

pedagogika sportivnoj deyatel'nosti, No 3-4, pp. 5-10.

3. Germanov G.N., Tsukanova E.G., Cherenkova E.S. (2022). "Psychological "portrait" of highly qualified athletes of various sports", *Uchenye zapiski universiteta im P.F. Lesgafta*, No 9 (210), pp. 529–534.

4. Ilyin, E.P. (2010). *Psychology of sports*, Peter, St. Petersburg.

5. Ilyin, E.P. (2005). *Psychophysiology of human conditions*, Peter, St. Petersburg.

6. Bizyuk A.P., Wasserman L.I., Iovlev B.V. (2003). Integrative Anxiety Test (ITT), Methodical recommendations, St. Petersburg.

Контактная информация: genchay@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.02.2023

УДК 159.9.072

ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ У СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ КАК УСЛОВИЕ СНИЖЕНИЯ ИХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

Татьяна Георгиевна Глухова, кандидат психологических наук, Самарский государственный университет путей сообщения, Самара

Аннотация

Введение. Проблема успешности выступлений спортсменов-подростков на соревнованиях различного уровня является актуальной, при этом победы спортсменов во многом зависят от их способности преодоления соревновательной тревожности. Этот феномен изучался рядом исследователей (Л.И. Костюнина, В.Л. Маркин, 2015; Л.Г. Майдокина, В.В. Майдокин, И.В. Шиндина, 2018 и др.) В то же время существует необходимость изучения возможности ее снижения, выявления таких личностных ресурсов, как адекватная и высокая самооценка у спортсменов-подростков. Они – это резерв спорта высоких достижений. Возникает ряд вопросов: Зависит ли успешность выступления на соревнованиях от уровня тревожности? Связаны ли между собой соревновательная тревожность и самооценка спортсменов-подростков? Если это так, то как повышать самооценку? Кто этим должен заниматься – тренер, педагог-психолог, родители? Как убедить тренеров в необходимости этой работы? Возможно ли, чтобы психолог стал специалистом подростковой спортивной команды, есть ли среди педагогов-психологов, работающих в школах, те, кто компетентен в работе с секциями и их спортсменами? Где и кто готовит таких психологов? Смогут ли они справиться с задачей повышения самооценки у подростков-спортсменов? Попытка найти ответы на эти вопросы инициировала исследование. Цель исследования: изучение взаимосвязи самооценки и соревновательной тревожности и разработка рекомендаций по повышению самооценки подростков-спортсменов. Методика и организация исследования определялись с учетом возраста спортсменов, специфики их тренировочного и соревновательного процессов, в качестве диагностического инструментария выступили методики, позволяющие изучать соревновательную тревожность и самооценку. Результаты исследования и их обсуждение. Проведенное исследование выявило наличие связи между соревновательной тревожностью и самооценкой спортсменов-подростков, оказалось, что чем выше уровень самооценки, тем ниже показатели соревновательной тревожности. Вот почему и следует говорить о необходимости продуманной и системной работы по повышению самооценки спортсменов-подростков, объединения усилий тренеров и психологов. Выводы. Анализ полученных результатов позволил сформулировать рекомендации для тренеров и психологов, работающих со спортсменами в секциях, спортивных клубах и объединениях.

Ключевые слова: тревожность, соревновательная тревожность, самооценка, уровни самооценки, саморегуляция, мотивация избегания неудач, мотивация достижения успеха, уверенность в себе, личностные потенциалы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p536-540

IMPROVING SELF-ESTEEM IN ADOLESCENT ATHLETES AS A CONDITION FOR REDUCING THEIR COMPETITIVE ANXIETY

Tatiana Georgievna Glukhova, the candidate of psychological sciences, Samara State University of Railway Transport, Samara

