

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 88 «Новинская»  
Приокского района г.Н.Новгорода

**Психологические особенности формирования личности  
подростков в условиях занятия командными видами  
спорта**

Выполнила:

Колпакова Светлана Олеговна  
ученица 11 класса

Научный руководитель:

Гаврилова Анна Владимировна

Нижний Новгород

2020

## Содержание

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава I</b> Психологические особенности формирования личности подростков в условиях занятия командными видами спорта	
<b>1.1.</b> Занятия спортом как фактор оптимизации взаимоотношений подростков с окружающими и отношения к себе.....	7
<b>1.2.</b> Формирование самооценки личности в юношеском возрасте в условиях занятий спортом.....	14
Выводы по первой главе.....	20
<b>Глава II</b> Результаты психологических исследований особенностей формирования личности старших подростков в условиях спортивной деятельности	
<b>2.1.</b> Оценка индивидуально-психологических особенностей личности подростков с помощью 16–ти факторного опросника Кеттелла.....	21
<b>2.2.</b> Анализ результатов экспериментального исследования уровня самооценки и волевого потенциала старших подростков.....	29
Выводы по второй главе.....	33
<b>Заключение</b> .....	34
<b>Список использованных источников и литературы</b> .....	36

## Введение

На современном этапе развития общества проявляется большой интерес к различным проблемам человека, связанным с его деятельностью и адаптацией в социуме. В особенности это касается спорта. Во всех странах мира спортом увлекаются миллионы людей, поэтому он является достаточно обширной сферой деятельности. Занятия спортом требуют от человека большого напряжения всех его моральных и физических сил. Существует прямая связь между степенью волевого усилия и нервно-мышечным напряжением. Чем выше качественные проявления двигательной деятельности, тем соответственно большим должно быть волевое напряжение. Специалисты отмечают, что у всех спортсменов имеется ряд общих личностных качеств, например, устойчивость, установка к мотивации, концентрация.

Глубокое влияние на процесс формирования личности старших подростков оказывает коллектив, в котором молодой человек тренируется. Совместная деятельность, деловые межличностные отношения, взаимопомощь и ответственность за себя и за членов своего коллектива, способствуют воспитанию личностных качеств подростка.

Совместная практическая деятельность создает благоприятные возможности и для интеллектуального обогащения старших подростков. Перенимая знания внутри спортивного коллектива, школьники лучше познают специфику и назначение физического воспитания в личной и в общественной жизни.

Велико значение физкультурного коллектива и в развитии эстетических качеств личности старших подростков. И хотя формирование эстетической оценки нравственных отношений в коллективе значительно сложнее, без этого нравственно-эстетические критерии личности могут быть низкими.

Таким образом, важнейшая задача занятий физической культурой и спортом – формирование личности. Это достигается путем проникновения

воспитательных мер во все сферы деятельности преподавателя и путем самовоспитания занимающегося. Основным условием достижения положительных результатов в формировании личности старших подростков в ходе учебно-тренировочного процесса служит комплексный подход, обязывающий соблюдать единство воздействия на занимающихся средств и методов физического и нравственного воспитания.

Проблема психологических особенностей формирования личности подростков в условиях занятия командными видами спорта, а в частности спортивных игр, является **актуальной** в наше время, т.к. командный спорт приобрел сейчас такую социальную силу и значимость, аналога которым в истории общества они не имели, пожалуй, никогда. Эта проблема достаточно широко изучена в мировой литературе, накоплены значительные экспериментальные данные характеризующее влияние спорта на личность спортсмена. В специальной литературе имеется большое количество публикаций по данной проблеме, в первую очередь это труды основоположника спортивной психологии А.Ц.Пуни [10, 11, 12]. Вопросы, связанные с изучением степени выраженности отдельных черт личности у спортсменов различных специализаций, являются предметом изучения многих специалистов и по-прежнему остаются актуальными. Например, в статье Д.А.Петрушевского [9] рассматривается и обосновывается влияние занятий спортивными играми на индивидуально-психологические особенности личности занимающихся. Автор исследования выявил, что занятия спортивными играми предопределили статистически значимое влияние на такие личностные особенности как общительность, нормативность поведения, чувствительность, дипломатичность, высокий самоконтроль. В публикациях известного американского спортивного психолога Б.Кретти [7] отмечается, что у высококвалифицированных спортсменов наиболее часто встречаются такие личностные качества, как высокий уровень агрессивности, высокий уровень мотивации достижения, экстраверсия, твердость характера. Автор подчеркивает, что во многих видах

спорта, особенно в тех, где допускается непосредственный физический контакт соревнующихся спортсменов, ныне необходимы различные формы контролируемой физической агрессивности.

Изучение специальной литературы по данной проблеме свидетельствует, что существует большое разнообразие точек зрения и подходов к объединению видов спорта в группы по различным и сходным признакам. Эти исследования доказывают, что разные виды спорта предъявляют и разные, специфичные для каждого вида, требования к двигательной деятельности спортсменов, к их физическим и психическим качествам личности. Вопросы об особенностях формирования личности подростков в условиях занятия спортом в команде относятся к числу мало изученных.

**Цель исследования:** изучить особенности становления личностных качеств старшеклассников в условиях занятия командными видами спорта.

**Объект исследования:** личностные качества подростков, занимающихся командными видами спорта.

**Предмет исследования:** особенности личностных качеств подростков, занимающихся командными видами спорта.

**Гипотеза исследования:** Занятия командными видами спорта помогают формировать личностные качества подростка и положительно влияют на его самооценку.

**Задачи:**

- 1) проанализировать литературу по теме;
- 2) анализировать психологические особенности личности подростков, занимающихся командными видами спорта;
- 3) провести и проанализировать комплекс психологических диагностик, направленных на выявление личностных качеств подростков 15-17 лет, занимающихся командными видами спорта.

**Методами** исследования в данной работе являются методы дедукции и индукции, статистические методы, анализ и наблюдение.

*Психодиагностические методы:* 16 факторный личностный опросник Р.Б Кеттелла, тест «Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп» на определение уровня волевого потенциала и уровня самооценки личности.

**Практическая значимость исследования** в том, что знание специфики личностных качеств спортсменов позволит предвидеть ресурсные возможности личности в зависимости от адекватности самооценки, поведение человека в межличностных контактах, рефлексивности, степени личностной ответственности. Результаты данного исследования могут использоваться в деятельности практических психологов работающих в сфере психологии спорта.

# **ГЛАВА I. Психологические особенности формирования личности подростков в условиях занятия командными видами спорта**

## **1.1. Занятия спортом как фактор оптимизации взаимоотношений подростков с окружающими и отношения к себе**

Особенно важна роль спортивных занятий в процессе становления личности в подростковый период. В этом возрасте в психике школьников происходят серьезные изменения в морально-волевой, мотивационно-ценностной, поведенческой сферах личности. Происходит переоценка жизненных ценностей и идеалов, осуществляется поиск своего места в мире людей, серьезно повышается значение мнения окружающих для самооценки и пр. Все это приводит к серьезным трудностям подростков в их взаимоотношениях с окружающими, в отношении к самому себе, что отмечают известные психологи Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев и др. Важнейшими субъективными факторами преодоления указанных и иных трудностей являются развитые качества: вежливость, дисциплинированность, коллективизм, нормативность поведения, целеустремленность, стремление к достижениям и другие. Становлению вышеназванных и других важных качеств подростков во многом способствуют занятия спортом.[2]

Именно подростковый возраст является сензитивным для формирования психологической культуры личности, становления адекватной самооценки, морального сознания, развития конкретно направленных познавательных интересов и т.д. В этот самый период подросток проходит великий путь в своем развитии: через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он может обрести чувство личности. Основными характеристиками данного возраста являются:

– доминирующая роль семьи в удовлетворении материальных, эмоционально-комфортных потребностей, при том, что к концу периода

появляется возможность самостоятельно удовлетворять часть материальных потребностей;

- решающая роль школы в удовлетворении познавательных, социально-психологических потребностей;

- возрастающая способность противостоять отрицательным влияниям среды при наличии, тем не менее, склонности к подчинению им при неблагоприятных условиях;

- высокая зависимость от влияния взрослых (учителей, родителей) в развитии самопознания, личного самоопределения.

