

На правах рукописи

ОЛЬШАНСКАЯ СВЕТЛАНА АЛЕКСЕЕВНА

РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДПОСЫЛОК СУБЪЕКТНОСТИ
У СПОРТСМЕНОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Специальность 13.00.04. - Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и
адаптивной физической культуры
(психологические науки)

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Краснодар-2004

Работа выполнена в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель: доктор психологических наук,
профессор Горская Галина Борисовна

Официальные оппоненты: доктор психологических наук,
профессор Рябикина Зинаида Ивановна

доктор педагогических наук,
профессор Пиллюк Николай Николаевич

Ведущая организация: Ставропольский государственный университет

Защита состоится «25» ноября 2004 в 13 ч. 30 мин. на заседании диссертационного совета при Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма (350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161)

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Автореферат разослан «23» октября 2004г.

Ученый секретарь диссертационного совета

доктор педагогических наук,
профессор



М.М. Шестаков

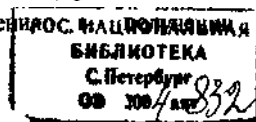
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Происходящие в нашей стране социально-экономические изменения дают широкие возможности для применения человеком своих способностей, но не обеспечивают его социальную защищенность, требуют готовности самостоятельно решать свои проблемы, строить свою жизнь, неся ответственность за нее. Это возможно, если человек уверен в себе, постоянно расширяет свои возможности, использует их на практике, что и является проявлением его субъектной позиции (А.В. Брушлинский, А.К. Абульханова, Д.Б.Ольшанский).

Приобретение такой позиции осложняется противоречием между требованием от молодого поколения самостоятельности в принятии решений и сильными авторитарными традициями семейного и школьного воспитания. Фактором, затрудняющим формирование субъектной позиции, является сокращение возможностей приобретения подростками и юношами социального опыта. Оно обусловлено ослаблением позиции школы и семьи, играющих важнейшую роль в формировании мировоззрения, ценностей и нравственности. Это привлекает внимание к другим составляющим образовательной среды таким, как спортивные школы, которые имеют большие возможности для стимулирования развития как специальных способностей, так и различных видов компетентности, позволяющих молодым людям активно реализовывать жизненные планы (Р. Thomas). Влияние их на развитие субъектности в старшем школьном возрасте недостаточно исследовано, следовательно, не используется в полной мере.

Развитие субъектной позиции в значительной степени определяется способностью к осознанию себя, сформированностью позитивной и устойчивой Я-концепции (И.С. Кон, Д.И. Фельдштейн). Именно она лежит в основе эффективных стратегий поведения, помогающих человеку приспосабливаться к быстрым изменениям, адаптивно взаимодействовать с окружающим миром, является важнейшим ресурсом преодоления стресса. Подверженность или устойчивость к психосоциальным расстройствам, в том числе к алкоголизму, наркомании, девиантному поведению, зависят от уровня развития личностных ресурсов, от осознания себя субъектом своей жизни (Л.И. Божович).

В спорте человек выступает как объект и как субъект деятельности. Это способствует осознанию себя. Вместе с тем, раннее включение в занятия спортом может вызвать ограниче-



психологического опыта и привести к сужению Я-концепции. С одной стороны, у спортсменов большая предрасположенность к развитию субъектности, чем у обычных школьников, чему способствует более демократичное, чем в общеобразовательной школе, общение с тренерами. С другой стороны, это формирует иждивенческую позицию, склонность к инфантилизации, так как педагоги и тренеры обеспечивают весь процесс совершенствования спортсмена (ВА Батина, Г.Б. Горская, S.R. Heyman).

Добровольность занятий спортом, положительная мотивация самосовершенствования, осознание взаимосвязи приложения собственных сил и достигаемых результатов, самоутверждение за счет достигаемых успехов оказывают благоприятное воздействие на формирование личности спортсмена, способствуют развитию самостоятельности и уверенности в себе (Р. Мартене).

Негативными сторонами спорта оказываются: высокая вероятность психологического давления со стороны взрослых, требующих от юных спортсменов достижения высоких результатов, неизбежность возникновения мнокритерия межличностного сравнения, которым выступают спортивные достижения (S.R. Heyman).

Реализация возможностей спорта как образовательной среды, способствующей формированию субъектных свойств личности, требует анализа реальных особенностей его влияния и разработки программ психологического сопровождения подготовки юных спортсменов, позволяющих использовать занятия спортом для их личностного развития.

Данное исследование проводилось со спортсменами подросткового и юношеского возраста, когда происходит формирование Я-концепции.

Объект исследования: процесс формирования субъектности личности в старшем школьном возрасте.

Предмет исследования: влияние занятий спортом на развитие психологических предпосылок формирования субъектности личности в старшем школьном возрасте.

Цель исследования: выявить возможности спорта как среды, способствующей развитию субъектности личности спортсмена, и способы реализации этих возможностей в старшем школьном возрасте.

Рабочая гипотеза. Соотношение позитивных и негативных влияний занятий спортом на развитие личности зависит не только от объективных особенностей спорта как вида деятельности, но и от особенностей организации работы с подрастающим поколением. Следовательно, спортивные школы,

как среда, способствующая формированию психологических предпосылок субъектной активности юных спортсменов, обладают потенциалом, использование которого возможно при эффективном психологическом сопровождении работы с ними.

