южный федеральный университет [Электронный ресурс] // Научно-образовательный центр [Официальный сайт]. Режим доступа: <http://sport.sfedu.ru/index.html>. (дата обращения 11.02.2025)
17. Исаева, Е.С. Педагогическое сопровождение в вопросах профориентации подростков-спортсменов / Е.С. Исаева // Психолого-педагогическое сопровождение процессов развития ребенка: материалы межрегион. науч.-практ. конф. – СПб.: ЛОИРО, 2012. – С. 76–79.
18. Казарова, Е.Г. Психолого-педагогическое содействие преодолению трудностей профессионального самоопределения учащихся: дис. ... канд. пед. 180 наук: 13.00.01 / Казарова Екатерина Геннадьевна; Моск. пед. гос. ун-т. – М., 2009. – 262 с.

19. Киселев Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселев. М. : Советский спорт, 2019. 276 с.
20. Коган, О.С. Проблемы профессионального спорта: правовой аспект / О.С. Коган // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 8. – С. 60–62.
21. Кон, И.С. Психология юношеского возраста (Проблемы формирования личности): учеб. пособие для студ. пед. ин-тов / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 2019. – 175 с.
22. Коротаева, Н.В. Взаимоотношения тренер-спортсмен в системе подготовки специалистов по единоборствам: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Коротаева Надежда Васильевна. – М., 2020. – 22 с.
23. Корх, А.Я. Тренер : деятельность и личность / А. Я. Корх. – М.: Терра Спорт, 2020. – 120 с.
24. Кретти, Б.Дж. Психология в современном спорте / Б.Дж. Кретти. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 224 с.
25. Кузьменко, Г.А. Психологической подготовки спортсмена в ДЮСШ // Г.А. Кузьменко, Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева // Материалы научнопрактической конференции с международным участием «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения (21 февраля 2019). – М. – С. 294-297.
26. Курашвили, В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии / В.А. Курашвили. – Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2018. –114 с.
27. Курилко, Н.Ф. Особенности психологической подготовки в игровых видах спорта / Н.Ф. Курилко // Физическое воспитание студентов. – 2020. – № 6. – С. 40-43.
28. Ложкин, Г.В. От психологического обеспечения к психологическому сопровождению субъекта спортивной деятельности / Г.В.Ложкин, А.Б. Колосов // Спортивный психолог. – 2019. – №3 (27). – С. 5–12.

29. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – М.: Наука, 2019. – 444 с.
30. Лупекина, Е.А. Психология личности и спортивной карьеры : тексты лекций для вузов / Е.А. Лупекина, О.П. Мельникова. – Гомель: ГГУ им.Ф. Скорины, 2019. – 126 с.
31. Луценко, Ю.В. Формирование психологического климата спортивной команды в тренерской деятельности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Луценко Юлия Владиславовна. – СПб., 1997. – 141 с.
32. Лысенко, С.В. Жизнестойкость как показатель психологического здоровья личности и успешности ее профессионального становления / С.В. Лысенко // Психология сегодня: материалы 14-й Всерос. науч.-практ. конф. студентов и аспирантов. – Екатеринбург, 2012. – С. 68–80.
33. Макарова, Г.А. Спортивная медицина PDF: учебник / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2013. – 480 с: ил.
34. Максачук, Е.П. Спортивная карьера и преемственность в спортивном воспитании [Электронный ресурс] / Е.П. Максачук // Новости научной мысли. – 2021. – № 1. – Режим доступа: http://www.rusnauka.com/27_NNM_2011/Sport/1_93023.doc.htm. (дата обращения 2.05.2025).
35. Максачук, Е.П. Спортивный стиль жизни юных спортсменов [Электронный ресурс] / Е.П. Максачук // Новости научной мысли. – 2021. – № 1. – Режим доступа: http://www.rusnauka.com/27_NNM_2011/Sport/1_93456.doc.htm. (дата обращения 2.05.2025).
36. Малкин, В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В.Р. Малкин. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 200 с.
37. Марков, К.К. Психолого-педагогические основы тренерской деятельности [Текст] : монография / К.К. Марков. – Красноярск : Крас. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева, 2017. – 200 с.

38. Масленникова, В.А. Влияние ранней профессионализации на готовность спортсменов к жизненному самоопределению в юношеском возрасте: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Масленникова Вера Анатольевна. – Краснодар, 2021. – 266 с.

39. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 280 с.

40. Мельник Е. В. Влияние спортивной деятельности на формирование самооценки и проявление личностных деформаций / Е.В. Мельник, М.Н. Корнева // Рудиковские чтения: материалы международной науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта; Москва, 5-7 июня 2012 г. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма; редкол.: А.Н.Блеер [и др.]. Москва, 2020. С. 330-333.

41. Мельник, Е.В. Деятельностный подход к интегральной оценке психологической подготовленности юных спортсменов / Е.В. Мельник, Е.В. Силич // Мир спорта. – 2019. – №2 (35). – С. 76–79.

42. Мельник, Е.В. Психология тренера: теория и практика: методические рекомендации / Е.В. Мельник Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2019. – 58 с.