К психолого-педагогическим детерминантам развития личности в подростковом возрасте относятся:

- потребность во взрослом общении. Возникновение чувства взрослости у подростка – одно из центральных психологических новообразований данного возраста. Подросток стремится осмыслить свои права и обязанности, оценить свое прошлое, обдумать настоящее, утвердить и понять самого себя. Формируется стремление быть и считаться взрослым. Чувство взрослости, как проявление самосознания, является стержневым, структурным центром личности. При этом наиболее ярко проявляется тяготение подростков к внешним атрибутам взрослости (манера ходить, одеваться, разговаривать), в том числе, к отрицательным (курение, выпивка, развязный, грубый тон и т.п.). В этот период возникает подражание избранным образцам, в качестве которых выступают и сверстники, и герои фильмов, и пр.;

- превращение общения в самостоятельный вид деятельности, самооценный и наиболее значимый в этом возрасте. Общение становится разноплановым, многообразным; оно связано с поиском взаимопонимания, взаимодействия, требует взаимной откровенности, сопереживания и умения хранить тайну. Благодаря общению у подростков формируется способность ориентироваться на требования сверстников, учитывать их. «Общение с теми, кто обладает таким же, как у него, жизненным опытом, дает



возможность подростку смотреть на себя по-новому. Стремление идентифицироваться с себе подобными порождает столь ценную в общечеловеческой культуре потребность в друге. Сама дружба и служение ей становятся одной из значимых ценностей в отрочестве. Именно через дружбу отрок усваивает черты высокого взаимодействия людей: сотрудничество, взаимопомощь, взаимовыручка, риск ради другого и т.п. Дружба дает также возможность через доверительные отношения глубже познать другого и самого себя»;

– потребность самоутвердиться, занять достойное место в коллективе, одна из самых главных, основополагающих потребностей подросткового детства. Поскольку для подростков наиболее значимым является мнение сверстников, коллектива, они очень болезненно реагируют на каждый факт, который вредит их престижу в глазах товарищей. Наиболее распространенным способом самоутверждения является «играние ролей», на которые претендуют подростки: «умные», «сильные, смелые, волевые», «активисты», «талантливые», «увлеченные», «надежный друг»;

– потребность в половой идентификации: в подростковом возрасте, когда идут бурные процессы полового созревания, мальчики и девочки чрезвычайно внимательно относятся к тем внешним и внутренним изменениям, которые с ними происходят. Из отношений между мальчиками и девочками исчезает непосредственность. Появляющееся у подростка чувство взрослости толкает его к освоению «взрослых» видов взаимодействия, в том числе, с противоположным полом. Возникающий интерес к другому полу у младших подростков часто проявляется неадекватно. Мальчики начинают «задирать», «приставать» и пр.; девочки, чаще всего, понимая причины таких действий, не обижаются, демонстрируя, что не обращают внимание на это. У старших подростков возникает стеснительность, напряженность, скованность.

Подросток находится в положении (состоянии) между взрослым и ребенком — при сильном желании стать взрослым, что определяет многие

особенности его поведения. Подросток стремится отстоять свою независимость, приобрести право голоса, при этом «обретает не чувство взрослости, а чувство возрастной неполноценности».

Таким образом, в социальной ситуации развития подростка появляется принципиально новый компонент — отчуждение, т.е. дисгармония отношений в значимых содержательных областях. Дисгармония проявляется в деятельности, поведении, общении, внутренних переживаниях. В таких условиях подросткам необходимы те качества, отсутствием которых они как раз и характеризуются.

Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Подросток максимально подвержен влиянию группы, ее ценностей; он боится утратить популярность среди сверстников. Интересно, что место подростка в системе взаимоотношений зависит, преимущественно, от его нравственных качеств, а положение в группе определяет разную степень его «эмоционального благополучия». В общении, как в деятельности, происходит усвоение социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и самоутверждении.

Наблюдается следующая динамика мотивов общения со сверстниками. В 12—13 лет подростку важно занять определенное место в коллективе сверстников. Содержание общения младших подростков сосредоточивается вокруг процессов учения и поведения — лидер среди сверстников тот, кто лучше учится и правильно себя ведет, положительный образ является ведущим. В 14—17 лет доминирует стремление к автономии в коллективе и поиск признания ценности собственной личности в глазах сверстников. Содержание общения фокусируется на вопросах личностного общения, индивидуальности; наиболее привлекательной становится личность «интересная», «сильная», «особенная». У многих подростков оказывается фрустрированной потребность «быть значимым» в их среде.[16]

Пытаясь утвердиться в новой социальной позиции, подросток старается выйти за рамки ученических дел в другую сферу, имеющую социальную

значимость. Для реализации потребности в активной социальной позиции ему нужна деятельность, получающая признание других людей, деятельность, которая может придать ему значение как члену общества. Очень важная роль в этом принадлежит спорту. К его важнейшим общекультурным функциям относятся:

- мировоззренческая (идеологическая, философская, научная, идейно-политическая, нравственная, правовая, религиозная);
- творческая (развитие творческих сил человека);
- информационная (обеспечение культурной связи поколений через накопление, сохранение и передачу социального опыта физической культуры);
- нормативная и оценочная (нормирование общественной потребности в развитии физических способностей членов общества);
- гедонистическая (получение физического и духовного удовольствия от двигательной активности);
- катарсическая (с помощью средств физической культуры и спорта снимается излишнее психическое напряжение);
- эстетическая (формирование эстетических способностей).

Таким образом, физическая культура и спорт не только содействуют нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укреплению здоровья, но и формированию интеллектуальных и морально-волевых качеств личности. [17]

В процессе физкультурно-спортивной деятельности у участников формируется активная жизненная позиция, предполагающая сознательное отношение к общественному долгу, проявление мужества в борьбе за утверждение добра и преодоление морального зла, воспитывается любовь к Родине, стремление отстаивать ее интересы на спортивной арене. Таким образом, физическое воспитание тесным образом связано и с гражданско-патриотическим.[6]

Нравственные аспекты воспитания личности в процессе спортивной деятельности анализирует В.И. Столяров. Автор пишет, что спорт, благодаря наличию моделей (образцов) гуманизма, взаимного уважения, отказа от насилия, демократических норм поведения и других ценностей культуры мира, обладает средствами воспитания миролюбия, толерантности, коллективизма, справедливости и др. «Спортивная деятельность создает богатые возможности для приобщения человека к нравственным нормам и принципам поведения в условиях соперничества».

