

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ физического воспитания

«Самореализация лыжников 12-14 лет с различным уровнем тревожности»

АВТОРЕФЕРАТ

студентки 4 курса

Направление 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль Физическая культура

Института физической культуры и спорта

Дадоновой Екатерины Михайловны

Научный руководитель  
зав. кафедрой,  
к.м.н, доцент

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой,  
к.м.н, доцент

Т.А. Беспалова

Саратов  
2020 г.

Непростое положение, в котором очутился спорт, представляется результатом влияния целого комплекса экономических, политических, социальных, культурных и психологических факторов. В одно время имеющие известность и массово распространенные "составляющие" системы спортивной подготовки, основанной на технократическом подходе, в нынешних условиях недостаточны. На сегодняшний день человеку, занимающемуся любым видом деятельности, предъявляются завышенные требования к развитию регуляторных процессов, позволяющих личности выступать подлинным субъектом собственного поведения и деятельности, самолично определить перспективы своего развития, пути и средства его исследования - реализации.

Проблема самореализации личности отнюдь не нова. В прошлом, подобным же образом и в настоящее время, данная проблема интересовала и интересует представителей разного рода дисциплин: философии, психологии, социологии, истории, педагогики, обществоведения и др. Спортивная деятельность представляет собой одну из сфер деятельности, в которой человек имеет возможность продемонстрировать свое совершенство, используя физические возможности с целью достижения определенных результатов. По причине высокой конкуренции, эта деятельность имеет четкие критерии оценки результатов, требует немалой активности от человека, а также обладает высочайшей мотивацией.

**Актуальность.** Из числа факторов, обуславливающих формирование механизмов саморегуляции, центральное место отводится самооценке, определяющей направление и уровень активности субъекта, становления его личности. Вместе с тем анализ спортивной практики демонстрирует то, что к вопросу влияния самооценки на спортивный результат уделяется недостаточное количество внимания, недооценивается ее роль как механизма произвольной саморегуляции деятельности спортсмена.

**Объект исследования:** самореализация личности в спорте.

**Предмет исследования:** взаимосвязь самореализации личности в спорте и тревожности у лыжников 12-14 лет.

**Цель исследования:** изучить характер взаимосвязи самореализации личности в спорте и тревожности лыжников 12-14 лет.

**Гипотеза исследования.** Соревновательная и тренировочная деятельность лыжников будет успешной при условиях:

- использования личностно-ориентированного подхода к личности спортсмена на ранних этапах спортивной деятельности;
- изучения индивидуальных особенностей психической адаптации спортсменов с различным уровнем тревожности;
- прогнозирования успешности спортивной деятельности лыжников с учетом самореализации личности в спорте, базирующейся на спортивных достижениях и формирующей субъективную удовлетворенность.

**Задачи исследования:**

1. Определить уровень личностной и реактивной тревожности лыжников 12-14 лет.
2. Изучить уровень психической адаптации лыжников 12-14 лет в условиях соревновательной деятельности.
3. Оценить уровень самореализации спортсменов с различным уровнем тревожности.
4. Оценить успешность соревновательной деятельности лыжников 12-14 лет с различным уровнем тревожности.

## Особенности самореализации личности в спортивной деятельности

Деятельность спортсменов отличается отнюдь не только большими физическими нагрузками на организм в ходе соревновательного и тренировочного процессов, но равным образом и высокой психической напряженностью.

Человек, занимающийся спортом, зачастую оказывается в условиях, в которых не обойтись без адаптации, в ином случае успешное выступление на соревнованиях будет для него недостижаемо. В связи с изрядно повысившимся уровнем спортивных результатов и усиленной конкурентной борьбой на ответственных соревнованиях, где психическая напряженность обостряется факторами их престижности для самого спортсмена, его команды, страны, произошло значительное увеличение психической нагрузки в спорте.

Сотрудничество между спортсменами, особенно в напряжённых условиях, крайне важно для достижения поставленной цели.

Давая оценку успешности спортсмена в спортивной деятельности, а также на тренировках и последующих соревнованиях, необходимо руководствоваться некоторыми критериями:

- Самостоятельность (способность выполнить необходимый тренировочный план за указанный промежуток времени);
- Организованность (рациональное распределение времени в условиях совмещения общеобразовательного обучения и необходимого тренировочного плана);
- Ответственность за младших товарищей;
- Эмоциональная зрелость (при решении конфликтных ситуаций, без участия взрослых. Способность грамотно выразить своё недовольство и отстаивать свою точку зрения);
- Упорство, инициативность, настойчивость в попытках достижения цели, умение трезво оценить свои ошибки и извлечь из них ценный

опыт, выдержка, способность сдерживать негативные эмоции, умирять страх и неуверенность в себе.

Существует ряд факторов, необходимых для формирования мотивации достижения успехов у спортсменов:

1. Установка правильных целей (научная организация контроля является важнейшим условием эффективного управления тренировочным процессом спортсмена. Тренер и спортсмен должны устанавливать только конкретные индивидуальные цели на определенный период времени)

2. Нацеленность на спортивные достижения (Одной из наиважнейших задач тренера является объяснение спортсмену сути связи между достижением цели и вклада в тренировку. Это знание непременно отразится в спортивном трудолюбии)

3. Честолюбие, в положительном смысле этого слова (постоянное напоминание об успехах спортсмена, для поднятия его «боевого духа» и стремления к большему)

4. Постоянная смена тренировочных упражнений, для определённого разнообразия и недопущения монотонности.

5. Понимание спортсменом своих возможностей и применение этих возможностей для достижения поставленных целей.

Как для спортсмена, так и для тренера, необходимо осознание того, что стабильное эмоциональное состояние, адекватная самооценка и развитие мотивации у подростков играет очень важную роль в восприятии себя и в восприятии тебя окружающими, а главное это знание помогает преодолеть тревожность, с которой может столкнуться любой спортсмен.

