

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование кафедры)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки, специальности)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему **ОСОБЕННОСТИ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ**

Студент

Т.А. Ананичева

(И.О. Фамилия)

_____ (личная подпись)

Руководитель

И.В. Кулагина

(И.О. Фамилия)

_____ (личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой д.п.н., профессор, О.В. Дыбина

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

_____ (личная подпись)

« » _____ 2018г.

Тольятти 2018

Аннотация

Цель бакалаврской работы: выявить особенности самоопределения в подростковом возрасте.

Задачи бакалаврской работы:

1. Проанализировать и обобщить сложившиеся в современной психологии подходы к исследованию личностного самоопределения.
2. Раскрыть содержательную сущность самоопределения подростков.
3. Выявить его особенности и показатели, позволяющие выстроить концепцию личностного самоопределения в подростковом возрасте с учетом приобретенного опыта подростками на занятиях боевых искусствами.
4. Провести эмпирическое изучение структуры и уровня развития личностного самоопределения у двух экспериментальных групп подростков (где первая группа, в которой обучающиеся не посещают спортивные секции, а вторая – воспитанники, посещающие секции восточных видов боевых искусств).

Структура и объем работы: Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы. Во введении обоснована актуальность выбранной темы; поставлены цель и задачи для выполнения выпускной квалификационной работы; подобраны формы и методы для изучения проблемы на практике; сформулированы новизна исследования, а также теоретическая и практическая значимость работы. В первой главе работы сделан анализ теоретических подходов в изучении самоопределения. Формулируется и раскрывается понятие самоопределения как динамичного и многопланового процесса вхождения подростка в социум, формирующего целенаправленную активную позицию.

Рассматривается вопрос формирования личностного самоопределения и проявления активности в подростковом возрасте, который продолжается на протяжении всей жизни человека. В работе приводятся значимые закономерности формирования самооценки подростка, изучается вопрос

влияния самооценки на направленность личности. Рассмотрено влияние внешних и внутренних условий для осознания подростками цели и смысла жизни. Личностное самоопределение отражает систему социокультурных представлений и жизни и способ сознательного планирования своего будущего. Можно утверждать, что физические упражнения оказывают положительное влияние на физиологический и психологический аспект личности подростка. Стремление к саморазвитию приводит к осознанному самоопределению, к осознанному целевому обучению и тренировочному процессу. Во второй главе для подтверждения (опровержения) влияния особенностей самоопределения подростков, занимающихся боевыми искусствами, было проведено экспериментальное исследование на добровольной основе. При помощи количественного и качественного анализа, показана взаимосвязь направленности и самооценки. В заключении сформулированы выводы по выпускной квалификационной работе.

Работа представлена на 79 страницах.

Количество источников литературы: 60 ед.

Количество иллюстраций: 10 ед.

Количество обобщающих таблиц: 10 ед.

Оглавление

Введение.....	5
Глава 1. Теоретический анализ проблемы самоопределения личности подростка.....	10
1.1 Представление о самоопределении в отечественной и зарубежной литературе.....	10
1.2 Психологические особенности самоопределения в подростковом возрасте.....	13
1.3 Влияние боевых искусств на самоопределение подростков.....	31
Выводы по первой главе.....	39
Глава 2. Эмпирическое исследование самоопределения подростка и его взаимосвязи с занятиями боевыми искусствами.....	43
2.1 Организация и методы исследования.....	43
2.2 Проведение экспериментального исследования.....	47
2.3 Интерпретация результатов и выводы.....	63
Выводы по второй главе.....	67
Заключение.....	70
Список используемой литературы.....	74

Введение

Актуальность исследования. На фоне социальных изменений в обществе, смещения воспитательных ориентиров самоопределение подростков является одним из изучаемых вопросов в психологии и общеобразовательных учреждениях. Проблема личностного определения – способность подростком найти свое место в обществе и в жизни в целом имеет не только теоретическое, но практическое значение.

Стоит отметить, что в современной возрастной психологии исследуемый возраст является наименее исследуемым. Изменяемость жизни ставит перед подростками новые задачи, требующие нестандартного подхода и творческого решения вопроса. Кроме того, возникает необходимость в выстраивании собственной жизни, в формировании внутренней ценности и адекватной позиции в обществе.

Личностное самоопределение, имеет ценностно-смысловую природу, задаёт вектор направленности на личностную ориентацию и на достижение определенного индивидуального уровня в системе социальных координат. На этой основе формируются профессиональное самоопределение.

Личностные особенности подростка оказывают определённое влияние на его самоопределение, но и само формирование личности формируется, на наш взгляд в ходе профессионального самоопределения.

Личностное самоопределение привлекало внимание многих ученых. В отечественной психологии систематизирован достаточный опыт по этому вопросу. Различные аспекты личностного самоопределения рассматривались в исследованиях К.А. Абульхановой-Славской, Л.И. Божович, Р.М. Гинзбурга, С.Л. Рубинштейна и др.

Подробно на формировании личностного самоопределения остановились Е.А. Климова, Н.С. Пряжникова, П.А. Шавира, Б.А. Федоршина, С.Н. Чистяковой.

Учитывая актуальность вопроса самоопределения в общеобразовательных учреждениях, к способности адаптироваться к современным реалиям социума, необходимо обратить внимание на сохранение: своего мнения, индивидуальности, способности принимать решение и нести ответственность за себя и свою будущую семью.

На наш взгляд, все эти качества формируются в не полной мере на занятиях физической культуры в общеобразовательных школах. Интеграция общего и дополнительного образования, на наш взгляд, позволит учитывать все эти качества и демонстрировать положительный личностный пример для формирующейся личности подростка.

В России различные виды единоборств достаточно востребованы и привлекают внимание подростков, в том числе и благодаря Президенту Российской Федерации В.В. Путину. Именно он личным примером демонстрирует необходимость системной работы личности над физическим и нравственным развитием. Кроме того, результаты профессиональных спортсменов, в том числе на олимпиадах, демонстрируют перспективы развития и становления личности.

Стоит отметить, что сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения в современных демографических условиях является одной из ведущих задач государства Российской Федерации. Физическое и психологическое здоровье детей формирует резерв трудового и интеллектуального потенциала человеческого ресурса на ближайшую и отдалённую перспективу.

Развитие общего образования в современных условиях сопровождается воздействием целого комплекса школьных факторов, такие как возрастание объема изучаемой информации, широкое внедрение компьютерной грамотности и развитие научных исследований. Всё это требует от подростков больших умственных, психо-эмоциональных и физических затрат, что довольно часто приводит к снижению физического и психического здоровья подростков.

Также важнейшими качествами являются способность подростка адаптироваться к современным реалиям социума, сохранив при этом свое мнение, индивидуальность, способность принимать решение и нести ответственность за себя и свою будущую семью.

Систематические занятия восточными видами единоборств формирует у воспитанников стремление к личностному самоопределению, пониманию своего места в социуме и в жизни, формированию нравственного и физического развития.

Существование потребности в системном подходе к формированию самоопределения личности подростков в структуре общего и дополнительного образования является актуальным и значимым вопросом. Необходимость построения системы, направленной на личностное самоопределение подростков продиктовано недостаточной теоретической и практической разработанностью данного вопроса. Несоответствием продиктована тема нашей работы: «Особенности самоопределения подростков, занимающихся боевыми искусствами».

Цель исследования: изучение особенностей самоопределения подростков, занимающихся боевыми искусствами.

Гипотеза исследования состоит в предположении, что занятия восточными единоборствами способствуют самоопределению личности подростков.

Объект исследования: личностное самоопределение в подростковом возрасте.

Предмет исследования: влияние систематических занятий видами боевых искусств на личностное самоопределение подростков.

Задачи исследования:

1. Проанализировать и обобщить сложившиеся в современной психологии подходы к исследованию личностного самоопределения.
2. Раскрыть содержательную сущность самоопределения подростков.

3. Выявить его особенности и показатели, позволяющие выстроить концепцию личностного самоопределения в подростковом возрасте с учетом приобретенного опыта подростками на занятиях боевых искусствами.

4. Провести эмпирическое изучение структуры и уровня развития личностного самоопределения у двух экспериментальных групп подростков (где первая группа, в которой обучающиеся не посещают спортивные секции, а вторая – воспитанники, посещающие секции восточных видов боевых искусств).

Методы исследования:

1. Теоретический анализ научной литературы.
2. Эмпирический анализ: тестирование (Методика «Самооценка и уровень притязаний» Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан; Методика «Ценностные ориентации» М. Рокич; Методика «Мотивация к успеху» Т. Элерс; Методика «Изучение статусов профессиональной идентичности» А.А. Азбель, А.Г. Грецов).
3. Статистические методы.

Обработка полученного эмпирического материала производилась с помощью t-критерия Стьюдента и U-критерия Манна-Уитни.

Экспериментальную базу исследования составили учреждения МАУ «Школа № 58» и учреждение дополнительного образования г. Тольятти СДЮСШОР «Союз». Всего в исследовании приняли участие 30 подростков.

Новизна исследования заключается в следующем:

- изучены возможности восточных видов боевых искусств по самоопределению подростков; опытно-экспериментальным путем проверены психологические и педагогические условия, положительно влияющие на становление личных качеств воспитанников;
- изучена модель формирования по личностному самоопределению подростков посредством системных занятий восточными видами боевых искусств.

Теоретическая значимость бакалаврской работы раскрывает содержание самоопределения личности подростков через занятия восточными видами боевых искусств, с учётом изучения комплекса психологических условий, позволяющих раскрыть весь потенциал подростка.

Практическая значимость состоит в экспериментальном подтверждении необходимости дополнения общеобразовательных программ по физической культуре программами учреждений дополнительного образования.

Структура работы отражает логику, содержание и результат работы. Исследование состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы.

Во введении раскрыта актуальность темы, определены цель, объект, предмет и задачи исследования, используемые методы и приемы.

В первой главе рассмотрено состояние изучаемой проблемы, проведён анализ фактов, влияющих на самоопределение подростков, занимающихся восточными видами боевых искусств в учреждении дополнительного образования, проведён констатирующий эксперимент.

В заключении обобщены результаты работы, сформулированы выводы.

Глава 1. Теоретический анализ проблемы самоопределения личности подростка

1.1 Представление о самоопределении в отечественной и зарубежной литературе

Принято считать, что сам термин «самоопределение» может быть использован в нескольких значениях. Для начала разграничим психологический и социологический подходы к термину. С точки зрения социологического подхода понятие включает в себя результаты жизненно-практического определения подростков в социальные структуры и сферы жизни.

С точки зрения психологического подхода для нас важен процесс самоопределения, то есть изучение механизмов и формирование определенного состояния личности самоопределения. Общее представление о содержании понятия можно найти в словаре русского языка С.И. Ожегова, где «самоопределение» рассматривается как процесс определения своего места в жизни, в обществе, осознания своих интересов [40].

Методологические основы психологического подхода к вопросу самоопределения были заложены С.Л. Рубинштейном. Проблема самоопределения рассматривается через преломление внутренних условий. На уровне человека в понятии самоопределении выражается суть принципа детерминизма – как проблема независимости от внешних условий, а на уровне человека как проблема свободы. Самоопределение рассматривается как сознательно вырабатываемое отношение к миру.

Таким образом, проблема самоопределения у С.Л. Рубинштейна как проблема внутренней свободы от внешних условий. В данном контексте самоопределение рассматривается как сознательно вырабатываемое отношение к внешнему миру и представляет собой становление подростка как субъекта собственного саморазвития посредством формирования определенного отношения к себе и жизни.

Продолжая размышления С.Л. Рубинштейна, К.А. Абульханова-Славская делает акцент на самоопределении как на проявлении отношения к собственной жизни.

В то время как В.И. Слободчикова детально исследует способ человеческого существования, связанного с ценностно-смысловым определением жизни, которое прямо связано с саморазвитием человека и проявлением его внутренней свободы. Становление личности связано со «становлением подлинного авторства в определении и реализации своего собственного способа жизни» (В.И. Слободчикова, 1994).

А.В. Петровский в своих работах сформулировал положение по отношению к ценностям подросткового возраста.

Центральное место личностному ориентированию человека отводят в своих исследованиях В.Ф. Сафин и Г.П. Никонов, с учетом определения места человека по отношению к групповым, коллективным и общественным ценностям.

В свою очередь Л.И. Божович указывает на тот факт, что потребность в самоопределении на этапе онтогенеза – на рубеже подросткового и юношеского возрастов, и обосновала необходимость в формировании личностного и социального развития подростка.

Потребность в самоопределении Л.И. Божович видит в формировании смысловой системы, где синтезировано представление о самом себе и о мире и смысле своего существования.

Особая роль к изучению отводится устремленностью в будущее, которое позволяет определить дальнейший выбор профессии – на этот факт указывает Е.М. Борисова.

В англоязычной литературе к понятию личностного определения и личностной идентичности отводится особое место (Personal Identity). Е.Еrikson рассматривал формирование идентичности личности как психологическую задачу подросткового возраста. Период «самостандартизации» направлен на выбор подростком базовой философии,

идеологии и религии, которая обеспечивает доверие к жизни и обществу, к формированию временной перспективы.

Е. Erikson подчёркивает важность в формировании «смыслового пространства» в конструировании целостного хода жизни и субъективного переживания времени (Т. Luckmann), потребности в определении жизненных приоритетов (Н. Piirinen), смысла жизни (Н. Niemi), важность формирования жизненных перспектив (Е. Bourne, J.C. Coleman, Е.Е. Lessing, J.E. Marcia, A.S. Waterman и др.).

Самоопределение как психологическое явление зарубежные исследователи понимают как устремление в будущее, определяя его как «жизненная перспектива», «жизненный план», «жизненная программа».

Термин жизненная перспектива ввел в психологию L. Frank; после работ К. Lewin исследователи обратились к рассмотрению вопросу временной перспективы (Н. Cantril, J. Cohen, M.DeVolder, M.E. Eson, R. Kastenbaum, S. L. Klineberg, Е.Е. Lesing, R. W. Schmidt, G. Trommsdorf, M. Wallace и др.). Вопрос изучения временной перспективы рассмотрены отечественными и зарубежными исследователями: А. В. Орловым, Н.Н. Толстых, I. Jundzill, H. Lamm and R.W. Schmidt. J. Leroux, Е.Е. Lessing и др. Большое внимание уделял в исследованиях ориентации на перспективные цели В.Э. Чудновский.

Авторы: М.А. Арутюнян, Б.В. Зейгарник, Б. С. Братюсь, Н.Я. Иванова, В.Н. Попов, Э.В. Соколов, Т.П. Фокина, Н.З. Чавчавадзе, М.М. Шibaева, К. Dobrowski, M.Gogacz, A. Klosowska, H. Rostek, A. Toffler и др. указывают на механизмы взаимодействия личности и общества, и на связь ценностей с жизненными смыслами. Из их работ следует, что личностное самоопределение подразумевает формирование активной жизненной позиции относительно социокультурных ценностей. Таким образом, личностное самоопределение несёт в себе ценностно-смысловую нагрузку.