На морально-волевое, нравственное развитие личности прямо и наиболее значительно влияет специфическая особенность спорта – обязательность соревнований. Как известно, в любом виде спорта соревнования проводятся по жестоким правилам. Действующий регламент обуславливает не только сам ход соревновательной борьбы, но и подготовку к ней. Правила, следовательно, определяют психологическую настройку атлета. Они требуют от спортсменов в каждом виде спорта конкретных проявлений физических качеств, волевых усилий, определённых свойств мышления, допустимого уровня эмоционального возбуждения. Необходимость неоднократного проявления свойств и качеств неизбежно приводит к их развитию. При этом важнейшей задачей, связанной с воспитанием спортсменов, представляется формирование таких мотивов победы, которые бы побуждали честно бороться за победу в соревнованиях, в основе которых были бы моральные, нравственные цели и ценности.[9]

Для того чтобы достичь высоких спортивных результатов, спортсмен должен постоянно и непрерывно серьезно работать над собой. Над развитием силы, быстроты, выносливости, гибкости, над совершенствованием координации движений – техникой выполнения упражнений. При этом важно научиться действовать в полную силу, когда не хочется, когда устал, когда страшно – то есть действовать, опираясь на волевые качества. Не менее значимо уметь управлять настроением, справляться с чрезмерным волнением, вызывать в себе состояние приподнятости, вдохновения – то есть

овладеть умением самоуправления, саморегуляции эмоций. Таким образом, совершенствуясь в спорте, человек совершенствуется всесторонне.

Совершенствование воли человека в значительной степени обусловлено второй специфической особенностью спортивной деятельности - обязательностью нагрузок и напряжений. Воля человека отчетливо проявляется и развивается в сознательных действиях, направленных на достижение определённых целей и связанных с преодолением препятствий. Спортивные тренировки и соревнования обязательно сопряжены с возникновением разнообразных преград. Проблемы теории и практики волевой подготовки спортсменов привлекают пристальное внимание педагогов – тренеров, специалистов. Над разработкой этих проблем работали и работают многие учёные, среди которых профессор А.Ц. Пуни.[12]

Психологи спорта определили волевые качества, которые необходимы спортсменам для преодоления возникающих в процессе их деятельности препятствий. Это целеустремлённость, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Кроме того, занятия спортом оказывают положительное влияние на развитие уверенности в себе. В спорте точнее, чем в любом другом виде деятельности, можно сказать, кто есть кто. Этому способствует, в том числе, достаточно дифференцированная система спортивной классификации: 2 и 1 юношеские разряды; 3, 2, 1 – взрослые разряды, кандидаты в мастера спорта, мастера спорта, мастера спорта международного класса и, наконец, заслуженные мастера спорта.

Итак, спорт может формировать у человека столь необходимую ему в жизни уверенность в себе, в своих силах, преобладающий положительный и стенический эмоциональный фон, оптимизм, как черту характера. Влияние спорта на развитие этих черт личности во многом связано с организацией всего процесса обучения, воспитания и тренировки спортсмена и, особенно, с определением перспективных и промежуточных целей, с оценкой

деятельности спортсмена на каждом участке его пути к вершине спортивного успеха.

## **1.2. Формирование самооценки личности в юношеском возрасте в условиях занятий спортом**

Наиболее бурным развитием и перестройкой социальной активности и самосознания личности знаменуется юношеский возраст, включающий период ранней (15–18 лет) и поздней (18–23 года) юности. В этот период складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психическое здоровье, общественную и личную зрелость. Становление самооценки – важнейшего фундаментального свойства личности – одно из важнейших психологических новообразований юношества.

В самооценке отражается то, что человек узнает о себе от других, его собственная активность, направленная на осознание своих действий и личностных качеств. Она выступает внутренним регулятором поведения и деятельности. Следовательно, для обеспечения гармоничного развития человека важно знать, какие условия способствуют становлению адекватной самооценки личности, особенно в юношеском возрасте.

Известно, что на самооценку юношества влияет успешность в значимой деятельности, успешность общения со взрослыми и со сверстниками–членами референтной группы, достижение важных личностных целей, соответствие успеха и уровня притязаний самооценку влияет успешность в значимой деятельности, успешность общения, достижение важных личностных целей. По данным параметрам личность оценивает себя и анализирует соответствующие оценки окружающих. Для девушек 15–17 лет значимым параметром самооценки является также их внешность и ее оценка окружающими.

В юношеском возрасте именно наличие значимой деятельности, в которой личность может достигнуть успеха, а также «группы

единомышленников» – взрослых и сверстников, разделяющих интересы личности, помогающих достигать успеха, является одним из наиболее сильных факторов формирования адекватной самооценки, как у юношей, так и у девушек. В данном контексте важное значение может иметь спортивная деятельность, поскольку влияние спорта на процесс формирования личности огромно.[5]

Биологические особенности поведения девушек в этом возрастном периоде проявляются в меньшей подвижности и возбудимости, чем у юношей этого же возраста. Девушки 15-16 лет, по сравнению с юношами, менее склонны к болезням, они превосходят ребят в вербальных способностях, в восприятии цвета и его оттенков, они более наблюдательны. При этом девушки более сентиментальны, чем юноши, они раньше переживают чувство влюбленности, раньше юношей начинают оценивать и осмысливать мир «по-взрослому». Девушки острее переживают чувство одиночества, чувствуют потребность в утешении, сочувствии; более чувствительны к упрекам и нуждаются в поддержке.

Во взаимоотношениях с окружающими юноши стремятся руководить, вести за собой. Девушки, в отличие от них, наблюдают за впечатлением, которое производят на других, фиксируют малозаметные нюансы и колебания этих впечатлений, малейшее изменение оценивания своей личности и поведения.

В сфере самосознания также существуют половые различия. В возрасте 15-16 лет девочки гораздо больше мальчиков озабочены тем, что о них думают окружающие. Возраст 15-16 лет характеризуется более высокой, чем в подростковом периоде, дифференцированностью эмоциональных реакций и способов выражения эмоциональных состояний, а также повышением самоконтроля и саморегуляции. Сильнее выражены индивидуальные различия в степени тревожности и в характере вызывающих ее факторов, таких как: успеваемость, положение среди сверстников, особенности самооценки, тревожность, связанная с типом нервной системы. Уровень

сознательного самоконтроля уже выше, чем у подростков. Юноши и девушки чаще жалуются на свое слабование, неустойчивость, подверженность внешним влияниям и на такие характерологические черты, как капризность, ненадежность, обидчивость.

Общение в жизни старших школьников занимает не только огромное место, но и представляет для них самостоятельную ценность. Время на общение увеличивается: до 3-4 часов в будни и 7-9 часов в выходные и праздничные дни. Расширяется география и социальное пространство: среди ближайших друзей старшеклассников появляются учащиеся из других школ, студенты, военнослужащие, работающие люди. Появляется феномен, получивший в психологии название “ожидание общения”, выражающийся в самом поиске его, в постоянной готовности к контактам.

В 15-16 лет возрастает количество юношей и девушек, озабоченных своим будущим; для них эти вопросы становятся не умозрительными, а тесно связанными с проблемами социального самоопределения. Частью социального самоопределения личности является выбор жизненного пути, профессиональная ориентация.[15]

Центральный психологический процесс в юношеском самосознании — формирование личной идентичности, чувство индивидуальной самотождественности, преемственности и единства. Поэтому немаловажным фактом в юношеском возрасте является самооценка.

На формирование самооценки влияет самоутверждение и самосознание. Самооценка играет одну из главных ролей в развитии личности юношей и девушек, в их желании реализовать собственные способности, в установлении контактов с окружающим миром; формируется она только во время общения личности с другими людьми.

Под самооценкой понимают оценку человеком самого себя, своих возможностей, личностных качеств, места среди людей. Самооценка является важным регулятором поведения человека, поскольку определяет взаимоотношения с окружающими, критичность и требовательность к себе,



отношение к удачам и неудачам. Она тесно связана с уровнем притязаний личности, коррелирует со степенью трудностей целей и задач, которые ставит перед собой человек.

