



Феномен самореализации личности в детско-юношеском спорте

Уляева Л.Г.^{1, 2}

¹ Федеральный научно-клинический центр физико-химической медицины ФМБА, Москва, Россия

² Ассоциация спортивных и практических психологов (АСПП), Москва, Россия

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 03.05.2017
Опубликовано: 30.06.2017

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

физкультурно-спортивная деятельность,
детско-юношеский спорт, формирование
личности, подготовка спортивного резерва,
психологическая подготовка, самореализация
личности

АННОТАЦИЯ:

В статье рассматриваются сущность, содержание и психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности в контексте формирования и самореализации личности. Особое внимание уделяется феномену самореализации личности в детско-юношеском спорте.

Phenomenon of personality's self-realization in youth sports

Ulyayeva L.G.^{1, 2}

¹ Federal State Budgetary Institution, Federal Research and Clinical Center of Physical-Chemical Medicine Federal Medical Biological Agency, Russia

² Association of Sports and Practical Psychologists (ASPP), Russia

ARTICLE INFO:

Received: 03.05.2017
Accepted: 30.06.2017

KEYWORDS:

sports activities, youth sports, shaping the
personality, sports reserve training, psychological
preparation, self-realization of personality

ABSTRACT:

The article considers the nature, content and psychological characteristics of sports activities in the context of shaping and self-realization of personality. We pay special attention to phenomenon of personality's self-realization in youth sports.

CITATION

Уляева Л.Г. Феномен самореализации личности в детско-юношеском спорте // Живая психология. — 2017. — Том 4. — № 2. — С. 141–156. — doi: [10.18334/lp.4.2.38385](https://doi.org/10.18334/lp.4.2.38385)

Ulyayeva L.G. (2017). Fenomen samorealizatsii lichnosti v detsko-yunosheskom sporte [Phenomenon of personality's self-realization in youth sports]. *Zhivaya psikhologiya*, 4(2), 141–156. doi: [10.18334/lp.4.2.38385](https://doi.org/10.18334/lp.4.2.38385)



Физкультурно-спортивная деятельность достаточно хорошо изучена в настоящее время с позиции теории спорта, тренировочной и соревновательной деятельности (Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, В. П. Филин, Е. И. Иванченко и др.). В общих чертах весь многолетний путь в спорте представляется как процесс, подразделяющийся на три основные стадии: 1) базовая спортивная подготовка, проводимая в массовом спорте в большинстве случаев с формированием потенциальных резервов для дальнейшего продвижения к высшим достижениям; 2) деятельность в спорте высших достижений; 3) спортивная деятельность после ухода из спорта высших достижений.

Однако не менее важной проблемой является рассмотрение физкультурно-спортивной деятельности как основы для формирования личности. В этой связи большой вклад внесли спортивные психологи и педагоги: А. Ц. Пуни, П. А. Рудик, Б. А. Вяткин, С. Д. Неверкович, А. В. Родионов, Г. Д. Горбунов, Ю. Я. Киселев, Г. Б. Горская, В. В. Белоусова и др. Физкультурно-спортивная деятельность выступает специфической средой, оказывающей значительное влияние на развитие человека как индивида, личности, субъекта и индивидуальности [15, 17, 25 и др.] (*Lomeyko, Ulyayeva, 2014; Morosanova, Aronova, 2007; Sivitskiy, 2006*). Однако влияние этой деятельности может быть как положительным, так и отрицательным. Поэтому изучая эти закономерности, мы можем способствовать положительным изменениям и сглаживать негативное влияние спорта на формирование личности спортсмена. Проблема формирования личности спортсмена предполагает создание эффективной системы психологической

подготовки, позволяющей обеспечить ее самореализацию.

Физкультурно-спортивная деятельность может изучаться также с позиции самореализации личности, которая объективно проявляется в спортивных достижениях, уровень которых выступает условием субъективной удовлетворенности.

Основная цель деятельности в сфере физической культуры — физическое и психическое совершенство, то есть достижение гармонии в процессе развития личности путем систематических занятий и специальной физической нагрузки. Эффективность и систематичность занятий проявляется в определенном уровне развития физических качеств и двигательных навыков.

На этапе высшего спортивного мастерства становятся очевидными недостатки психологической подготовки спортсменов, отсутствие должного внимания к развитию у них необходимых психических качеств сказывается на достижении соревновательных результатов. Спортивно важные качества проявляются и формируются в физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с требованиями вида спорта, определяя успешность самореализации (А. Ц. Пуни, П. А. Рудик, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий и др.).

Однако спорт, особенно спорт высших достижений, имеет свою специфику по отношению к физкультурной деятельности, не связанной со стремлением достигнуть вершин мастерства. Спортивная деятельность прежде всего направлена на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества. Высокие достижения в современном спорте, в отличие от физической культуры и так назы-



ваемого массового спорта, достигаются путем больших физических и психических напряжений на фоне постоянной тренировочной работы с большим объемом и высокой интенсивностью общих и специальных упражнений.