Abstract

Introduction. The problem of the success of the performances of teenage athletes at competitions of various levels is relevant, while the victories of athletes largely depend on their ability to overcome competitive anxiety. This phenomenon has been studied by a number of researchers (L.I. Kostyunina, V.L. Markin, 2015; L.G. Maydokina, V.V. Maydokin, I.V. Shindina, 2018, etc.). At the same time, there is a need to study the possibility of its reduction, to identify such personal resources as adequate and high self-esteem in adolescent athletes. They are a reserve of high-achievement sports. A number of questions arise: Does the success of performing at competitions depend on the level of anxiety? Are competitive anxiety and adolescent athletes' self-esteem related? If so, how to increase self-esteem? Who should do this – a coach, a teacher-psychologist, parents? How to convince the coaches of the need for this work? Is it possible for a psychologist to become a specialist of a teenage sports team, are there any teachers-psychologists working in schools who are competent in working with sections and their athletes? Where and who trains such psychologists? Will they be able to cope with the task of increasing self-esteem in teenage athletes? An attempt to find answers to these questions initiated the study. The purpose of the study: to study the relationship between self-esteem and competitive anxiety and to develop recommendations for improving the self-esteem of adolescent athletes. The methodology and organization of the study was determined taking into account the age of athletes, the specifics of their training and competitive processes, as diagnostic tools were methods that allow studying competitive anxiety and self-esteem. The results of the study and their discussion. The study revealed the existence of a link between competitive anxiety and self-esteem of adolescent athletes, it turned out that the higher the level of self-esteem, the lower the indicators of competitive anxiety. That is why we should talk about the need for thoughtful and systematic work to improve the self-esteem of teenage athletes, combining the efforts of coaches and psychologists. **Conclusions.** The analysis of the results made it possible to formulate recommendations for coaches and psychologists working with athletes in sections and sports clubs and associations.

Keywords: anxiety, competitive anxiety, self-esteem, self-esteem levels, self-regulation, motivation to avoid failures, motivation to achieve success, self-confidence, personal potentials.

ВВЕДЕНИЕ

В современном спорте большое внимание уделяется повышению качества тренировочного процесса, психологическим его составляющим, специалистами разрабатываются новые методики тренировок, целью которых является не только развитие физических параметров спортсменов, таких как выносливость, сила, скорость реакции и т. д., но и формирование мотивации достижения успеха, высокой самооценки, уверенности в своих возможностях, воли.

Кроме того, психологическая помощь спортсменам необходима при переживании негативных эмоций и состояний, возникающих как в процессе тренировок, так и в ходе спортивных соревнований. Это, прежде всего, соревновательная тревожность, которая не позволяет успешно выступить, справиться с волнением тех, у кого есть очень большие потенциальные возможности. Вот почему следует учить спортсменов приемам саморегуляции, это один из важнейших аспектов тренировочного процесса. В работе со спортсменами разных возрастных групп необходимо учитывать возрастные особенности: это могут быть младшие школьники, подростки, юноши и девушки, и строить работу с ними необходимо по-разному [2].

Особого внимания требуют подростки. Важно, чтобы подросток имел высокий уровень самооценки, самопринятия, верил в свои способности. Тревожность и страхи перед соревнованием часто связаны с наличием негативного опыта, созданием тренером и ближайшим окружением подростка ситуации сверхмотивации, но чаще всего с низкой самооценкой, непринятием себя, неуверенностью. Здесь требуется талант тренера, умеющего убеждать спортсмена в его способности победить, замечать положительную динамику тренировочного процесса и соревнований, найти такие слова похвалы, которые будут мотивировать на победу. Очень важным является и участие психологов, которые, как специалисты, владеют различными методами купирования соревновательной тревожности, повышения самооценки, самопринятия.

Если в спорте высоких достижений со спортсменами работают психологи, то со спортсменами-подростками совсем другая ситуация: работающих психологов не так много. А работа со спортсменами-подростками важна потому, что они – будущее спортивных достижений страны.

Спортсмены-подростки – это особая категория спортсменов, их психология связана в первую очередь с процессом личностного самоопределения, и спорт для них – средство самопознания, самоутверждения, самореализации. Успешность в спортивных соревнованиях важна для жизнедеятельности подростка-спортсмена, она влияет на взаимоотношения со сверстниками, повышает уровень самооценки, самоуважения. Высокая самооценка определяет и высокие цели в спорте, в учебе, в жизни. Занятия спортом способствуют формированию идентичности: подросток может найти себя в спорте, постигнуть важные для него ценности.

В то же время из-за высокой возбудимости и чувствительности подростки не всегда способны справляться с тревожностью. В работах, посвященных подростковому возрасту, отмечается, что отличительной особенностью является тревожность, которая определяется противоречием между высокими притязаниями и в то же время выраженной неуверенностью в себе – конфликтностью самооценки. Это заставляет спортсменов-подростков, с одной стороны, постоянно добиваться успеха, а с другой, порождает чувство неудовлетворенности, нестабильности, напряженности и не позволяет адекватно оценить свое состояние. У спортсменов с высоким уровнем соревновательной тревожности часто происходят эмоциональные срывы, они не способны преодолеть барьер прежних неудач, и резко снижается самооценка. Обозначенное противоречие определило содержание исследования.