Для формирования адекватной самооценки у человека должен иметься круг людей, с которыми он считается – то есть референтная группа. Под влиянием оценки окружающих у личности постепенно складывается собственное отношение к себе и самооценка своей личности, а также отдельных форм своей активности: общения, поведения, деятельности, переживаний. При оптимальной, адекватной самооценке субъект правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

На протяжении всего процесса социализации личность имеет дело с освоением все новых и новых видов деятельности. В результате каждая личность выявляет особо значимые для себя аспекты деятельности, концентрирует свое внимание на этом выбранном главном аспекте, соподчиняя ему все остальные деятельности. Именно успешность личностно значимой деятельности является важным фактором формирования адекватной самооценки личности.

Ученые отмечают, что влияние спорта на процесс формирования личности, в том числе, на становление адекватной самооценки, огромно. Как отмечает А.Ц. Пуни, спортивная деятельность имеет следующую специфику: человек в ней является и предметом, и объектом, и субъектом активности[11]. Так, профессиональная деятельность многих специалистов: тренеров, судей, врачей и психологов - направлена на спортсмена (спортсмен как предмет деятельности). Вся деятельность спортсмена направлена на формирование собственных физических и психических качеств (спортсмен – субъект и объект деятельности). Продуктом и результатом спортивной деятельности является спортивное достижение.

Следующей специфической особенностью спортивной деятельности является ее влияние на развитие не только моторных, но и психических процессов, а также личностных свойств спортсмена. В процессе регулярных занятий определённым видом спорта изменяются уровневые показатели психических процессов, состояний и свойств, формируется специализированная их структура, что в интеграции обеспечивает высокие спортивные результаты. В частности, спортсмены высокой квалификации проявляют такие свойства, как высокая ответственность, мотивация достижения, высокая эмоциональная устойчивость, твёрдость характера, уверенность в себе, самоконтроль, самостоятельность, настойчивость и упорство, инициативность и смелость; спортивная деятельность расширяет адаптационные возможности человека. Таким образом, «спорт в целом и физические упражнения в частности, оказывают существенное влияние на формирование психологических свойств личности».

Итак, спортивная деятельность – это многосторонний процесс активности человека, в котором, наряду с физическими, развиваются и совершенствуются психические свойства личности.

Специфика самооценки спортсменов касается, в первую очередь, её уровня: он, в среднем, довольно высокий. С этой точки зрения спорт оказывает позитивное влияние на самооценку личности, что может оказаться полезным для успешности деятельности, как спортивной, так и учебной и вообще повседневной.

Как и для любого человека, для спортсмена факторами становления адекватной самооценки являются значимость деятельности (спортивной) и успех в ней, конструктивное общение с членами референтной группы сверстников (прежде всего, членами спортивного коллектива) и значимыми старшими (преимущественно, с тренером), их одобрение и поддержка.

У человека, добившегося успехов в спорте, повышается уважение к самому себе; эта высокая самооценка переносится им на себя как на личность, как на члена общества. То есть, совершенствуемое в ходе занятий

спортом умение жить в обществе, взаимодействовать и общаться с людьми переносится на другие сферы жизни и деятельности.

Современными учеными проведены специальные исследования влияния занятий спортом на самооценку женщин и девушек. В частности, Л.И. Лубышева, исследуя процесс социальной адаптации и интеграции спортсменок в общественную жизнь, провела анкетирование спортсменок 45 видов спорта, из них: около 30% спортсменок I разряда и кандидатов в мастера спорта, 21,3% – мастеров спорта, 16,5% - спортсменок массовых разрядов; в возрастном аспекте: до 20 лет - 43% опрошенных; 21-25 лет - 35,5% и от 26 лет - 20% респонденток. Одним из аспектов анкетирования было выявление мнения спортсменок о собственной внешности, об отношениях к ним со стороны противоположенного пола, о привлекательности, женственности и пр. Л.И. Лубышевой были получены следующие результаты: большинство опрошенных спортсменок отметили позитивное влияние занятий спортом на их внешний вид, причем 63,8% считают, что они стали стройнее и выглядят замечательно. Тем не менее, 14,2% опрошенных отметили, что спорт может и отрицательно влиять на внешность: их вес стал выше нормы в связи со спортивной деятельностью (это характерно, прежде всего, для баскетболисток, пловчих и конькобежек). Оказалось, что удовлетворены своей женственностью 66% опрошенных спортсменок; треть из них считают, что их женственность нуждается в коррекции, и только 3,5% респонденток убеждены, что они не обладают таким качеством, как женственность. Самооценка женственности тесно коррелирует с показателем самооценки своей привлекательности: 87,2% опрошенных спортсменок отметили, что они нравятся мужчинам; незначительная часть респонденток (0,7%) ответили, что скорее не нравятся, чем нравятся представителям противоположного пола, а 11% опрошенных затруднились ответить на этот вопрос.

Ученая утверждает, что «проведенный анализ самооценки внешности и привлекательности свидетельствует, что спортсменки довольно высоко

оценивают свою женственность и привлекательность. Они не комплексуют по поводу своего высокого роста или избыточного веса и считают, что именно спорт помогает им хорошо выглядеть. По их мнению, они ничуть не проигрывают своим сверстницам в привлекательности, нравятся мужчинам, а значит, занятия спортом только способствуют устройству их женской судьбы».[8]

### **Выводы по первой главе**

Из всего вышесказанного следует, что в процессе занятий спортом проявляются наиболее важные в юношеском возрасте условия формирования адекватной самооценки: происходит общение со сверстниками, устанавливаются отношения со значимыми взрослыми и осуществляется лично значимая деятельность, успешность которой в определяющей степени зависит от самого человека. Таким образом, спортивная деятельность может рассматриваться как комплексный фактор формирования самооценки личности, причем достаточно большим и позитивным является влияние занятий спортом на самооценку женщин.[8]

## **Глава II Результаты психологических исследований особенностей формирования личности старших подростков в условиях спортивной деятельности**

### **2.1. Оценка индивидуально-психологических особенностей личности подростков с помощью 16-ти факторного опросника Кеттелла**

Многофакторный личностный опросник 16PF является одним из наиболее распространенных методов оценки индивидуально-психологических особенностей личности. Разработан опросник под руководством Р. Б. Кеттелла и предназначен для написания широкой сферы индивидуально-личностных отношений. Отличительной чертой данного опросника является его ориентация на выявление относительно независимых 16 факторов (шкал, первичных черт) личности. Методика Кеттелла широко используется в психодиагностической практике, потому что его опросник универсален, практичен, дает многогранную информацию об индивидуальности человека, диагностирует черты его личности.

Наибольшее распространение опросник получил в медицинской психологии, при диагностике профессионально важных качеств, в спорте и научных исследованиях.

Опросник Кеттелла включает в себя все виды испытаний - и оценку, и решение теста, и отношение к какому-либо явлению.

Были проведены два опроса, респондентами которых выступили, с одной стороны подростки, занимающиеся командными видами спорта, в частности хоккей с шайбой, с другой стороны – учащиеся общеобразовательной школы, не связанные с командной спортивной деятельностью. Результаты представлены в двух таблицах.