Задачи исследования:

1. Установить влияние занятий спортом на особенности личностной идентификации успеха, эмпатии, деловых качеств, интеллекта, признания, идеального-Я, заботы, безопасности, привязанности и веселья у спортсменов старшего школьного возраста.
2. Выявить содержание Я-концепции юных спортсменов.
3. Определить показатели ответственности и уверенности в себе спортсменов старшего школьного возраста.
4. Разработать программу психологического тренинга, направленного на развитие субъектности личности спортсменов. Апробировать ее в группах спортсменов разного возраста и различной спортивной специализации.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Методы психодиагностики: методика Э.Г.Эйдмиллера «Предпочитаемый тип симпатии», Ко-терапевтическая компьютерная система «Келли -98», метод свободных описаний «Кто Я?» М.Куна и Т.Макпартлэнда, методика В.П.Прядеина «Ответственность», тест «Уверенность в себе».
3. Метод формирующего эксперимента (психологический тренинг).
4. Методы математической статистики.

Методологическую основу составили работы следующих авторов, рассматривающие психологические закономерности развития личности: Э. Эриксон, Р. Берне, Л.С.Выготский, Г. Крайг, А.А. Реан; субъекта и субъектность: Б.Г. Ананьев, Д.Н. Унадзе, Б.Ф. Ломов, А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова, Е.Д. Божович, В.В. Знаков, Е.А. Сергиенко, изучающие деятельностную концепцию становления субъекта: О.А. Конопкин, А.К. Осницкий, Г.А. Ковалев; изучающие методы, приемы социально-психологической работы в группе: Г.И. Марасанов, Н.Ю. Хрящева, К. Фопель.

Научная **новизна**. В результате исследования установлены признаки позитивного и негативного влияния занятий спортом на формирование субъектности личности спортсмена в старшем школьном возрасте. Позитивным является высокий уровень адаптационного потенциала спортсменов, выра-

жающийся в менее жесткой системе личностных конструктов; негативным – сужение их Я-концепции и защитные проявления.

Определены индикаторы потребности в помощи и защите. Это идентификация образа-Я личности спортсмена с противоположным (женским) полом и младшим возрастом.

Экспериментально доказано, что разработанный на основе анализа позитивного и негативного влияния спорта на формирование субъектности личности психологический тренинг способствует их изменению, повышая субъектность юных спортсменов.

Теоретическая значимость: исследование позволило расширить представление о влиянии занятий спортом на личностное развитие спортсменов в старшем школьном возрасте. Полученные данные вносят вклад в научное понимание факторов, способствующих и препятствующих нормативному протеканию личностного развития спортсменов-старшеклассников.

Практическая значимость: Материалы исследования раскрыли потенциал спортивных школ как среды, способствующей развитию личности как субъекта собственной жизни. Разработана методика развития субъектности личности спортсмена старшего школьного возраста, которая может быть широко применена на практике, что подтверждено актами внедрения.

Положения, выносимые на защиту:

1. Становление субъектности спортсменов старшего школьного возраста происходит менее активно, чем у их сверстников, не занимающихся спортом, несмотря на имеющийся адаптационный потенциал. Это подтверждается суженностью интересов и представлений о себе, ограниченностью объектов идентификации, несформированностью жизненных планов на будущее.

2. Фактором, замедляющим процесс формирования субъектности у спортсменов, является потребность в защите и опеке, достоверно более сильно выраженная у спортсменов, чем у их сверстников, не занимающихся спортом.

3. Разработанная развивающая психологическая программа позитивно сказывается на развитии субъектности юных спортсменов, занимающихся как командными, так и индивидуальными видами спорта.

Надежность и достоверность результатов определяется исходными методологическими и теоретическими позициями, использованием современных математико-статистических методов обработки и анализа данных.

Апробация работы. Основные положения проведенного исследования докладывались на: Международной межвузовской научно-практической конференции студентов и аспирантов «Психология XXI века» (Санкт-Петербург, 2001, 2003); Международной научной конференции психологов спорта и физической культуры «Рудиковские чтения» (Москва, 2004), XIII региональной научно-практической конференции (Краснодар, 2000); XXVIII научной конференции студентов и молодых ученых Вузов Юга России (Краснодар, 2001); научно-практической конференции «Проблемы самореализации мужчины и женщины в современном российском обществе» (Краснодар, 2001); Всероссийской научно-практической конференции (Краснодар, 2003, 2004). Имеются 3 акта внедрения результатов научных исследований в практику.

Структура и объем диссертации.

Диссертация изложена на 194 страницах компьютерного текста, иллюстрирована 47 таблицами и 39 рисунками. Состоит из введения, четырех глав, выводов, списка литературы и приложений. Список литературы включает 171 литературный источник, из которых 29 на иностранном языке.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность темы диссертации, определяются объект и предмет исследования, цель, гипотеза, задачи и положения, выносимые на защиту.

В первой главе «Субъектный подход в психологии» дается представление о субъектности личности и теоретический анализ работ, в которых личность выступает как субъект своей жизнедеятельности (Л.С. Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, Б.Г. Ананьев, Д.Н. Узнадзе, Б.Ф. Ломов, Е.Д. Божович, В.В. Знаков, Е.А. Сергиенко, Г.Б. Горская, З.И.Рябикина, В.В. Селиванов, Д.В. Ольшанский)

Анализ литературных источников показал, что актуальность проблемы субъектности личности связана с изменениями социально-политического и экономического характера, происходящими в российском обществе, которые привели к достаточно быстрому и во многом качественному изменению требований к человеку как члену общества (А.Л. Журавлев, А.К. Осницкий)

Современный человек должен самостоятельно строить свою жизнь, уметь брать ответственность за нее, передавая другим гуманистические ценности (Д.В. Ольшанский). Это предполагает, что человек уверен в себе, постоянно

расширяет свои возможности, использует их на практике; ему присущи целеустремленность, четкие ценностные ориентации, направленность на совершенствование и саморазвитие.

