Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 78-82.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 78-82.

Научная статья
УДК: 796/799
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_78

МЕТОДИКА ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОВ 15–17 ЛЕТ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЁННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (С ОПОРОЙ НА СОПОСТАВИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ)





Виктория Михайловна Казакова [1], Евгений Николаевич Крикун [2], Иван Васильевич Кузнецов [3], Андрей Иванович Кудашкин [4]

Московская государственная академия физической культуры [1, 2]
Москва, Россия
Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г. Ф. Морозова [3]
Воронеж, Россия
Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова [4]
Москва, Россия

[1]Соискатель кафедры анатомии
тел.: +7(901) 733 17 06, e-mail: vikakazakow@gmail.com
[2]Доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой анатомии
тел.: +7(495)501-14-27, e-mail: zavkaf-anatomii@mgafk.ru
3 Кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания
тел.: +7(473)253-75-71, e-mail: kiv_vgita@mail.ru
[4]Начальник военного учебного центра
e-mail: kudashkin.ai@rea.ru

Аннотация. Предлагаемая методика, разработанная на основе апробированной модели формирования готовности к педагогической самореализации, адаптирована к условиям спортивной деятельности в юношеском возрасте с учётом специфики соревновательной и тренировочной работы. Её цель – обеспечить системное личностное развитие спортсмена через интеграцию внешних достижений и внутреннего становления. Опора на ключевые механизмы самореализации – самосознание, построение самомодели, деятельность по её воплощению и самоутверждение – позволяет последовательно формировать способность к осознанному саморазвитию. Включённый в методику сравнительный анализ понятий «самореализация» и «самоактуализация» обосновывает необходимость такого интегративного подхода и задаёт ценностно-смысловые ориентиры для спортсменов, тренеров и родителей. Такой анализ углубляет понимание внутренних механизмов личностного роста и подчёркивает важность осознанного отношения к собственному развитию. Структура методики включает вводный этап, посвящённый ознакомлению с понятийно-смысловой основой, и четыре основных этапа: самосознание, построение самомодели, деятельность по реализации самомодели и самоутверждение. Каждый из этапов соотнесён с конкретными показателями самореализации, что даёт возможность отслеживать динамику личностного роста и своевременно корректировать процесс сопровождения. Диагностический инструментарий интегрирован в структуру методики и используется не только для объективной оценки, но и для активизации самопознания спортсменов, стимулируя их рефлексивную позицию. Методика может быть реализована как в рамках психологического сопровождения в спортивных школах, так и в системе дополнительного профессионального образования тренеров, открывая новые возможности для формирования осознанной субъектной позиции юных спортсменов.

Ключевые слова: самореализация, самоактуализация, спорт, мотивация достижения, личностный рост, субъектная позиция, самомодель, осознанность, спортивные школы, дополнительное профессиональное образование.

Для цитирования: Методика личностного развития спортсменов 15–17 лет на этапе углублённой специализации (с опорой на сопоставительный анализ самоактуализации и самореализации) / *В. М. Казакова, Е. Н. Крикун, И. В. Кузнецов [и др.]* // Культура физическая и здоровье. 2026 № 2 С. 78-82. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_78.

Актуальность

Современная подготовка спортсменов на этапе углубленной специализации зачастую сосредоточена на внешних показателях – технико-тактическом мастерстве, физической подготовленности, соревновательном результате. Однако личностное развитие юного спортсмена, его способность к осмысленной самореализации в спорте и жизни остаются «стихийным» процессом, что

© Казакова В.М., Крикун Е.Н., Кудашкин А.И., 2026

ведёт к мотивационным кризисам, раннему выгоранию и снижению спортивного долголетия.

В гуманистической психологии различают два взаимосвязанных процесса: самореализацию – воплощение внутреннего потенциала в конкретной деятельности, достижение социально значимых результатов, и самоактуализацию – стремление к раскрытию своей уникальности, аутентичности, внутренней гармонии. Для спортсмена 15–17 лет, находящегося на этапе профессионального самоопределения, оба процесса имеют решающее значение. Однако доминирование внешней самореализации без опоры на личностные смыслы приводит к деформации идентичности («я – только спортсмен»), а гипертрофированная ориентация на самоактуализацию без деятельностного воплощения может снизить соревновательную мотивацию. Интеграция самореализации и самоактуализации достигается через целенаправленное формирование у спортсменов готовности к осознанной самореализации, структура которой включает четыре последовательных механизма: самосознание, самомодель, деятельность по реализации самомодели, самоутверждение. Опираясь на данную структуру, можно разработать методику, в рамках которой спортсмен не только достигает высоких результатов, но и развивается как личность, обретает устойчивость, смысложизненные ориентиры и способность к аутентичному самовыражению в спорте.

Ход исследования

В основу методики положено представление о том, что целенаправленное формирование у спортсменов знаний, умений и опыта реализации всех этапов механизма самореализации позволяет повысить уровень их личностного развития и одновременно укрепить спортивную результативность. Весь процесс строится через содержание психолого-педагогической работы, включающей диагностические, обучающие и практико-ориентированные формы. Методика условно разделена на вводный этап и четыре основных этапа, соответствующих этапам механизма самореализации. На всех этапах рассматривается целостный механизм, но акцент последовательно смещается в соответствии с логикой становления готовности к самореализации. Это позволяет создать у спортсменов устойчивое, системное представление о своём личностном развитии.