Таблица 1

**Респонденты-подростки, занимающиеся командными видами спорта  
(хоккей с шайбой).**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Шкала «А»	9	7	8	7	7	6	5	6	4	8	9	7	7	7	6
Шкала «В»	7	8	6	4	6	5	9	3	8	8	8	9	6	7	5
Шкала «С»	5	7	3	6	5	4	6	6	7	9	5	7	5	5	7
Шкала «Е»	6	8	5	8	5	5	8	9	5	4	8	8	8	9	9
Шкала «F»	7	5	6	8	7	7	8	3	6	8	5	6	7	7	7
Шкала «G»	8	6	7	8	7	6	5	7	5	9	6	5	9	7	6
Шкала «H»	7	6	7	7	6	5	9	5	3	7	6	5	6	8	5
Шкала «I»	6	6	7	6	3	6	2	5	7	9	5	5	7	7	4
Шкала «L»	7	6	6	5	4	4	8	4	7	6	9	7	3	6	5
Шкала «M»	6	5	5	4	5	3	4	7	3	3	5	5	3	4	3
Шкала «N»	8	7	5	6	7	7	5	9	8	7	9	3	8	7	6
Шкала «O»	5	4	5	4	4	6	3	5	6	6	5	5	3	3	3
Шкала «Q1»	3	6	7	6	5	7	5	6	7	4	9	6	3	5	7
Шкала «Q2»	8	6	5	6	7	6	8	5	6	3	7	5	8	9	4
Шкала «Q3»	7	7	6	6	6	6	5	7	4	7	4	6	9	7	6
Шкала «Q4»	6	7	8	5	7	4	9	6	7	6	8	7	6	8	2
Шкала «F1»	7	4	5	4	4	5	4	5	8	7	6	5	3	3	3
Шкала «F2»	6	6	5	6	7	5	9	3	3	7	2	6	7	8	6
Шкала «F3»	5	5	5	5	7	5	9	6	6	4	6	6	5	5	8
Шкала «F4»	4	6	4	6	5	7	6	2	7	6	3	5	5	2	4

Таблица 2

**Респонденты - учащиеся общеобразовательной школы, не связанные с командной спортивной деятельностью.**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Шкала «А»	7	5	9	8	4	9	4	3	4	8	8	7	9	6	7
Шкала «В»	5	8	6	9	5	5	4	6	9	4	3	5	4	4	8
Шкала «С»	2	5	5	7	7	7	4	3	5	7	4	3	6	5	2
Шкала «Е»	6	6	7	4	5	6	8	9	6	7	8	8	7	6	9
Шкала «F»	3	7	6	6	4	7	8	9	8	7	9	6	6	7	5
Шкала «G»	4	5	7	3	4	6	5	4	3	3	4	6	7	5	3
Шкала «H»	4	7	5	6	6	5	7	8	5	6	8	8	7	9	6
Шкала «I»	4	6	7	8	5	4	3	2	4	5	4	3	4	4	7
Шкала «L»	5	9	7	5	8	5	7	7	6	9	8	5	7	8	8
Шкала «M»	3	5	4	6	5	3	4	7	5	3	7	6	3	4	5
Шкала «N»	6	6	7	6	5	6	8	8	7	4	6	7	4	5	8
Шкала «O»	7	3	8	3	4	3	4	4	3	2	3	6	8	3	4
Шкала «Q1»	3	7	7	5	7	7	8	6	3	9	6	7	8	5	7
Шкала «Q2»	4	7	1	3	5	4	4	3	2	5	4	7	9	4	3
Шкала «Q3»	6	5	6	4	4	5	4	3	7	4	5	3	4	7	3
Шкала «Q4»	7	6	7	2	7	2	8	7	5	7	4	6	7	6	8
Шкала «F1»	3	5	7	2	5	3	6	4	5	5	7	8	5	3	4
Шкала «F2»	4	7	7	6	5	6	9	4	7	8	8	9	8	9	9
Шкала «F3»	8	6	4	8	6	8	7	9	7	8	8	4	9	8	7
Шкала «F4»	3	6	3	4	4	5	7	3	4	6	2	9	6	3	4

Наибольший интерес в составлении профиля личности представляют низкие и высокие (то есть пиковые) результаты. Под высокими баллами подразумеваются баллы от 8 и выше, под низкими – от 0 до 3. Средние баллы, как правило, показывают баланс между двумя противоположными

характеристиками (с уклоном в сторону соответствующего полюса, если такой уклон есть).

Результаты исследования личностных характеристик опрашиваемых спортсменов в диапазоне спортсменов от 15-18 лет свидетельствуют о том, что:

По шкале А: (замкнутость/общительность) В характере спортсменов преобладает открытость. Такой результат ожидаем от людей, постоянно находящихся в обществе, работающих в команде. Большинству участников второй группы также свойственна открытость, доверчивость, успешное взаимодействие в малых группах, желание заводить новые знакомства. Такие черты характерны людям в подростковом возрасте, ведь потребность в общении является одной из основных на этом этапе.

По шкале В: (интеллект) У большинства развито абстрактное мышление. Это свидетельствует о том, что спорт помогает подросткам развиваться не только физически, но и умственно, увеличивает мозговую активность. У респондентов второй группы мы можем заметить наличие средне развитого абстрактного мышления. Это говорит о том, что им нужно чуть больше времени на усвоение информации и принятие решений.

По шкале С: (эмоциональная нестабильность/стабильность) У спортсменов в подростковом возрасте проявляется повышенная чувствительность к происходящему в силу подросткового кризиса. Прослеживается эмоциональная нестабильность всех участников опроса, что может говорить о возрастных особенностях опрашиваемых. Такой результат показывает личность с еще не устойчивыми интересами и не совсем рациональным взглядом на какие-либо вещи.

По шкале Е: (подчиненность/доминантность) Большинство опрошенных обеих групп имеет доминантный тип личности. О доминирующей мотивации говорит американский психолог Д.Б.Батт. Она полагает, что у спортсмена доминирует одна или две мотивации. И на основании этого можно выделить два типа спортсменов: стремящийся к



соперничеству (competitor) и стремящийся к сотрудничеству (cooperator). Людям с доминантным типом личности свойственно мыслить самостоятельно, не опираясь на чужое мнение, но в то же время, они могут быть слишком напористы и упрямы вплоть до агрессии.

По шкале F: (сдержанность/экспрессивность) Большой части опрошиваемых свойственна экспрессивность, потому что спортсмены достаточно импульсивны, энергичны, жизнерадостны, как правило, веселы и подвижны, да и обычные подростки зачастую не сдерживают свои чувства и эмоции, они ярко выражают то, что чувствуют в данный момент, включая свое отношение к другим – особенно если это хорошее отношение.

По шкале G: (низкая /высокая нормативность поведения) Почти 100% опрошенных среди спортсменов имеет высокую нормативность поведения. Это говорит о повышенной внутренней дисциплине, присущей спортсменам. В командных видах спорта, как мы можем видеть, внутренняя дисциплина не менее развита, потому как каждый спортсмен чувствует глубокую ответственность не только за себя, но и за команду в целом. Статистика опрошиваемых респондентов, не связанных с командной спортивной деятельностью наоборот показывает низкую нормативность поведения. Подросткам в таком возрасте свойственно не воспринимать общественные нормы как обязательные к исполнению. Такие люди не всегда ответственны и добросовестны, для них важнее «Хочу», чем «Надо».

По шкале H: (робость/ смелость) Большинству опрошиваемых характерна смелость, решительность, предприимчивость, активность в достижении целей. Как можно заметить, в таблице представлены баллы, относящиеся к категории «высокие», но тем не менее, они скорее «средние». Это подтверждает наличие у спортсменов и школьников, не практикующих спортивную деятельность адекватной оценки происходящего, показывает их социальную ориентированность. В то же время, это черта, характеризующая людей, способных идти на риск, иногда неоправданный.

По шкале I: (жестокость / чувствительность) У опрашиваемых спортсменов в характере преобладает чувствительность. Такая черта присуща подросткам, занимающимся командными видами спорта по причине восприимчивости к действительности в силу возраста и деятельности, в которой они практикуются. Частые переживания спортсмена за свою команду и собственную роль в ней делают его более падким на эмоции. Второй группе свойственно наличие низких баллов по данной шкале, что говорит о менее развитой чувствительности. Такие люди прямые, рациональны. Среди их отрицательных черт – они могут представляться черствыми, скупыми на эмоции и не понимающими искусство, эстетику.

По шкале L: (доверчивость / подозрительность) Большинству опрошенных среди подростков обеих групп свойственна подозрительность, настороженное отношение к окружающим. Такие люди очень амбициозны и порой эгоцентричны.