Цель исследования – изучение взаимосвязи соревновательной тревожности и самооценки у подростков-спортсменов, разработка рекомендаций по повышению их самооценки. Было выдвинуто предположение о том, что такая взаимосвязь существует, и необходима специальная работа по повышению самооценки спортсменов-подростков.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для изучения тревожности использовалась Шкала соревновательной личностной тревожности Р. Мартенса (в модификации Ю.Л. Ханина), для определения уровня самооценки использовалась методика Т. Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан).

Выборка составила 60 человек, это спортсмены-подростки из секций тхэквондо и спортивной гимнастики в возрасте от 11 до 14 лет. Таким образом, среди спортсменов-подростков представители индивидуальных видов спорта.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Было выявлено, что у 53,3% подростков-спортсменов высокий уровень соревновательной тревожности, у 20% был выявлен низкий уровень тревожности, средний уровень тревожности у 26,7%. Высокий уровень соревновательной тревожности не позволяет достигнуть желаемого результата, а низкий уровень тревожности не дает возможности спортсменам мобилизовать свои силы, волю на достижение победы. Полученные результаты подтверждались тренерами, оценивающими успешность выступления подростков на соревнованиях.

Изучение самооценки подростков-спортсменов позволило определить, что 45% имеют адекватный, 15% – высокий и 40% – заниженный уровень самооценки. Соотношение соревновательной тревожности и самооценки спортсменов-подростков отражено в диаграмме.

Проведенный корреляционный анализ позволил выявить, что существует взаимосвязь соревновательной тревожности и самооценки спортсменов-подростков. Высокий уровень тревожности связан с низкой самооценкой, низким уровнем самопринятия,

неуспешностью в соревнованиях ($p \leq 0,01$). При этом тренеры спортсменов-подростков отмечали, что у них хорошие данные для победы, они активно тренируются, на них возлагаются большие надежды, но они чаще всего не оправдываются.

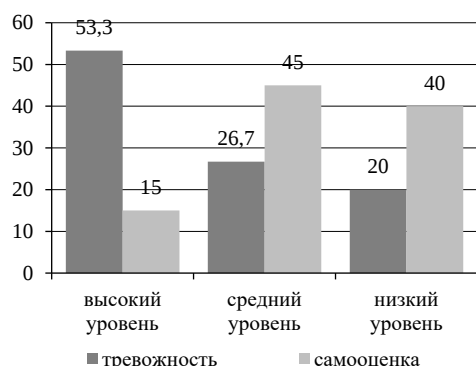


Рисунок – Соотношение тревожности и самооценки у спортсменов-подростков

С учетом актуальности проблемы взаимосвязи соревновательной тревожности и самооценки у спортсменов-подростков были составлены рекомендации. Прежде всего, это должна быть совместная с тренерами работа, направленная на повышение самооценки спортсменов. От умения тренера отметить положительную динамику каждого спортсмена-подростка в тренировочном и соревновательном процессах во многом зависит самооценка. Роль психолога должна состоять в том, чтобы информировать о соревновательной тревожности, о приемах преодоления ее и проведения специальной программы,

направленной на повышение самооценки подростков.

Центральным в такой программе должно стало направление, связанное с осознанием подростками своей личностной уникальности, самооценности, спортивных возможностей и способностей. Для этого могут быть использованы упражнения, психологические задачи, техники направленной визуализации, приемы арт-терапии.

В.Ф. Сопов, А.А. Диденко считают, что именно арт-терапия может быть полезной и эффективной в работе с подростками, так как она обращает их к внутренним ресурсам, совершенствует способы творческого самовыражения, позволяет профилактировать негативные психоэмоциональные состояния, повышать самооценку и уверенность в себе [6].

В программе могут использоваться групповые, парные и индивидуальные формы работы, что создает определенную групповую динамику. Эффективными могут стать медитативные техники, методики нервно-психической релаксации. Релаксационные упражнения позволяют научить контролировать свое эмоциональное состояние, а активная визуализация формирует навык актуализации внутренних ресурсов.

