

толерантности к представителям других национальностей, при этом могут проводиться различные мероприятия, учитывающие особенности современных молодых людей, интересные по форме и значимые по содержанию.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гулевич, О.А. Межгрупповые отношения: направления социально-психологического исследования (аналитический обзор). Ч. 1 : Когнитивный подход / О.А. Гулевич. – М. : Ин-т психологии им. Л.С. Выготского, 2006. – 337 с.
2. Лебедева, Н.М. Кросскультурное исследование психологических показателей этнокультурной адаптированности и этнической толерантности / Н.М. Лебедева // Идентичность и толерантность : сборник статей / под ред. Н.М. Лебедевой. – М. : Изд-во РУДН, 2002. – С. 191-213.
3. Нельсон, Т. Психология предрассудков. Секреты шаблонов мышления, восприятия и поведения / Т. Нельсон. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2008. – 384 с.
4. Степанов, Е.И. Конфликты в современной России: проблемы анализа и урегулирования / Е.И. Степанов. – М. : Эдиториал УРСС, 2004. – 344 с.

#### REFERENCES

1. Gulevich, O.A. (2006), *Intergroup Relations: Directions of Socio-Psychological Research (Analytical Review), Part 1: The cognitive approach*, Institute of Psychology. L.S. Vygotsky, Moscow.
2. Lebedeva, N. M. (2002), "Cross-cultural study of psychological indicators of ethnocultural adaptation and ethnic tolerance", in book: *Identity and Tolerance*, Publishing house of RUDN, Moscow, pp. 191-213.
3. Nelson, T. (2008), *Psychology of prejudice. Secrets of patterns of thinking, perception and behavior*, Prime-Evroznak, St. Petersburg.
4. Stepanov, E.I. (2004), *Conflicts in modern Russia: problems of analysis and resolution*, Editorial URSS, Moscow.

**Контактная информация:** mityaglukhoff@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 29.01.2019*

УДК 159.9:796.322

### РАЗВИТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ

*Ирина Михайловна Дементьева, ведущий психолог,*

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,  
г. Краснодар*

#### **Аннотация**

В статье рассматривается ответственность как многомерное качество, на становление которого могут влиять как способствующие, так и препятствующие этому процессу личностные качества. Представлены результаты развития ответственности у гандболистов подросткового возраста с помощью психологического тренинга. Эффективность проведенного тренинга проверялась сравнением медиан измеряемых показателей и их корреляционными взаимосвязями до и после проведения тренинга. Полученные данные показывают благоприятную тенденцию у экспериментальной группы к развитию ответственной позиции и снятию некоторых барьеров перед ее принятием, а также к повышению показателей принятия себя, открытости, применения системы целеполагания и осознанности применения волевых усилий. Для получения стойких изменений в проявлении ответственности гандболистами необходимо увеличение числа и времени занятий, а также включение работы психолога в процесс сопровождения на всех этапах становления спортсмена для поддержки гармоничного развития личности в подростковом возрасте.

**Ключевые слова:** подростковый возраст, гандболисты, ответственность, личностные качества, психологический тренинг.

## DEVELOPMENT OF RESPONSIBILITY AMONG ADOLESCENTS ENGAGED IN HANDBALL

*Irina Mikhailovna Dementieva, the leading psychologist,  
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar*

### Annotation

The article deals with responsibility as a multidimensional quality, the formation of which can be influenced by both contributing and hindering this process of personal qualities. The article presents the results of the development of responsibility in adolescent handball players with the help of psychological training. The effectiveness of the training was tested by comparing the medians of the measured indicators and their correlations before and after the training. The obtained data show a favorable tendency of the experimental group to develop a responsible position and remove some barriers before its adoption, as well as to increase the indicators of self-acceptance, openness, application of the system of goal-setting and awareness of the use of willful efforts. In order to obtain lasting changes in the manifestation of responsibility of handball players, it is necessary to increase the number and time of classes, as well as the inclusion of the work of the psychologist in the process of support at all stages of the formation of the athlete to support the harmonious development of personality in adolescence.