По шкале M: (практичность/мечтательность) Большая часть опрашиваемых рациональны, ориентированы на конкретику, реальные (а не абстрактные) задачи, что подтверждает рациональные, обдуманые решения спортсменов не только в сфере своей деятельности, но и в обычной жизни, так же как и у подростков, не занимающихся командными видами спорта. Их рационализация в поведении может быть вызвана приближающимися экзаменами и необходимостью в подготовке к ним.

По шкале N: (прямолинейность/дипломатичность) Основная масса опрашиваемых обеих групп дипломатичны в общении с другими людьми, знают как вести себя в обществе и как находить общий язык с разными типами собеседников. Такие люди обычно проницательны, изворотливы в общении. У членов обеих групп это может быть связано с потребностью налаживать контакты, находить новые знакомства.

По шкале O: (спокойствие/тревожность) Большинству свойственно спокойствие, даже некая самонадеянность, они уверены в своих силах, энергичны, активны и хладнокровны, обычно они веселы и не обращают

внимания на одобрение и неодобрение окружающих. Такой эффект для спортсменов даёт командное взаимодействие. Привыкая к конкретному обществу, спортсмену важно в основном лишь мнение одноклубников. В случае же с обычными подростками, такое поведение может быть вызвано желанием выделиться и проявить индивидуальность, некую непокорность сложившимся стандартам.

По шкале Q1: (консерватизм/ радикализм) Большая часть опрошиваемых оказалась радикалами в своих взглядах, т.е. любят экспериментировать, искать новые пути и решения и готов ради этого мириться с неудобствами и преодолевать сложности. Это свободолюбивые люди, часто с аналитическим мышлением, которые не всегда следуют устоявшимся правилам, не делают что-то только потому, что так принято, и привыкли все проверять на практике.

По шкале Q2: (конформизм/ нонконформизм) Достаточно очевидно. Значительно большая часть опрошиваемых спортсменов зависят от своей группы, нуждается в ее одобрении. Такой результат ожидаем, ведь в команде спортсмен проводит большое количество времени, общаясь со сверстниками. Их мнение и одобрение будет важно в первую очередь. Однако, результаты опросника показывают высокие баллы, что свидетельствует о умении спортсменов ориентироваться в большей степени на своё собственное мнение, а не на мнение окружающих, чего не скажешь об опрошиваемых второй группы. Статистика второй таблицы показывает свойственную подросткам зависимость от мнения окружающих. Может и не всегда, но часто такие люди делают что-либо с оглядкой на общественное мнение.

По шкале Q3: (расслабленность/ напряжённость) Основная часть опрошиваемых-люди с развитой волей, целеустремленные, привыкшие завершать начатые дела, что свойственно как спортсменам, работающим в команде, так и людям, занимающимся индивидуально. Занятия спортом тренируют силу воли.

По шкале Q4: (расслабленность/ напряжённость) Опросник показал, что большая часть испытуемых первой группы обладает собранностью, высокой силой воли, активностью, что немало важно для спортсмена. Такие люди обладают высоким уровнем мотивации. В спорте это играет огромную роль, так как от уровня мотивации спортсмена зависит его карьерный рост и профессиональный успех, что непосредственно отразится на всей команде. Подросткам, не увлекающимся командными видами спорта, как оказалось, характерно наличие более слабой силы воли. Такие личности слабо дисциплинированы, могут не доводить дела до конца или не проявлять должной настойчивости, не всегда внимательны к окружающим.

По шкале F1: (тревожность) Низкий среднестатистический уровень тревоги у первой группы опрашиваемых, означает, что большинство спортсменов уверены в себе и своих силах. Результаты второй группы показывают средний уровень тревоги, что можно объяснить волнением старшеклассников перед предстоящими едиными государственными экзаменами.

По шкале F2: (экстраверсия/ интроверсия) Большинство опрашиваемых обеих групп оказались экстравертами. Наличие такой черты характера у подростков объясняется их высокой социальной ориентированностью, исходя из постоянного контакта со сверстниками и не только.

По шкале F3: (чувствительность) В общем подсчёте, чувствительность у первой группы опрашиваемых развита средне, а у опрашиваемых второй группы более высоко, что характеризует такую черту характера, как быстрое принятие решений, не всегда заботясь о последствиях.

По шкале F4: (конформность) Основная часть опрашиваемых обеих групп нуждается в поддержке окружающих.

Следующей методикой исследования влияния спортивной деятельности на личность подростков стала экспресс-диагностика уровня самооценки личности, которая применяется для быстрой оценки возможностей. На основе существующей самооценки человек каждодневно

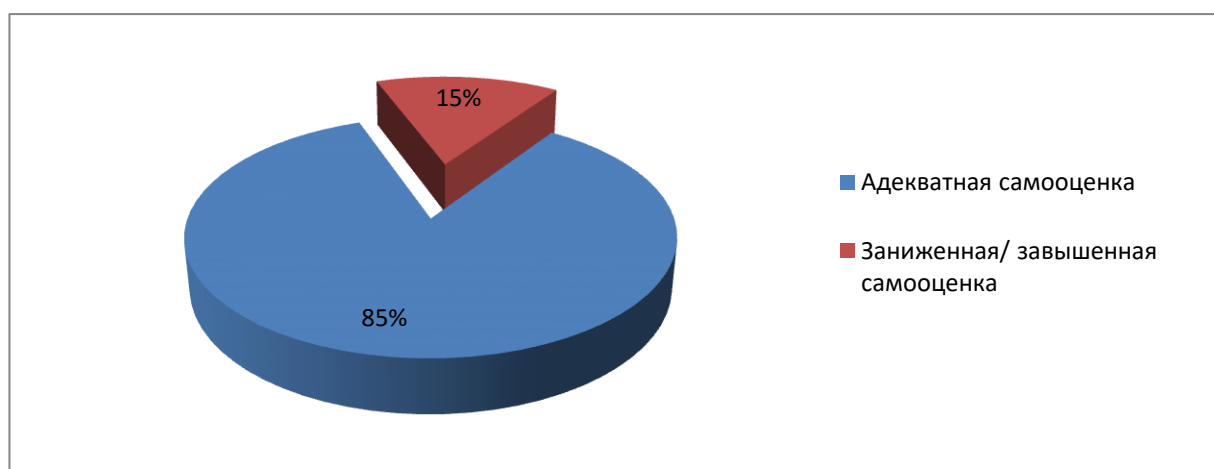
делает выбор как себя вести, самооценка обеспечивает относительную стабильность личности и может являться толчком к развитию личности. Верная самооценка поддерживает достоинство человека и дает ему нравственное удовлетворение. Адекватное или неадекватное отношение к себе ведет либо к гармоничности духа, обеспечивающей разумную уверенность в себе, либо к постоянному внутреннему и/или межличностному конфликту.

## **2.2. Анализ результатов экспериментального исследования уровня самооценки и волевого потенциала старших подростков**

На сегодняшний день исследования самооценки старшеклассников представляют огромный интерес для психологии, как в теоретическом, так и в практическом аспекте. В данном исследовании было важно рассмотреть отличия уровня самооценки и ее компонентов у старшеклассников, активно занимающихся спортом и не занимающихся им, какие качества осознаются лучше, какое значение придается внешности, а какое умственным и моральным качествам. Была использована экспресс-диагностика уровня самооценки личности (методика диагностики самооценки). Методика экспресс -диагностики уровня самооценки личности применяется для быстрой оценки своих возможностей.