Безусловно, стремление заниматься двигательной деятельностью, проверить свой физический и психический потенциал включается в мотив деятельности и сторонника физической культуры, и спортсмена высокого класса, но ведущий мотив у последнего — достижение успеха, который социально обусловлен и осознается как выполнение общественной задачи.

В спорте высших достижений, в отличие от физической культуры и массового спорта, стремление к физическим движениям, двигательной активности как бы отступает на второй план. Именно от содержательных характеристик личности спортсмена зависит успешность его выступлений на соревнованиях и уровень подготовки к ним. Но отсутствие представления о роли личности в общей профессиональной «картине видения» у специалистов приводит к тому, что упор при подготовке спортсменов делается на эффективность функционирования соматических проявлений, а не на формирование необходимых личностных качеств, что порой приводит к срывам во время выступлений на соревнованиях.

С позиций системного подхода А. Н. Леонтьев (1975) рассматривал цель деятельности как системообразующий фактор, который формируется на основе мотивации. Поэтому мотивационно-целевой уровень считается центральным компонентом системы произвольной регуляции деятельности спортсмена.

Акцент современных исследований смещается в сторону личности спорт-

смена как высшей инстанции управления не только психическими процессами, но и психофизиологическими функциями, и следовательно, раскрытие структуры личности, ее направленность, что составляет основное содержание современной науки о двигательной активности человека в рамках физкультурно-спортивной деятельности. Важнейшее значение в этом аспекте имеют исследования, посвященные детско-юношескому спорту.

Разработка актуальных вопросов детско-юношеского спорта прошла несколько этапов: от изучения частных разделов, характерных для работ 50–60-х гг., до крупных обобщающих публикаций последних десятилетий, в которых вскрыты важнейшие закономерности, присущие спортивной подготовке различного контингента, особенно в связи с их возрастными особенностями и этапами многолетней подготовки.

Неоценимый вклад в разработку проблем детско-юношеского спорта внесли

” Проблема формирования личности спортсмена предполагает создание эффективной системы психологической подготовки, позволяющей обеспечить ее самореализацию.

Issue of shaping athlete's personality involves creation of an effective system of psychological training, which allows ensuring its self-realization.



научные труды В. Г. Алабина, В. К. Бальсевича, В. Г. Бауэра, М. С. Бриля, Н. Ж. Булгаковой, В. М. Волкова, Ю. Д. Железняк, Г. Н. Максименко, Л. П. Матвеева, Р. Е. Мотылянской, М. Я. Набатниковой, В. Г. Никитушкина, В. Н. Платонова, Ф. П. Сулова, Ю. Г. Травина, В. П. Филина и др. В их публикациях показана большая роль физкультурно-спортивной деятельности в физическом воспитании подрастающего поколения, научно обоснованы основополагающие положения детско-юношеского спорта, системы подготовки спортивного резерва.

Наиболее существенным научным достижением следует считать, что в работах В. П. Филина сформулированы основы системы многолетней подготовки юных спортсменов: определены этапы многолетней тренировки, преимущественная направленность подготовки на каждом из них, установлены оптимальные возрастные границы достижения высших результатов в видах спорта. Выявлены особенности состава средств, методов, организационных форм тренировки на этапах. Сформулированы основные методические положения, на основе ко-

торых должна строиться многолетняя спортивная тренировка, что нашло отражение в первом в мире учебном пособии для институтов физической культуры «Теория и методика юношеского спорта» (1987).

Основоположники теории и методики детско-юношеского спорта подчеркивали необходимость разработки и системы психологической подготовки юных спортсменов: «В психологическом плане здесь необходимо осуществить анализ успешности соревновательной и тренировочной деятельности в различных видах спорта. Результаты такого анализа будут служить основанием для составления психоспортограммы для каждого вида спорта и этапа подготовки, позволят определить психологические нюансы изучаемых видов спорта. После этого можно будет выявлять индивидуально-психологические особенности (психических процессов, свойств нервной системы, личностных свойств, мотивации, психических состояний) юных спортсменов» [3] (*Bauer, Nikitushkin, Filin, 1996*).

Проблемы детско-юношеского спорта в настоящее время решаются на государственном уровне и регламентируются рядом нормативно-правовых документов. Так, система многолетней спортивной подготовки определена в методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, в которых указывается, что «система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение

” **Высокие достижения в современном спорте достигаются путем больших физических и психических напряжений.**

High achievements in modern sports are achieved through greater physical and mental stresses.



процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого» (Приказ Минспорта России от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»).

В физкультурно-спортивной деятельности выделяют следующие этапы:

1. спортивно-оздоровительный;
2. начальной подготовки;
3. тренировочный (спортивной специализации);
4. совершенствования спортивного мастерства;
5. высшего спортивного мастерства.

На каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Спортивно-оздоровительный этап — привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

Этап начальной подготовки — систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленные на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) — улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства — специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Этап высшего спортивного мастерства — специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Содержание этапов определяется программой, разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) (Приказ Минспорта России от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»).