43. Мельник, Е.В. Экспертная оценка успешности спортивной деятельности (на примере сложнокоординационных видов спорта) / Е.В. Мельник, Е.В. Силич // Спортивный психолог. – 2020. – №3 (21). – С. 73–79.

44. Михайлов Г. Психология мужества / Г. Михайлов. - Общество памяти игумении Таисии, 2015. - 100 с. - <https://уралзвон.рф/collection/semiya-i-vospitanie/product/nashe-sokrovische-kniga-o-semeynyh-tsennostyah-tatyana-grudkina> (дата обращения: 01.06.2025). - Электронный ресурс.

45. Митрополит Нектарий (Антонопулос). Подростки на пути к взрослению / Митрополит Нектарий (Антонопулос). - Вольный Странник, 2024. - 368 с. - <https://уралзвон.рф/collection/semiya-i-vospitanie/product/nashe-sokrovische-kniga-o-semeynyh-tsennostyah-tatyana-grudkina> (дата обращения: 01.06.2025). - Электронный ресурс.

46. Монахова, К.В. Гендерные особенности межличностных отношений в спортивных командах: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Монахова Ксения Владимировна. – М., 2012. – 27 с.
47. Моросанова В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В.И. Моросанова, Е.А. Аронова. М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2019. 213 с.
48. Московченко, О.Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом: с применением компьютерных технологий: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Московченко Ольга Никифоровна. – М., 2018. – 59 с.
49. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С.Д. Неверкович [и др.]; под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 336 с.
50. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2022. – 288 с.
51. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография // под общ. ред. Г.Д. Бабушкина. – Омск: изд-во СибГУФК, 2019. – 380 с.
52. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: сл.-справ. / сост. Е.Н. Сурков; под ред. В.У. Агеевца. – М.: Физкультура, образование, наука, 2019. – 450 с.
53. Психология физического воспитания и спорта / под общ. ред. Т.Т. Джамгарова, А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 36–41.
54. Раднагуруев, Б.Б. Специфика психологического сопровождения спортивного резерва в единоборствах // Б.Б. Раднагуруев, Г.Г. Уляева, Л.Г. Уляева // Итоговый сборник материалов Всероссийской научнопрактической конференции: «Актуальные проблемы организации подготовки и участия спортсменов спортивных сборных команд России в Играх XXXI Олимпиады 2016 года в Рио-де-Жанейро (Бразилия)». – М., 2021. – С. 69–75.

55. Родионов В. А. Спортивная психология / под ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова А.В., В.Г. Сивицкого. М. : Юрайт, 2021. 367 с.
56. Родионов, А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. – Махачкала: Юпитер, 2022. – 168 с.
57. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для вузов / А.В. Родионов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2020. – 576 с.
58. Родионов, А.В., Неверкович, С.Д. К истории возникновения отечественной прикладной спортивной психологии / С.Д. Неверкович, А.В. Родионов // Спортивный психолог. — 2019. - № 2.
59. Савенков, Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г.И. Савенков. – М.: Физическая культура, 2020. – 96 с.
60. Сафонов, В.К. Переживание как условие самоактуализации в спорте // Психологические проблемы самореализации личности. Вып 8 / под ред. Л.А. Коростылевой. – СПб., 2019. – С. 5–8.
61. Силич, Е.В. Отношение спортсменов и тренеров к психологической подготовке / Е.В. Силич, Е.В. Мельник, // Молода спортивна наука, 2020. – Вып. 14: У 4-х т.– Т. 1. М., С.298-303.
62. Стресс и тревога в спорте. Междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.
63. Сурков, Е.Н. Антиципация в спорте / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 2022. – 144 с.
64. Сурков, Е.Н. Психомоторика спортсмена / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 126 с.
65. 38. Теория и методика физической культуры: словарь-справ. / сост. А.Л. Смотрицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: РИВШ, 2019. – 178 с.
66. 39. Тихвинская, Е.О. Психология переживания в спорте: учеб. пособие / Е.О. Тихвинская. – СПб., 2020. – 48 с.

67. Уляева Г. Г. Психологическое обеспечение самореализации личности в спортивно-игровой деятельности / Г.Г. Уляева // 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)». М., 2019. С. 80-86.

68. Уляева Л. Г. Роль психологической поддержки в становлении личности спортсмена / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2022. №6. С. 14-17.

69. Уляева Л. Г. Организация психологической подготовки в системе интегральной подготовки спортсменов (статья) / Л.Г. Уляева, И.А. Родионова // Спортивный психолог. 2021. №1 (22). С. 28-32.

70. Хекалов, Е.М. Неблагоприятные психологические состояния спортсменов. Их диагностика и регуляция: учеб. пособие / Е.М. Хеккалов. – М.: Советский спорт, 2019. – 64 с.

71. Христианство и спорт. -Издательство Московской Патриархии РПЦ, 2014. - <https://уралзвон.рф/collection/semiya-i-vospitanie/product/nashe-sokrovische-kniga-o-semeynyh-tsennostyah-tatyana-grudkina> (дата обращения: 01.06.2025). - Электронный ресурс.