Любой человек не рождается, а становится субъектом в процессе своей деятельности. В теории деятельности раскрывается важнейшая особенность субъекта: люди и их психика формируются и развиваются, прежде всего, в ходе изначально практической деятельности. Мы познаем действительность (людей, предметы и т.д.), воздействуя на нее и преобразуя в процессе деятельности. Субъектность заключается в способности реализации целей, возможностей, притязаний личности в соответствии с объективными условиями, в которых субъект действует.

С.Л. Рубинштейн отмечает, что субъектность предполагает сознательное отношение к деятельности: Я - это субъект произвольной деятельности, осознающий мир, других людей, самого себя. В ходе развития сознания возникает самосознание личности, которое представляет собой осознание самого себя как существа, осознающего мир и изменяющий его, как субъекта, действующего лица в процессе его деятельности - практической и теоретической. Самосознание, познание собственного «я» развивается через познание других людей. Благодаря этому, человек осознает свой способ жизни, свои отношения с миром и людьми.

Без сознания человек не может занять определенную позицию (С.Л. Рубинштейн). При этом он обращает внимание на необходимость изучения внутреннего содержания сознания. Как ни важно осознание цели, но для ее реализации необходимо соотнесение ее с условиями, в которых она должна быть осуществлена. Цель, соотнесенная с условиями, определяет задачу, которая разрешается действием. Понимание и принятие этой задачи приводит к реализации.

Становление субъектности - сложный процесс качественного преобразования включенных в деятельность и обеспечивающих ее осуществление психических и личностных свойств в соответствии с требованиями деятельности и критериями самой личности. Характеристики личности выступают ее ресурсом в осуществлении деятельности. Ответственность - максимальное выражение субъектной позиции в деятельности: добровольное взятие на себя гарантий по обеспечению условий ее осуществления, гарантий по уровню качества деятельности, ее результата, готовность отвечать за любые последствия. Наличие ответственности у субъекта говорит о его личной зрелости.

Следовательно, она является не просто одним из свойств личности, а механизмом организации жизнедеятельности человека, во многом определяющим успешность его деятельности, а, значит, является одной из важных предпосылок формирования субъектности личности.

В целом же, можно сказать, что субъектность позволяет представить человека как сценариста своих действий, уверенного в себе, а потому активно действующего и познающего, обладающего сознанием и волей с направленностью на совершенствование и саморазвитие.

Теоретический контекст формирования субъектности спортсменов задают работы А.Ц. Пуни, О.А. Конопкина, В.Д.Шадрикова, касающиеся системогенеза деятельности и его влияния на личность. В психологии спорта предтечей современных исследований субъектности являются работы А.Ц.Пуни, раскрывающие сочетание в личности спортсмена свойств субъекта и объекта. С одной стороны, спортсмен является объектом самопознания на разных уровнях взаимодействия с окружающей средой. С другой стороны, спортсмен как субъект своей жизнедеятельности сам определяет свой жизненный путь, формирует цели, определяет ценности, совершенствует свое профессиональное мастерство, организует свою деятельность и саморегуляцию (А.Ц. Пуни, Е.П. Ильин).

Н.А. Худадов, Е.П. Щербаков, Ш.А. Амоношвили, Н.И. Пономарев, С.В.Дмитриев, Д.Д. Донской отмечают неполноту представлений о регуляции двигательных действий, в которых не учитываются цели, ценности спортсмена, личностный смысл выполняемых им действий, раскрывают проблему «бессубъектности» теории спортивной деятельности. Усиление внимания к психологическим факторам как регуляторам деятельности спортсменов определяет тенденцию преодоления «бессубъектности» теории спортивной деятельности, способствует развитию психологии спорта в целом, закреплению ее более адекватной позиции в системе наук о спорте. Как альтернативу изучению спортивной деятельности независимо от субъекта А.Ц Пуни рассматривает изучение деятельной личности, как «действующего, понимающего, творящего, общающегося, переживающего, преобразующего действительность и самого себя» человека. В результате он приходит к заключению, что исследования в психологии спорта необходимо переориентировать на изучение личности спортсмена как субъекта деятельности, на анализ путей становления субъектных свойств личности.

Во второй главе «Методы и организация исследования» содержится обоснование программы исследования, описываются его содержание и применяемые методы. В исследовании изучались важные аспекты влияния занятий спортом на нормативность протекания процессов развития спортсменов, которое устанавливалось изучением половозрастной личностной идентичности, самосознания, ответственности и уверенности в себе спортсменов в период формирования их Я-концепции.

Исследование проводилось с 1999 года по 2004 год в несколько этапов. На первом этапе (февраль 1999 - январь 2000 года) была выбрана тема исследования, определены цель, задачи и сформирована рабочая гипотеза исследования; сделан теоретический анализ изученных литературных источников отечественных и зарубежных авторов и учебно-методических материалов по теме диссертации.

На втором этапе (февраль 2000- сентябрь 2002года) был проведен констатирующий эксперимент, в ходе которого было установлено влияние спортивной деятельности на нормативность протекания процесса личностного развития старшеклассников. Для этих целей было проведено:

- Исследование по методике Эйдмиллера личностной половозрастной идентификации по параметрам: успех, эмпатия, деловые качества, интеллект, признание, идеальное-Я, забота, безопасность, привязанность и веселье. В исследовании принимали участие мальчики, 9-х (n=50) и 11-х (n=48) классов, учащиеся средних школ и спортсмены 9-х (n=33) и 11-х (n=30), учащиеся спортивных классов средних и спортивных школ г. Краснодара.