«Самоопределение личности – это динамичный и многоплановый процесс вхождения в социум, обусловленный всем предшествующим

развитием и формированием у неё целенаправленной активности и самосознания, интеллектуальных и характерологических качеств, духовно-нравственной и волевой сфер, мировоззренческих позиций, социального опыта и других качеств, позволяющих ей осознанно определять направленность своей активности в поведенческой, трудовой и других видах деятельности, жизненные цели и средства их реализации с учётом личных возможностей, уровня развития и требований, предъявляемых к ней со стороны окружающих и общества, строить свои отношения с другими людьми и миром в целом». [2, с 182].

1.2 Психологические особенности самоопределения в подростковом возрасте

Личностное самоопределение формируется в детстве, проявляет активность в подростковом возрасте и продолжается на протяжении всей жизни человека. Именно поэтому подростковый возраст во многом становится смыслообразующим для всей социальной жизни – речь идёт о термине «самоопределение» [3,с.69]. Личность подростка в этот период приобретает новые для него характеристики: характерологические черты, волевые качества, мировоззренческие позиции, жизненные цели и установки. Личность стремится к самодостаточности, целеустремлённости, способности приспособиться в изменяющихся социальных условиях, к реализации поставленных целей.

Личностное самоопределение у подростка формируется с учётом индивидуальных особенностей, формирования самосознания, самооценки. Возникает понимание себя и окружающих: о нормах поведения, требованиях, взаимодействии с социумом [26 с.234].

Т.М. Бужас отмечает необходимость внешней поддержки подростка, что позволяет в дальнейшем делать самостоятельный выбор. Самоопределение предлагает рассматривать как состояние равновесия

внешней и внутренней устойчивости, полного понимания себя и «своего неповторимого пути» [8,с.28].

Таким образом, личностное самоопределение подростков – это формирование на основе объективной самооценки позитивного отношения к себе, другому, к деятельности при гармонизации внешних и внутренних условий, осознания цели и смысла жизни. К внутренним причинам относится внутренний потенциал подростка, стремление лидировать, способность ставить и достигать цели, необходимость в идентичности, потребность в системе устойчивых взглядов и др.; к внешним – жизненное поле, условия жизни, социальное окружение и т.д. Личностное самоопределение отражает систему социокультурных представлений и жизни и способ сознательного планирования своего будущего.

Критерии оценки сформированности личностного самоопределения.

Теоретический анализ проблемы представление подростка о себе и других.

Оценка человеком своего сознания, нравственного облика, внутренних мотивов поведения, оценка своих и чужих действий включают в себя понятие самосознание.

Представление о самом себе может быть раскрыта в системе Я-концепция. В ней можно условно выделить три компонента: когнитивный, аффективный и поведенческий. Когнитивный включает в себя понимание качества, способности, внешности, социальной значимости – осознание способностей.

Аффективная составляющая формируется в силу того, что его когнитивная часть не воспринимается подростком безразлично, а развивает оценки и эмоции, интенсивность которых зависит от контекста и от самого когнитивного содержания.

Поведенческий компонент – это понимание механизма управления своим поведением, способность сознательного рассуждения и объяснения

действий. В основе Я-концепции формируются представления о желаемых поведенческих нормах.

Представление подростка о других людях связано с уровнем собственного самосознания. Способность понимать себя через оценку и понимание другого реализуется через понятия идентификации и рефлексии.

Под идентификацией понимается механизм понимания другого человека через уподобление себя при условии, что устанавливается определенная связь с объектом. Таким образом, понятие «идентификация» по содержанию близко к понятию «эмпатия».

Эмпатия – это понимание эмоциональных состояний другого в форме сопереживания. Схожесть с механизмом идентификации заключается в умении поставить себя на место другого, однако, не всегда происходит отождествление себя с другим человеком. При проявлении эмпатии в поведении подростка появляется сочувствие, однако межличностные отношения строятся исходя из стратегии линии поведения самого подростка. Термин рефлексия включает в себя понимание подростком того, как его воспринимают окружающие.

Представление подростка о себе.

Центральным психологическим процессом переходного возраста является развитие самосознания. Подросток, в отличие от ребёнка, способен сосредоточиться на самом себе, на чувствах и переживаниях. В этом возрасте развивается стремление к самоактуализации и повышению уровня активности. Главным становится вопрос: «Кто я?»

Раскрытие внутреннего мира подростка может выражаться в несовпадении «Я» внутреннего и внешнего. В зависимости от того, как воспринимает себя подросток: свою внешность и привлекательность, умственные способности, проявление силы формируют реальное «Я».

Оценка качеств личности подростка зависит от системы ценностей, формирующихся в семье и ближайшем окружении. Учитывая тот факт, что подросток это ещё не зрелая личность, поэтому это может приводить к

изменчивости представлений о себе. Часто случайная фраза, адресованная подростку, может привести к определённым сдвигу в самосознании. Разрыв между идеальным и реальным образом может приводить к неуверенности в себе, что выражается в обидчивости, проявлении агрессии и упрямстве.

При совпадении «Я» реального и идеального формируется побуждение к самовоспитанию. Так, если подросток хочет стать сильным, он приходит в спортивные секции – некоторые учащиеся разрабатывают программы по личностному самосовершенствованию.

Потребность в признании развивает «чувство взрослости», которое проявляется в претензии равноправия в отношениях со старшими и может провоцировать конфликтные ситуации. Самостоятельность означает переход от управления к самоуправлению.

С пониманием своей уникальности подросток может испытывать и чувство одиночества, чувство внутренней пустоты, которая требует определенного заполнения. Именно поэтому растет потребность в общении, с учётом избирательности окружения или потребность в уединении.

Стоит отметить, что понимание себя во временном формате в подростковом возрасте ещё слабое. Одна из проблем, с которой сталкивается подросток, является понимание необратимости времени и ситуаций – так возникает тема смерти в жизни подростка и ценность жизни. Поэтому определённая игра со смертью находит различные варианты для выхода.

Так представление подростка о себе соотносится с групповым образом «мы». Общение со сверстниками выходит на первый план. В этом возрасте подростки способны активно отстаивать свои нормы, цели, вырабатываются критерии оценки, как для себя, так и других.

Противоречивость внешних проявлений в общении проявляется в желании выделиться из общей массы, с одной стороны, и желание завоевать авторитет сверстников, с другой стороны. В данном случае, это осознание признания подростка окружением – оценка сверстников является наиболее значимой, чем мнение взрослых.

Часто проявление взрослости подростка может шокировать взрослых своим «маятниковым характером» при отсутствии определённых общепринятых норм. В это время важным аспектом становится поиск подростком объекта для подражания, который зависит от степени эффективности воздействий, конкретной ситуации и окружения формирующейся личности подростка.

На роль кумира могут быть выбраны родители, родственники, друзья, герои фильмов, тренеры спортивных секций.

На наш взгляд, именно физическое воспитание является наиболее эффективным аспектом для формирования личностного самоопределения подростка. Ряд изученных нами источников выделяют следующие проблемы среди подрастающего поколения:

- недостаточное физическое развитие и использование потенциала подростков;
- отсутствие устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спортом;
- недостаточная физическая и психологическая выносливость;
- отсутствие сформированной культуры поведения (здорового образа жизни и позитивных привычек).

Основная проблема состоит, прежде всего, в том, что у ряда подростков слабо сформированы такие основополагающие качества личности, как проявление инициативы, выдержки, дисциплинированности, самостоятельности, смелости, проявление взаимовыручки.

Положительно заряженный потенциал занятиями восточными единоборствами реализует возможность формирования морально-волевых качеств подростков и гармоничного развития личности, оказывает оздоровительное воздействие на человека, как на физическом, так и на духовном уровне. Таким образом, можно утверждать, что физические упражнения оказывают положительное влияние на физиологический и психологический аспект личности подростка.

Нами замечено, что занятия восточными видами боевых искусств укрепляют как нервную систему, так и развивают не задействованные в обычной жизни органы чувств. Такие занятия положительно влияют на весь организм в целом.

Правильно подобранные физические нагрузки и упражнения совершенствуют не только физическую, но и эмоционально-волевую сферу.

В результате сформированности первых двух составляющих формируются волевые качества, такие как работоспособность, концентрация внимания и способность сосредоточиться на главном.

Занятия боевыми искусствами направлено не только на изучение традиций в воспитательной сфере, но направлено на формирование чувства коллективизма и причастности к определенной группе людей. На высокую степень значимости указывали ученые психологи: А.В. Веденов, А.Б. Запорожец, В.А. Крутецкий и другие. Во многих исследованиях отмечается, что командный соревновательный дух стимулирует проявление волевых качеств по отношению к индивидуальному.

Задача формирования личностного самоопределения заключается в том, чтобы придать волевому усилию положительную направленность, которая позволит человеку, по словам И.М. Сеченова, совершить нравственный подвиг или усилие над собой. Таким образом, трудности демонстрируют нам иной эмоциональный оттенок.

Изучение роли тренировок демонстрирует, что у воспитанников совершенствуются цели и мотивы самовоспитания, развивается нравственная и эмоциональная сфера, способность адекватной оценки своих и чужих действий и поступков. Психические качества, формирующиеся у подростков, определяют повышение эффективного самовоспитания. Воля и активность помогает изучению учебно-тренировочного процесса и усвоению школьных дисциплин.

Обязательным условием повышения эффективности развития у подростков при занятиях восточными видами боевых искусств является

взаимодействие взрослого и подростка, входящих в состав педагогической системы: «ученик – педагог, тренер и детский спортивный коллектив».

Для реализации поставленных целей тренер все свои усилия направляет на развитие у воспитанников умения ставить перед собой текущие и долгосрочные цели, расставляя приоритеты, соотнося их с нравственными ценностями общества. Он показывает механизм овладения знаниями и умениями средствами физического совершенствования. Физическая подготовка подростка на занятиях восточными видами боевых искусств – это педагогический процесс, направленный на формирование и воспитание физических и психологических качеств личности, создание благоприятных условий для самоопределения и развития.

Представление подростка о будущем.

Учитывая возрастные и психологические особенности подростков, позволяет педагогам более эффективно выстраивать образовательный и тренировочный процессы. Однако необходимо учитывать проблемы, связанные с ориентацией подростков в мире взрослых, построением структуры ценностей, способностью к планированию жизни и прогнозированию результата собственной деятельности.

Представление подростком своего будущего отражают возможности личности и оценку уровня сформированности этих представлений многими исследователями (М.Р. Гинсбургом, К.А. Абульхановой – Славской, Е.И., Л.В. Сохань и др.).

Стоит оговориться, что теория социальных представлений обязана своим появлением французскому социальному психологу Сержу Московичи.

Данная теория конкретизирует понятие о социальном представлении в работах не только С. Московичи, но и работах В. Дуаз, Д. Жоделе, которые делают акцент на динамике социальных представлений. Под «социальными представлениями» понимается «совокупность понятий, выражений и объяснений, порождаемых повседневной жизнью». Социальные представления, по мнению С. Московичи, это «социальные сущности,

которые живут своей собственной жизнью, которые общаются между собой, вступают в противоречия и изменяются в гармоническом тандеме с течением нашей жизни; они исчезают лишь для того, чтобы явиться в новом облиии» [56,с.10].

Дениз Жоделье описывает характеристики социального представления: «Социальные представления являются модальностями практического познания, направленного на понимание и осмысление социального, материального и идеального (духовного окружения). Как таковые, они обладают специфическими характеристиками в области организации содержания, умственных операций и логики» [24, с.25].

Подводя итоги по определению понятия представления, можно сделать определенный вывод о том, что авторы дают разные описания социального представления.

Московичи делает акцент на важности трёх эмпирических структурных измерений социальных представлений: информации, поле представления и установке где:

- Информация включает в себя определённую сумму знаний об объеме представления, учитывая степень осведомлённости об объекте социального представления. Определённый уровень информированности является одним из обязательных условий при формировании представлений.

- Поле представления – это то понятие, которое раскрывает понятие с качественной стороны, где воспринимается как «иерархическое единство элементов», формируя образные и смысловые свойства представлений.

Содержание поля является определённой предпосылкой для формирования социальных групп. Московичи предлагает модель фигуративного ядра (схемы) представлений

В свою очередь установка выражает «позитивное или негативное отношение субъекта к объекту представления. В процессе разработки понятия социального представления установка заняла место одного из измерений представлений, отражающего готовность субъекта представления

высказать своё или иное суждение. В отличие от первых двух изменений, установка может существовать при недостаточной информированности и нечёткости поля представления» [47. с. 16].

Эмпирические исследования, проведённые в рамках теории социальных представлений, можно условно разделить на три основных направления:

Первое направление включает в себя исследования, направленные на работу с малыми группами. В данном случае предметом изучения является когнитивное изучение ситуации посредством выстраивания системы представлений. Психологический анализ проводится на индивидуальном и межличностном уровне. Основной метод исследования – эксперимент, изучающий динамические процессы субъекта во взаимодействии. Проводится анализ роли представлений в организации поведения.

Вторым направлением является исследование межгрупповых отношений, с целью оценки роли рефлексивного аспекта в межгрупповой интеграции и изучается в условиях эксперимента.

Третье направление включают в себя исследования, направленных на изучение больших социальных групп и рассматривают взаимосвязи присущие группам. [52, с. 68-69].

По мнению А.И. Донцовой и Т.П. Емельяновой, концепция социальных представлений «хотя и претендует порой на глобальные обобщения, в сущности представляет собой конкретные объяснительные модели, отражающие определённый подход к явлению или их классу» [24, с.10].

Российские учёные большее внимание уделяли интегративному понятию как «представление мира», «образу мира», который возник благодаря психологу А.Н. Леонтьеву. «Психологию образа воспитания он рассматривает в качестве знания о том, как в процессе своей деятельности индивиды строят образ мира, в котором они живут и действуют». [24, с.132]. Образ мира представляет собой целостную, многомерную систему

представлений о мире, о других людях, о себе, о будущем, о своей деятельности.

Психологические особенности подростка.

В подростковом возрасте происходит не только половое созревание на физическом уровне, но и созревание личности и мирозерцания на уровне психологическом.

На общем фоне формирования нравственных критериев, которые в свою очередь формируются под влиянием окружающей среды, формируются нравственные идеалы подростков. Учитывая высокую потребность подростков к самоутверждению и общественному признанию, у подростков формируется высокая внутренняя мотивация и потребность к определённым действиям.

Одним из новообразований в данный возрастной период принято считать возникновение чувства взрослости. Стремление быть и считаться взрослым в глазах окружающих становится для подростка первостепенным. В связи с этим, возникают определенные переживания, а в общении могут возникать неоднозначные эмоциональные реакции.