72. Юдин, Э.Г. Системный подход и принцип деятельности / Э.Г.Юдин. – М.: Наука, 1978. – 392 с.

73. Clauss, G. Woerterbuch der Psychologie / G.Clauss. – VEB Bibliographisches Institut, Leipzig, 1981. – 742 s

74. Costas, I.K. Inside sport psychology / I.K. Costas, P.C. Terry. – Champaign: Human Kinetics, 2011. – 235 p.

75. Cox, R.H. Sport psychology: Concepts and applications / R.H. Cox. – Boston – N.Y.: the McGraw – Hill Company, 1994. – 458 p.

76. Eysenck, H. The dynamics of anxiety and hysteria / H.Eysenck. – London, 1957. – 432 p.

77. Kunath, P. Teatigkeitorientierte Sportpsychologie / P. Kunath, H. Schellenberger. – Frankfurt am Main: Verlag Harri Deutsch, 1991. – 329 s.

78. Loehr, J. Exorcismnegative feedback / J. Loehr // Word tennis, 1988. August. – p. 18–19.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

«Тест суждений самореализации личности (С.И. Кудинов)»

Тест суждений самореализации личности позволяет диагностировать общий уровень самореализации, а также различные ее виды: социальную, профессиональную и личностную. Согласно подходу автора самореализация личности включает динамический, эмоциональный, организационный, мотивационный, когнитивный, компетентно-личностный, установочно-целевой и рефлексивно-оценочный компоненты.

В основе методики – 17 шкал:

- 1 – осмысленность целей-ценностей самореализации;
- 2 – осведомленность целей ценностей (ценностно-целевой компонент);
- 3 – энергичность;
- 4 – аэнергичность (динамический компонент);
- 5 – оптимистичность;
- 6 – пессимистичность (эмоциональный компонент);
- 7 – интернальность;
- 8 – экстернальность (организационный компонент);
- 9 – социоцентризм;
- 10 – эгоцентризм (мотивационный компонент);
- 11 – креативность;
- 12 – консервативность (когнитивный компонент);
- 13 – конструктивность;
- 14 – деструктивность (прогностический компонент);
- 15 – социальные барьеры самореализации;
- 16 – личностные барьеры самореализации (компетентно-личностный компонент);
- 17 – дополнительная шкала (искренность).

Инструкция. Вам предлагается ответить на предложенные утверждения, для того чтобы выявить особенности вашей самореализации в различных сферах жизнедеятельности. На каждое утверждение отвечайте как можно объективнее, выбрав один из шести вариантов ответов: 1 – нет; 2 – чаще нет; 3 – когда как; 4 – чаще да; 5 – да; 6 – однозначно да.

Выбранный вариант ответа занесите в лист для ответов напротив соответствующего вопроса-утверждения.

Помните, что опросник не содержит положительных или отрицательных утверждений, каждое из них может соответствовать вам в большей или меньшей степени.

Отвечайте по возможности быстро и пишите тот ответ, который первый приходит в голову. Благодарим за участие!

1. Цель вашей самореализации – это развитие ваших качеств, способностей.
2. Вам трудно определиться, в какой сфере вы могли бы себя выразить и добиться успеха в чем-либо.
3. Вы всегда пытаетесь на полную катушку проявить себя во всем и везде.
4. Чаще всего вы испытываете трудности с тем, чтобы заняться собой и хоть что-то в себе изменить.
5. Вы испытываете подъем сил, когда развиваете у себя какие-либо позитивные качества.
6. Для вас характерно погружаться в апатию и безразличие, когда приходится работать над собой.
7. Вы абсолютно уверены, что самосовершенствование личности зависит исключительно от самого человека.
8. Вы полагаете, что не надо прилагать никаких усилий над собой, человек и так может достичь духовного совершенства.
9. Ваше стремление к духовному росту побуждается желанием внести вклад в духовно-нравственное развитие других людей.
10. Для вас личностное самосовершенствование связано с потребностью достичь гармонии внутри себя.