Соревновательные состояния весьма трудны и их отличительные черты находятся в зависимости от многих факторов. Следует знать особенности спортсмена с целью планирования и организации подготовки к соревнованиям. То, как спортсмен переживает результаты своего участия в соревновании, как относится к успеху или неудаче, имеет существенное

практическое значение, так как это оказывает немалое влияние на последующую работу этого спортсмена над собой, на вероятность его будущего роста при подготовке к последующим соревнованиям.

Сдвиги, которые проявляются у спортсмена в соревновательном периоде, находятся в зависимости от индивидуальных свойств личности и находятся в тесном взаимоотношении с физиологическими функциями организма.

Цель эксперимента в этой работе - изучить характер взаимосвязи самореализации личности в спорте и тревожности лыжников 12-14 лет. В ходе написания работы были решены следующие задачи:

1. Были изучены литературные источники по теме исследования.
2. Определён уровень личностной и реактивной тревожности лыжников 12-14 лет.
3. Изучен уровень психической адаптации лыжников 12-14 лет в условиях соревновательной деятельности.
4. Оценен уровень самореализации спортсменов с различным уровнем тревожности.
5. Оценена успешность соревновательной деятельности лыжников 12-14 лет с различным уровнем тревожности.

Для решения поставленных задач были выбраны следующие методы исследования:

1. Анализ научной и научно-методической литературы
2. Анкетирование
3. Интервьюирование
4. Педагогическое тестирование
5. Математический анализ и обработка полученных данных.

В качестве конкретных методик были отобраны следующие:

- Тест исследования тревожности (автор Ч.Д.Спилбергер, русскоязычная адаптация Ю.Л.Ханина).

Для реализации задач исследования, был проведён эксперимент, в котором принимали участие воспитанники СШОР «Надежда Губернии».

Сформированная группа исследуемых в количестве 25 спортсменов состоит из подростков 12-14 лет обоих полов, массовых разрядов, по состоянию здоровья, относящихся к основной медицинской группе.

Исследования проводились в соревновательный зимний период с 15.12.2019-15.03.2020 года, с добровольного согласия занимающихся.

Исследования проводились в 3 этапа. На начальном этапе исследования был определен уровень тревожности лыжников.

На втором этапе был определён количественный показатель тревожности.

На третьем этапе определена объективно и субъективно достигнутая самореализации лыжников.

Уровень личностной тревожности у 32% лыжников 12-14 лет расценивался как высокий, у 68% – средний.

Уровень реактивной тревожности у 28% расценивался как высокий, у 52% – средний.

Таким образом с группой лыжников необходимо проводить работу на преодоление тревожности, что требует формирование адекватной самооценки, формирование уверенности в себе, а также развитие мотивации достижения.

Фактические показатели личностной и реактивной тревожность лыжников, полученные в ходе тестирования по Спилбергу, указывают, что у лиц со средним уровнем тревожности личностная тревожность доминирует над реактивной, что указывает на сознательный подход к проведению исследования и вовлечённости респондентов в тренировочный процесс.

В дальнейшем мы разделили исследуемых лыжников на 2 группы, в зависимости от уровня личностной тревожности.

У лыжников с высоким уровнем личностной тревожности был определен высокий и средний уровень реактивной тревожности. У лыжников со средним уровнем личностной тревожности в 53% случаев был установлен средний уровень реактивной тревожности.

Во всех группах лыжников не установлено напряжения механизмов психической адаптации, что указывает на благоприятные условия тренировочного режима.

Объективно достигнутая самореализация в спорте оценивалась в зависимости от значимости спортивных достижений, о чем косвенно свидетельствовали спортивные разряды испытуемых. Объективно достигнутая самореализация в спорте у лиц со средним уровнем тревожности выше, чем в двух других группах.

Лыжники-гонщики за время наблюдения участвовали в 10 соревнованиях разной степени значимости, лыжники со средним уровнем тревожности показали лучший результат – вошли в тройку лидеров в 10 соревнованиях, результат лыжников с высоким и низким уровнем тревожности был хуже.

Критерием субъективной оценки удовлетворенности самореализации в спорте была оценка испытуемым по 100–бальной шкале степени его самореализации в спорте как спортсмена. Полученные данные показывают, что среднее значение субъективной оценки самореализации в спорте у лиц с низким уровнем тревожности выше, чем во группах со средним и высоким уровнем тревожности.

Таким образом, мы установили, что спортивная деятельность может изучаться как самореализация личности в спорте, которая объективно проявляется в спортивных достижениях, уровень которых выступает условием субъективной удовлетворенности самореализацией.

## Выводы

1. Спортивная деятельность может изучаться как самореализация личности в спорте, которая объективно проявляется в спортивных достижениях, уровень которых выступает условием субъективной удовлетворенности самореализацией.

2. Личностная и реактивная тревожность лыжников определяет успешность соревновательной деятельности лыжников 12-14 лет.

3. Уровень психической адаптации лыжников 12-14 лет в условиях соревновательной деятельности свидетельствует об отсутствии напряжения механизмов психической адаптации в группах, что в целом свидетельствует об благоприятных условиях тренировочного режима лыжников.

4. Уровень объективно достигнутой самореализации в спорте у лыжников 12-14 лет со средним уровнем тревожности выше, чем в двух других группах, что подкрепляется успешностью соревновательной деятельности лыжников 12-14 лет со средним уровнем тревожности.

5. Уровень субъективной оценки самореализации в спорте у лиц 1 группы с низким уровнем тревожности выше, чем во 2 группе со средним уровнем тревожности и в 3 группе с высоким уровнем тревожности.