**Keywords:** adolescence, handball players, responsibility, personal qualities, psychological training.

Значимость ответственности для современного этапа развития общества характеризуется дефицитом социализирующих факторов. Спорт – одна из сфер, оказывающих данное влияние. Развитие ответственности как субъектного качества личности достаточно актуально для спортсменов вследствие положительного воздействия на выполнение любой спортивной деятельности в любом возрасте, где уровень ответственности ограничивается лишь спецификой возрастного периода [4, 5]. Наиболее сенситивным и ожидаемым в проявлении ответственной позиции считается подростковый возраст, однако, часто зависимое положение от взрослых делает подростков неспособными или ограниченными в получении опыта ответственного поведения [5].

На подростковый возраст в спорте приходится этап совершенствования и переживания сложного становления личности, который проходит часто с нарушением гармоничного развития [1]. Для спортсменов подросткового возраста ответственность может выступать как ресурсное качество личности в достижении поставленных спортивных целей, а также способствовать адаптации в постоянно меняющихся жизненных и соревновательных условиях [2, 6].

Ответственность – признанное качество, характеризующее зрелость личности. Ответственность представляет собой многомерное личностное свойство, которое не может в полной мере проявиться в подростковом возрасте. Однако, развитие и приобретение опыта реализации ответственного поведения способствует более сглаженному переходу подростков во взрослую жизнь.

Ответственность мы рассматриваем, как осознанную способность личности отвечать за свои поступки (совершенные и не совершенные) перед собой, другими людьми, обществом, а также самостоятельное определение своей жизни и взаимодействия с социумом [2]. В нашем представлении ответственность сама по себе может регулировать поведение личности, при этом ее становление может диктоваться личностными качествами, способствующими или препятствующими ее развитию и проявлению. Под личностными качествами, способствующими проявлению ответственности, мы подразумеваем внутреннюю мотивацию, саморегуляцию, самоуправление, самоотношение, самоактуализацию. Личностные качества, которые могут усилить негативное воздействие спортивной среды и препятствовать проявлению ответственности – это внешняя мотивация, амотивация, вина, тревожность, межличностная зависимость, психологические защиты, копинг стратегии [3].

Цель исследования: установить эффективность психологического тренинга направленного на расширение понимания сути ответственности и развитие личностных качеств, способствующих проявлению ответственного поведения.

## МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ

В тренинге участвовало 12 гандболистов мужского пола в возрасте 15 лет, занимающихся спортом от 3 до 7 лет, принадлежащих к одной команде. Занятия проводились 1–2 раза в неделю по 2,5 часа в соответствии со спортивным графиком участников. Всего было проведено 20 занятий в течении 6 месяцев.

В разработке тренинга мы опирались на принятые правила, принципы ведения психологического тренинга с использованием элементов уже имеющихся программ, а также исходили из актуальных потребностей гандбольной команды в процессе выступлений на чемпионате России. Каждое из занятий содержит в себе теоретический, практический блок, взаимодействие участников, подведение итогов занятия.

Каждое тренинговое занятие имело следующую структуру:

- приветствие, обратная связь о состоянии и изменениях за период от занятия к занятию, выделение основной темы (20–25 мин.);
- разогревающие упражнения (20 мин.);
- дискуссия или мозговой штурм на представленную тему (20–25 мин.);
- теоретическая часть, вопросы по материалу (30–40 мин.);
- практические упражнения по теме, обсуждение (25–30 мин.);
- подведение итогов, обратная связь от занятия (10 мин).