11. Самореализация для вас – это постоянный личностный рост, ежедневный труд над собой.
12. Вы считаете, что самореализация обусловлена наследственностью, и поэтому ничто не способно повлиять на ее успешность.
13. Вы уверены, что только высокий уровень духовного, нравственного развития позволяет добиться значительных результатов в освоении окружающего мира.
14. Вам представляется бессмысленным тратить время на собственное совершенство, так как вас окружают посредственные люди.
15. Вы готовы реализовать все свои возможности для достижения совершенства в духовной сфере, однако не знаете, как это сделать.
16. Все стремления изменить в себе что-то наталкиваются на вашу неуверенность.
17. С детского возраста вы целенаправленно ежедневно занимаетесь своим самосовершенствованием.
18. Цель вашей самореализации – это развитие себя как личности.
19. Для вас не имеет никакого значения, в какой сфере можно себя реализовать.
20. Вы постоянно стремитесь изменить себя в лучшую сторону в духовном, личностном и физическом аспектах.
21. Вы с большим трудом добиваетесь незначительных результатов в своем саморазвитии.
22. Вы всегда переживаете радость, если осознаете свое развитие.
23. У вас часто возникает спад настроения, если предстоит заниматься своим самосовершенствованием.
24. Вы считаете, что каждый человек должен ежедневно прилагать максимальные усилия для развития себя как личности.
25. Вы согласны с тем, что исключительно внешние обстоятельства и другие люди полностью определяют нравственное развитие личности.
26. Ваше стремление к постоянному личностному росту побуждается желанием быть полезным людям.
27. Ваше личностное развитие продиктовано только одной целью – добиться успеха в жизни.
28. На ваш взгляд, самореализация – это прежде всего развитие положительных личностных качеств, нравственности и т. д.
29. Самореализация в вашем понимании – это ситуативное проявление активности.
30. Вы думаете, что постоянное личностное развитие способствует достижению успеха в жизни.
31. Вы склонны предполагать, что люди высоконравственные страдают оттого, что их многие не понимают либо надсмехаются и отторгают.
32. Вам представляется, что для полного личностного самосовершенствования не хватает знаний и опыта.
33. Вашей самореализации часто мешает робость.
34. Никогда в жизни вы не испытывали смущения, выступая в незнакомой аудитории.
35. В любых ситуациях вы стремитесь проявить себя в общественно полезной деятельности для решения социальных проблем.
36. Вы практически не проявляете инициативы, чтобы выразить себя в чем-либо.
37. Вы постоянно стремитесь реализовать все свои знания и способности в социально значимых мероприятиях.
38. Вы почти никогда не проявляете интереса к каким-либо общественным акциям, движениям, партиям, организациям.
39. Самое большое удовлетворение вы получаете, когда занимаетесь общественной деятельностью.
40. Вас почти всегда охватывает безразличие и апатия, если приходится участвовать в общественных мероприятиях (волонтерство, митинги, социальные акции и т. д.).
41. Вы легко справляетесь с общественной работой благодаря хорошему самоконтролю.
42. Вам кажется, что общественной деятельностью занимаются профессиональные неудачники, поскольку здесь не нужно прилагать каких-либо усилий над собой.
43. На ваш взгляд, реализация себя в общественной деятельности чаще всего связана с желанием улучшить жизнь другим людям.
44. Вы не против того, чтобы посвятить себя политической либо иной общественной деятельности, поскольку это приносит хорошие дивиденды.
45. Вы уверены, что самовыражение человека в общественной деятельности способствует его всестороннему развитию.
46. Самовыражение в общественной сфере заключается в том, чтобы безукоризненно выполнять все поручения.
47. Полное самовыражение человека в общественной деятельности позволяет обогатиться новыми знаниями и опытом.
48. Вы убеждены, что выражение своих скрытых способностей в общественно полезном деле кроме зависти и злобы у окружающих ничего не вызывает.
49. Вашему самовыражению в социальной сфере препятствует отсутствие опыта и знаний.

50. Вы знаете, как добиться успеха в общественной работе, однако этому мешает ваша скованность.
51. Вы не встретили ни одного человека в жизни, который был бы вам неприятен или неинтересен.
52. Вы целенаправленно проявляете активность для решения социально значимых проблем.
53. Все ваши стремления к самовыражению продиктованы необходимостью и обязательствами.
54. Вы никогда не упускаете возможности поучаствовать в коллективных делах.
55. Больше всего вам лень выполнять общественные поручения.
56. Вы испытываете восторг, если предстоит работа в какой-либо политической партии или общественной благотворительной организации.
57. Самые негативные эмоции у вас возникают тогда, когда вы вынуждены принимать участие в социально значимых мероприятиях.
58. Вы смогли бы добиться больших результатов в какой-либо общественной деятельности, так как всегда полагаетесь только на себя и четко все контролируете.
59. Вы считаете, что общественная деятельность не для вас, так как нужны хорошие организаторские способности, которыми вы не обладаете.
60. Вы считаете, что готовы посвятить себя общественной деятельности, несмотря на то что вам придется принести в жертву свою жизнь на благо других.
61. На ваш взгляд, большинство политиков и общественных деятелей в своей миссии преследуют корыстные цели, не отражающие интересы других людей.
62. Полная отдача себя общественно значимой деятельности, на ваш взгляд, позволяет реализовать весь свой интеллектуальный и личностный резерв.
63. Вы полагаете, в общественной деятельности стремятся выразить себя неудачники в жизни, так как это не имеет никакого отношения к подлинной самореализации личности.
64. Вы считаете, что полная самоотдача в социально полезной деятельности способствует не только успеху и признанию, но и собственному самоутверждению.
65. Общественно полезный труд как форма самовыражения является примитивным и малопривлекательным.
66. Вы готовы заняться общественной деятельностью, однако не знаете, с чего начать.
67. Вы испытываете смущение и тревожность, если приходится проявлять свою активность публично.
68. За всю свою жизнь вы не проронили ни одного нецензурного слова.
69. Вы прилагаете максимум усилий и используете все свои возможности для того, чтобы стать профессионалом высочайшего класса.
70. Ваша самореализация не имеет какой-то определенной направленности и ценности.
71. Вы легко включаетесь в любое дело и максимально проявляете свои профессиональные способности.
72. Вы прилагаете свои знания, в том числе профессиональные, только тогда, когда вас об этом попросят.
73. У вас появляются яркие положительные эмоции, если вы заняты профессиональным совершенствованием.
74. Для вас характерны раздражительность и апатия, когда возникает необходимость получать новые профессиональные знания и умения.
75. Вы уверены, что профессиональное мастерство зависит только от самого человека, а не каких-то внешних обстоятельств.
76. Вы считаете, что достижение высочайшего профессионального мастерства зависит от удачи и других людей.
77. Ваш интерес к профессиональному совершенству обусловлен потребностью быть полезным другим людям, коллективу, своей фирме.
78. Ваше стремление к профессиональной компетентности связано в большей степени с достижением личного морального и материального благополучия.
79. Вы полагаете, что истинная самореализация возможна только в профессиональной сфере, где человек на полную катушку проявляет свои способности.
80. Вам кажется, в профессиональной сфере нет возможности для выражения своего Я.
81. Вы склонны считать, что только выраженная профессиональная самореализация способна обеспечить успех в жизни каждого человека.
82. Вы не видите смысла в том, чтобы постоянно совершенствовать свое профессиональное мастерство, поскольку это остается чаще всего незамеченным и не приносит личного удовлетворения.
83. На ваш взгляд, профессиональная самореализация возможна только в том случае, когда есть большой опыт и знания.
84. Выразить себя полностью в профессиональной сфере вам мешает внутренняя скованность, застенчивость, неумение устанавливать контакты.
85. Вы можете с легкостью убедить любого человека в неверности его суждений.