- Исследование содержания образа-Я, показателей ответственности и уверенности в себе как основных критериев субъектности. В исследовании принимали участие мальчики 9-х (n=50) и 11-х (n=48) классов, учащиеся средних школ и спортсмены 9-х (n=33) и 11-х (n=30), учащиеся спортивных классов средних и спортивных школ г. Краснодара. Использовалась Котерапевтическая методика «Келли», метод свободных описаний «Кто Я?» М.Куна и Т.Макпартлэнда, методика диагностики ответственности В.П.Прядеина «Ответственность», тест «Уверенность в себе».

Третий этап (сентябрь 2002 - январь 2003года) посвящался обработке и анализу полученных результатов исследования, проводилось их обсуждение, формулировались выводы. В заключении были выявлены особенности развития личности спортсменов в старшем школьном возрасте.

В констатирующем эксперименте принимали участие мальчики 9-х (n=50) и 11-х (n=48) классов, учащиеся средних школ и спортсмены 9-х (n=33) и 11-х (n=30), учащиеся спортивных классов средних и спортивных школ г. Краснодара.

Спортсмены, которые принимали участие в исследовании, занимаются спортом от 5 до 9 лет. Принимали участие и побеждали на чемпионатах Краснодарского края, России, в «Кубке Наций». В исследовании принимали участие только спортсмены мужского пола. Так как традиционно спорт считается мужским видом деятельности, и занятия спортом мужчин социально одобряются, именно спортсмены мужского пола имеют благоприятные условия для личностного развития.

Четвертый, заключительный этап (февраль 2003 - сентябрь 2003года): на основании полученных выводов была разработана программа в виде психологического тренинга, целью которой является развитие самосознания, самопознание, самораскрытие личностных качеств, развитие рефлексии и ответственности, приобретение уверенности, необходимых для становления субъекта. Он проводился на базе спортивного интерната №3 г. Краснодара, участниками которого были спортсмены, учащиеся 9-го (n=11) и 11-го (n=13) классов, и на базе детско-юношеской школы олимпийского резерва гребли и каное г. Краснодара, участниками которого были гребцы, всего 8 человек.

Тренинг проводился с целью проследить динамику развития субъектности личности спортсмена в реальных учебно-тренировочных группах, в реальном тренировочном процессе при подготовке и проведении чемпионатов Краснодарского края.

В третьей главе «Содержание Я-концепции юных спортсменов» с помощью изучения личностной половозрастной идентификацией устанавливалась нормативность развития спортсменов в старшем школьном возрасте.

3.1. «Половозрастная идентификация юных спортсменов».

Изучение личностной половозрастной идентичности по методике «Предпочитаемый тип симпатий» Э.Г.Эйдмиллера не обнаружило достоверных различий результатов идентификаций между учащимися средних школ и спортсменами, что означает, что процессы их развития протекают нормативно в соответствии с их биологическим полом и возрастом. Однако как у спортсменов, так и у не занимающихся спортом, выявлены признаки незавершенности процесса формирования личностной идентичности, признаком

чего является путаница ролей Качества, которые стереотипно принадлежат мужчинам, приписываются женщинам и наоборот

Например, мужчины идентифицируются с успехом, интеллектом и одновременно с привязанностью, специфичной для женщин Женщины идентифицируются с заботой, эмпатией и одновременно с безопасностью, что специфично для мужчин

Изучение личностной идентичности юных спортсменов обнаружило признаки потребности в защите и опеке

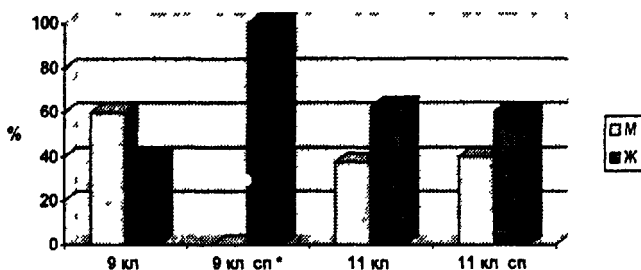


Рис 1 Идентификация безопасности спортсменами и школьниками, не занимающимися спортом

*-достоверность различий

К ним относится идентификация спортсменов себя с младшим возрастом, идентификация безопасности с объектами женского пола(Рис 1) Формирование половозрастной идентификации связано с развитием самосознания Осознание своей половозрастной роли вырабатывает понимание процесса роста и развития, улучшает ориентировку во времени и пространстве, способствует возникновению чувства ответственности

3.2. «Содержание личностной идентичности юных спортсменов»

Развитие самосознания человека неразрывно связано с процессом самопознания как процесса наполнения самосознания содержанием, связывающим человека с другими людьми, культурой и обществом в целом через непосредственное взаимодействие с окружающей действительностью в рамках жизнедеятельности субъекта и его специфических деятельностей Раскрытие содержательной стороны личностной идентичности юных спортсменов, осуществленное с помощью методики Келли, подтвердило их потребность в защите и опеке К ним относится идентификация по многим параметрам с представительницами женского пола, с матерью, которая является самым

значимым источником идентификации, идеализация женского образа (матерей) (таблица 1).

Таблица 1

Частота идентификации Я-идеального с другими персонажами

№	Класс	Объекты идентификации, %					
		Мама	Папа	Родственники	Друзья	Я	Знакомые
1.	Ученики 9кл (n= 50)	40	8	20	16	12	4
2.	Ученики 9 кл. сп.(n= 33)	36,3	9,1	18,2	18,2	18,2	-
3.	Ученики 11кл (n= 48)	27.1	14.6	16,7	20.8	20.8	-
4.	Ученики 11кл.сп.(n= 30)	80	10	10	-	-	-

Примечание: Выявленные достоверные различия выделены жирным шрифтом ($p \leq 0,01$).