Критериями оценки достижения планируемых результатов должны стать качественные показатели: повышение уровня осознанности, собранности, готовности к действию, навыков самоконтроля и саморегуляции, формирование адекватной и высокой самооценки. Количественные – изучение динамики показателей самооценки и тревожности.

ВЫВОДЫ

Таким образом, проведенное исследование позволяет говорить о наличии взаимосвязи соревновательной тревожности и самооценки у спортсменов-подростков, о необходимости разработки специальных программ, учитывающих возрастные особенности, ориентирующихся и на индивидуально-личностные их особенности, повышение самооценки как важнейшего условия успешности выступления на соревнованиях. Проведение работы по этим программам – прерогатива психологов, в помощи которых так нуждается подростковый и юношеский спорт. Это особенно важно потому, что подростки – это спортивный потенциал страны, ее будущее.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аушева Ю.М. Влияние внешних факторов на психологическое состояние спортсменов / Ю.М. Аушева, Н.В. Иванова, Г.Н. Логвичева // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» материалы X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием « (11-12 декабря 2020 г., г. Краснодар). – Краснодар, 2020. –С. 6–7.

2. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика): методические рекомендации / Е.В. Воскресенская, Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2015. – 53 с.
3. Диагностика и коррекция предстартовых состояний у спортсменов высокой квалификации : монография / В.Ф. Сопов, Ю.В. Байковский, А.А. Габбазова, Н.С. Шумова – Москва : ГЦОЛИФК, 2019.– 210 с.
4. Сопов, В.Ф. Применение спортивного арт-тренинга в детско-юношеском спорте / В.Ф. Сопов, А.А. Диденко // Вестник спортивной науки. – 2017. № 1, – С. 20–23.

REFERENCES

1. Ausheva, Yu.M., Ivanova, N.V. and Logvicheva, G.N. (2020), "Influence of external factors on the psychological state of athletes", *Resources of competitiveness of athletes: theory and practice of implementation, materials of the X All-Russian scientific and practical conference with international participation*, Krasnodar, pp. 6–7.
2. Voskresenskaya, E.V., Melnik, E.V. and Kukhtova, N. V. (2015), *Psychology of fear and anxiety in sports activity (theory and practice): methodological recommendations*, Vitebsk.
3. Sopov, V.F., Baykovsky, U.V., Gabbazova, A.I. and Shumova, N.S. (2019), *Diagnostics and correction of pre-start conditions in highly qualified athletes*, monograph, GTSOLIFK, Moscow.
4. Sopov, V.F. and Didenko, A.A. (2017), "The use of sports art training in children's and youth sports", *Bulletin of Sports Science*. No. 1, pp. 20–23.

Контактная информация: glukhovatglukhova@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 03.02.2023

УДК 159.9.072

ОСОБЕННОСТИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ КУРСАНТОВ ГУМАНИТАРНОГО И ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОФИЛЕЙ ОБУЧЕНИЯ

Екатерина Алексеевна Горбаренко, старший преподаватель, Андрей Вячеславович Зуев, кандидат исторических наук, доцент, ; Ирина Александровна Макеева, кандидат юридических наук, доцент, начальник кафедры, Андрей Владимирович Платонов, кандидат философских наук, доцент, Виталий Александрович Медведев, преподаватель, Ленинградский областной филиал Санкт-Петербургского университета Министерства внутренних дел Российской Федерации, Санкт-Петербург; Сергей Николаевич Рубцов, доктор исторических наук, профессор, Ленинградский областной филиал Санкт-Петербургского университета Министерства внутренних дел Российской Федерации, Санкт-Петербург; Северо-Западный институт управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье приводятся результаты исследования показателей самоактуализации курсантов гуманитарного и технического профилей обучения. Проведенное исследование позволяет констатировать, что самоактуализация курсантов имеет свои особенности в зависимости от профиля обучения. Так в ходе исследования удалось выявить, что гуманитарии обходят технарей по таким показателям, как контактность, аутосимпатия и шкала ценностей. Технари же в свою очередь имеют максимальный показатель самопонимания и более высокий по сравнению с гуманитариями показатель автономности. Полученные результаты могут быть актуальны для работы психологических служб ведомственных вузов.

Ключевые слова: курсанты, профиль обучения, самоактуализация, аутосимпатия, автономность, ценности, смысл жизни, шкала ценностей.