Определение эффективности тренинга было проведено сравнением медиан исследуемых показателей и их взаимосвязей критерием оценки достоверности различий Вилкоксона и корреляционным анализом Спирмена до и после проведения тренинга.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

До проведения тренинга нами было установлено ситуативное проявление ответственного поведения у гандболистов подросткового возраста, что говорит о принятии спортсменами ответственности только в посильных и контролируемых ситуациях [3]. После проведения тренинга у гандболистов достоверно уменьшилось пассивное поведение при выполнении ответственного дела ( $M=20$  до тренинга,  $M=16$  после тренинга,  $T_{эмп.}=4,5$ ) и проявление зависимости от других людей или обстоятельств в выполнении своих обязанностей в процессе ответственных дел ( $M=21,5$  до тренинга,  $M=17,5$  после тренинга,  $T_{эмп.}=3$ ). Достоверно увеличилось понимание сути ответственности ( $M=21$  до тренинга,  $M=24,5$  после тренинга,  $T_{эмп.}=1$ ) и переживание положительных эмоций в процессе выполнения важных, ответственных дел ( $M=21$  до тренинга,  $M=24$  после тренинга,  $T_{эмп.}=1$ ).

Данные сравнительного анализа показали, что после тренинга достоверно ниже стали показатели психологической защиты «регрессия», амотивации учебной, самообвинения, что у спортсменов появилась большая осознанность в деятельности и поведении, стали проявляться больше положительные эмоции по отношению к себе. Увеличение копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» и «планирование решения проблемы», способности оценки качества деятельности, ориентации во времени и волевого качества упорства и настойчивости, отражают более целеустремленное поведение на результат, открытости к получению поддержке и опыта от окружения спортсменами подросткового возраста. Полученные результаты отражают положительную динамику после проведенного тренинга в развитии ответственности и личностных качеств спортсменов.

Корреляционный анализ показателей ответственности и личностных качеств до и после проведения тренинга показал следующие результаты. До проведения тренинга показатели ответственности имели меньшее количество связей с личностными качествами, что говорит о недостаточности ресурсов личностных качеств, для проявления ответственности у подростков, занимающихся гандболом. У гандболистов подросткового возраста проявление ответственности до тренинга связано с мотивационными составляющими (0,67),

саморегуляцией (0,65) и волевыми качествами как выдержка (0,65) и целеустремленность (0,69), что подтверждает наше предположение о ресурсных личностных качествах. Однако отрицательные связи: моделирования (-0,69), ориентации во времени (-0,71), синергии (-0,62) и положительная взаимосвязь с внутренней конфликтностью (0,62) с переживанием положительных эмоций в ответственном деле, могут говорить о неустойчивости личностной позиции и стремлении к справедливости в сложности принятия подростками дихотомии мира.

После проведения тренинга количество связей показателей ответственности и личностных качеств значительно увеличилось. Активное поведение в ответственном деле характеризуется принятием ответственности подростками, гибкости (0,72) в поведении и большим пониманием сущности человека (0,63). Однако мы обнаружили, что ориентация во времени до тренинга (-0,71) связана с переживанием положительных эмоций в ответственном деле, а после тренинга (-0,84) по-прежнему носит отрицательную связь, но с пониманием сути ответственности, что показывает о переходе эмоционального в осознанный контекст восприятия ответственности и понимания ограничений в ее реализации. Обнаруженная нами отрицательная связь контактности с активностью в ответственном деле (-0,60) и пониманием сути ответственности (-0,75), а также с этими параметрами связано и проявление чувствительности к себе (-0,63; -0,61) говорит о затруднениях у гандболистов подросткового возраста в возможностях осуществления данных позиций. Расширение контактов невозможно у спортсменов в силу нехватки времени, что отражается и на восприятии времени в концентрации на настоящем, подготовкой к ЕГЭ (репетиторы) и занятости спортивным процессом (чемпионат России).

Социально-значимая мотивация после тренинга связана с синергией (0,58), что показывает ориентацию на команду и совместное достижение одного результата. Понимание сути ответственности после тренинга связано в основном с параметрами характеризующими социальные взаимоотношения (вина гиперответственности 0,62; магическая тревожность 0,77, представление о природе человека 0,72), что объясняется видением проявления ответственного поведения по отношению к кому-то или чему – то, т.е. проявляя заботу о другом, следования ритуалам представляется гандболистам подросткового возраста ответственным поведением, одобряемым в обществе.