Отнесение к наиболее значимым качествам: доброты, заботы, внимания, понимания, которые идентифицируются с родительскими качествами. Причиной этого является увеличивающаяся конкуренция в спортивной среде по мере роста спортивного мастерства, являющаяся основным источником общения, поэтому вырастает потребность в поддержке и защите, которую могут дать родные. Вместе с тем спортсмены старшего школьного возраста продемонстрировали более высокий адаптационный потенциал, чем их сверстники, не занимающиеся спортом. На это указывает меньшая жесткость системы личностных конструкторов спортсменов.

3.3. «Особенности образа-Я юных спортсменов».

Данные, полученные по методике «Кто Я» показали, что включение в углубленные занятия спортом приводит к сужению показателей самопрезентации у спортсменов, низкому уровню осознания ролевых характеристик, своих интересов, отсутствию в описаниях представлений о своей взрослости и самостоятельности, обязанностей, особенностей поведения. Отсутствие в самоописаниях спортсменов представлений о будущем свидетельствует о недостаточной ориентации на жизненные перспективы (таблицей 2).

Показатели самопрезентации у спортсменов ниже, чем у их сверстников, не занимающихся спортом.

Таблица 2

Показатели самопрезентации различных возрастных групп (баллы) ($\bar{X} \pm \delta$)

Класс	Характеристики самопрезентации				
	Количество характеристик ($\bar{X} \pm \delta$)	Уровень презентации	Роль выс характеристики ($\bar{X} \pm \delta$)	Время	Самоотношение
Ученики 9 кл (n= 50)	15,7 ± 2,93	средний	3,26 ± 1,78	Настоящее	+
Ученики 9 кл сп (n= 33)	8,9 ± 3,41	средний	1,8 ± 0,97	Настоящее	+
Ученики 11 кл. (n= 48)	14,86 ± 2,61	средний	4,05 ± 2,41	Настоящее	+
Ученики 11 кл сп (n= 30)	11,57 ± 3,58	средний	1,1 ± 0,89	Настоящее	+

Примечание: жирным шрифтом выделены достоверные различия ($p < 0,01$)

В группе 9-классников различия между занимающимися и не занимающимися спортом статистически достоверны, в группе 11-тиклассников близки к достоверному уровню.

3.4. «Ответственность и уверенность в себе юных спортсменов».

Самыми высокими показателями ответственности у спортсменов 9-классников являются когнитивный, результативный и эмоциональный.

Таблица 3

Показатели ответственности различных возрастных групп (баллы) ($\bar{X} \pm \delta$)

Компоненты ответственности	9 класс (n=50)		9 класс спортсмены (n=33)		11 класс (n=33)		11 класс спортсмены (n=30)	
	Динамический	19,14± 3,17	17,82± 2,3	21,09± 2,57*	20,42± 4,33	20,84± 4,41	18,38± 4,05	18,63± 3,62
Мотивационный	18,48± 4,26	23,42± 3,54	21,55± 3,35*	19,67± 2,77	20,64± 5,51	21,32± 4,93	19,93± 2,35	19,06± 3,85
Когнитивный	22,28± 4,65	22,5 ±3,58	25,09± 4,54*	18,36 ±3,17	24,44± 5,14	21,18 ±4,17	25,13± 2,84	21,43 ±4,29
Результативный	20,48 ±3,69	21,52 ±3,03	25,27* ±2,78	21,52 ±3,03	22,86 ±4,28	22,92 ±5,31	21,53 ±3,02	23,4 ±3,89
Эмоциональный	21,08 ±4,15	22,54 ±3,44	25,94* ±4,05	22,54 ±3,95	25,06 ±5,18	24,12 ±3,88	25,06 ±5,18	24,12 ±3,88
Регуляторный	21,5 ±3,94	20,38 ±2,25	24,3* ±2,92	18,85 ±4,16	21,4 ±5,03	21,06 ±4,63	22,73 ±3,24	20,8 ±3,48

Примечание: * - достоверные различия показателей ответственности между учениками средних школ и спортсменами ($T_{\text{к}} \leq 0, 01$). Жирным шрифтом выделены выраженные характеристики ответственности.

Это означает эмоционально положительное отношение к ответственности, понимание сути ответственного поведения и его общественной значимо-

сти. С возрастом показатели ответственности снижаются, ответственность вызывает отрицательные эмоции и находится в зоне ситуативных проявлений (таблица 3). Снижение показателей ответственности у спортсменов может быть обусловлено опытом ее реализации, учитывающим степень готовности стать субъектом ответственности. Именно таким опытом можно объяснить изменение соотношения показателей ответственности спортсменов и их ровесников, не занимающихся спортом от 9-го к 11-му классу. Если в 9-ом классе спортсмены превосходят не занимающихся спортом по уровню уверенности, то в 11-ом классе уступают им.

Таблица 4

Показатели уверенности различных возрастных групп (баллы) ($X \pm \delta$)

№	Класс	Показатель уверенности	Значение показателя
1.	Ученики 9 кл (n=50)	60,78 \pm 17,93	Средняя уверенность
2.	Ученики 9 кл сп (n=33)	68,8 \pm 17,6	Средняя уверенность
3.	Ученики 11 кл (n=50)	78,7 \pm 13,8	Уверенность в себе
4.	Ученики 11 кл сп (n=30)	71,93 \pm 12,21	Средняя уверенность

Если принять во внимание факт, что 11-тиклассники средних школ понимая и принимая ответственность, не имеют достаточного опыта проявления ее, можно предположить, что их уверенность в себе не подкреплена практикой, а, следовательно, и не обладает адекватностью.