Согласно статье 34.1 Федерального закона (Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»), спортивная подготовка в Российской Федерации может осуществляться физкультурно-спортивными



организациями, одной из целей деятельности которых является осуществление спортивной подготовки на территории Российской Федерации, в том числе центрами спортивной подготовки, а также образовательными учреждениями дополнительного образования детей, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, образовательными учреждениями среднего профессионального образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта.

В сложившейся системе подготовки спортивного резерва в Российской Федерации выделяются:

На федеральном уровне:

1. федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», осуществляющее организационно-методическое руководство и координацию работы по подготовке спортивного резерва в Российской Федерации;
2. федеральные училища олимпийского резерва, целью которых является в том числе создание условий для обеспечения непрерывной подготовки спортсменов — кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации в период обучения и прохождения спортивной подготовки;
3. федеральные экспериментальные (инновационные) площадки по развитию системы подготовки спортивного резерва.

На региональном уровне:

1. государственные учреждения — центры спортивной подготовки (далее — ЦСП);
2. региональные (межрегиональные) спортивно-тренировочные центры (далее — РСТЦ);

3. образовательные учреждения, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта:

а) образовательные учреждения среднего профессионального образования:

- училища (техникумы, колледжи) олимпийского резерва (далее — УОР);

б) образовательные учреждения дополнительного образования детей:

- специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва;

- детско-юношеские спортивные школы;

- детско-юношеские спортивно-адаптивные школы;

- адаптивные детско-юношеские клубы физической подготовки;

- дворцы спорта для детей и юношества;

- детские оздоровительно-образовательные (профильные) центры;

в) другие учреждения дополнительного образования детей, имеющие структурные подразделения физкультурно-спортивной направленности.

На муниципальном уровне:

- муниципальные детско-юношеские спортивные (физкультурно-спортивные, физической подготовки, культурно-спортивные, спортивно-туристские, спортивно-досуговые и другие) клубы (центры);

- учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта.

В связи с проведением Юношеских Олимпийских игр все больше внимания уделяется спортивному резерву, к которому относятся «спортсмены, достижения



определенного, в соответствии с поставленными задачами, уровня мастерства и охваченные современными организационно-методическими формами подготовки...» [22, С. 79] (Rodionov, 1983; P. 79). Например, участники соревнований в борьбе разделяются на следующие возрастные категории: мальчики и девочки младшего школьного возраста (возраст 7–11 лет), юноши и девушки (возраст 12–15 лет), юниоры и юниорки (возраст 16–17 лет), мужчины и женщины (возраст с 18 лет). Соревнования проводятся по году рождения участников.

В современном спорте высших достижений во многих видах спорта к участию в чемпионатах мира и Европы допускаются спортсмены подросткового возраста 11–12 лет, а юношеский возраст, по мнению многих специалистов, является наиболее благоприятным периодом для процесса спортивной подготовки.

Важность целенаправленной психологической работы с юными спортсменами объясняется закономерностями психического развития, которые находят свое отражение в неравномерности, гетерохронности, интеграции и пластичности изменений психических явлений в ходе онтогенетического развития [4, 6, 7, 10, 25, 27 и др.] (Gorbunov, 2006; Guba, 2008; Ilyin, 2008; Sivitskiy, 2006; Ulyaeva, Ulyaeva, Radnaguruev, 2014; Volkov, 2002).

Ранняя профессионализация, направленная на решение задачи подготовки высококвалифицированных спортсменов, является угрозой для развития личности в детско-юношеском спорте [21]. В исследовании Л. А. Рогалевой отмечено, что у юных спортсменов наблюдаются неуверенность, неадекватная самооценка, тревожность, что приводит к психологическим срывам, увеличивает

” Ухудшение результатов отечественных спортсменов на международной арене связано со снижением качества подготовки резерва.

Decrease in the level of successful performance of Russian athletes in the international arena is due precisely to the decline in the quality of reserve training.

вероятность перетренированности, неврозов и снижает успешность и стабильность выступления в соревнованиях.

Практика работы в детско-юношеском спорте показывает, что на этапе углубленной специализации происходит большой отсев из тренировочных групп, связанный с ослаблением спортивной мотивации. Осознаваемая юными спортсменами необходимость самоограничений в других сферах жизни, трудности в сочетании спорта и учебы требуют целенаправленной работы по формированию позитивной мотивации и спортивно-деловой направленности. Значимость отдельных компонентов мотивационной сферы на протяжении занятий спортом изменяется. В подростковом возрасте, с которым совпадают первые большие успехи, происходит интенсивное развитие мотивационной сферы. У спортсменов возникает познавательный интерес к виду спорта, к его технике и тактике, спортивной жизни, постепенно уходит в прошлое отношение к спорту как к игре, активному отдыху или развлечению.