Переживание положительных эмоций в ответственном деле и способность брать на себя ответственность показали одинаковые связи с параметрами саморегуляции (анализ противоречия 0,90; 0,67 и гибкость поведения 0,57; 0,68), копингами принятия ответственности (0,63; 0,64) и дистанцирование (0,81; 0,72), психологической защитой рационализацией (0,58; 0,56), альтруистическим поведением в семье (0,72; 0,75). Это показывает, что у гандболистов принятие ответственности сопровождается положительными эмоциями и стремлением справиться с ситуацией, но в тоже время является сложным, осознанным процессом.

Таким образом, разработанный и проведенный психологический тренинг, с одной стороны, показывает благоприятную тенденцию в экспериментальной группе к развитию ответственной позиции и снятию некоторых барьеров перед ее принятием, а также повышением показателей принятия себя, открытости, применения системы целеполагания и осознанности применения волевых усилий. С другой стороны, корреляционные связи демонстрируют недостаточность воздействия для получения устойчивого эффекта, что отражается в формировании «Я-концепции», неустойчивой регуляции и недостаточности опыта в самостоятельном поведении в подростковом возрасте. Поэтому для более значительных изменений необходимо увеличение числа и времени занятий, а также включение работы психолога в процесс сопровождения на всех этапах становления спортсмена для поддержки гармоничного развития личности в подростковом возрасте.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов : учебное пособие / Г.Б. Горская. – Краснодар : [б.и.], 2008. – 220 с.
2. Дементий, Л.И. Ответственность как ресурс личности : монография / Л.И. Дементий. – М. : Информ-Знание, 2005. – 188 с.
3. Дементьева, И.М. Особенности проявления ответственности у подростков, занимающихся гандболом / И.М. Дементьева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – № 3. – С. 71-76.
4. Олышанская, С.А. Особенности формирования субъектной позиции спортсменов в юношеском возрасте / С.А. Олышанская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2009. – № 1. – С. 21-26.
5. Реан, А.А. Психология человека от рождения до смерти / А.А. Реан. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2002. – 656 с.
6. Эйдман, Е.В. В поисках личностных ресурсов копинга: волевой самоконтроль и интернальность как факторы снижения тревоги личности / Е.В. Эйдман, Л.И. Дементий // Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Омский гос. ун-т. – Омск, 2012. – С. 119-121.

REFERENCES

1. Gorskaya, G.B. (2008), *Psychological support of long-term training of athletes. Textbook*, Krasnodar.
2. Dementy, L.I. (2005), *Responsibility as a resource of personality: monograph*, Inform–Znanie, Moscow.
3. Dementieva, I.M. (2015), “Features of responsibility manifestation at the teenagers who are engaged in handball”, *Physical education, sport-science and practice*, No. 3, pp. 71-76.
4. Olshansky, S.A. (2009), “Peculiar properties of formation of the subjective position of athletes in adolescence”, *Physical education, sport-science and practice*, No. 1, pp. 21-26.
5. Rean, A.A. (2002), *Human psychology from birth to death*, Praim-Evroznak, St. Petersburg.
6. Eidman, E.V. and Dementy, L.I. (2012), “In search of personal coping resources: strong-willed self-control and internality as factors of personality anxiety reduction”, *paper presented at the materials of the all-Russian scientific-practical conference with international participation*, Omsk, pp.119-121.

**Контактная информация:** 80angel@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 27.12.2018*

**УДК 159.9:796.012**

**СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИОННО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНЫХ ВУЗОВ**

*Александр Владимирович Евсеев, кандидат педагогических наук, профессор,  
Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург*

**Аннотация**

В работе показано что упражнение «планка» относится к системе мышечных действий, характеризующиеся «большими статическими усилиями» с последующим развитием выраженного утомления, преодолевая которое, индивид активизирует волевые усилия для преодоления внутренних препятствий, тем самым формируя мотив к самопознанию и саморазвитию. Внедрение в образовательный процесс вуза комплекса физических упражнений с преобладанием «больших изометрических усилий», создает благоприятные условия для поддержания и развития волевых качеств, остро востребованных в личностном и профессиональном развитии студентов транспортных вузов.

**Ключевые слова:** физическая культура, развитие, воля, мотивация, упражнения, изометрическая нагрузка.