Эмоциональная восприимчивость к усвоению общепринятых норм и способов поведения часто вызывают определённый внутренний протест со стороны подростка.

К проблеме определения и выделения видов взрослости в работах обращается Т. В. Драгунова. К внешним признакам взрослости она относит, подражание взрослым, стремление к овладению различными качествами личности. Речь идёт об интеллектуальной и социальной взрослости.

Не соответствие физического и психологического развития ведёт возникновению кризиса подросткового возраста. Это происходит, когда на фоне физического взросления социальный статус подростка в обществе не меняется.

Суть подросткового кризиса заключается в поведенческих реакциях, свойственных данному возрасту: реакции увлечения, группирования со сверстниками и эмансипации.

Реакция эмансипации. Данная реакция характеризуется стремлением подростка выйти из под контроля взрослого. Возрастающая самостоятельность, в свою очередь, проявляется в нежелании соблюдать правила поведения и придерживаться нравственных и духовных норм старшего поколения.

Реакция группирования со сверстниками. Подросток интуитивно стремится к принадлежности к определенным группировкам. В группах по увлечениям и интересам формируются социальные нормы поведения, взаимодействия и формирование статуса каждого члена группы. К мнению сверстников прислушивается каждый участник, часто отвергая мнение взрослых.

Реакция увлечения. Именно увлечениям (хобби) автор отводит значительную роль, поскольку именно увлечения формируют склонности, интересы, индивидуальные способности подростков.

Таким образом, именно в подростковом возрасте, происходят знаковые изменения на физическом и психологическом уровне подростка. Переход от детского в подростковый период может быть сопряжён с эмоциональными переживаниями. В этом возрасте закладываются устойчивые формы поведения, черты поведения, которые в дальнейшем определяют жизнь подростка.

Особенности представлений о своем будущем в подростковом возрасте.

Как уже отмечалось выше, представление о будущем во многом формирует потенциал личности, на основе рассмотрения жизненных целей и задач подростка.

Кроме того, сформированность представлений о будущем рассматривается как критерий личностной и социальной зрелости. С. А. Башкова отмечает, что многоаспектность проблематики становится причиной

разносторонней направленности подходов к изучению образа будущего. Однако их можно объединить в несколько направлений.

1. Теоретико-методологическое направление. В основу ставится представление образа будущего с точки зрения всей жизни с учётом значимых периодов формирования и становления личности.

2. Экспериментально-практическое направление. Направлены на планирование перспектив развития и роста личности, изучению специфики возраста.

3. Применение опыта научно-теоретического исследования образа будущего с учётом субъективности картины жизни личности в психокоррекционной и психотерапевтической практике [4, с.14-15].

Особое место в работах психологов занимают представлений подростка о будущем, поскольку именно данный возраст является наиболее значимым в формировании личности человека. В этот период происходит выбор профессии, формирование системы ценностей, выбора друзей.

Сформированность представлений о развитии жизненного пути в подростковом возрасте, как правило, становится отправной точкой для дальнейшего развития личности.

Кратко остановимся на основных понятиях.

«Жизненная перспектива». «Временная перспектива» по традиции, заложенной К.Левиним и принятой в психологии, - понятие более широкое, чем образ будущего, это целостное видение человеком своей жизни, как в будущем, так и прошлом». [26, с.39].

По мнению Е. И. Головаха, в психологии делается акцент на временной перспективе, «с помощью которой характеризуется временная упорядоченность событий будущего в сознании человека» [23, с.27].

В свою очередь Ж. Нюттен рассматривает временную перспективу как иерархию целей личности. С его точки зрения, временная перспектива – это череда событий с определенными интервалами между событиями,

представленных в сознании человека в определённый, точный момент времени.

Ж. Нюттен разводит два понятия временная перспектива, временная ориентация и временной аттитюд (отношение ко времени). К временной перспективе относит наличие планов, задач и намерений личности, представляющих мотивационно-потребностную сферу. Нюттен говорит о опредмеченной потребности и предполагает, что отнесенность в будущее измеримой цели во многом определяет будущее из настоящего. С его точки зрения формирование временной перспективы происходит через формирование у субъекта ряда структур «средство-цель» [38, с.112].

Проблемой жизненной перспективы занимались отечественные психологи С. Л. Рубинштейн и К. А. Абульханова-Славская. К. А. Абульханова-Славская выделяет «психологическую, личностную и жизненную перспективы, как три различные явления» [1, с.144].

Психологическая перспектива сознательно формирует способность человека проецировать будущее, прогнозировать его результат и представлять себя в перспективе развития.

Личностная перспектива предполагает и способность человека прогнозировать будущее и демонстрировать готовность к нему в реальном времени. То есть установка на будущее с учётом возникновения возможных трудностей и преград.

Под жизненной перспективой автор понимает «совокупность обстоятельств и условий жизни, которые при прочих равных условиях создают личности возможность для оптимального жизненного продвижения» [1, с. 144-145].

Несколько расширенное представление о понятии «жизненная перспектива» даёт Л.В. Сохань и называет ее «жизненной программой личности».

По определению Л. В. Сохань, «жизненная программа— это своеобразная матрица жизненных целей, соотнесенная со всей жизнью

индивида, это система решений, психологических установок субъекта, отражающая его потребности, уровень духовного развития и нравственной зрелости и направленная на изменения самого субъекта, на изменение и сохранение его материального и общественного положения при данных или предполагаемых обстоятельствах» [52, с.233-234].

Жизненная программа человека отражается в прописанных планах и внутренних установках. Именно поэтому многие авторы смотрят на жизненную перспективу с позиции умения планировать и корректировать развитие будущего. С. Л. Рубинштейн указывает на тот факт, что планирование является продолжением «прошлого, настоящего и будущего в жизнедеятельности личности, в их диалектическом единстве и преемственности» [46, с.403].

Схожего мнения придерживаются И. С. Кон, Е. И. Головаха, Г. С. Шляхтин, П. Герстман, М. Р. Гинзбург, говоря о своеобразной пирамиде целей и мотивов. Особое внимание оно обращает не только на постановку целей, но и на способы их достижений – определённое руководство к действию.

Следует заметить, что исследования представлений о будущем часто сводятся к изучению жизненных планов. Однако жизненные планы являются важной, но не единственной составляющей образа будущего.

Таким образом, представление о будущем формируется из двух уровней: ценностного или идеального, абстрактного будущего, не привязанного к хронологии, и конкретное планирование будущего, расположенное на временной оси.

Ценностные ориентации в подростковом возрасте.

В подростковом возрасте образовывается определенный круг интересов, который является базой ценностных ориентаций подростков. Предстоит выбор жизненного пути, который знаменуется выбором профессии. Осложняется он тем, что происходит переход от подросткового к

юношескому возрасту, а вместе с этим остается актуальной проблема формирования самосознания.

Общение способствует активному включению личности в группу или в социум. От этого личность ощущает себя защищенной, сопричастной к жизни группы. Эмоциональная устойчивость благотворно влияет на старшеклассников. Так как именно в этом возрасте особую роль играют сопереживания, понимания, эмоциональное общение. Выделение личности помогает ей осознать свою индивидуальность и неповторимость.

Профессиональное самоопределение является одним из новообразований подросткового возраста. Подросток определяется с выбором профессии, и это определяет сформированность ценностных ориентаций.

Уникальность личности неразрывно связана с социальным миром, в котором ей предстоит жить. Юношескому возрасту свойственна рефлексия. С одной стороны, это осознание собственного «Я» («Кто я?», «Какой я?»), а с другой – понимание своего места в мире («Каков мой жизненный идеал?», «Кем я хочу стать?»).

Таким образом, концентрируясь на самом себе, пытаясь найти смысл жизни, подросток может быть подвержен тому, что он может создать опасную ситуацию эгоцентризма и уйти в себя. Особенно четко это можно заметить у юношей с невротическими чертами или с подобного рода предрасположенностью.

Однако, несмотря на все возникающие трудности в поиске смысла жизни у школьников формируется определенное мировоззрение, формируется нравственный стержень и расширяется система ценностей. И соответственно, поэтому юноши начинают лучше понимать самих себя и окружающий мир. Они становятся такими, какие они есть в реальности. [52, с.403]. Ценности можно разделить на классы. Например, М. Рокич различает два класса:

- терминальные – к ним относятся те убеждения и взгляды, к которым необходимо стремиться;

- инструментальные – это взгляды и убеждения в том, что действия личности являются в любой ситуации предпочтительным.

Таким образом, можно сделать вывод, что формирование системы ценностных ориентаций личности является центром пристального изучения. В исследовании подобных вопросов особое место отдается подростковому возрасту, так как именно с этим периодом онтогенеза связано развитие системы ценностных ориентаций. А они, в свою очередь, оказывают определенное влияние на направленность личности, на ее активную жизненную позицию.

Процесс профессионального самоопределения в подростковом возрасте.

Профессиональное самоопределение личности можно охарактеризовать как процесс определения себя и выбора будущей профессии. То, насколько этот выбор будет правильным, зависит от степени согласованности возможностей человека с требованиями профессиональной деятельности, а также от сформированности у личности способности быстро адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям в социуме.

Профессиональное самоопределение главным образом неразрывно связывается с понятием «профессиональная ориентация». Которую можно определить как «многоаспектная, целостная система научно-практической деятельности общественных институтов, ответственных за подготовку подрастающего поколения к выбору профессии и решающих комплекс задач по формированию у школьников профессионального самоопределения, соответствующего индивидуальным особенностям каждой личности и запросам общества в кадрах высокой квалификации» [9, с.137].

В процессе формирования профессионального самоопределения современной молодежи выделяют следующие этапы: первый – это фантазийный этап. Он соответствует дошкольному возрасту; второй – этап предварительного выбора профессии, который приходится на 7 – 10 лет;

третий этап приходится на 11 – 14 лет и называется этапом пробного выбора профессии; следующий этап – это этап, когда реально выбирается профессия (15 – 17 лет); и заключительными этапами являются этап профессионального обучения и последующей профессионализации.

На каждом из этих этапов профессиональное самоопределение сформировано на разных уровнях. Из этого можно выделить ряд направлений, способствующих решению практических вопросов профессионального самоопределения подрастающего поколения.

К ним относятся: система профориентации, которая помогает школьникам получить необходимые знания для ориентации в мире профессий; умениями объективно оценивать свои особенности, склонности и способности; диагностические методики, помогающие школьникам в определении выбора профессии; профессиональные консультации подрастающему поколению в этих вопросах; и другие.

Профессиональное самоопределение становится главным новообразованием ранней юности. Это характеризуется формированием новой внутренней позиции, которая включает осознание себя как члена общества, принятие себя в нем.

Образ будущей профессии – это вполне сложное образование, включающее эмоциональные и когнитивные компоненты. Для обоснованности профессионального выбора необходимо также, чтобы требования со стороны профессии еще и соответствовали возможностям человека.

Байтингер О.Е., вплотную изучающий развитие ориентаций на будущее в подростковом возрасте, пришел к выводу о том, что именно в возрасте 16 – 17 лет еще не завершено развитие психологической функции и оно может продолжаться даже после двадцатилетнего возраста [5].

Таким образом, профессиональное самоопределение тесно связано с профориентацией. И ее можно рассматривать как сложный динамический процесс формирования личностью своих отношений к трудовой сфере, к

развитию и осознанию своих способностей и возможностей, жизненных планов и намерений, одним словом видения себя профессионалом в определенной сфере деятельности.

Мотивация к достижениям.

При выборе подростком своего места в жизни, непосредственно того, чем он будет заниматься профессионально формирует самосознание, его «внутреннее Я» и внутреннюю мотивацию.

В связи с этим происходит изменение и внутренней мотивации к учебному процессу. Теперь учёба рассматривается как необходимая база для будущей профессиональной деятельности. Они сознательно выделяют только необходимые для освоения профессии учебные дисциплины, остальные переводят в статус «ненужных».

И.С. Кон считает, что «профессиональное самоопределение человека начинается далеко в его детстве, когда в детской игре, ребенок принимает на себя разные профессиональные роли, и проигрывает связанные с ним поведения. И заканчивается в ранней юности, когда уже необходимо принять решение, которое повлияет на всю дальнейшую жизнь человека» [32, с.147].

Значимость мотивов учебной деятельности и профессионального выбора подростков определяется значением в учебной деятельности приобретаемых мотивов самоопределения и узкопрактические мотивы, в выборе профессии – мотивация «на себя».

Одним из проявлений устойчивой мотивации можно считать способность к планированию.

«Профессиональное самоопределение – это событие, в корне меняющее дальнейшее течение жизни и влияющее отнюдь не только на ее профессиональную составляющую. Оно существенно влияет и на брачно-семейные перспективы, и на материальное благосостояние, и на психологическую гармонию, самооценку и взаимоотношения с самим собой, и на место жительства, поездки и переезды, и на многое другое – трудно

назвать хоть один аспект образа жизни, на который не влиял бы выбор профессии» [6, с.35].

Учитывая теоретическое осмысление вопроса личностного самоопределения, нами были изучены формы и методы формирования самоопределения у подростков, посещающих секции восточных боевых искусств.

1.3 Влияние боевых искусств на самоопределение подростков

На развитие личности подростка влияют изменяющиеся условия окружающей среды – именно на этот факт указывают психологи. Равно как и изменения в физиологии, стиле взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, развитие интеллектуальных способностей обязательным образом влияют на личностное развитие подростка. В данный период социум оказывает большое влияние на формирование личности и самоопределение, которое дает возможность занять определенное место в коллективе и социуме. [15, с. 119]

Стоит признать тот факт, что именно в этот период закладываются основы нравственности и социальные установки. Кроме того, формируется и отношение к себе, окружающим и социуму. Именно поэтому стремление к самоутверждению и совершенствованию является устойчивым мотивом для самоопределения личности подростка.

На тренировочных занятиях педагог старается уделять внимание не только оттачиванию технике ведения боя, но и обращает внимание на формирование общечеловеческих идеалов, самоопределение и выявление внутренних мотивов каждого подростка. В этой связи очень важным фактором является наличие воли, который в свою очередь обеспечит успех в постановке и реализации целей, прохождение через определённые трудности.

Социальные установки, направленные на мотивацию личности включают в себя когнитивные (познавательные) и аффективные (эмоциональные), поведенческие составляющие.

Под волевыми качествами следует понимать особенности регуляции воли, которые способны проявлять себя в конкретных условиях и желанием преодолеть трудности.

Воля включает в себе следующие понятия: самостоятельность, внутренний контроль над собой, уверенность, целеустремлённость, настойчивость, выдержку и исполнительность.

Часто для подросткового возраста, по мнению родителей и педагогов, характерна слабая воля и заниженная внутренняя самооценка. Это может проявляться в избегании трудностей, попаданию под внешнее влияние, проявлению упрямства и внутреннего протеста.