Так, В. П. Губа считает: «... успешное развитие юношеского спорта в значительной мере тормозят, с одной стороны, недостаточная разработка методики спортивных занятий с детьми, подростками, юношами, а с другой — слабое использование тренерами-педагогами имеющейся литературы по вопросам спортивной работы с молодежью, пренебрежение проверенными, научно обоснованными методическими принципами многолетней спортивной тренировки, начиная с юных и заканчивая высококвалифицированными спортсменами» [7, С. 14] (*Guba, 2008; P. 14*).

Организация психологической подготовки в процессе тренировочной и соревновательной деятельности предусматривает использование различных методов воспитания, оказывающих влияние на формирование личности юных спортсменов [6, 20, 27] (*Gorbunov, 2006; Ulyaeva, Melnik, Sivitskiy, Voskresenskaya, Ulyaeva, 2014; Ulyaeva, Ulyaeva, Radnaguruev, 2014*). Задачей тренера в этот период является создание образца для подражания, вызывающего восхищение в виде положительного примера с использованием историй из биографии выдающихся спортсменов, их достижений и собственным поведением. На практике доказана эффективность создания воспитывающих ситуаций, применения разнообразных способов убеждающих воздействий без нотаций, голословных повторений и декларирования, а через примеры из реальной жизни, сопоставление различных точек зрения, чтобы вызвать чувство гордости, эмоционального подъема, сопереживания и подвести воспитуемого к самостоятельному решению. Все это подчеркивает значимость воспитательной работы со спортсменами, особенно юными, будет спо-

собствовать развитию потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сферы личности. Для юных спортсменов большую значимость приобретает самовоспитание. Целенаправленное формирование личности юного спортсмена, основанное на принципах воспитывающего обучения и единства воспитательных воздействий, позволяет вести психологическую подготовку по опережающему принципу, заблаговременно создавая предпосылки для самореализации, используя возможности каждого этапа многолетней подготовки [15, 16, 18–20, 25, 27, 28] (*Lomeyko, Ulyaeva, 2014; Melnik, 2009; Nakhodkin, 2011; Nikitushkin, 2010; Sivitskiy, 2006; Ulyaeva, Melnik, Sivitskiy, Voskresenskaya, Ulyaeva, 2014; Ulyaeva, Ulyaeva, Radnaguruev, 2014*).

Таким образом, актуальной в спорте остается проблема подготовки спортивного резерва, что подтверждают исследования многих ученых, которые считают, что снижение уровня успешного выступления на международной арене российских спортсменов связано именно со снижением качества подготовки резерва.

Совершенствование жизненных навыков, связанных с сохранением здоровья индивида, должно пониматься широко — не только как освоение конкретных умений и навыков, но как формирование стратегий поведения, в рамках которых отрабатывается связь мотива, установки, навыка как такового, связанного с преодолением ситуации фрустрации, риска и др. Важнейшей задачей психологии становится поиск путей создания для субъекта деятельности такой личностно-развивающей ситуации, которая представляла бы собой особый пространственно-временной континуум человеческого бытия, целостную систему



условий, «запускающую» механизм самореализации личности.

В последние годы как в зарубежной, так и отечественной психологии резко возрос исследовательский интерес к проблеме самореализации личности. Самореализация личности — наиболее полное выявление личностью своих индивидуальных и профессиональных возможностей. Усиление внимания к этой проблеме связано с пониманием ее определяющей роли в развитии личности, предъявлением более высоких требований к таким качествам человека, как способность к саморазвитию и самосовершенствованию, что продиктовано в России социально-экономическими условиями.

В связи с рассматриваемой проблемой в исследованиях психологов нашли свое отражение: философско-психологическая концепция С. Л. Рубинштейна, в которой важно место отводится самосознанию; концепция человекознания Б. Г. Ананьева, психология отношений В. Н. Мясищева, теория установки Д. Н. Узнадзе, концепция динамической функциональной структуры личности К. К. Платонова и др.

Решение проблемы самореализации соотносится с реализацией своего потенциала, и ее актуальность справедливо отмечает Д. А. Леонтьев: «... любой уважающий себя человек обязан к этому стремиться. Не стремиться к самореализации — это дурной тон, почти за гранью приличия» [13, С. 157] (*Leontev, 1987; P. 157*).

Повышение интереса к исследованию проблемы самореализации можно проследить по увеличивающемуся числу диссертационных работ и публикаций.

Анализ работ показал, что некоторые из авторов рассматривают самореализацию личности как процесс, потреб-

ность, свойство, условие достижения цели. Другие авторы, проводя научные исследования, останавливаются на определенных детерминантах как движущих силах (потребность, ценности, активность, характер, склонности, способности, задатки и др.), что подтверждается проведенным анализом работ по самореализации группой исследователей Л. В. Куликовым, М. С. Дмитриевой, М. Ю. Долиной. Ими было показано, что самореализация исследуется как цель, средство, процесс, состояние, результат и итог. Самореализация как цель рассматривается в связи с самоактуализацией человека. Как состояние — в связи с вопросом удовлетворенности самореализацией. Результатом самореализации может быть наличие свойств, способных к самоосуществлению личности, при этом результат оценивается по критерию успеха-неуспеха. Самореализация как итог рассматривается в исследованиях, направленных на осмысление временных отрезков жизненного пути (например, период ранней и средней зрелости).