В главе 4 «Развитие предпосылок субъектности личности спортсмена под влиянием тренинга в юношеском возрасте» представлены результаты формирующего эксперимента по развитию предпосылок субъектности у спортсменов. На основании выводов констатирующего эксперимента была разработана развивающая программа в виде психологического тренинга, направленного на развитие самосознания, являющегося системообразующим и регулирующим фактором личностного роста и творческой активности человека и отражающегося в поведении и деятельности человека. Эффективность этого процесса зависит от степени развития рефлексии, способствующей процессам саморегуляции, то есть повышению ответственного поведения. Поэтому после выполнения каждого упражнения мы проводили шеренг, который способствовал развитию, прежде всего, саморефлексии. Тренинг так-

же направлен на развитие уверенности в себе спортсменов, которая необходима для достижения ими поставленных целей.

Таблица 5

Влияние тренинга на показатели содержания категорий образа-Я

№	Категория высказываний	Спортсмены	Показатели, %	
			До	После
1.	Формально-биографические, ролевые сведения	9 класс(n=11)	100	100
		11 класс(n=13)	84,6	100
		гребцы(n=8)	100	100
2.	Самооценка, принятие себя, качества личности, характер	9 класс(n=11)	100	100
		11 класс(n=13)	100	100
		гребцы(n=8)	87,7	100
3.	Умения, интересы, способности, интеллект	9 класс(n=11)	72,7	100
		11 класс(n=13)	92,3	100
		гребцы(n=8)	100	100
4.	Отношения с окружающими людьми (взрослыми, сверстниками)	9 класс(n=11)	54,5	72,7
		11 класс(n=13)	92,3	92,3
		гребцы(n=8)	37,5	50
5.	Ценности, убеждения, обязанности, идеалы	9 класс(n=11)	27,3	100
		11 класс(n=13)	15,4	92,3
		гребцы(n=8)	87,7	87,8
6.	Чувства, переживания, мотивы	9 класс(n=11)	9,1	90,9
		11 класс(n=13)	39,5	84,5
		гребцы(n=8)	25	87,8
7.	Отношение к своему возрасту, представление о собственной взрослости, самостоятельности	9 класс(n=11)	0	54,5
		11 класс(n=13)	0	46,2
		гребцы(n=8)	0	12,5
8.	Жизненные планы (кем быть, каким быть)	9 класс(n=11)	0	36,3
		11 класс(n=13)	0	53,9
		гребцы(n=8)	0	37,5
9.	Внешность, отношение к сверстникам противоположного пола	9 класс(n=11)	54,5	72,7
		11 класс(n=13)	46,2	53,9
		гребцы(n=8)	0	75
10.	Особенности поведения	9 класс(n=11)	0	54,5
		11 класс(n=13)	0	53,9
		гребцы(n=8)	0	75

Примечание: достоверные различия $\varphi_{\text{н}} \geq \varphi_{\text{кр}}$ ($p \leq 0,01$) выделены жирным шрифтом.

Оценку эффективности результатов тренинга мы осуществили с помощью модели Киркпатрика по уровням: 1. Реакция: насколько обучение понравилось участникам. 2. Усвоение: какие факты, приемы, техники работы были усвоены в результате обучения. 3. Поведение: как в результате обуче-

ния изменилось поведение, действия участников в рабочей обстановке. 4. Результат: каковы осязаемые результаты обучения, что изменилось.

После тренинга достоверно возросло количество показателей самопрезентаций, уровень самопрезентации стал высоким, больше стало осознаваться ролевых характеристик, шире представлены способности, свойства спортсменов, черты характера, умения, круг интересов, ценности, появились представления о собственной взрослости, самостоятельности, описания жизненных планов, своей внешности, особенностей поведения (таблица 5). Это свидетельствует о развитии самосознания и такого важного процесса, как рефлексия. Положительное самоотношение к себе у всех спортсменов сохранилось, что способствует работе над собой и дальнейшему развитию.

Компоненты ответственности изменились достоверно повышением конструктивных и снижением деструктивных показателей (таблица 6).

Таблица 6

Влияние тренинга на развитие ответственности спортсменов

Компоненты ответственности	Спортсмены	До тренинга (баллы) (X±б)		После тренинга (баллы) (X±б)	
		Конструктивные	Деструктивные	Конструктивные	Деструктивные
Динамический	9 класс(n=11)	22,0±3,9	18,82±5,27	23,0±3,3	16,7±4,26
	11 класс(n=13)	18,0±5,0	23,29±4,49	23,0±3,7	17,85±2,99
	гребцы(n=8)	20,0±3,6	16,4±1,8	20,8±3,8	14,0±1,1
Мотивационный	9 класс(n=11)	22,0±3,6	19,0±5,5	24,0±2,7	17,0±5,4
	11 класс(n=13)	20,0±4,1	18,0±5,3	23,0±2,1	13,0±2,7
	гребцы(n=8)	20,8±3,8	25,5±3,5	23,0±2,6	23,6±3,3
Когнитивный	9 класс(n=11)	26,0*±3,8	15,73±6,43	28,0*±3,4	15,0±5,77
	11 класс(n=13)	26,0*±5,4	21,57±4,43	28,0*±2,4	17,46±2,79
	гребцы(n=8)	24,9±1,4	21,0±2,6	26,1*±1,5	18,5±1,9
Результативный	9 класс(n=11)	26,0*±4,5	25,0±4,7	26,0*±4,0	23,0±3,0
	11 класс(n=13)	21,0±3,3	23,0±5,3	26,0*±2,2	23,0±3,9
	гребцы(n=8)	25,0*±3,0	28,0*±3,7	26,0*±3,4	24,5±1,8
Эмоциональный	9 класс(n=11)	27,0±3,0	22,0±4,1	29,0*±3,2	18,0±3,9
	11 класс(n=13)	23,0±6,2	28,0*±3,4	27,0*±4,9	21,0±3,3
	гребцы(n=8)	28,0*±1,1	24,5±2,9	29,4*±1,5	21,3±2,1
Регуляторный	9 класс(n=11)	24,0*±3,8	18,0±4,6	26,0*±2,7	17,0±4,6
	11 класс(n=13)	21,0±2,1	18,0±4,6	26,0*±2,9	17,0±5,0
	гребцы(n=8)	25,0 ± 5,0	19,0±4,4	26,0*±4,6	18,0±4,9