86. Основная цель самовыражения вашего внутреннего потенциала направлена на то, чтобы стать профи высочайшего класса.
87. Вся ваша деятельность связана с осуществлением мечты – занять руководящее кресло, не важно, где.
88. Вы всегда стараетесь до высокого мастерства довести свои профессиональные навыки и умения.
89. Вы почти никогда не проявляете усилий для профессионального самосовершенствования.
90. Вы с радостью отдаетесь своей профессиональной деятельности и всегда пытаетесь достичь совершенства.
91. При мысли о своей профессии у вас возникает спад настроения.
92. Вы твердо знаете, чего хотите добиться в профессиональной сфере, и прилагаете для этого все усилия.
93. Вам представляется, нет особой необходимости тратить силы и время для повышения профессионализма, так как это не главное в жизни человека.
94. Для вас основным мотивом достижения профессионализма является желание изменить все вокруг себя, внести свой вклад в развитие предприятия, города, страны.
95. На ваш взгляд, максимальное самовыражение в профессиональной деятельности всегда продиктовано карьеризмом.
96. В любой профессии человек может не только выразить, но и развить свои способности, личностно-деловые и нравственные качества.
97. Вы полагаете, что успех в профессиональной сфере никоим образом не связан с самореализацией.
98. Только полная отдача сил в освоении профессиональных задач обеспечивает успех в жизни и карьере.
99. Вы уверены, что профессиональная деятельность не та область, где человек должен и может выразить себя на 100%.
100. Вы считаете, что добиться более высоких результатов в профессиональной компетентности вам мешает неумение четко программировать свою деятельность.
101. Вам представляется, что низкая самооценка препятствует становлению профессиональной компетентности.
102. Вы никогда не завидовали другим людям в чем-либо.

Этап 1

Следует начинать с определения достоверных данных. Для этого необходимо подсчитать сумму баллов по шкале **И-Т – искренность**. Суммируются только положительные ответы с индексами 4, 5, 6.

При сумме **18 баллов** и более результат исследования недостоверен; **от 13 до 17 баллов** – результат сомнителен; **от 0 до 12 баллов** – результат исследования может быть признан достоверным.

При недостоверных и сомнительных результатах целесообразно, если это возможно, выяснить причины отношения испытуемого к исследованию. Необходимо учитывать, что недостоверные результаты могут быть обусловлены, помимо нежелания обследоваться или стремления преднамеренно давать противоречивые, неискренние ответы, нарушением отдельных психических функций, а также социальным инфантилизмом.

При достоверных результатах исследования дальнейшая обработка данных направлена на получение количественных показателей по всем базовым шкалам самореализации.

Этап 2

По каждой базовой шкале подсчитывается сумма ответов индексов с положительными значениями (4, 5, 6). Количественный показатель от 0 до 36 баллов будет свидетельствовать о степени выраженности той или иной характеристики самореализации.

С помощью табл. 1 переводим сырые баллы в шкальные оценки, которые позволяют диагностировать уровень каждой переменной самореализации.

Таблица 1 Уровни выраженности переменных самореализации

Уровни	Оценки по шкалам	Сырые баллы
Высокий	3	21–36
Средний	2	11–20
Низкий	1	0–10

Этап 3

На этом этапе количественной обработки суммируются со знаком **плюс** по вышеописанному принципу все сырые баллы шкал: **1, 3, 5, 7, 11, 13** и **среднее значение шкал 9 и 10**. Например, по первой шкале – 10 баллов, по третьей – 12, по пятой – 16, по седьмой – 4, по одиннадцатой – 10, по тринадцатой – 20. Итого в сумме получаем 72 балла. Если по девятой шкале – 10, а по десятой – 22 балла, в сумме получаем 32. Делим на два и получаем среднее – 16 баллов. К сумме 72 прибавляем 16 и получаем 88 баллов со знаком плюс.