Учебная деятельность в этом возрасте уже не даётся легко и просто, по сравнению с младшим школьным возрастом. Учёба требует большей усидчивости, поддержание внимания, демонстрации самостоятельности и личной ответственности.

Взрослые в свою очередь, ожидают от подростков в этом возрасте более серьёзного отношения к происходящим событиям, способности анализировать ситуации и делать определённые выводы. Однако, часто отношение к подростку в данный период не меняется – к нему относятся как к ребёнку, стараясь сохранить определённую долю власти и давления. Такое поведение взрослых часто провоцирует конфликтные ситуации со стороны подростка.

Для самого подростка важную роль играет возможность считать себя частью определённой группы сверстников. На этом фоне мнение группы и её лидеров играет значимую роль для подростка, но мнение друзей не всегда совпадает с мнением взрослых. В этом случае выбор является важным элементом волевого поведения.

С возникновением новых интересов и увлечений у подростков возможно снижение интереса к учебному процессу. Наблюдается конфликт интересов, требующих определённого решения со стороны подростков. В научной литературе столкновение таких интересов называется походом классического волевого акта. Он характеризуется переживанием борьбы мотивов. Поскольку выбор может быть очень трудным для подростка, может наблюдаться желание находить аргументы в пользу более привлекательного для подростка выбора. А поскольку этот возраст характеризуется переживанием и проявлением сильных эмоций, очень сложно бывает принять правильное решение.

Это влечёт за собой определённые промахи и ошибки, поскольку подросток часто не способен предвидеть всю полноту последствий своего выбора. Стоит отметить, что многие действия подросток осуществляет под воздействием кратковременных эмоций или под чужим влиянием. Мотивация к действию снижается при ослабевающих эмоциях.

В связи с этим приобретает актуальность формирование чувства долга и ответственности за действия и наличие хобби или любимого дела.

Героизм и жертвенность носят доминирующий характер, но могут быть опасны для жизни и здоровья подростка. Поэтому одной из основных задач родителей и тренерского состава становится понимание того, что переживает и чувствует подросток. Кроме того, задачей взрослого, становится правильное направление подростка, которое поможет сформировать выдержку и организованность. Стремление подражать своим кумирам, а значит, заниматься самовоспитанием, наиболее ярко выделяется в VII - VIII классах. Это отражается в играх и поведении детей 11-13 лет.

В старшем возрасте подростки чаще подражают реальным людям: старшим братьям, тренерам, отцам. Учитывая тот факт, что тренировочный процесс при занятиях боевыми видами искусств сопряжены с физическими нагрузками и оправданной долей риска, от подростков требуются сила и

определённой степени мужество. Яркими представителями таких видов спорта можно считать: каратэ, тхэквондо, айкидо, боевое ушу.

При систематических занятиях формируется высокий уровень самопознания, желание адекватно оценивать и использовать свои возможности, оттачивать свои способности, доводя их до профессионального самосовершенствования. Для части воспитанников выбор вида боевого искусства может стать и профессиональным самоопределением, когда мечта обретает свою практическую и фактическую законченность. [10, с.131]

Активность, стремление к познанию и инициативность характерны в подростковом возрасте. Подросток уже способен самостоятельно ставить перед собой цели и старается их достичь, преодолевая все трудности.

Мотивационный фактор становится наиболее актуальным для достижения поставленной цели. Морально-волевые качества личности подростка такие как дисциплинированность, решительность, смелость и мужественность, становятся определенным эталоном в поведении.

Готовность преодолеть возникающие трудности становится наиболее актуальной при высокой внутренней мотивации и повышает внутреннюю сопротивляемость. Подросток формирует способность ставить промежуточные и конечные цели, оценивать результат их достижения.

Стремление к цели, как правило, координирует взрослый с учетом требований к цели: четкость, конкретность, измеримость результата, определение сроков, реальность достижения и личностная значимость для подростка.

Именно взрослый помогает разбить глобальную цель на промежуточные задачи и помогает сформулировать результат. Как правило, тренер начинает с того, что требует строго соблюдения режима дня, что помогает подростку планировать время для учёбы, отдыха и тренировок, поскольку бессистемный подход часто приводит к стрессу. Поэтапность же выполнения намеченного плана помогает бороться с разбросанностью и несобранностью, учит справляться с многозадачностью. [16, с.23]

По такому принципу происходит формирование не только физических, но и морально-волевых качеств, когда каждая цель рассматривается как покорение вершины.

Таким образом, стремление к саморазвитию приводит к осознанному самоопределению, к осознанному целевому обучению и тренировочному процессу.

В комплексе общеобразовательных программ и тренировочного процесса в системе дополнительного образования детей реализуется решение следующих задач:

- сохранение, укрепление и развитие физического и психоэмоционального здоровья воспитанников;

- формирование и укрепление устойчивой мотивации к системным занятиям восточными видами боевых искусств и дальнейшего личностного и профессионального определения;

- формирование у подростков таких качеств как: самооценка, уверенность и самообладание;

- поэтапность реализации личностно ориентированного подхода и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни. «Внутренний настрой» движет подростками в профессиональном и личном развитии. [10,с.19]

Системное занятие спортом, на наш взгляд, направлено как на личностное самоопределение подростка, так и на формирование моделей поведения. Поставленные цели уже несут в себе смысловую нагрузку для самого подростка и для окружения в целом.

Учитывая тот факт, что боевые виды спорта основываются на законах гармонии и единении человека с природой, у подростков формируются изменения, как на физическом, так и на психоэмоциональном уровне.

Поскольку физический и психологический уровни тесно связаны между собой, то при развитии одного развивается и второй уровень. Так

овладение техник на физическом уровне, повышает внутреннюю мотивацию на эмоциональном уровне.

Формирование веры в себя позволяет чувствовать себя увереннее в нестандартных, сложных ситуациях. Внутренняя уверенность предупреждает формирование чувства неполноценности и внутренних комплексов. Способность аргументировать и отстоять своё мнение помогает избежать приобщения к пагубным привычкам: пьянству, наркомании и противоправным действиям.

Накапливаемый опыт по преодолению трудностей формирует уверенность в обязательном нахождении необходимого решения. Так любая ситуация воспринимается как личный вызов, требующий концентрации внимания и сил на её решении.

Личный пример тренера, и проигрывание типичных ситуаций помогают подросткам отработать навыки преодоления трудностей. Существует масса примеров, когда тренер сумел из «трудного» подростка выразить подростка положительно ориентированного, направленного на достижение высоких результатов.

Уверенность в себе как основная составляющая самосовершенствования.

При соблюдении условия полного соблюдения подростком себя, соотношении с окружающими, а также способностью ставить перед собой конкретные цели и задачи, можно говорить о самоопределении подростка. Однако стоит помнить, что самоопределение это процесс долгий и сложный как для самого подростка, так и для его окружения. Путь самосовершенствования требует достаточного терпения.

Как мы уже отмечали, занимаясь боевыми искусствами, подростки учатся преодолевать возникающие преграды, находить пути решения сложных задач. Именно в этом и заключается ценность тренировочного процесса, который может продолжаться на протяжении всей жизни.

Стоит отдельно остановиться на изменениях, которые происходят с подростком при занятиях видами боевых искусств.

Остановимся лишь на психологических изменениях.

Наблюдая за тренировочным процессом воспитанников, мы заметили определённую уверенность подростков в способности защитить себя.

Кроме того, психологическая устойчивость, развиваемая на тренировках, благотворно влияет и на повседневную жизнь – это отмечают родители и учителя при личных беседах. Позитивное мышление, самодисциплина позволяют повысить уровень самооценки.

Изучив внутренние кодексы боевых искусств, мы обратили внимание на цели, способствующие самоопределению подростка и формирование его как целостной личности:

- понимание, уважение и соотнесение себя к общечеловеческим ценностям и мнению окружающих;
- формирование положительных привычек, способствующих развитию самодисциплины;
- осознание себя частью спортивного коллектива и общества;
- понимание и соблюдение норм кодекса и морали поведения;
- стремление к совершенствованию физических и духовных практик;
- грамотное распределение и использование времени (соотношение учебного процесса, тренировок, отдыха и времени для саморазвития);
- понимание и определение своего места в жизни.

Остановимся несколько подробнее на целях, включенных в число личностно-ориентированных задач дополнительного образования подростков.

1. Понимание и уважение общечеловеческих ценностей и мнения других людей. Уважение тренеров и товарищей с первых дней занятий является неотъемлемой частью жизни коллектива. Это важная составляющая переносится и в повседневную жизнь: проявление уважения к родителям, женщине, пожилым людям. Тренер учит уважать мнение окружающих и не

применять своё мастерство во вред окружающим, не имея на то веских причин.

2. Закладывание привычки к обучению, тренировкам и саморазвитию. Дисциплина, как уважение, является важной составляющей для самоопределения и воспитательного процесса. Тренеры отмечают, что не дисциплинированный воспитанник физически не может овладеть сложными техниками. Именно поэтому тренер старается развивать в подростке потребность к самодисциплине, корректируя при этом цели воспитанников.

3. Осознание подростком себя как полноправного члена спортивного коллектива, где формируются стили взаимоотношения и взаимодействия. Стоит сказать, что посильный труд на благо коллектива позволяет осознать вклад в тренировочный и образовательный процесс.

4. Соблюдение норм кодекса и морали поведения. Как мы уже отмечали, понимание и проявление адекватного поведения, применение и использование своих знаний и умений, в том числе в случаях превышения самообороны, на первый взгляд может быть оправданным. Тем не менее тренер старается чётко и доступно объяснить предел допустимости самообороны, учит самообладанию и разъясняет уголовную ответственность за определённые действия.

5. Совершенствование физических и духовных практик. На данном этапе происходит не только овладение практикой ведения боя, но и понимание важности духовной основы каждого изучаемого стиля.

6. Грамотное использование времени и способности переключаться от тренировки на учебный процесс.

7. Понимание и определение воспитанником своего места в жизни. Самоопределение ставится во главу угла занятий, поскольку воспитанник учится слушать не только своё тело и душу, но и природу, суть вещей вокруг него. Способность распознать свой талант и следовать за ним на протяжении всей жизни.

Выводы по первой главе

Подростковый возраст многие специалисты определяют как самый трудный, сложный, но и интересный. Он является ответственным периодом, в который закладывается основы нравственности, формируются социальные установки, а также отношения к себе, к окружающим людям и обществу. Основной мотивацией в данном возрасте можно выделить стремление к личностному совершенствованию, самопознанию, самоутверждению.

Проанализировав научную литературу, мы пришли к выводу, что самоопределение личности – это динамичный и многоплановый процесс вхождения в социум, формирующий целенаправленную активную позицию.

Исследователи отмечают важность: духовной и волевой направленности. Указывают на необходимость формирования личностного отношения к происходящему, развитие социального опыта и учебных навыков.

Реализация жизненных ценностей не возможна без соблюдения определённых требований, предъявляемых к ней со стороны окружающих и общества, поэтому роль социума нельзя исключить при формировании и развитии личности.

Мы выяснили, что личностное самоопределение формируется в детстве, проявляет активность в подростковом возрасте и продолжается на протяжении всей жизни человека. Именно поэтому подростковый возраст во многом становится смыслообразующим для всей социальной жизни – речь идёт о термине «самоопределение».

Личность подростка в этот период приобретает новые для него характеристики: характерологические черты, волевые качества, мировоззренческие позиции, жизненные цели и установки. Личность стремится к самодостаточности, целеустремлённости, способности приспособиться в изменяющихся социальных условиях, к реализации поставленных целей.

Личностное самоопределение у подростка формируется с учётом индивидуальных особенностей, формирования самосознания, самооценки. Возникает понимание себя и окружающих: о нормах поведения, требованиях, взаимодействии с социумом.

Таким образом, личностное самоопределение подростков – это формирование на основе объективной самооценки позитивного отношения к себе, другому, к деятельности при гармонизации внешних и внутренних условий, осознания цели и смысла жизни. К внутренним причинам относится внутренний потенциал личности, стремление к превосходству, умение ставить и реализовывать цели, потребность в идентичности, потребность в системе устойчивых взглядов и др.; к внешним – жизненное поле, условия жизни, социальное окружение и т.д. Личностное самоопределение отражает систему социокультурных представлений и жизни и способ сознательного планирования своего будущего.

Мы отметили роль стремления подростка к самоактуализации и повышению уровня активности, где главным становится вопрос: «Кто я?»

Положительно заряженный потенциал занятиями восточными единоборствами реализует возможность формирования морально-волевых качеств подростков и гармоничного развития личности, оказывает оздоровительное воздействие на человека, как на физическом, так и на духовном уровне. Можно утверждать, что физические упражнения оказывают положительное влияние на физиологический и психологический аспект личности подростка.

В подростковом возрасте происходят изменения как на физическом, так и на психологическом уровне, что позволяет говорить о «кризисе подросткового возраста» и несоответствии, что отражается в эмоциональных всплесках подростка.

В подростковом возрасте формируются нормы поведения, личностные черты характера, способы реагирования на внешние раздражители.

Гармоничное формирование всех этих качеств позволяет подростку сформироваться в здоровую, социально ориентированную личность.

В представлениях о будущем выделяют два уровня: ценностное или идеальное, абстрактное будущее, не привязанное к хронологии, и конкретное планирование будущего, расположенное на временной оси.

Таким образом, можно сделать вывод, что формирование системы ценностных ориентаций личности является для различных исследователей центром пристального изучения. В исследование подобных вопросов особое место отдается подростковому возрасту, так как именно с этим периодом онтогенеза связано развитие системы ценностных ориентаций. А они, в свою очередь, оказывают определенное влияние на направленность личности, на ее активную жизненную позицию.

Стоит отметить, что профессиональное самоопределение тесно связано с профориентацией. И ее можно рассматривать как сложный динамический процесс формирования личностью своих отношений к трудовой сфере, к развитию и осознанию своих способностей и возможностей, жизненных планов и намерений, одним словом видения себя профессионалом в определенной сфере деятельности.

На тренировочных занятиях тренер старается уделять внимание не только оттачиванию техники ведения боя, но и обращает внимание на формирование общечеловеческих идеалов, самоопределение и выявление внутренних мотивов каждого подростка. В этой связи очень важным фактором является наличие воли, который в свою очередь обеспечит успех в постановке и реализации целей, прохождение через определённые трудности.

Социальные установки, направленные на мотивацию личности включают в себя когнитивные (познавательные) и аффективные (эмоциональные), поведенческие составляющие. При систематических занятиях формируется высокий уровень самопознания, желание адекватно оценивать и использовать свои возможности, оттачивать свои способности, доводя их до профессионального самосовершенствования. Для части

воспитанников выбор вида боевого искусства может стать и профессиональным самоопределением, когда мечта обретает свою практическую и фактическую законченность.

Стремление к саморазвитию приводит к осознанному самоопределению, к осознанному целевому обучению и тренировочному процессу.