Примечание. Жирным шрифтом выделены выраженные показатели ответственности. Полученные изменения достоверны.

*- достоверное превышение конструктивными деструктивных показателей ответственности.

Эмоционально принятие и интернальность в проявлении ответственности возросли, понимание ответственного поведения стало более глубоким, но по-прежнему не хватает устойчивой мотивации в реализации ответственности, хотя эти показатели и выросли, но еще находятся в зоне ситуативного проявления. Это может быть связано с недостаточным опытом принятия на себя ответственности.

Показатели всех компонентов ответственности изменились конструктивно. Это говорит о том, что после тренинга выявлена тенденция к развитию ответственности, которая является критерием зрелости личности.

После тренинга достоверно выросли показатели уверенности (таблица 7). Тренинг проходил в условиях соревновательной деятельности. Свои успехи спортсмены связывали с тренингом, что способствовало укреплению веры в себя. Результаты подтверждают, что субъектная позиция спортсменов возросла за счет расширения границ самосознания, увеличения показателей ответственности и уверенности, что говорит об эффективности психологического тренинга.

Таблица 7

Показатели эффективности психологического тренинга спортсменов

Показатели	Спортсмены	До тренинга	После тренинга	Достоверность различий
Уровень самопрезентации (балл) (X±δ)	9 класс(n=11)	8,9 ± 3,41	21,1 ± 1,51	p<0,01
	11 класс(n=13)	11,4 ± 3,86	22,4 ± 2,3	p<0,01
	гребцы(n=8)	4,87 ± 1,64	21,4 ± 1,4	p<0,01
Каузальная атрибуция, %	9 класс(n=11)	18,2	72,7	p<0,01
	11 класс(n=13)	30,8	84,6	p<0,01
	гребцы(n=8)	0	23,75 ± 14,08	
Уверенность в себе (балл) (X±δ)	9 класс(n=11)	75,1 ± 6,76	80,27 ± 8,08	p<0,01
	11 класс(n=13)	70,0 ± 14,1	81,0 ± 9,11	p<0,01
	гребцы(n=8)	70,6 ± 12,5	83,9 ± 12	p<0,01

Результаты тренинга подтверждаются данными других исследователей (Е.А. Пархоменко, 2002; Т.Н. Зернова, 2004).

Полученные в ходе констатирующего эксперимента данные о существенном сходстве показателей развития личностных предпосылок субъектности спортсменов и их сверстников, не занимающихся спортом, а также данные о достоверном усилении субъектности спортсменов под влиянием развивающей программы подтверждают гипотезу исследования о том, что реализация потенциала спорта как образовательной среды развития личности спортсме-

нов возможна лишь при эффективном психологическом сопровождении и\ подготовки.

ВЫВОДЫ

1. У спортсменов юношеского возраста так же, как и у их сверстников, не занимающихся спортом, проявляются признаки незавершенности процесса формирования личностной идентичности, индикатором которой являются элементы путаницы ролей. Они состоят в том, что смешиваются признаки, стереотипно принадлежащие мужчинам и женщинам. Мужчины идентифицируются с успехом, интеллектом и одновременно с привязанностью, специфичной для женщин. Женщины - с заботой, эмпатией и одновременно с безопасностью, что специфично для мужчин.

2. В личностной идентичности спортсменов обнаруживаются признаки потребности в защите и опеке. К ним относятся: идентификация спортсменов себя с младшим возрастом, а славы и успеха - со старшим; идентификации по многим параметрам с представительницами женского пола, с матерью, которая является самым значимым источником идентификации; отнесение к наиболее значимым качествам: доброты, заботы, внимания, понимания, которые идентифицируются с родительскими качествами.

Причиной этого является увеличивающаяся конкуренция в спортивной среде по мере роста спортивного мастерства, являющаяся основным источником общения, поэтому вырастает потребность в поддержке и защите, которую могут дать родные.

3. Углубленные занятия спортом в старшем школьном возрасте приводят к сужению Я-концепции спортсменов, что проявляется в более низких показателях их самопрезентации, что может стать причиной дисгармонии в личностном развитии. Отсутствие в самоописаниях спортсменов представлений о будущем, свидетельствующее о недостаточной ориентации на жизненные перспективы, может привести к их дезадаптации после окончания спортивной карьеры.

4. Спортсмены в старшем школьном возрасте демонстрируют ситуативность проявления ответственности, недостаток уверенности в собственных силах. Вместе с тем они демонстрируют более высокий адаптационный потенциал, чем их сверстники, не занимающиеся спортом. На это указывает меньшая жесткость системы личностных конструкторов спортсменов.