Отдельно со знаком **минус** по этой же схеме суммируются баллы по следующим шкалам: **2, 4, 6, 8, 12, 14** и **среднее значение шкал 15 и 16**.

После этого складывается сумма сырых баллов с положительным и отрицательным индексом. Полученный результат также переводим в шкальную оценку по табл. 2. Например, если по нечетным шкалам получили максимальную сумму 252 балла со знаком плюс, а по четным 200 баллов со знаком минус, то путем вычитания из большего меньшего получаем сумму +52 балла. Далее смотрим по табл. 2 – сумма +52 балла попадает в адаптивный уровень самореализации.

Таблица 2
Уровни самореализации

Уровень	Количество баллов	
	Оценки по шкалам	Сырые баллы
Интенсивный	5	151 и более
Гармоничный	4	101–150
Адаптивный	3	51–100
Инертный	2	21–50
Иррациональн ый	1	0–20

Если вы набрали 151 и более баллов – это очень высокий, **интенсивный уровень самореализации**. У вас болезненно развито стремление к самовыражению. Вы постоянно заняты мыслями о своем самосовершенствовании, достижении высочайших результатов в любом виде деятельности. Для вас очень важным является быть всегда в центре внимания других людей, занимать только ведущие позиции в коллективе, социуме.

От 101 до 150 баллов – **гармоничный уровень самореализации**. Вы не только имеете хорошее представление о своих стремлениях, но и знаете, как их реализовать. Вы полны оптимизма и здравого рационализма. Для вас в большой мере характерно гармоничное развитие. Вы умеете распределять собственные ресурсы. Хорошо знаете свои достоинства и недостатки, постоянно стремитесь к личностному росту, профессиональному совершенству и социальному признанию.

От 51 до 100 баллов – **адаптивный уровень самореализации личности**. Вы стараетесь быть как все. Для вас характерна умеренность

во всем. Если вы сталкиваетесь с большими трудностями в каком-либо деле, то предпочитаете отказаться от него и не тратить долго время на решение проблемы. Личностное, профессиональное и социальное совершенство не является архиважной целью и смыслом всей вашей жизни. В то же время вы стремитесь быть не хуже других и в чем-то многих превосходить. Периодически вы стараетесь развить в себе какие-либо качества, овладеть профессиональным мастерством и добиться уважения или признания в социуме.

От 21 до 50 баллов – **инертный уровень самореализации**. Вы не проявляете особой активности, чтобы изменить себя, расширить свой кругозор, развить эрудицию и другие интеллектуальные, личностные и морально-нравственные качества. Профессия для вас выступает лишь как необходимость, с которой приходится мириться, поэтому вы не испытываете особого желания повышать свое мастерство, делаете это лишь тогда, когда вынуждены. Проявление себя в общественной жизни коллектива, города и т. д. для вас не характерно, вы стремитесь избегать участия в массовых социально значимых мероприятиях.

От 0 до 20 баллов – **иррациональный уровень самореализации**. Для вас вообще не характерно проявление личной инициативы и активности как в деятельности, так и в самосовершенствовании. Вас не беспокоит ваш уровень развития, вы склонны считать, что все само собой происходит, поэтому не нужно прилагать каких-либо усилий для своего развития, так как это скучно и неинтересно. Вы не стремитесь быть профессионально компетентным и сделать карьеру, поскольку это сопряжено с трудностями, вам и так хорошо. Общественная деятельность вам представляется малопривлекательной и абсолютно бессмысленной. По вашему убеждению, главное в жизни – это отдых, развлечения, веселое времяпрепровождение, к чему вы и стремитесь.

Этап 4

На данном этапе обработки выявляется доминирование того или иного вида самореализации. Проводится подсчет сырых баллов по вышеобозначенной схеме по вертикали. Первые два столбца (вопросы 1–34) характеризуют **личностную самореализацию**, третий и четвертый столбцы (вопросы 35–68) – **социальную**, пятый и шестой

(вопросы 69–102) – **профессиональную**. Подсчет баллов осуществляется сложением всех нечетных шкал и средним числом шкал 9 и 10 со знаком плюс. Отдельно проводится сложение всех четных шкал со средним числом шкал 15 и 16. Шкала 17 не учитывается. После этого все значения со знаком плюс складываются со значениями со знаком минус. Полученная сумма со знаком плюс или минус будет свидетельствовать об уровне самореализации в данной области. Например, по первому и второму столбцам в ходе подсчета баллов по нечетным шкалам мы получили 50 баллов, а по четным – 25. После сложения этих чисел мы получаем 25 баллов со знаком плюс, что свидетельствует о положительной динамике самореализации. Далее так же подсчитываем по 3 и 4, 5 и 6 столбикам. **Получаем результат со знаком плюс или минус от -84 до +84. Полученные сырые баллы с помощью табл. 3 переводим в шкальные значения.**

Доминирование личностной самореализации указывает на постоянство стремлений к личностному совершенству и росту индивида, самовыражению своих личностных качеств с целью достижения высоких результатов в личностном и духовном развитии.