**Диаграмма 1**

### **Экспресс-диагностика уровня самооценки спортсменов**

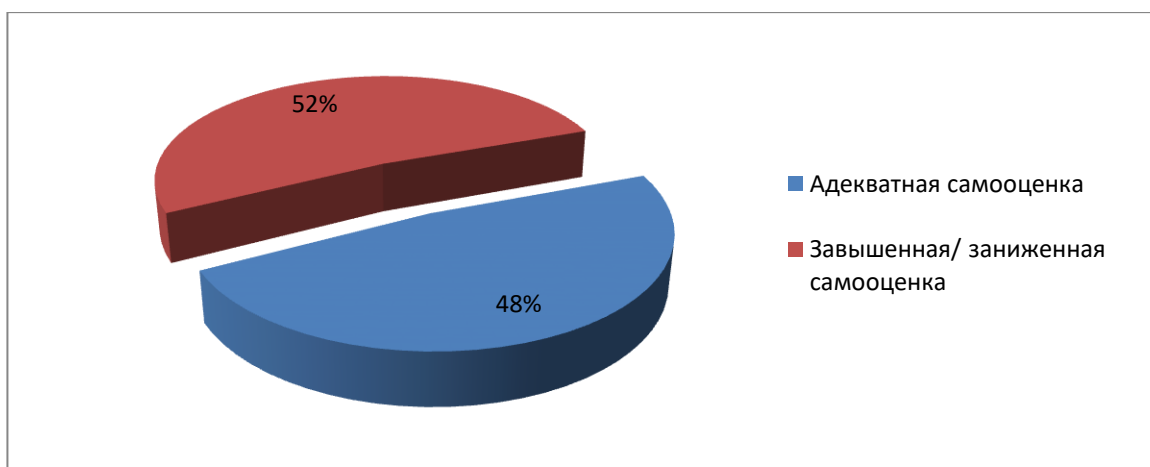


Результаты опросника показывают, что 85% опрошиваемых спортсменов могут адекватно оценивать свои способности и возможности, решать жизненные проблемы и бороться со своими недостатками, и лишь 15% из них обладают завышенной или заниженной самооценкой.

Завышенная самооценка здесь у девушек часто имеет зависимость от обстоятельств, связанных с их вынужденным существованием в суровом хоккейном мужском мире и борьбой за свое персональное место в нем. Кроме того, завышенная самооценка у девушки часто связана с внешней привлекательностью лица и строения тела из-за регулярных физических нагрузок. По статистике женщина с завышенным оцениванием себя встречается гораздо реже, чем мужчина с завышенной самооценкой.

## Диаграмма 2

### Экспресс-диагностика уровня самооценки подростков, не занимающихся командными видами спорта



Результаты опросника представлены в диаграмме и отражают наличие у 48% опрошиваемых подростков, не занимающихся командными видами спорта адекватной самооценки, остальным же 52% характерно наличие завышенной или же заниженной самооценки, что может быть связано с трудностями, преследующими подростков в процессе социализации.

Исходя из полученных результатов, мы можем наблюдать, что занятие командными видами спорта помогает старшеклассникам более адекватно

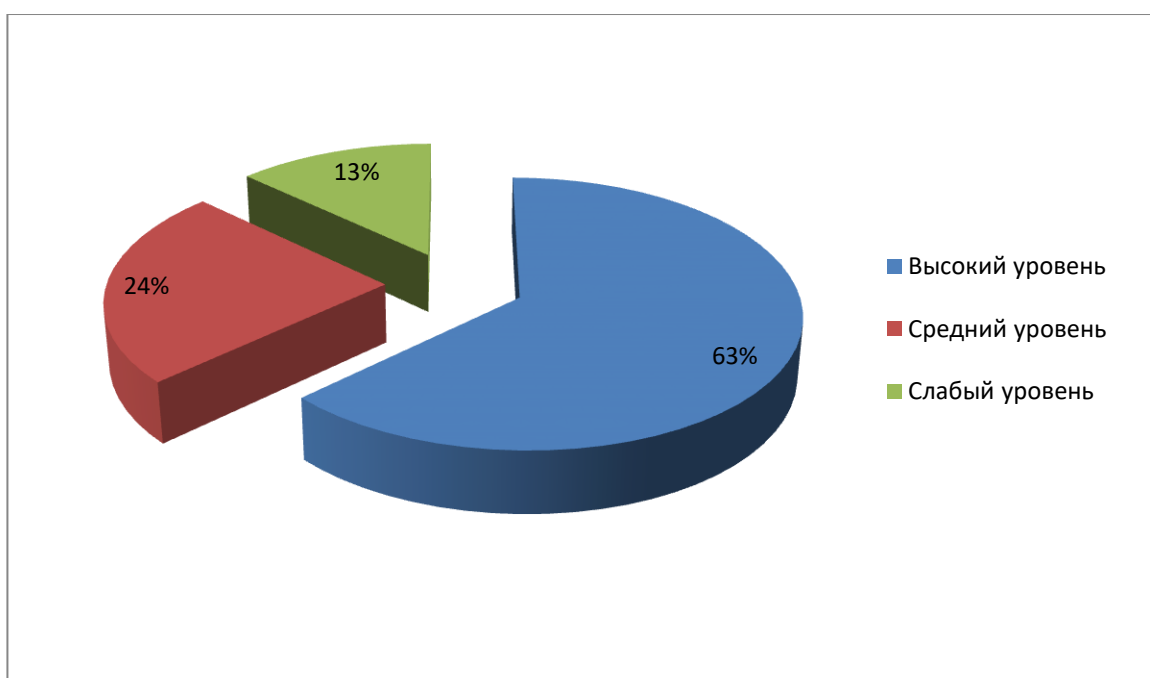
оценивать себя и свои возможности, а так же увеличивает их уровень волевого потенциала.

Диагностика волевого потенциала личности позволяет выделить людей с сильной, средней и слабой силой воли.

Для реализации задач исследования применялся также тест-опросник «Диагностика волевого потенциала личности» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман).

**Диаграмма 3**

**Диагностика волевого потенциала личности подростков,  
занимающихся командными видами спорта**



Результаты данного опросника, представленные в таблице показывают характерное преобладание высокого уровня волевого потенциала у спортсменов над низким, это может быть обусловлено тем, что в процессе воспитания волевых качеств основную роль играет преодоление постепенно возрастающих трудностей в тренировочных занятиях и соревнованиях. Это заставляет проявлять настойчивость, упорство, целеустремленность, волю к победе, создает уверенность в своих силах.