5. Тренинг оказывает конструктивное влияние на изменение характеристик самосознания, повышая уровень самопрезентации. Об этом свидетельствует более глубокое осознание ролевых характеристик, повышение полноты представленности способностей, свойств личности, черт характера, умений, круга интересов, ценностей. Появление отсутствовавших до тренинга описаний: жизненных планов, своей внешности, особенностей поведения, свидетельствующих о развитии таких важных процессов, как интеграция, рефлексия, самосознание и самопознание спортсменов в старшем школьном возрасте.

6. Тренинг укрепляет субъектность спортсменов в старшем школьном возрасте, о чем свидетельствует достоверный рост уверенности в себе, положительное самоотношение, достоверное превышение конструктивными показателями ответственности деструктивных.

7. Предложенная программа развития субъектности личности дала позитивные результаты в группах спортсменов разного возраста, представителей индивидуального и командного видов спорта.

Внедрение ее в практику подтверждает, что реализация возможностей спорта как образовательной среды, способствующей формированию субъектности у подростков и юношей, требует совершенствования путем внедрения программ психологического сопровождения подготовки спортсменов, позволяющих в полной мере использовать занятия спортом для их личностного развития, способствующего становлению спортсмена как субъекта жизнедеятельности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Углубленные занятия спортом многопланово влияют на формирование личности спортсменов-старшеклассников. Позитивным является высокий уровень их адаптационного потенциала, негативным – сужение Я-концепции и защитные проявления. Следовательно, необходимо направлять усилия на расширение их самосознания, повышение уверенности в себе и создание условий для обогащения социально-психологического опыта спортсменов.

Внедрение в практику разработанной психологической программы (тренинга) с учетом поставленных задач показало:

1. Тренинг должен проводиться психологом в сотрудничестве с тренером. Это позволяет в короткое время выявить существующие проблемы, более

эффективно использовать свободное от тренировок время, применять упражнения в тренировочном процессе, превращая полученные умения в навыки.

2. Тренер, проявляя интерес к работе психолога, являясь авторитетом для спортсменов, способствует проявлению интереса к тренингу у спортсмена. В то же время тренинг способствует совершенствованию личности тренера. Обнаружилось, что многие тренеры не знают о таком виде психологической работы как тренинг, поэтому необходимо организовать их переподготовку.

3. При определении длительности занятий необходимо учитывать типологические свойства нервной системы спортсменов. Так, например, гребцы, обладая, в основном, сильным типом нервной системы, с удовольствием работали по 4 часа подряд. Для футболистов такой режим работы казался длительным, требовались короткие перерывы, после которых они опять с удовольствием включались в работу. Поэтому длительность занятий должна быть 2-3 часа, не более. Занятия продолжительностью менее 2 часов не эффективны, так как не способствуют глубине осознания.

4. Изменения, происходящие со спортсменами, заметили их родители и обратились с просьбой принять участие в тренинге. Работа с родителями может проводиться, но после разработки специальной программы.

Основные положения диссертации отражены в следующих публикациях:

1. Особенности эмоциональной идентификации в подростковом и юношеском возрасте // Материалы XIII региональной научно-практической конференции. 27-28 октября 2000 г. «Основные направления развития региональной системы социально-психологической поддержки населения».- Краснодар, 2000.- С. 93-95,

2. Эмоциональная идентификация в подростковом и юношеском возрасте// Тезисы XXVIII научной конференции студентов и молодых ученых Вузов Юга России. - Краснодар, 2001. - С. 54-56.

3. Тендерные аспекты личностной идентичности в подростково-юношеском возрасте// Тезисы докладов научно-практической конференции. 17 марта 2001г. «Проблемы самореализации мужчины и женщины в современном российском обществе». -Краснодар, 2001. - С. 34-36.

4. Личностная идентичность в подростково-юношеском возрасте// Тезисы Международной межвузовской научно-практической конференции студентов и аспирантов. 12-14 апреля 2001г. «Психология XXI века»/ под редакцией А.А.Крылова. - СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 2001. - С. 80-82.

5. Исследование содержания Я-концепции в подростково-юношеском возрасте// Личность и бытие: Личность и социальная реальность: Материалы всероссийской научно-практической конференции/Под ред. З.И.Рябикиной, В.В.Знакова. - Краснодар: КубГУ, 2003.- С. 46 - 49.

6. Изучение личностной идентичности в подростково-юношеском возрасте// Материалы Международной межвузовской научно-практической конференции студентов и аспирантов. «Психология XXI века»/ под редакцией В.Б.Чеснокова. - СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 2003. -С.177-179.

7. Развитие субъектных свойств личности с помощью психологического тренинга// «Экономика, право, печать». №2(13). - Краснодар, Изд-во КСЭИ, 2003.-С. 59-65.

8. Ольшанская С.А. Влияние психологического тренинга на развитие личности спортсмена. Учебно-методическое пособие. - Краснодар, Изд-во КСЭИ, -2003. - 67 с.

9. Спорт как среда, способствующая развитию личности подростка// Личность и бытие: субъектный подход: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции/Под ред. З.И.Рябикиной, В.В.Знакова. - Краснодар, 2004. - С. 245 - 247.

, 10. Психологическое сопровождение становления Я-концепции в подростково-юношеском возрасте// Материалы Международной научной конференции психологов спорта и физической культуры. «Рудиковские чтения». - М., 2004.-С. 63-65.

11. Тендерные аспекты формирования личностной идентичности юных спортсменов, обучающихся в специализированных учебных заведениях//«Экономика, право, печать». №1(14). - Краснодар: Изд-во КСЭИ, - 2004. - С. 139-142.

Сдано в производство 23.10. 2004г.

Подписано к печати 22.10. 2004г.

Формат 1п.л. 1/16 Д.Л.

Тираж 100 экз.

Заказ №1897

350015 г. Краснодар, ул. Буденного, 161

#20799