Накапливаемый опыт по преодолению трудностей формирует уверенность в обязательном нахождении необходимого решения. Так любая ситуация воспринимается как личный вызов, требующий концентрации внимания и сил на её решении.

Глава 2. Эмпирическое исследование самоопределения подростка и его взаимосвязи с занятиями боевыми искусствами

2.1 Организация и методы исследования

Для подтверждения (опровержения) влияния особенностей самоопределения подростков, занимающихся боевыми искусствами, было проведено экспериментальное исследование на добровольной основе.

Проведено эмпирическое изучение структуры и уровня развития личностного самоопределения у двух экспериментальных групп подростков (где первая группа, в которой обучающиеся не посещают спортивные секции, а вторая – воспитанники, посещающие секции восточных видов боевых искусств).

Использование методов и форм эксперимента, наблюдения, количественный и качественный анализ полученных данных. На базе МАУ «Школы №58» и учреждения дополнительного образования г. Тольятти СДЮСШОР «Союз». Всего в исследовании приняли участие 30 подростков.

Исследование проводилось при помощи следующих методик:

1. Методика «Самооценка и уровень притязаний» (Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан).
2. Методика на оценку ценностных ориентаций – Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич).
3. Методика на оценку мотивации достижения – Методика «Мотивация к успеху» (Т. Элерс).
4. Методика «Изучение статусов профессиональной идентичности» (А.А. Азбель, А.Г. Грецов).

На 1 этапе подобраны методы для диагностики и тестирования обучающихся.

Первый экспериментальный этап раскрывает взаимодействие всех составляющих особенностей самоопределения подростков, занимающихся боевыми искусствами.

На втором этапе проведены и обработаны результаты методик на оценку самоопределения подростков в двух группах. Учащиеся в количестве 30 человек были разделены на две группы.

Первая группа – учащиеся, занимающиеся боевыми искусствами, и вторая группа - не занимающиеся в секциях спортивной направленности подростков.

1. Методика «Самооценка и уровень притязаний» (Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан).

С помощью выбранной нами методики у нас есть возможность оценить уровень возможностей, способностей, характера подростков с учётом посещения секций спортивной направленности. Уровень развития каждого подростка и интересующие нас грани личности каждого подростка можно условно изобразить вертикальной линией. Где нижняя точка, которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя точка укажет наивысшее значение.

Подросткам предложено к рассмотрению 7 таких линий. Они обозначают: 1) здоровье; 2) ум, способности; 3) характер; 4) авторитет у сверстников; 5) умение многое делать своими руками, умелые руки; 6) внешность; 7) уверенность в себе. Каждая линия обозначает определённое понятие. На линиях черточкой (–) подростки отмечают, как они оценивают развитие у себя того или иного качества, стороны личности в настоящий момент. После этого крестиком (x) отмечают, при каком уровне развития этих качества развиваются.

Полученные результаты обрабатываются в соответствии с ключом таблиц. Оценка дифференцированности (расхождения) в высоте уровня притязаний и самооценки по разным шкалам у каждого испытуемого зависит

от условий, при которых наблюдается та или иная степень дифференцированности.

Таблица 1 – Параметры и количественные характеристики

Параметр	Количественная характеристика, бал			
	Низкий	Норма		Очень высокий
Уровень притязаний	Менее 60	60-74	75-89	90-100
Уровень самооценки	Менее 45	45-59	60-74	75-100

Таблица 2

Параметр	Количественная характеристика, балл		
	Слабая	Умеренная	Сильная
Степень расхождения между уровнем притязания и уровнем самооценки	0-7	8-22	Более 22
Степень дифференцированности притязаний	0-8	9-21	Более 21
Степень дифференцированности самооценки	0-14	15-29	Более 29

Методика 2 «Ценностные ориентации» (М. Рокич).

Цель – оценка ценностных ориентаций.

Подросткам мы предложили карточки и два списка ценностей (по 18 в каждом). Подростки присваивают каждой ценности приоритетный номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Основная цель подростков – расположить их в соответствии со значимостью для них.

Результат их работы отразит их жизненную позицию. Обработка результатов тестирования по данной методике носит качественный характер. При анализе ценностей, мы обращаем внимание на их группировку.

Вначале представляется набор терминальных, а затем инструментальных ценностей.

Терминальные ценности – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существа оправдывает цель.

Инструментальные ценности – убеждения в том, что определённый образ действий или свойства личности является приоритетным в любой ситуации.

В ходе обработки данных вычисляются среднее значение ценностей по группе, исходя из которых, строится иерархия ценностей.

Выставленные испытуемыми ранги ценностей отражают важность каждой из них. Важно помнить, что в опроснике Рокича шкалы имеют обратный характер:

- чем меньше ранг, тем выше значимость ценности для респондента;
- чем выше ранг, тем ниже значимость ценности.

3. Методика на оценку мотивации достижения - Методика «Мотивация к успеху» (Т. Элерс). Подросткам предложен 41 вопрос. Ключ к анализу результатов: от 1 до 10 баллов – низкая мотивация к успеху; от 11 до 16 баллов – средний уровень мотивации; от 17 до 20 баллов – умеренно высокий уровень мотивации; свыше 21 балла – слишком высокий уровень мотивации к успеху.

4. Методика «Изучение статусов профессиональной идентичности» (А.А. Азбель, А.Г. Грецов). Подросткам предлагается опросник из 20 пунктов, по каждому из них четыре варианта ответа. Каждый вариант ответа оценивается в соответствии с ключом в 1 и 2 балла. Сумма баллов даёт оценку уровню сформированности профессионального выбора.

Выделяемые статусы профессиональной идентичности:

- Неопределённая профессиональная идентичность. Состояние, характерное для подростков, которые не имеют устойчивых профессиональных целей и планов и не пытаются их сформировать, выстроить определённый путь своего профессионального становления.

- **Навязанная профессиональная идентичность.** Характерен для подростков, выбравших свой профессиональный путь, но не путём самостоятельных решений, а прислушиваясь к мнению авторитетных для него взрослых: родителей, тренеров, учителей.
- **Мораторий.** Состояние, характерное для подростков, исследующих альтернативные варианты профессионального развития. Подростки стараются найти выход из состояния внутреннего метания и затяжного поиска себя в социуме.
- **Сформированная профессиональная идентичность.** Характеризуется тем, что подростки готовы совершить осознанный выбор дальнейшего профессионального развития или уже совершили его.

В ходе обработки результатов методики выявляются уровни выраженности каждого из статусов профессиональной идентичности.

2.2 Проведение экспериментального исследования

Результаты проведения методик на оценку самоопределения подростков в двух группах мы представляем ниже.

Используя описанные выше методики, мы изучали личностное и профессиональное самоопределение подростков. После проведения диагностики испытуемых бланки были обработаны в соответствии с ключами, а также была проведена статистическая обработка данных. Рассмотрим результаты, которые были получены по каждой из методик.

1. Методика «Самооценка и уровень притязаний» (Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан).

Результаты тестирования представлены в сравнительной таблице № 3 и диаграммах 1, 2, 3.

Таблица 3 – Полученные данные по методике «Самооценка и уровень притязаний» (Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан)(n=15)

Первая группа – учащиеся, занимающиеся боевыми искусствами								
№ п/п	пол	возраст	Уровень притязаний	балл	Уровень самооценки	балл	Степень расхождения между ур. притязаний и ур. самооценки	балл
1	М	14	Средний	62	Средний	47	Умеренная	15
2	М	16	Высокий	89	Высокий	65	Сильная	24
3	Ж	15	Средний	77	Средний	53	Сильная	24
4	Ж	15	Средний	62	Средний	55	Слабая	7
5	Ж	13	Средний	65	Средний	53	Умеренная	12
6	Ж	15	Высокий	80	Высокий	72	Умеренная	8
7	М	15	Средний	72	Средний	56	Умеренная	16
8	М	14	Высокий	76	Средний	59	Умеренная	17
9	М	15	Высокий	83	Высокий	71	Умеренная	12
10	М	15	Высокий	89	Средний	58	Сильная	31
11	М	14	Средний	64	Средний	52	Умеренная	12
12	Ж	14	Средний	66	Средний	56	Умеренная	10
13	М	14	Высокий	84	Высокий	72	Умеренная	12
14	М	13	Средний	74	Низкий	43	Сильная	31
15	М	16	Средний	74	Средний	58	Умеренная	16
Общее количество в соответствии с уровнем			Высокий – 6 Средний- 9 Низкий - 0	Высокий – 4 Средний- 10 Низкий - 1	Сильная – 4 Умеренная – 10 Слабая - 1			

13 лет – 2 чел; 14 лет – 5 чел; 15 лет – 6 чел; 16 лет – 2 чел;

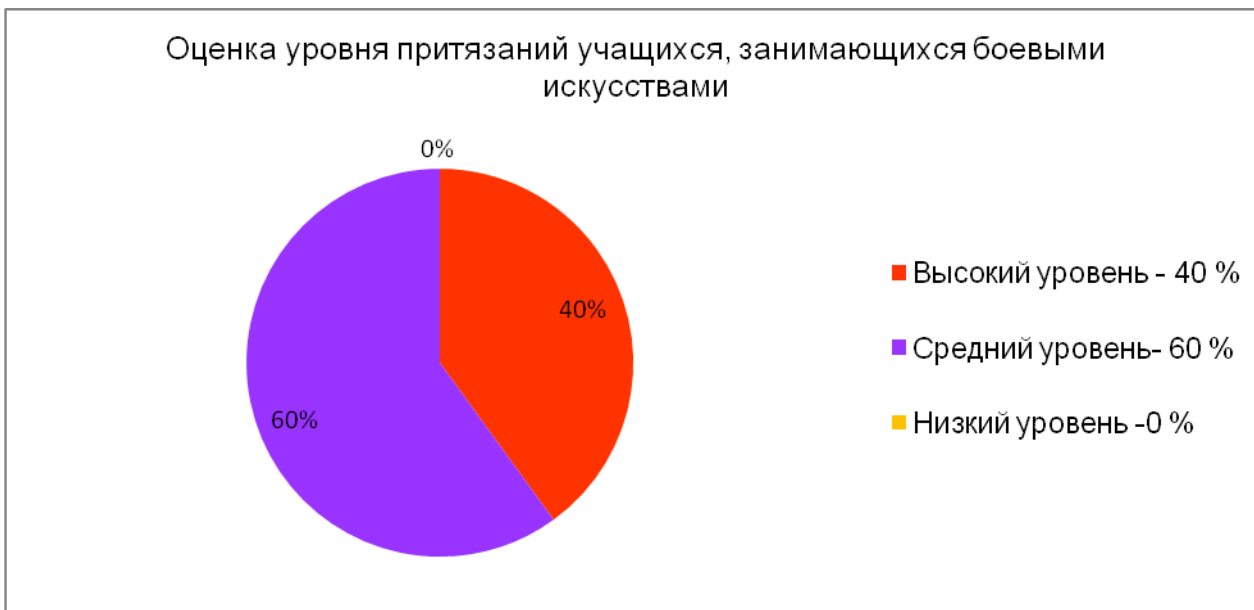


Рисунок 1 – Уровень притязаний учащихся, занимающихся боевыми искусствами

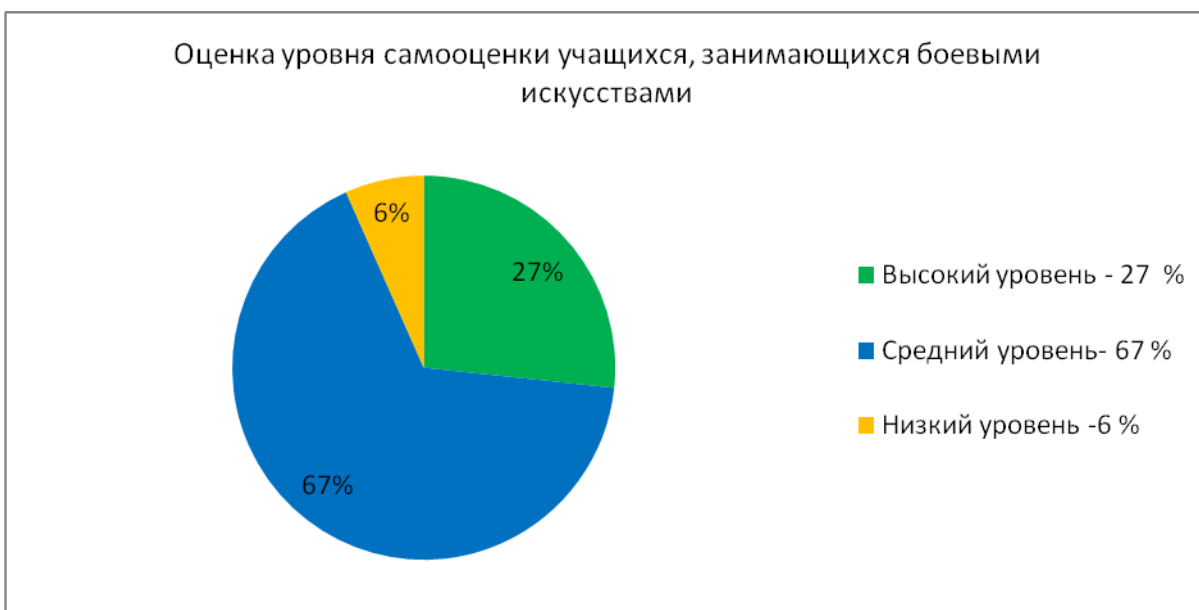


Рисунок 2– Уровень самооценки учащихся, занимающихся боевыми искусствами

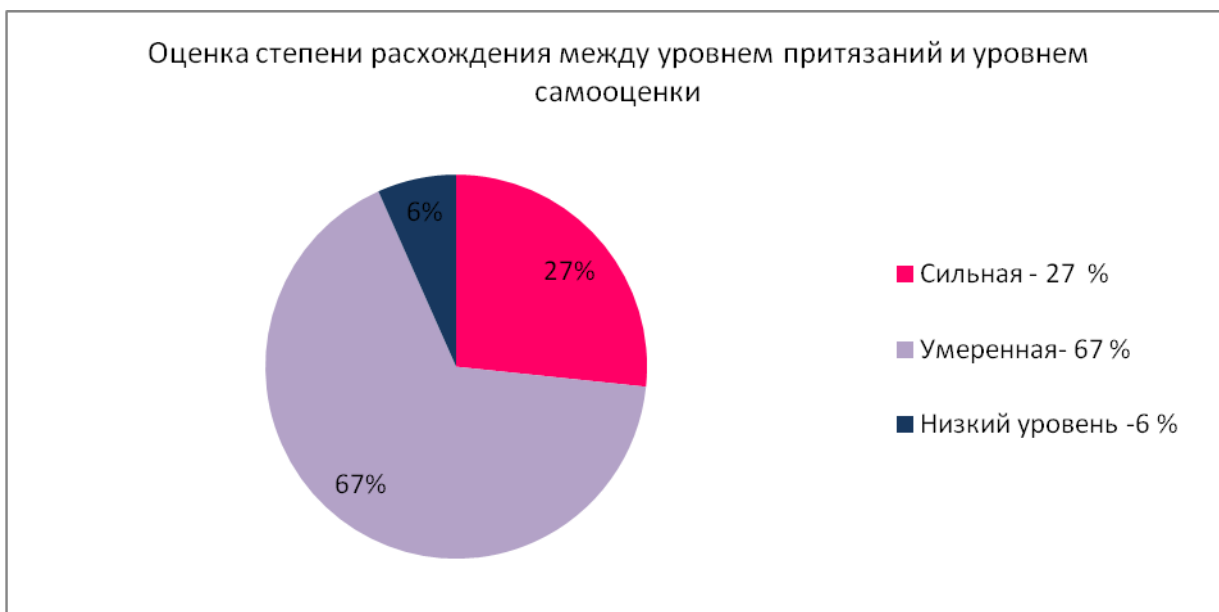


Рисунок 3 – Степень расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки

Результаты тестирования обучающихся, не занимающихся в секциях спортивной направленности, представлены в сравнительной таблице № 4 и диаграммах 4, 5, 6.