Исследуя процесс самореализации, отечественные психологи обращают внимание на активность личности, ее субъектную позицию в деятельности, считая, что она является ключевой. Феномен самореализации личности Л. А. Коростылева (2001) определяет как синоним реализации своих возможностей и самоактуализации, осуществление возможностей развития «Я» посредством собственных усилий, совместного творчества и совместной деятельности с другими людьми.

В западной психологии, отмечает Л. И. Анцыферова, «... в теориях личности, построенных на основе психоаналитической практики (А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, К. Юнг,



В. Франкл, К. Хорни и др.), понятие «субъект» занимает одно из центральных мест. Оно обозначает способности человека быть иницирующим началом, первопричиной своих взаимодействий с миром, с обществом; быть творцом своей жизни; создавать условия своего развития; преодолевать деформации собственной личности и т. д.» [11, С. 29–30] (Leontev, 1975; P. 29–30). В своих исследованиях она дает обоснование использования субъектно-деятельностного подхода при рассмотрении вопросов самореализации.

Субъекта собственной активности Д. А. Леонтьев относит к человеку рефлексивному, в отличие от естественного человека как пассивного, управляемого и предсказуемого. Прибегая к метафоре «пунктирный» человек, он объясняет, что реализация человеческого потенци-

ала происходит лишь в некоторые промежутки жизни, в то время как в другие человек в большей или в меньшей степени находится под давлением или управлением. При этом возможности человека никогда не воплощаются сами, это происходит только в деятельности.

Ключевое значение двигательной активности и субъектной позиции личности придают и при исследовании самореализации спортсмена. Опираясь на научную позицию А. Ц. Пуни, определяющего личность спортсмена как человека действующего, Г. Б. Горская предлагает концепцию деятельной личности. Основой концепции является: рассмотрение деятельности личности в реальном жизненном контексте. Г. Б. Горская (2008), считает, что полнота самореализации зависит от степени мобилизованности ресурсов спортсмена, с этой точки зрения приобретает актуальность исследование субъективной картины жизни в большом спорте.

Е. А. Уваров [26] (Uvarov, 2005) самореализацию личности в спорте видит как самореализацию субъекта двигательной деятельности, что обеспечивает его позитивную идентичность как интеллектуальное моторно-совершенное целое. В процессе исследования также были установлены значимые различия в структуре субъекта двигательной деятельности при разных уровнях мотивации достижения успеха и избегания неудач. Взаимодействие компонентов одного из видов мотивации, например мотивации достижения, определяет пути самореализации как одного из системообразующих факторов личности [2].

Важную роль в исследовании самореализации играют критерии, благодаря которым осуществляется сравнительный анализ достигнутых результатов. На ос-

” Самореализация в спорте — это реализация своего потенциала в процессе достижения практических (спортивных) результатов на основе совершенствования и выражения себя в значимом деле.

Self-realization in sports it's a fulfillment of your potential in the process of achieving practical (sports) results on the basis of improving and expressing yourself in a meaningful business.



новании исследований в области самореализации личности Л. И. Анцыферовой [2] были предложены критерии — удовлетворенность и полезность (продуктивность) — применительно к личности и обществу. При этом удовлетворенность относится к субъективным условиям, продуктивность — к объективным. Эти критерии являются показателями успеха человека.

Удовлетворенность самореализацией и насколько продуктивна и осмысленна была прожитая часть жизни, были также исследованы Д. А. Леонтьевым. Продуктивный аспект в самореализации личности был выделен и Э. В. Галажинским [5] наравне с личностным, процессуальным и деятельностным, посредством которых личность реализует себя.

Одним из основных вопросов в самореализации является исследование направленности личности. В спортивной психологии данный вопрос изучался в большинстве случаев безотносительно самореализации личности, т. к. процесс самореализации личности спортсмена обусловлен не только направленностью, нейродинамическими и личностными качествами, но и со спецификой спортивной деятельности, психологического сопровождения в различных формах и условиях двигательной активности [25, 27] (*Sivitskiy, 2006; Ulyaeva, Ulyaeva, Radnaguruev, 2014*).

Самореализация в спорте — это реализация своего потенциала в процессе достижения практических (спортивных) результатов на основе совершенствования и выражения себя в значимом деле. В структуру самореализации юного спортсмена предложено включить следующие компоненты: смысловой, мотивационный, эмоциональный, психофизиологический, рефлексивный. Содержание

каждого компонента основывается на научных материалах ведущих психологов. Так, например, содержание смыслового компонента — А. Г. Асмолова, Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева, В. А. Петровского, В. Франкла; мотивационного — А. Н. Леонтьева, А. Маслоу, Ю. М. Орлова, Б. А. Сосновского; эмоционального — Л. И. Божович, Л. С. Выготского, И. С. Кона, Д. И. Фельдштейна, Д. Б. Эльконина; психофизиологического — Е. П. Ильина, К. Шипоша; рефлексивного — Ю. М. Орлова, С. Д. Неверковича, Д. И. Фельдштейна, Д. Б. Эльконина и др.