Социальная реализация свидетельствует о значимости для индивида общественной деятельности. Самовыражение субъекта в данном случае связано с социальной активностью индивида. Субъект все свои усилия направляет на реализацию своих возможностей в социальной, общественной, политической сфере.

Профессиональная самореализация способствует достижению значительных результатов в той или иной деятельности (профессиональной, творческой, спортивной, учебной и т. д.).

Таблица 3

Виды самореализации	Сырые баллы	Шкальная оценка
Личностная Социальная Деятельностная	75–84	5 – очень высокая
	60–74	4 – высокая
	21–59	3 – средняя
	11–20	2 – низкая
	0–10	1 – очень низкая

Этап 5

Интерпретация шкал

(качественная обработка результатов теста)

Шкала 1. Социально-корпоративные установки самореализации

Количественный показатель по данной шкале свидетельствует о степени выраженности установок к самореализации субъекта, связанной со стремлением проявить свои возможности, опыт, знания, умения и способности для улучшения отношений в коллективе, повышения производительности труда, личностного роста отдельных коллег и т. д. Высокие показатели по шкале указывают на доминирующее стремление индивида реализовать себя исключительно во благо общего дела и других людей. (Высокие показатели по шкале характерны для людей, чья жизнь и профессия связаны с истинным служением отечеству и гражданам, – священники, военные, учителя, врачи и др.).

Шкала 2. Субъектно-личностные установки самореализации

Данная шкала биполярна первой. Высокий уровень баллов по шкале указывает на доминирование установок к позиционированию своей персоны. Главное – реализовать весь свой потенциал в различных сферах для получения еще больших дивидендов. Добиться повышения по службе, развить у себя неординарные способности, очаровать коллектив, наконец, добиться признания и покорить весь мир. В реальной действительности такой индивид использует все свои возможности исключительно для получения результатов, важных только для него, не считаясь с другими. Например, начинающий музыкант перед ответственным концертом может всю ночь репетировать в своей квартире, играя громко на музыкальном инструменте, не обращая внимания на просьбы и призывы соседей по квартире.

Шкала 3. Активность

Данная шкала во многом обусловлена силой и слабостью нервной системы и свойств темперамента. Высокие показатели по шкале указывают на выраженную активность, энергичность в проявлениях самореализации. Такие испытуемые в постоянном движении – внешнем и внутреннем, всегда проявляют стремление к реализации своего потенциала в самых различных и порой неожиданных сферах. Упорные, целенаправленные и устремленные,

инициативные и настойчивые в достижении цели, они легки на подъем, не склонны пасовать перед трудностями. Чаще всего реализуют все свои возможности, даже если что-то не получается. Как правило, такие субъекты достигают намеченных результатов. У них высокий жизненный тонус.

Шкала 4. Инертность

Противоположная шкале активности. Высокие показатели указывают на низкую энергичность и длительную переключаемость субъекта с одного предмета на другой. В поведении преобладают стереотипность, пассивность, отсутствие желания участвовать в какой-либо деятельности, лень, предпочтение отдается пассивному отдыху, всякая новая деятельность вызывает беспокойство, тревогу, отмечается низкая инициативность, организованность и целеустремленность. У испытуемых с высокими показателями по шкале отмечается узко ограниченный спектр вариативного поведения, в большой степени характерны однотипные примитивные приемы самовыражения. Низкий жизненный тонус.

Шкала 5. Оптимистичность

Высокие баллы по шкале свидетельствуют о доминировании позитивного психоэмоционального настроения. У таких испытуемых практически всегда преобладают положительные эмоции, радость, предвосхищение результатов своей деятельности, оптимизм в начале всяких новых дел. Они с удовольствием пробуют себя в различных сферах жизнедеятельности. Если даже что-то не получается, не унывают. С уверенностью смотрят в будущее. С легкостью относятся к постигшим неудачам.

Шкала 6. Пессимистичность

Шкала характеризует негативный психоэмоциональный настрой субъекта. Чем выше баллы по шкале, тем чаще испытуемые склонны драматизировать ситуации. Они практически всегда недооценивают себя, испытывают страх и волнение в начале новых и необычных мероприятий. Во всех новых начинаниях чаще усматривают неблагоприятный исход. Именно поэтому неохотно берутся за что-то новое, будь это работа или программа для похудения. Среди эмоций доминируют апатия, тревога, раздражительность, депрессивность, агрессивность. У них чаще проявляются фиксированные формы поведения, являющиеся препятствием для полноценного самовыражения.

Шкала 7. Интернальность

Высокий балл по шкале свидетельствует о хорошем самоконтроле и самоорганизации субъектов при самовыражении. Иными словами, они хорошо контролируют свое поведение, поступки и реакции при самореализации. Высокий самоконтроль позволяет прогнозировать ситуации и уверенно двигаться к завершению дел. При неудачах они склонны анализировать свои ошибки и исправлять их, а не перекладывать ответственность на обстоятельства и других людей. Выраженные показатели по шкале являются позитивным индикатором самореализации.