Таблица 4–Полученные данные по методике «Самооценка и уровень притязаний» (Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан) (n=15)

Вторая группа–обучающиеся, не занимающиеся в секциях спортивной направленности.								
№ п/п	пол	возраст	Уровень притязаний	балл	Уровень самооценки	балл	Количественная характеристика	балл
1	М	14	Высокий	89	Низкий	40	Сильная	49
2	М	16	Средний	60	Средний	47	Умеренная	13
3	Ж	15	Средний	65	Средний	49	Умеренная	16
4	Ж	15	Низкий	55	Низкий	43	Умеренная	12
5	Ж	13	Средний	74	Средний	53	Сильная	21
6	Ж	15	Средний	72	Средний	51	Сильная	21
7	М	15	Высокий	80	Высокий	62	Умеренная	18
8	М	14	Средний	60	Средний	48	Умеренная	12
9	М	15	Высокий	76	Средний	52	Сильная	24

10	М	16	Средний	72	Высокий	65	Слабая	7
11	М	14	Средний	51	Низкий	44	Слабая	7
12	Ж	14	Средний	77	Высокий	63	Умеренная	14
13	М	14	Средний	78	Высокий	64	Умеренная	14
14	М	14	Низкий	59	Низкий	42	Умеренная	17
15	М	16	Средний	77	Средний	47	Сильная	30
Общее количество в соответствии с уровнем			Высокий – 3 Средний- 10 Низкий - 2	Высокий – 4 Средний- 7 Низкий - 4	Сильная – 5 Умеренная – 8 Слабая - 2			

13 лет – 1 чел; 14 лет – 6 чел; 15 лет – 5 чел; 16 лет – 3 чел;



Рисунок 4– Уровень притязаний учащихся, не занимающихся в секциях спортивной направленности



Рисунок 5— Уровень притязаний учащихся, не занимающихся в секциях спортивной направленности

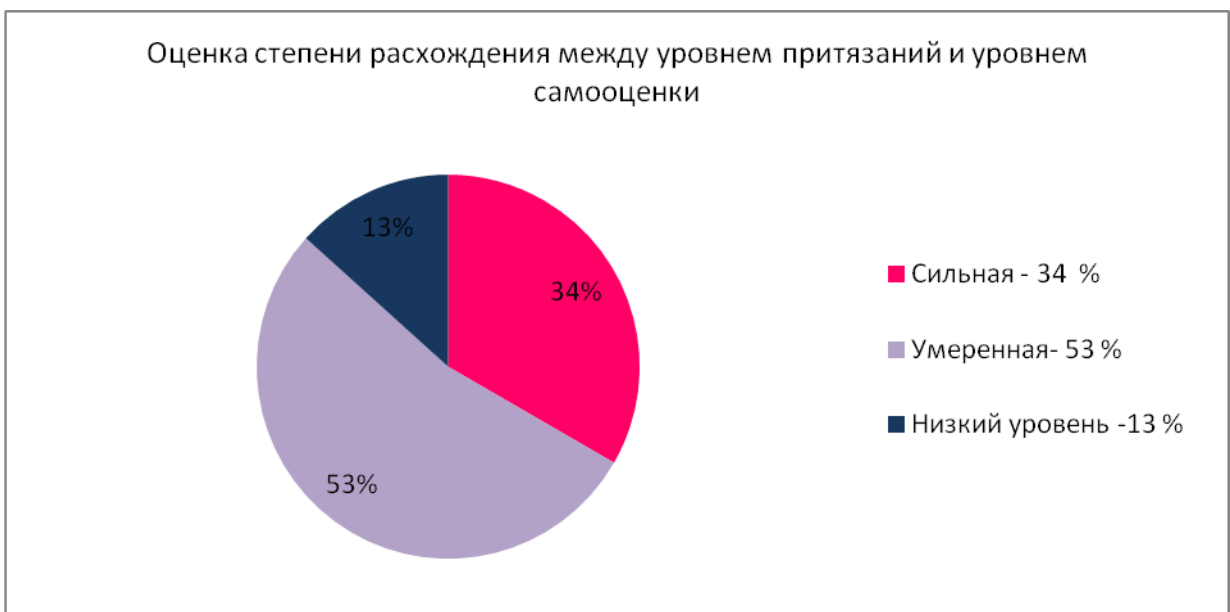


Рисунок 6— Степень расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки

2. Методика на оценку ценностных ориентаций - Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич).

Результаты тестирования представлены в сравнительной таблице № 5,
№ 6

Таблица 5 – Полученные данные по методике на оценку ориентаций
М.Рокич(n=15)

Первая группа – учащиеся, занимающиеся боевыми искусствами.		
Место ценности	Название ценности	Значение
1	Любовь	6,3
2	Уверенность в себе	6,9
3	Здоровье	7,4
4	Активная деятельная жизнь	7,7
5	Интересная работа	7,9
6	Материально обеспеченная жизнь	8,1
7	Свобода, независимость	8,2
8	Наличие друзей	8,3
9	Развитие	8,8
10	Познание	9,2
11	Счастливая семейная жизнь	9,6
12	Жизненная мудрость	10,0
13	Продуктивная жизнь	11,2
14	Общественное признание	11,9
15	Творчество	12,4
16	Развлечения	13,6
	Красота природы и искусства	
17	Счастье других	13,7

Таблица 6–Полученные данные по методике на оценку ориентаций
М.Рокич(n=15)

Вторая группа – учащиеся, не занимающиеся в секциях спортивной направленности.		
Место ценности	Название ценности	Значение
1	Активная деятельная жизнь	6,7
	Интересная работа	
2	Здоровье	6,5
3	Наличие друзей	8,0
4	Уверенность в себе	8,1
5	Любовь	8,0

6	Свобода и независимость	8,8
7	Счастливая семейная жизнь	8,9
	Развитие	8,9
8	Жизненная мудрость	9,2
9	Материально обеспеченная жизнь	9,6
	Познание	9,6
10	Творчество	10,2
11	Продуктивная жизнь	10,7
	Общественное признание	10,7
12	Развлечения	12,6
13	Красота природы и искусства	12,7
14	Счастье других	13,5

Полученная в результате исследования индивидуальная иерархия ценностей может быть разделена на три равные группы:

- предпочитаемые ценности, значимые (ранги с 1 по 6);
- индифферентные, безразличные (7-12);
- отвергаемые, незначимые (13-18 ранг иерархии).

Полученные для каждой из 36-ти ценностей их ранги, отражающие значимость ценности для испытуемого, можно использовать в эмпирических исследованиях для выявления различий в группах или для анализа взаимосвязей ценностных ориентаций с другими психологическими феноменами.

Структура терминальных ценностей подростков обеих групп носит сходный характер: наиболее значимы ценности здоровье, любовь, друзья и семья; наименее значимы – красота, творчество, счастье других.

Подростки из обеих подгрупп в большей степени ориентируются на здоровье, любовь, семью и друзей. Не столь важным является ориентация на красоту природы и искусства, творчество и счастье других.

На основании полученных результатов можно сделать вывод о том, что для подростков активная деятельная жизнь занимает лидирующие позиции.

Кроме того ценность здоровья имеет высокое значение, что можно объяснить желанием сохранить здоровье или улучшить его.

Наличие друзей является довольно актуальным фактором для развития и самоопределения в жизни подростков. Кроме того личностное общение выходит на первые планы.

На фоне активного развивающегося самосознания развивается и внутреннее самоопределение. Эти особенности подросткового возраста во многом могут объяснить направленность подростков на себя.

Обращает на себя внимание и желание подростков формирования уверенности в себе. Это может проявляться как в учебной, так и в тренировочной деятельности.

Ниже приведена структура инструментальных ценностей. Инструментальные ценности мы условно разделены на группы.

Для второй группы обучающихся, не занимающихся спортом характерна ответственность. Данная ценность относится к группе ценностей дела, а потому может иметь профессиональную направленность. Образованность и твёрдая воля являются ценностями дела и важными характеристиками для формирования профессиональной деятельности.

Однако отвергаемыми ценностями стало наличие высоких запросов и непримиримость к недостаткам других.

У первой группы учащихся, занимающихся боевыми искусствами, на верхних строчках среди ценных качеств отмечаются: честность и жизнерадостность, что можно отнести к ценностям общения. Далее следуют показатели твердой воли, которую можно охарактеризовать как ценность дела.

Иерархия инструментальных ценностей второй группы обучающихся, не занимающихся в секциях спортивной направленности представлена в таблице № 7

Таблица 7–Полученные данные иерархии инструментальных ценностей второй группы обучающихся, не занимающихся в спортивных секциях(n=15)

Место	Название ценности	Значение
1	Ответственность	6,8
2	Твердая воля	7,1
3	Образованность	7,3
4	Воспитанность	7,6
5	Честность	7,7
6	Жизнерадостность	8,1
7	Смелость в отстаивании своего мнения	8,3
8	Независимость	8,7
9	Широта взглядов	9,2
10	Самоконтроль	9,4
11	Аккуратность	9,6
12	Терпимость к взглядам других	9,8
13	Рационализм	10,3
14	Чуткость	10,8
15	Эффективность в делах	11,6
16	Исполнительность	14,4
17	Высокие запросы	14,5
18	Непримиримость к недостаткам в себе и других	15,6

Анализируя результаты ценностных ориентаций подростков, мы пришли к выводу, что у подростков, не посещающих спортивные секции, наблюдается преобладание профессиональных ценностей. Данный результат не совпадает с нашими предположениями о более высоком показателе профессиональной ориентации подростков, посещающих секции боевых видов спорта.

Можно предположить, что это может быть связано с тем, что опрос проводился после показательных соревнований и наблюдается некоторая усталость воспитанников или ориентированность на личностные показатели.

Иерархия инструментальных ценностей первой группы учащихся, занимающихся боевыми искусствами представлена в таблице № 8.

Таблица 8–Полученные данные иерархии инструментальных ценностей первой группы обучающихся, занимающихся боевыми искусствами(n=15)

Место	Название ценности	Значение
1	Жизнерадостность	6,8
2	Честность	7,1
3	Твердая воля	7,3
4	Независимость	7,6
5	Образованность	7,7
6	Смелость в отстаивании своего мнения	8,1
7	Широта взглядов	8,3
8	Ответственность	8,7
9	Чуткость	9,2
10	Воспитанность	9,4
11	Рационализм	9,6
12	Самоконтроль	9,8
13	Терпимость к взглядам других	10,3
14	Эффективность в делах	10,8
15	Исполнительность	11,6
16	Аккуратность	14,4
17	Высокие запросы	14,5
18	Непримиримость к недостаткам в себе и других	15,6

3. Мотивация к успеху по опроснику Т.Элерса

Результаты тестирования представлены в сравнительной таблице № 9, 10 и диаграммах 7, 8.

Таблица 9–Полученные данные мотивации к успеху по опроснику Т. Элерса(n=15)

Первая группа – учащиеся, занимающиеся боевыми искусствами.				
№	пол	возраст	Мотивация к успеху	балл

п/п				
1	М	14	средняя	16
2	М	16	умеренно высокий	20
3	Ж	15	умеренно высокий	18
4	Ж	15	средняя	16
5	Ж	13	средняя	14
6	Ж	15	умеренно высокий	17
7	М	15	умеренно высокий	18
8	М	14	средняя	15
9	М	15	умеренно высокий	20
10	М	15	средняя	16
11	М	14	средняя	15
12	Ж	14	средняя	16
13	М	14	умеренно высокий	18
14	М	13	умеренно высокий	19
15	М	16	умеренно высокий	20
Общее количество в соответствии с уровнем			Умеренно высокий – 8 Средний- 7 Низкий - 0	

13 лет – 2 чел; 14 лет – 5 чел; 15 лет – 6 чел; 16 лет – 2 чел;

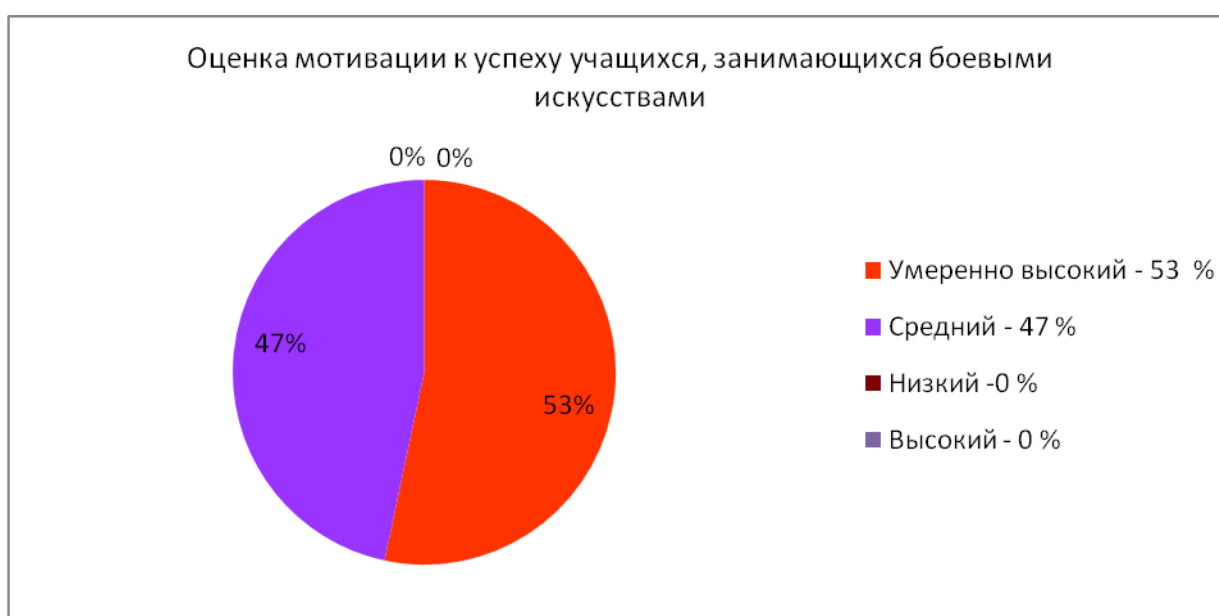


Рисунок 7 – Мотивация к успеху учащихся, занимающихся боевыми искусствами

Таблица 10–Полученные данные мотивации к успеху по опроснику Т. Элерса(n=15)

Вторая группа - обучающиеся не занимающиеся в секциях спортивной направленности.				
№ п/п	пол	возраст	Мотивация к успеху	балл
1	М	14	средняя	11
2	М	16	низкая	10
3	Ж	15	средняя	13
4	Ж	15	умеренно высокий	18
5	Ж	13	средняя	16
6	Ж	15	средняя	15
7	М	15	низкая	9
8	М	14	средняя	13
9	М	15	средняя	14
10	М	16	средняя	15
11	М	14	умеренно высокий	19
12	Ж	14	средняя	13
13	М	14	низкая	9
14	М	14	средняя	15
15	М	16	умеренно высокий	19
Общее количество в соответствии с уровнем			Высокий – 3 Средний- 8 Низкий - 3	

13 лет – 1 чел; 14 лет – 6 чел; 15 лет – 5 чел; 16 лет – 3 чел;



Рисунок 8 –Мотивация к успеху учащихся, занимающихся боевыми искусствами

4. Методика «Изучение статусов профессиональной идентичности»
(А.А. Азбель, А.Г. Грецов).