Выделяется специально компонент структуры личности, как бы надстраивающийся над остальными, — система самоуправления, собственно «Я» спортсмена. Этот компонент относится к самосознанию личности и осуществляет саморегуляцию и самоконтроль поведения и деятельности. Именно он определяет формирование самоутверждения спортсмена в процессе его развития и спортивной подготовки. Самоутверждение, как и уверенность спортсмена в себе, является одним из важных ментальных состояний как до, так и во время соревнований.

Проблема самореализации личности рассматривалась известными психологами гуманистического направления: А. Маслоу, К. Роджерсом, В. Франклом, Э. Фроммом и др. В последние десятилетия исследуется отечественными психологами: Л. И. Анцыферовой, Э. В. Галажинским, Г. Б. Горской, Д. А. Леонтьевым, Е. А. Уваровым и др., — что позволяет рассматривать личность спортсмена в процессе самореализации как деятельную, осознающую смысл и реализующую свои способности и возможности, постоянно совершенствующуюся для достижения результатов.



Самореализация спортсмена как субъекта двигательной активности — это реализация своего потенциала в процессе достижения результатов на основе совершенствования и выражения себя в значимой деятельности.

В целом *процесс самореализации* — это протяженный по времени континуум реализации своего потенциала от нейтральной (негативной) сферы в позитивную. Этот процесс носит гетерохромный (отдельные компоненты психической сферы различаются по времени), но гомогенный характер, т. е. позитивная динамика одних компонентов влечет за собой позитивную динамику других, что создает единую структуру процесса самореализации.

Проведенные исследования позволили выделить основные закономерности успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте:

1. Самореализация возможна в открытых системах и требует постоянного взаимодействия всех компонентов системы. В физкультурно-спортивной деятельности такое взаимодействие носит постоянный и динамичный характер: с соперниками, с товарищами по команде, с тренером, с психологом, с родителями и др. Выбранные для исследования виды спорта (игровые, экстремальные и единоборства), проведенный их психолого-педагогический анализ отражают значимость этого взаимодействия.
2. Свойства и взаимосвязи компонентов самореализации имеют возможности спонтанного изменения. На примере физкультурно-спортивной деятельности наиболее ярко эта закономерность проявляется в процессе формирования

саморегуляции двигательной деятельности.

3. При всех возможных изменениях самореализация сохраняется и возможен ее постоянный рост, который не ограничен пределами только спортивного достижения, выраженного в рекордах в спорте высших достижений или повышении спортивной успешности в физкультурно-спортивной деятельности в целом.
4. Некоторые явления самореализации воспроизводимы, предсказуемы, то есть являются правилом. Этой закономерности психологи уделяют достаточно много внимания, изучая психофизиологические, психологические и социально-психологические зависимости в процессе самореализации. Проведенное эмпирическое исследование на примере различных видов спорта позволяет установить взаимосвязь индивидуально-психологических особенностей с успешностью спортивной деятельности.
5. Однако самореализация зависит и от стечения внешних и внутренних обстоятельств, которые не всегда поддаются прогнозированию. То есть в физкультурно-спортивной деятельности многое зависит от случая. В психологии эта ситуация признается нежелательной и не изучается, и ей часто не придают характера закономерности. В спорте много примеров значимости проявления случайных факторов, например жеребьевка. Выделенная закономерность может выступать как перспектива для дальнейших исследований в этой области.



Фундаментом самореализации являются результаты постоянного самосовершенствования личности. Самосовершенствование мы рассматриваем как процесс осознанного и управляемого развития, в котором в субъективных интересах личности формируются и развиваются ее качества и способности, происходит целенаправленное улучшение личностью самой себя на основе потребностей саморазвития, т. е. движения к росту.

ИСТОЧНИКИ:

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. — СПб: Питер, 2001. — 272 с.
2. Анцыферова Л.И. Психологическое содержание феномена «субъект» и границы субъектно-деятельностного подхода // Проблема субъекта в психологической науке / Отв. ред. А.В. Брушлинский, М.И. Воловикова, В.Н. Дружинин. — М.: Академический проект, 2000. — С. 27–42.
3. Бауэр В.Г., Никитушкин В.Г., Филин В.П. Организационные и научно-методические перспективы развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1996. — № 2. — С. 28–32.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — Киев: Олимпийская литература, 2002. — 294 с.
5. Галажинский Э.В. Системная детерминация самореализации личности: Автореф. дисс. ... д-ра психол. наук. — Барнаул, 2002. — 43 с.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Советский спорт, 2006. — 296 с.
7. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: Монография. — М.: Советский спорт, 2008. — 304 с.
8. Дамадаева А.С. Гендер как фактор развития и самореализации спортсмена: Монография. — М.: Буки Веди, 2013. — 240 с.
9. Дубик Е.А. [Формирование человеческого капитала: здоровый образ жизни как составляющий фактор](#) // Креативная экономика. — 2014. — № 2. — С. 53–63.
10. Ильин Е.П. Психология спорта. — СПб: Питер, 2008. — 352 с.
11. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Политиздат, 1975. — 304 с.
12. Косогорцев В.И. [Подходы к классификации услуг физкультурно-спортивных организаций](#) // Российское предпринимательство. — 2016. — № 4. — С. 573–584. — doi: 10.18334/гр.17.3.34992.
13. Леонтьев Д.А. Развитие идеи самоактуализации в работах А. Маслоу // Вопросы психологии. — 1987. — № 3. — С. 150–158.
14. Ложкин Г.В., Колосов А.Б. От психологического обеспечения к психологическому сопровождению субъекта спортивной деятельности // Спортивный психолог. — 2012. — № 3. — С. 5–12.
15. Ломейко М.В., Уляева Л.Г. Методика психологического сопровождения юных футболистов (на примере УОР по футболу «Мастер-сатурн») // Современный футбол: состояние и перспективы: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. — Москва, 2014. — С. 224–237.
16. Мельник Е.В. Особенности работы спортивного психолога при подготовке резерва в спорте высших достижений // Актуальные проблемы подготовки резерва в спорте высших достижений: Сборник материалов Международной научно-практи-



- ческой конференции. В 2 т. Т. 1. — Минск, 2009. — С. 114–117.
17. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Самосознание и саморегуляция поведения. — М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2007. — 213 с.
 18. Находкин В.В. [Концепция психолого-педагогического сопровождения процесса подготовки юных спортсменов](#) // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. — 2011. — № 2. — С. 175–179.
 19. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. — М.: Физическая культура, 2010. — 208 с.
 20. Уляева Л.Г., Мельник Е.В., Сивицкий В.Г., Воскресенская Е.В., Уляева Г.Г. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: Монография / Под общ. ред. Л.Г. Уляева. — М.: Издатель Мархотин П.Ю., 2014. — 236 с.
 21. Рогалева Л.Н. Влияние спорта и установок тренера на личность юного спортсмена: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. — Москва, 1999. — 20 с.
 22. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 112 с.
 23. Родионов А.В., Уляева Л.Г. История развития психологии спорта // Психологический журнал. — 2011. — № 1. — С. 111–119.
 24. Сергиевская И.А. [Волонтерство в контексте занятости](#) // Экономика труда. — 2016. — № 3. — С. 229–246. — doi: 10.18334/et.3.3.36094.
 25. Сивицкий В.Г. Психологическое сопровождение спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 6. — С. 40.
 26. Уваров Е.А. Самоорганизация индивидуальности человека: от гипотезы к теории. — Тамбов: Першина, 2005. — 170 с.
 27. Уляева Л.Г., Уляева Г.Г., Раднагуруев Б.Б. Самореализация личности спортсмена как субъекта двигательной активности: Монография / Под общ. ред. Л.Г. Уляева. — М.: Издатель Мархотин П.Ю., 2014. — 144 с.
 28. Ulyayeva L., Khachaturova E., Matvienko S., Obolonskiy Y. Self-rating as a factor of mental readiness of athletes to competitive activity // 14th European Congress of Sport Psychology, Sport Psychology «Theories and Applications for Performance, Health and Humanity», 14th to 19th July 2005, FEPSAC. — Bern, 2015 — P. 390.

REFERENCES:

- Anan'ev B.G. (2001). *O problemakh sovremennogo chelovekoznaniiya* [The issues of modern human science]. Saint Petersburg: Piter. (in Russian).
- Bauer V.G., Nikitushkin V.G., Filin V.P. (1996). Organizatsionnye i nauchno-metodicheskie perspektivy razvitiya detsko-yunosheskogo sporta v Rossiyskoy Federatsii [Organizational and scientific-methodological prospect for the development of children's and youth sports in the Russian Federation]. *Physical education: education, training*, 2, 28–32. (in Russian).
- Damadaeva A.S. (2013). *Gender kak faktor razvitiya i samorealizatsii sportsmena* [Gender as a factor in the development and self-realization of an athlete]. Moscow: Buki Vedi. (in Russian).
- Dubik E.A. (2014). Formirovanie chelovecheskogo kapitala: zdorovyy obraz zhizni kak sostavlyayushchiy faktor [Formation of human capital: healthy life style as a constituent factor]. *Creative economy*, 8(2), 53–63. (in Russian).
- Gorbunov G.D. (2006). *Psikhopedagogika sporta* [Psycho-pedagogy of sport]. Moscow: Sovetskiy sport. (in Russian).