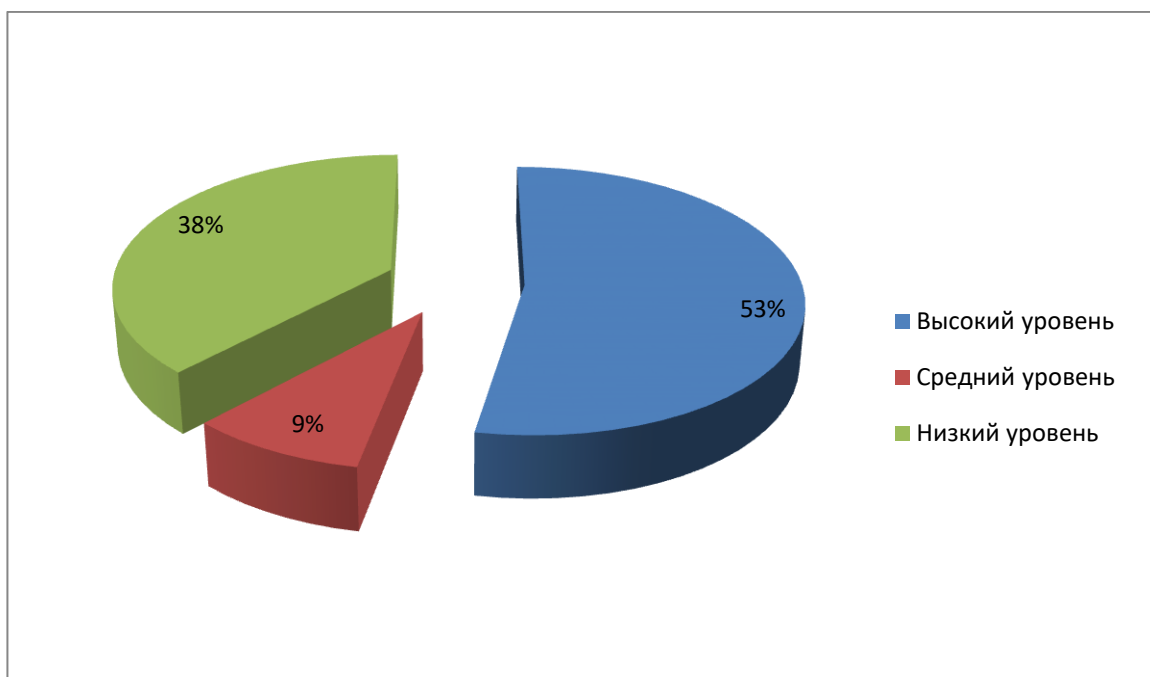
Волевые качества проявляются в строгом соблюдении режима, в регулярном выполнении утренней зарядки, аккуратном посещении занятий,

самостоятельном выполнении заданий тренера, в преодолении трудностей, возникающих на тренировках и соревнованиях.

Хорошая психологическая подготовленность - это умение владеть собой, способность полностью сосредоточиться на выполняемом упражнении, несмотря на посторонние раздражители, в любых условиях осуществлять максимальные усилия без нарушения координации движений, не поддаваться отрицательным воздействиям, быть готовым к борьбе с более сильными соперниками.

#### Диаграмма 4

#### Диагностика волевого потенциала личности подростков, не занимающихся командными видами спорта



На диаграмме можно заметить преобладание высокого уровня волевого потенциала у подростков, не занимающихся командными видами спорта, такие результат могут быть связаны с приближающимися экзаменами и желанием старшеклассников как можно лучше подготовиться к ЕГЭ, что требует от них максимальной концентрации при подготовке, соблюдения режима и других мер.



## **Выводы по второй главе**

Таким образом, выявлены различия показателей в уровне самооценки и волевого потенциала спортсменов и старшеклассников, не принимающих участия в командных спортивных видах деятельности. Диагностика показала, что занятия в команде положительно влияют на самооценку подростка, помогая ему более грамотно оценивать себя и свои силы, частично опираясь на мнения товарищей по команде, уровень волевого потенциала спортсменов выше за счет поддержания ими внутренней дисциплины, чего требует от них их сфера деятельности и образ жизни.

## Заключение

Целью работы было изучить психологические особенности формирования личности подростков в условиях занятия командными видами спорта. Проблема взаимосвязи занятия спортом и развития волевых качеств спортсменов стоял перед учёными во все времена. Также на сегодняшний день очень много трудов посвящено этой теме, однако ни один автор не даёт четкий ответ на этот абстрактный вопрос, так как выявить влияние занятий спорта на развитие личностных качеств спортсменов как таковое достаточно трудно. Поэтому мы выдвинули гипотезу, что командный спорт помогает формировать личностные качества подростка и формирует у него положительную самооценку.

Подростковый возраст характеризуется следующими психологическими особенностями: повышается критичность в отношении взрослых; снижается критичность в оценке сверстников и повышается зависимость от их мнения; общение со сверстниками выходит в разряд наиболее сильных потребностей, а собственно общение становится ведущей деятельностью (наряду с познавательной деятельностью и общественно-полезным трудом); появляется потребность в самоутверждении, в том, чтобы занять достойное место в коллективе; возникают трудности с самооценкой и др. Все это обуславливает, в числе прочего, значительные трудности в установлении подростками хороших взаимоотношений со взрослыми, со сверстниками, а также в становлении у них позитивного адекватного отношения к самим себе.

В период ранней юности (15–18 лет) развивается социальная активность и самосознание личности; происходит профессиональное самоопределение; формируются познавательные и профессиональные интересы, жизненные и профессиональные цели; развиваются самостоятельность, нравственное сознание, ценностные ориентации и идеалы, устойчивое мировоззрение. Развитие самосознания характеризуется

формированием личной идентичности, обобщенного представления о себе, самопонимания и самоуважения.

Одним из важнейших психологических новообразований юношества является становление самооценки, связанной с одними из центральных потребностей человека – потребностями в самоутверждении, самореализации. Самооценка девушек 15–16 лет складывается из интегральной самооценки личности, а также из самооценки следующих параметров: внешности, личностных качеств, отношения со стороны окружающих, успешности в деятельности. Факторами формирования самооценки в юношеском возрасте являются: отношение значимых взрослых и сверстников, наличие значимой деятельности и успешность в ней, успешность общения со значимыми взрослыми и сверстниками.

Огромным потенциалом для гармоничного развития личности в подростковый и юношеский периоды обладает спортивная деятельность. В процессе занятий спортом у воспитанников формируются личностные качества и способности, навыки и умения, ценностные ориентации, способствующие оптимизации взаимоотношений с окружающими, становлению адекватной самооценки и самоуважения.

## Литература

1. Андронов, О. П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности. — М.: Мир, 1992. 212с.
2. Белоусова В.В. Воспитание в спорте. - М.: ООО «Издательство Физкультура и спорт».-1974.-115с.
3. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М. : Академия, 2002. – 88с.
4. Диагностика мотивации достижения: психологическое тестирование/ Под ред. А. Мехрабиан. –М, 2002. -.47с.
5. Захарова Е.Л. Как спорт помогает оценивать себя. - М.-1988. -156с.
6. Киселёв Ю.Я. Влияние спорта на формирование личности. - М.: Знание.-1987. – 214с.
7. Кретти Б. Психические свойства и черты личности спортсменов// Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов : хрестоматия / Сост. Н.С. Цикунова, И.П. Волков. – Москва : Советский спорт, 2005. – С. 130-144.
8. Лубышева, Л.И. Женщина и спорт: социальный аспект [Электронный ресурс] / Л.И. Лубышева. – Режим доступа: /Press/tpfk/2000N6/p13-16.htm
9. Мудрук А.В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов: учебное пособие/ Мудрук А.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2005.— 36 с.
10. Петрушевский Д. А. Влияние спортивных игр на формирование личностных особенностей занимающихся // Молодой ученый. — 2015. — №21. — С. 718-720. — URL <https://moluch.ru/archive/101/22964/>
11. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Издательство «ФЛИНТА».- 2013.-159с.
12. Пуни А.Ц. Предмет психологии физического воспитания и спорта. — М.: ФиС, 1984. -157-161с.

13. Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта. - М.: ФиС, 1980. – 41с
14. Сарсенбаева. Б. И. Психологические особенности отношения подростков к спортивной деятельности // Вопросы психологии, 1990–1998.,с.124–126, <http://voppsy.ru/issues/1981/814/814124.htm>
15. Фельдштейн Д.И. Психология развития личности в онтогенезе. - М.: Педагогика.-1989.- 208с.
16. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии. 2002. – 55 с.
17. Хазова С.А., Бгуашев А.Б. , Потенциал физической культуры и спорта в воспитании и развитии школьников: монография. –Майкоп: изд-во АГУ.- 2012 г. – 154 с.
18. Щепотьев А. В., Лукьянова Е. Д. Спорт как инструмент развития личности подростка // Школьная педагогика. — 2018. — №3. — с. 11-15. <https://moluch.ru/th/2/archive/104/3645/>