Шкала 8. Экстернальность

Шкала характеризует слабость самоконтроля и самоорганизации индивида при самореализации. Высокие баллы указывают на низкий порог самоорганизации. Такие испытуемые с трудом берут на себя ответственность за все, что с ними происходит, в работе, семье, социуме, собственном совершенстве. Они предпочитают перекладывать ответственность на других людей и обстоятельства. Для них легче и удобнее обращаться за помощью к другим людям и в случае неуспеха перекладывать на них ответственность, даже в том случае, когда они самостоятельно могут что-то сделать. Они склонны винить весь мир в своих неудачах, успех их самореализации должны обеспечить обстоятельства, окружающие люди, руководители разного уровня, власти, государство и т. д.

Шкала 9. Социоцентрическая мотивация самореализации

Высокие показатели по шкале указывают на доминирование социально одобряемых мотивов самореализации индивида, например внести существенный вклад в развитие и процветание своей фирмы, улучшить взаимоотношения среди коллег и в целом морально-психологический климат в коллективе. Основной побудительной силой собственного самовыражения выступает желание изменить мир вокруг себя и в целом в лучшую сторону, помочь бедным, слабым, немощным, больным, неуспешным и т. д. В гипертрофированном виде испытуемые склонны иногда приносить себя и свою семью в жертву общему делу.

Шкала 10. Эгоцентрическая мотивация самореализации

Чем выше общий показатель по шкале, тем чаще побудительной силой самореализации индивида выступают узколичностные мотивы, обеспечивающие ему личностное продвижение по службе, финансовую независимость, авторитет, власть, развитие в себе отдельных свойств и способностей. При доминировании этих мотивов субъект не считает с мнением других, всегда поступает исходя из личной заинтересованности. Главный тезис – цель оправдывает средства.

Шкала 11. Креативность

Шкала характеризует неординарные способы и приемы самовыражения личности. Чем больше баллов по шкале, тем разнообразнее схемы самореализации. У испытуемых сформировано ясное понимание, чего они хотят в этой жизни и как это можно достичь. Они с легкостью могут переключаться с одной деятельности на другую, хорошо чувствуют обстоятельства, ситуации и других людей. Для своего позиционирования, воплощения идей и реализации собственного потенциала могут использовать широкий набор средств, в том числе неординарных, нестандартных.

Шкала 12. Консервативность

Высокие баллы по шкале указывают на интеллектуальную, коммуникативную и поведенческую стереотипность. Предпочитают в жизни и деятельности идти по накатанному пути, ничего не изобретая и не экспериментируя. Для них характерны общеизвестные стандартные схемы самовыражения, во многом обусловленные особенностями воспитания. Они не склонны менять что-то в своей жизни и работе, даже если не удовлетворены. Они во всем стабильны – в привычках, отношениях, увлечениях, работе и т. д. Если что-то не получается, они склонны вообще отказаться от задуманного, нежели изменить тактику и стратегию по достижению результата.

Шкала 13. Конструктивность

Высокие показатели по шкале указывают на позитивную результативность процесса самореализации. Самовыражение достигает нужных результатов, приносит положительные плоды в развитии личности и деятельности. Как правило, конструктивная самореализация доставляет удовлетворение субъекту от процесса деятельности, саморазвития и т. д., позволяет успешно ставить новые цели и осваивать новые рубежи в своем совершенствовании. Высокий уровень конструктивности свидетельствует о быстром и качественном освоении специфических действий, приемов, способов самовыражения, а также новых специализаций либо навыков собственного совершенствования.

Шкала 14. Деструктивность

Шкала оценивает несовершенство, непродуктивность самореализации личности. Высокие баллы свидетельствуют о том, что все усилия в работе над собой или в деятельности, общественных мероприятиях не

достигают нужного результата, сопряжены с ошибками, некачественной работой и т. д. Самовыражение вместо удовлетворения приносит разочарование в своих способностях и возможностях, утрату веры в себя. Работа становится рутинной, где медленно тянется время, не развиваются профессиональные компетенции. Увлечения примитивны и узконаправленны, личностное развитие ограничено просмотром ТВ и другими легкодоступными средствами.

Шкала 15. Социальные барьеры

Высокие показатели по шкале характеризуют трудности, препятствия в самореализации, обусловленные несформированностью способов и приемов самовыражения личности. Данные барьеры могут быть связаны с малой информированностью индивида, недостаточным опытом и знаниями, односторонними интересами, неблагоприятными внешними условиями. Низким профессиональным уровнем и несформированной способностью к прогнозированию отдаленной перспективы.

Шкала 16. Личностные барьеры

Шкала диагностирует личностные особенности индивида, выступающие препятствием для полноценной самореализации субъекта. Высокие баллы свидетельствуют о наличии тревожности, скованности, ригидности поведения, неуверенности, если приходится выступать перед группой коллег или незнакомых, эмоциональной расторможенности, невосприимчивости к критике, обидчивости и т. д.