Результаты тестирования представлены в сравнительной таблице № 11,12 и диаграммах 9, 10.

Таблица 11–Полученные данные изучения статусов профессиональной идентичности (А.А. Азбель, А.Г. Грецов)(n=15)

Первая группа – учащиеся, занимающиеся боевыми искусствами.						
№ п/п	пол	воз- раст	Профессиональная идентичность			
			Неопределённая	Навязанная	Мораторий	Сформированная
1	М	14				v
2	М	16			v	
3	Ж	15				v
4	Ж	15			v	
5	Ж	13		v		
6	Ж	15				v
7	М	15				v
8	М	14			v	

9	М	15			v		
10	М	15			v		
11	М	14				v	
12	Ж	14			v		
13	М	14				v	
14	М	13	v				
15	М	16				v	
Общее количество в соответствии с уровнем		Неопределённая - 1 Навязанная - 1 Мораторий - 6 Сформированная - 7					

13 лет – 2 чел; 14 лет – 5 чел; 15 лет – 6 чел; 16 лет – 2 чел;



Рисунок 9— Оценка профессиональной идентичности учащихся, занимающихся боевыми искусствами

Таблица 12–Полученные данные изучения статусов профессиональной идентичности (А.А. Азбель, А.Г. Грецов)(n=15)

Вторая группа - обучающиеся не занимающиеся в секциях спортивной направленности.						
№ п/п	пол	воз-раст	Профессиональная идентичность			
			Неопределённая	Навязанная	Мораторий	Сформированная
1	М	14	v			
2	М	16			v	
3	Ж	15			v	
4	Ж	15				v
5	Ж	13			v	
6	Ж	15				v
7	М	15			v	
8	М	14		v		
9	М	15			v	
10	М	16				v
11	М	14			v	
12	Ж	14				v
13	М	14	v			
14	М	14				v
15	М	16				v
Общее количество соответствия уровнем			Неопределённая - 2 Навязанная - 1 Мораторий - 6 Сформированная - 6			

13 лет – 1 чел; 14 лет – 6 чел; 15 лет – 5 чел; 16 лет – 3 чел;



Рисунок 10 – Оценка профессиональной идентичности учащихся, не занимающихся в секциях спортивной направленности

2.3 Интерпретация результатов и выводы

На основе полученных после обработки тестовых методик данных было проведено статистическое исследование.

При математической обработке результатов для выявления различий между двумя группами были использованы U-критерий Манна-Уитни и t-критерий Стьюдента. Обработка результатов проводилась в программе SPSS.

Стоит отметить, что в первой группе возрастной порог немного ниже по отношению со второй группой. Тем не менее, группа №1, занимающаяся боевыми искусствами показала более высокие показатели.

1. Методика на самооценку и уровень притязаний – Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан.

Результаты исследования по t-критерию Стьюдента свидетельствуют о том, что полученные различия в уровнях притязания подростков статистически не значимы ($t = 1,308$ $p \geq 0,05$).

Результаты исследования по t-критерию Стьюдента свидетельствуют о том, что полученные различия в уровнях самооценки подростков статистически значимы ($t = 2,132$ при $p \leq 0,05$).

Однако при первичном анализе полученных данных наших изучаемых групп, мы обратили внимание на тот факт, что занимающиеся в спортивных секциях подростки демонстрируют более высокие и устойчивые показатели уровня притязаний и самооценки.

В данной методике нормой принято считать сочетание средней или высокой самооценки при умеренной степени ее дифференцированности.

Притязания выполняют свою основную задачу – стимулирование личностного развития. Дифференцированное отношение к различным сторонам своей личности у таких подростков достаточно сбалансировано: характерной чертой является результат средних показателей.

Результаты показывают, что такие подростки отличаются высоким уровнем целеполагания: они способны ставить перед собой сложные цели.

Так высокий уровень притязаний, представленный в таблице и наглядно отраженный в диаграммах группы №1 - 40%, а группы №2 – лишь 20%. Средний уровень притязаний групп немного отличается друг от друга: группа №1 - 60%, а группа №2 – 67%. Однако низкий уровень притязаний в группе №1 отсутствует, а в группе №2 составляет 13%.

Изучая полученные результаты по уровню самооценки, можно видеть, что высокий уровень самооценки в двух группах полностью идентичен и составляет 27%. Средний уровень самооценки групп заметно отличается друг от друга: группа №1 - 67%, а группа №2 – 47%. Однако низкий уровень самооценки двух групп совпадает – 6%.

Оценка степени расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки, представленный в таблице и наглядно отраженный в диаграммах у группы №1 выше по отношению к группе №2.

Тем не менее, можно предположить, что у подростков высокая самооценка может быть связана не только с занятиями спортом, но и с иными составляющими, ведущими к саморазвитию и самоопределению.

2. Методика на оценку ценностных ориентаций – Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич).

Оценка результатов показала, что у обеих групп преобладают семейные ценности жизни. Категории же, связанные с профессиональной деятельностью в двух группах занимают лишь третье место. Данная ситуация может вызывать некоторое противоречие. Однако, данные различия, на наш взгляд, связаны и разными представлениями о сущности цели и смысла. Цель рассматривается подростками как более измеримая и краткосрочная категория. Смысл воспринимается как долгосрочное понятие. Любовь и активная жизнь с точки зрения подростков более достижима в ближайшем будущем.

Таким образом, наше предположение о высокой профессиональной направленности учащихся, занимающихся боевыми искусствами, не подтвердилось. В то время как обучающие, не посещающие спортивные секции показывают более высокие результаты, что может говорить о профессиональной направленности.

3. Мотивация к успеху по опроснику Т. Элерса

Результаты исследования по критерию Манна-Уитни свидетельствуют о том, что эти различия имеют статистически значимое значение ($p = 0,004$).

Внутренняя мотивация подростков, занимающихся боевыми искусствами значительно выше, чем у группы не занимающихся в спортивных секциях. Мотивация к успеху во многом влияет на успех в профессиональном и личном развитии.

Значимые для нас высокие показатели умеренно высокой и средней мотивации, представленный в таблице и наглядно отраженный в диаграммах демонстрирует группа №1. Умеренно высокой уровень группа №1 – 53%,

группа №2 – данный показатель равен нулю. Средний уровень группа №1 – 47%, группа №2 – 57%.

Однако если группа №1 низкий и высокий уровень мотивации не демонстрирует, то в группе №2, напротив низкий - 22%, высокий – 21%.

4. Методика «Изучение статусов профессиональной идентичности» (А.А. Азбель, А.Г. Грецов).

Результаты исследования по критерию Манна-Уитни свидетельствуют о том, что эти различия не имеют статистически значимое значение: мораторий ($p = 0,102$); сформированность ($p = 0,126$).

Анализ статусов профессиональной идентичности показал в обеих группах преобладания двух основных статусов профессиональной идентичности: моратория и сформированной идентичности. Преобладание данных статусов подтверждает мнение автора методики о том, что данные результаты во многом характерны для подросткового возраста.

Так уровень профессиональной сформированности группы №1- 46%, группы №2 – 40%. Неопределённость профессиональной идентичности группы №1 – 7% почти в два раза ниже, чем группы №2- 13%. Остальные два показателя (мораторий и навязанная идентичность) на одном уровне.

Результаты диагностики показали, что учащиеся, занимающиеся боевыми видами искусств, демонстрируют показатели выше по сравнению с группой, не посещающие спортивные секции.

Кроме того, подростки, посещающие спортивные занятия способны осознанно делать профессиональный выбор или уже сделали его (примером может быть участие в судействе на товарищеских соревнованиях). У них формируется уверенность в правильности принятого решения. Как правило, можно говорить о факте преодоления «кризиса выбора» и самостоятельного формирования системы знаний о себе и о профессиональных ценностях. Наблюдается готовность самостоятельно выстраивать свою жизнь.

Не определившиеся с профессией подростки не имеют прочных профессиональных целей и планов и при этом не пытаются их сформировать, выстроить варианты своего профессионального развития.

Данные подростки находятся в зоне выбора, рассматривают различные варианты профессионального развития и активно рассматривают варианты решения в отношении своего будущего. Они с готовностью примеряют на себя различные роли, стремятся изучить тонкости намеченных профессий. На данном этапе могут проявляться неустойчивые отношения с родителями и друзьями. Данную проблему с успехом решает тренерский состав на тренировках, посредством личных бесед и включением в различные виды деятельности (моделирование ситуаций).

Незначительная часть подростков демонстрируют результат того, что они выбрали свой профессиональный путь, но сделали это под давлением взрослых или влиянием друзей.

Выводы по второй главе

Таким образом, исследование самоопределения подростков, позволило определить связь между посещением секций боевых искусств и уровнем самоопределения подростков.

Также нами были получены данные по используемым методикам. Результаты показали более высокие результаты группы №1, занимающейся боевыми искусствами.

Так, анализируя полученные результаты по методике на самооценку и уровень притязаний - Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан, мы отметили следующее: занимающиеся в спортивных секциях подростки демонстрируют более высокие и устойчивые показатели уровня притязаний и самооценки. Также стоит отметить положительные результаты спортивной группы в части способности к целеполаганию и планированию.

Анализ результатов по методике на оценку ценностных ориентаций – методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич) показал, что профессиональная деятельность недостаточно актуальна в подростковом возрасте (занимает лишь третье место в предложенном рейтинге). Таким образом, наше предположение о высокой профессиональной направленности учащихся, занимающихся боевыми искусствами, не подтвердилось.

Результаты мотивации к успеху по опроснику Т.Элерсапо критерию Манна-Уитни свидетельствуют о том, что внутренняя мотивация подростков, занимающихся боевыми искусствами значительно выше, чем у группы не занимающихся в спортивных секциях. Мотивация к успеху во многом влияет на успех в профессиональном и личном развитии.

Результаты исследования демонстрируют ориентацию воспитанников на успех как краткосрочный, так и с отдалённой перспективой. Речь может идти и об устойчивой мотивации. В данном возрасте важным фактором является самоконтроль и способность формулировать и достигать поставленных целей. На наш взгляд именно мотивированность подростка помогает достичь высоких и значимых результатов.

Изучение статусов профессиональной идентичности по методике А.А. Азбель, А.Г. Грецов по критерию Манна-Уитни показали, что в обеих группах преобладают два основных статуса профессиональной идентичности: моратория и сформированной идентичности, это подтверждает мнение автора методики о том, что данные результаты во многом характерны для подросткового возраста.

Подводя анализ эмпирического исследования можно утверждать, что:

1. Самооценка подростков, занимающиеся боевыми искусствами, самооценки выше, чем у подростков группы № 2 (различия в уровнях притязания подростков статистически не значимы – $t = 1,308$ при $p \geq 0,05$; различия в уровнях самооценки подростков статистически значимы – $t = 2,132$ при $p \leq 0,05$). Однако семейные ценности одинаково важны для обеих групп.

2. Внутренняя мотивация подростков, занимающихся боевыми искусствами значительно выше, чем у группы № 2 (различия имеют статистически значимое значение ($p = 0,004$)).

Таким образом, выдвинутая гипотеза о том, что занятия восточными боевыми искусствами положительно влияют на самоопределение подростков, частично подтверждена.

Таким образом, можно сделать вывод об экспериментальном подтверждении необходимости дополнения общеобразовательных программ по физической культуре программами учреждений дополнительного образования. Занятия боевыми искусствами помогают подросткам адаптироваться к современным реалиям социума, сохранив при этом свое мнение, индивидуальность, способность принимать решение и нести ответственность за себя и свою будущую семью. Систематические занятия восточными видами единоборств формируют у воспитанников стремление к личностному самоопределению, пониманию своего места в социуме и в жизни, формированию нравственного и физического развития.

Заключение

Основным предположением нашего исследования стало предположение о влиянии на самоопределение подростков занятий боевыми искусствами.

Система ценностей и поиск смысла в жизни и определения места в социуме лежит в основе личностного самоопределения. Именно ценностные ориентации личности являются одним из показателей взаимосвязи с занятиями подростков боевыми искусствами.

Теоретический анализ литературы позволил выяснить, что данной проблемой занимались отечественные психологи: К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Божович, Р.М. Гинзбург, С.Л. Рубинштейн, Е.А. Климова, Н.С. Пряжникова, П.А. Шавира, Б.А. Федоршина, С.Н. Чистякова. Ключевое место личностному ориентированию человека отводят в своих исследованиях В.Ф. Сафин и Г.П. Никонов, Л.И.Божович, учетом определения места человека по отношению к групповым, коллективным и общественным ценностям.

Кроме того, в англоязычной литературе к понятию личностного определения и личностной идентичности отводится особое место (Personal Identity). Самоопределение зарубежные исследователи понимают как устремление в будущее, определяя его как «жизненная перспектива», «жизненный план», «жизненная программа».