- Guba V.P. (2008). *Teoriya i praktika sportivnogo otbora i ranney orientatsii v vidy sporta* [Theory and practice of sports selection and early orientation in sports]. Moscow: Sovetskiy sport. (in Russian).
- Ilyin E.P. (2008). *Psikhologiya sporta* [Sport psychology]. Saint Petersburg: Piter. (in Russian).
- Kosogortsev V.I. (2016). Podkhody k klassifikatsii uslug fizkulturno-sportivnyh organizatsiy [Approaches to classification of the services rendered by health and fitness organizations]. *Russian Entrepreneurship*, 17(4), 573–584. (in Russian). doi: [10.18334/rp.17.3.34992](https://doi.org/10.18334/rp.17.3.34992).
- Leontev A.N. (1975). *Deyatelnost. Soznanie. Lichnost* [Activity. Consciousness. Personality]. Moscow: Politizdat. (in Russian).
- Leontev D.A. (1987). Razvitie idei samoaktualizatsii v rabotakh A. Maslou [The development of Maslow's concept of self-actualization]. *Issues of Psychology*, 3, 150–158. (in Russian).
- Lomeyko M.V., Ulyayeva L.G. (2014). Metodika psikhologicheskogo soprovozhdeniya yunyh futbolistov (na primere UOR po futbolu "Master-saturn") [The method of psychological support of young football players (by the example of the football School of Olympic Reserve "Master-Saturn")]. In *Modern football: the state and prospects* (P. 224–237). Moscow. (in Russian).
- Lozhkin G.V., Kolosov A.B. (2012). Ot psikhologicheskogo obespecheniya k psikhologicheskomu soprovozhdeniyu subekta sportivnoy deyatel'nosti [From moral to psychological support of an athlete]. *Sports psychologist*, 3, 5–12. (in Russian).
- Melnik E.V. (2009). Osobennosti raboty sportivnogo psikhologa pri podgotovke rezerva v sporte vysshikh dostizheniy [Peculiarities of work of the sports psychologist during training of a reserve in the sport of higher achievements]. In *Current issues of training of a reserve in the sport of higher achievements* (P. 114–117). Minsk. (in Russian).
- Morosanova V.I., Aronova E.A. (2007). *Samosoznanie i samoregulyatsiya povedeniya* [Self-awareness and self-regulation of behavior]. Moscow: Izdatelstvo "Institut psikhologii RAN". (in Russian).
- Nakhodkin V.V. (2011). Kontseptsiya psikhologo-pedagogicheskogo soprovozhdeniya protsesssa podgotovki yunyh sportsmenov [The concept of psychological and pedagogical support of the process of training young athletes]. *MRSU Magazine. Series: pedagogy*, 2, 175–179. (in Russian).
- Nikitushkin V.G. (2010). *Teoriya i metodika yunosheskogo sporta* [Theory and Methods of Youth Sports]. Moscow: Fizicheskaya kultura. (in Russian).
- Rodionov A.V. (1983). *Vliyaniye psikhologicheskikh faktorov na sportivnyy rezultat* [The impact of psychological factors on athletic performance]. Moscow: Fizkultura i sport. (in Russian).
- Rodionov A.V., Ulyayeva L.G. (2011). Istoriya razvitiya psikhologii sporta [History of the development of the psychology of sports]. *Psychological journal*, 32(1), 111–119. (in Russian).
- Sergievskaaya I.A. (2016). Volonterstvo v kontekste zanyatosti [Volunteering in the Employment Context]. *Labor economics*, 3(3), 229–246. (in Russian). doi: [10.18334/et.3.3.36094](https://doi.org/10.18334/et.3.3.36094).
- Sivitskiy V.G. (2006). Psikhologicheskoe soprovozhdenie sportivnoy deyatel'nosti [Psychological support of sports activities]. *Theory and practice of physical education*, 6, 40. (in Russian).
- Ulyayeva L.G., Melnik E.V., Sivitskiy V.G., Voskresenskaya E.V., Ulyayeva G.G. (2014). *Psikhologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie sportivnoy deyatel'nosti v kontekste samorealizatsii lichnosti* [Psychological and pedagogical support of sports activities in the context of personal-



ity's self-realization]. Moscow: Izdatel Markhotin P.Yu. (in Russian).

Ulyaeva L.G., Ulyaeva G.G., Radnaguruev B.B. (2014). *Samorealizatsiya lichnosti sportsmena kak subekta dvigatelnoy aktivnosti* [Self-realization of the personality of an athlete as a subject of motor activity]. Moscow: Izdatel Markhotin P.Yu. (in Russian).

Uvarov E.A. (2005). *Samoorganizatsiya individualnosti cheloveka: ot gipotezy k teorii* [Self-organization of the individuality: from hypothesis to theory]. Tambov: Pershina. (in Russian).

Volkov L.V. (2002). *Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta* [Theory and methods of children's and youth sports]. Kiev: Olimpiyskaya literatura. (in Russian).

Сведения об авторе:

Уляева Лира Гаязовна, кандидат психологических наук, доцент, психолог отдела медико-психологического обеспечения спортивных сборных команд России; исполнительный директор
E-mail: lira-ulyaeva@yandex.ru