Отечественные и зарубежные авторы: М.А. Арутюнян, Б.В. Зейгарник, Б. С. Братюсь, Н.Я. Иванова, В.Н. Попов, Э.В. Соколов, Т.П. Фокина, Н.З. Чавчавадзе, М.М. Шибяева, K. Dobrowski, M.Gogacz, A. Klosowska, H. Rostek, A. Toffler указывают на механизмы взаимодействия личности и общества, и на связь ценностей с жизненными смыслами. Из их работ следует, что личностное самоопределение подразумевает формирование активной жизненной позиции относительно социокультурных ценностей. Таким

образом, личностное самоопределение несёт в себе ценностно-смысловую нагрузку.

Занятие боевыми искусствами направлено на формирование чувства коллективизма и причастности к определенной группе людей, командный соревновательный дух стимулирует проявление волевых качеств по отношению к индивидуальному.

Изучение роли тренировок демонстрирует, что у воспитанников совершенствуются цели и мотивы самовоспитания, развивается нравственная и эмоциональная сфера, способность адекватной оценки своих и чужих действий и поступков. Психические качества, формирующиеся у подростков, определяют повышение эффективного самовоспитания. Воля и активность помогает изучению учебно-тренировочного процесса и усвоению школьных дисциплин.

Проанализировав научную литературу, мы пришли к выводу, что самоопределение личности – это динамичный и многоплановый процесс вхождения в социум, формирующий целенаправленную активную позицию.

Отечественные и зарубежные исследователи отмечают важность: духовной и волевой направленности. Личностное самоопределение проявляет активность в подростковом возрасте и продолжается на протяжении всей жизни человека. Именно поэтому подростковый возраст во многом становится смыслообразующим для всей социальной жизни – речь идёт о термине «самоопределение». Личностное самоопределение у подростка формируется с учётом индивидуальных особенностей, формирования самосознания, самооценки. Возникает понимание себя и окружающих.

Для подростка важно стремление к самоактуализации и повышению уровня активности, где главным становится вопрос: «Кто я?» Положительно заряженный потенциал занятиями восточными единоборствами реализует возможность формирования морально-волевых качеств подростков и гармоничного развития личности, оказывает оздоровительное воздействие на

человека, как на физическом, так и на духовном уровне. Можно утверждать, что физические упражнения оказывают положительное влияние на физиологический и психологический аспект личности подростка.

Анализ эмпирического исследования позволяет сказать, что подростки, занимающиеся боевыми искусствами, демонстрируют уровень самооценки выше, чем подростки, не посещающие спортивные секции, но семейные ценности одинаково важны для обеих групп.

Наше предположение о высокой профессиональной направленности учащихся, занимающихся боевыми искусствами, не подтвердилось.

Внутренняя мотивация подростков, занимающихся боевыми искусствами значительно выше, чем у группы не занимающихся в спортивных секциях - мотивация к успеху во многом влияет на успех в профессиональном и личном развитии. Мотивированность подростков во многом помогает достичь высоких и значимых результатов.

Таким образом, выдвинутая гипотеза о том, что занятия восточными боевыми искусствами положительно влияют на самоопределение подростков, частично подтверждена по следующим критериям:

1. Уровень самооценки подростков, занимающихся боевыми искусствами, выше по сравнению со второй группой, также отмечены положительные результаты спортивной группы в части способности к целеполаганию и планированию.
2. Результаты оценки мотивации к успеху имеют статистически значимое значение. Как следствие, внутренняя мотивация подростков, занимающихся боевыми искусствами значительно выше, чем у группы не занимающихся в спортивных секциях.

Оценка ценностных ориентаций показала в обеих группах преобладание семейных ценностей жизни. Профессиональная деятельность в обеих группах занимает третье место. Таким образом, наше предположение о высокой профессиональной направленности учащихся, занимающихся боевыми искусствами, не подтвердилось.

Тем не менее, систематические занятия восточными видами единоборств формируют у воспитанников стремление к личностному самоопределению, пониманию своего места в социуме и в жизни, формированию нравственного и физического развития.

Практическая значимость состоит в экспериментальном подтверждении необходимости дополнения общеобразовательных программ по физической культуре программами учреждений дополнительного образования.

Список используемой литературы

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегии жизни [Текст] / К. А. Абульханова-Славская. - М.: Мысль, 1991. - 299 с.
2. Акатов, Л.И. Ведущие факторы и условия позитивного личностного самоопределения современных старшеклассников [Текст] / Л.И. Акатов, А.Н. Бондарева, Н.М. Россинская // Ученые записки Курского государственного университета. - 2014. - № 2 (30). - С. 182-190.
3. Акатов, Л.И. Социальное самоопределение старшеклассников: ретроспективный подход [Текст] / Л.И. Акатов. - Курск: КГУ, 2009. – 264 с.
4. Башкова, С. А. Особенности образа будущего у старшеклассников больших и малых городов: дисс. канд. психол. наук: 19.00.05 [Текст] / С. А. Башкова. - М., 1999. - 152 с.
5. Байтингер, О. Е. Психологические детерминанты переживания будущего как проблемы в юношеском возрасте: Дис ... канд. психол. наук [Текст] / О. Е. Байтингер. - СПб., 2006. - 117с. - С. 93
6. Беседина, И., Федотова, Н. Технология профориентационной работы в профессионально-технических учебных заведениях [Текст] / И.Беседина. - Саратов, 2004. – 372с.
7. Битянова, Н.Р. Психология личностного роста [Текст]/ Н.Р. Битянова. - М., 1995.
8. Буякас, Т.М. Проблема и психотехника самоопределения личности [Текст] / Т.М. Буякас // Вопросы психологии. - 2002. - № 2. - С. 28-40.
9. Винтин, И. А. Особенности социального самоопределения старшеклассников [Текст] / И. А. Винтин // Социс. 2004. - № 2. - С.98-103.
10. Воспитание личности подростка в волевой деятельности: Метод. рекомендации [Текст] / Ом.гос. пед. инт им. Горького. – Омск: ОГПИ, 2001.

11. Вдовина, С.А. Психолого-педагогическое содействие в профессионально-личностном самоопределении старшеклассников [Текст] / С.А. Вдовина, Е.А. Вдовина // Концепт. - 2014. - № 6. - С. 679-681.
12. Гинзбург, М.Р. Связь мотивов учения со школьной успеваемостью [Текст] / М.Р. Гинзбург // Возрастная психология в практике работы школы. - М., 1985.
13. Гинзбург, М.Р. Жизненные планы как проявление личностного самоопределения школьников [Текст]/ М.Р. Гинзбург// Психологические условия формирования социальной ответственности школьников. - М.: Изд-во АПН СССР, 1987.
14. Гинзбург, М.Р. Некоторые возможности и методы формирования учителем мотивационной сферы подростков [Текст] / М.Р. Гинзбург// Изучение особенностей психического развития и воспитания учащихся. - М., 1987.
15. Гинзбург, М. Р. Личностное самоопределение как психологическая проблема [Текст] / М.Р. Гинзбург // Вопросы психологии. - №2. - 1982.
16. Гинзбург, М. Р. Развитие самоопределения подростков (методические разработки) [Текст] / М.Р. Гинзбург. - М., 1988.
17. Гинзбург, М.Р. Характер личностного самоопределения подростков в разных условиях воспитания и обучения [Текст] / М.Р. Гинзбург// Психологические проблемы выявления и коррекции отклоняющегося поведения школьников. - М., 1990.
18. Гинзбург, М.Р. Методы изучения представлений подростков и старших школьников об осмысленности жизни [Текст] / М.Р. Гинзбург // Психологические средства выявления особенностей личностного развития подростков и юношества. - М.: АПН СССР, - 1990. - с.100-104.
19. Гинзбург, М.Р., Копеев, Л.В. Некоторые аспекты личностного самоопределения учащихся старших классов [Текст] / М.Р. Гинзбург, Л.В. Копеев// Психологические средства выявления особенностей личностного развития подростков и юношества. - М., 1990. - С. 104-114.

20. Гинзбург, М.Р. Путь к себе [Текст] / М.Р. Гинзбург. - М., Педагогика, 1991.
21. Гинзбург, М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения [Текст] / М.Р. Гинзбург // Вопросы психологии. - №3. - 1994.
22. Гинзбург, М.Р. Психологическое содержание жизненного поля личности старшего подростка [Текст] / М.Р. Гинзбург// Мир психологии и психология в мире. - №3. - 1995.
23. Головаха, Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи [Текст] / Е.И. Головаха. - Киев: Наукова думка, 1988. - 144 с.
24. Донцов, А. И. Концепция «социальных представлений» в современной французской психологии [Текст] / А. И. Донцов, Емельянова Т.П. - М.: Просвещение, 1987. - 427 с.
25. Дубровина, И.В. Формирование личности в переходный период: от подросткового к юношескому возрасту [Текст]/ И.В. Дубровина. - М., 1987.
26. Зейгарник, Б. В. Теория личности К. Левина [Текст] / Б. В. Зейгарник. - М.: МГУ, 1981. - 118 с.
27. Индивидуальные особенности личностного самоопределения старшеклассников [Текст]/ Психология - практике обучения и воспитания, Ч. II.// Психологические проблемы развития личности, ее диагностики и коррекции в учебно-воспитательном процессе/ Материалы Всесоюзной научно-практической конференции "Психология - практике обучения и воспитания" - Москва, 1988.
28. Исследования ценностных ориентации в подростковом и юношеском возрастах [Текст] / Актуальные проблемы программирования и диагностики целостного учебно-воспитательного процесса// Тезисы Всесоюзной научно-практической конференции. - Псков, 1991.

29. Кузнецова, Л.Н. Личностное самоопределение подростков открытой сменной общеобразовательной школы [Текст] / Л.Н. Кузнецова // Мир науки, культуры, образования. – 2011. - № 2 (27). – С. 233-235.
30. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения молодежи [Текст] / Е. А. Климов. - Ростов-на-Дону, 2006. – 283 с.
31. Красильникова, Т.В. Аттестационная служба Московского департамента образования: решение проблемы массовой аттестации образовательных учреждений с помощью современных диагностических технологий [Текст] / Т.В. Красильникова, С.В. Климин, М.Р. Гинзбург, А.А. Летагин, А.Г. Синицын // Мир психологии и психология в мире : научно-методический журнал академии педагогических и социальных наук / Ред. Д.И. Фельдштейн, А.Г. Асмолов. – 1995. – №3. – с. 105-113
32. Кон, И.С. Психология ранней юности [Текст]/ И.С. Кон. - М., 1989.
33. Личностное развитие в подростковом и юношеском возрасте [Текст] / Общение и диалог в практике обучения, воспитания и психологической консультации // А.А. Бодалев. - М.: АПН СССР. - 1987. - 164с.
34. Личностное самоопределение подростков [Текст] / Проблемы возрастной психологии// Тезисы докладов к VII съезду общества психологов СССР. - М., 1989.
35. Личностное самоопределение старшеклассников [Текст] / Взаимосвязь формирования личности и коллектива. - Рига, 1989.
36. Маркова, А.К. Психология профессионализма [Текст]/ А.К. Маркова. - М., 1996.
37. Мотивационные аспекты личностного самоопределения [Текст] / Мотивационная регуляция деятельности и поведения личности: Тематический сборник научных работ. – М., 1988.
38. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего [Текст] / Ж. Нюттен. - М.: Смысл, 2004. - 608 с.
39. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология [Текст] / Л.Ф. Обухова// Учебное пособие. - М.: Педагогическое общество России, 2000. - 448 с.

40. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка [Текст]/ С.И. Ожегов. - М.: Оникс, 2012. – 1376 с.
41. Позняк, А.В. Диагностика уровня сформированности самоопределения личности [Текст] / А.В. Позняк // Актуальные проблемы формирования психолого-педагогической культуры будущих специалистов. - 2013. - № 3. - С. 250-257.
42. Пряжников, Н. С. Профессиональное и личностное самоопределение [Текст]/ Н.С. Пряжников. - М.: Воронеж, 1996.
43. Пряжников, Н. С. Теория и практика профессионального самоопределения [Текст]/ Н.С. Пряжников. - М, 1999.
44. Психологические проблемы изучения подросткового и юношеского возрастов [Текст] / Психологические закономерности развития и психологические принципы обучения и воспитания школьников// Сборник науч. тр. СССР-ГДР. - М., 1990.
45. Ремшилдт, Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности [Текст] / Х. Ремшилдт. - М.: Мир, 1994. - 317 с.
46. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. - СПб.: - Питер, 2002. - 720 с.
47. Самоукина, Н. В. Психология и педагогика профессиональной деятельности [Текст] / Н. В. Самоукина. - М.: Высшая школа, 2000. - 384 с.
48. Становление отечественного отношения к собственному будущему в процессе личностного самоопределения подростков и юношества [Текст] / Психология развития отечественной социальной позиции. Деп. ОДНИ "Школа и педагогика", 03.04.89. №124-89.
49. Сухарев, А. В. О возможности замещения психологической потребности в алкоголе у подростков [Текст] / А.В. Сухарев // Психологические проблемы антиалкогольного воспитания детей, подростков и юношества. - М., 1987. - С. 106–116.
50. Хакимова, Н.Р. Взаимосвязь профессионального и личностного самоопределения [Текст] / Н.Р. Хакимова. - Логистон, 2000.

51. Шалаев, И.К. Шкала мотивационного программно-целевого управления [Текст]/ И.К. Шалаев. – Барнаул, 1992. - 22 с.
52. Шинкарук, В.И. и др. Жизнь как творчество [Текст] / В. И. Шинкарук, Л. В. Сохань, Н. А. Шульга, Р. А. Ануфриева, И. Э. Бекешкина, А. А. Кроник / Отв. ред. Л. В. Сохань, В. А. Тихонович. - Киев: Наукова думка. - 302 с.
53. Щедровицкий, Г.П. Система педагогических исследований [Текст] / Г.П. Щедровский // Педагогика и логика. - М, 1992. - 100 с.
54. Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности: тезисы всесоюзной конференции молодых ученых 10-14.05.1983 Симферополь [Текст] / под ред. В.В. Давыдов, Б.И. Додонов, В.К. Калин. – Симферополь, 1983. – 192 с.
55. Энциклопедия профессионального образования. - М.: Маяк, 2003. - 306с.
56. Якимова, Е. В. Теория социальных представлений в социальной психологии: дискуссии 80-90-х годов / Е. В. Якимова. - М.: ИНИОН, 1996. - 115 с.
57. Self-identity in adolescence. // IV-th European conference on developmental psychology. Univ. of Stirling, 27-31-th August 1990.
58. Individual profiles of self-identity in adolescence. // Abstracts XI-th Biennial Meetings of ISSBD. July 3-7, 1991. Minneapolis, Minnesota, USA.
59. The emotional attitude toward the future in the adolescence. // Abstracts. Workshop Socio-Cognitive development of the child. May 11-14, 1993. Moscow, Russia.
60. Psychological contents of personal identity. Book of Abstracts VII-th European Conference on Developmental Psychology. Krakow, 1995, August 23-27.