Прежде чем приступить к формированию готовности к самореализации по основным этапам, целесообразно провести вводный этап, на котором спортсмены знакомятся с ключевыми понятиями: самореализация, самоактуализация, личностное развитие в спорте, структура самореализации. Спортсменам объясняют, почему их личностный рост не менее важен, чем физическая подготовка, и как взаимосвязаны внутренние смыслы и внешние достижения. На данном этапе используются мини-лекции, дискуссии, просмотр и обсуждение видеоматериалов о выдающихся спортсменах (акцент на их личностных качествах, жизненных принципах, преодолении кризисов). Активное включение спортсменов в созидательный процесс усиливается с помощью опорных схем и визуальных конспектов, фиксирующих структуру самореализации. Формирование знаний, умений и опыта, связанных с первым этапом механизма самореализации – самосознанием, происходит с помощью диагностических и самодиагностических методик. Результаты диагностики дают богатую пищу для самоанализа, рефлексии своих качеств, мотивов, эмоциональных реакций в тренировочной и соревновательной деятельности. В развитии способности к самосознанию ключевую роль играют механизмы интериоризации и экстериоризации. Включаясь во взаимодействие с тренером, психологом, товарищами по команде, спортсмен осваивает различные роли (лидер, ведомый, капитан, помощник), преобразуя внешние требования и оценки во внутренние критерии самооценки. Одновременно он учится переходить от внутреннего к внешнему – выражать свои состояния, запросы, ценности через коммуникацию, дневниковые записи, публичные высказывания. Важным результатом интериоризации социальных отношений становится развитие рефлексии. В ходе групповых обсуждений, разбора тренировок и соревнований спортсмен учится понимать мысли и чувства других, оценивать себя глазами партнёров и тренера, что позволяет рефлексивно относиться к себе. На основе рефлексии формируется Я-концепция спортсмена – система представлений о себе, включающая самоотношение, самооценку потенциала и результатов. В работе используются методики, помогающие: сравнить себя, свои отдельные качества с модельными характеристиками успешного спортсмена, что задаёт ориентиры для самовоспитания; выявить и более эффективно применять свои сильные стороны, формируя уверенность; сформировать адекватную самооценку своих способностей, поведения и достижений; увидеть ошибки, недостатки, осознать зоны роста. На этом этапе спортсмены ведут рефлексивный дневник с фиксацией: «Что я сегодня понял о себе?», «Какие мои качества помогли / помешали в тренировке?», «Как я реагировал на успех/неудачу?». Формирование знаний, умений и опыта реализации второго этапа – самомодели – предполагает на основе обобщённого представления о себе (результатов самосознания) построение образа желаемого будущего. Самомодель имеет целевой характер и непосредственно связана с представлением спортсмена о смысле его спортивной деятельности и жизни в целом. В самомодели спортсмен даёт себе отчёт о своих способностях и потребностях, о направленности личности, об оптимальных путях реализации своего призвания. Формирование умений по построению самомодели осуществляется с помощью соответствующих методик: «Мой идеальный образ спортсмена и человека» (вербальное или визуальное описание); «Дерево целей» (построение иерархии спортивных и личностных целей на ближайший год, на этап углубленной специализации, на перспективу); индивидуальная программа личностно-спортивного развития (включает задачи по совершенствованию не только технико-тактических навыков, но и личностных качеств: эмоциональной устойчивости, ответственности, самостоятельности). Важно подчеркнуть, что при использовании этих методик следует опираться на реальные способности и возможности, не подменяя реальность фантазированием. Спортсмен формулирует конкретные задачи, определяет пути, средства, методы их достижения. На этом этапе крайне необходима помощь тренера и психолога, особенно при разработке планов и коррекции нереалистичных ожиданий. Построением планов деятельности завершается второй этап.

Формирование знаний, умений и опыта, связанных с третьим этапом – деятельностью по реализации самомодели – связано с возникновением определённых трудностей. Постановка цели не всегда реально заканчивается её осуществлением. Личностные качества формируются и изменяются только в результате многократных повторений действий и ситуаций, поэтому важнейшими средствами на данном этапе являются упражнение, самоупражнение, самовоспитание. Необходимо организовать систематический контроль и отслеживание деятельности по реализации самомодели (через днев-

ники, периодические встречи с психологом), что позволяет своевременно заметить отклонения и скорректировать действия.

Успешность деятельности определяется формированием у спортсменов знаний, умений и опыта по диагностированию и регулированию (в случае необходимости) физического, социального и психологического состояния.

Физическое состояние. Спортсменов знакомят с доступными методами самодиагностики физического состояния (оценка самочувствия, уровня утомления, качества восстановления). Анализ этих показателей побуждает к активным действиям по достижению оптимальной функциональной готовности и формирует научное понимание своего тела, его возможностей и ограничений. Социальное состояние включает три составляющие: ответственность, терпимость, способность к саморазвитию. Ответственность формируется через предоставление спортсмену свободы в принятии решений (выбор тактических вариантов, планирование индивидуальной подготовки, самоорганизация). Поощрение инициативы и автономности способствует развитию ответственности. Терпимость (толерантность) развивается в командном взаимодействии: спортсмен учится принимать ошибки партнёров, относиться к соперникам с уважением, понимать, что каждый имеет право на срыв или иной темп прогресса. Здесь важна установка: «Мы – команда, и наша сила в поддержке, а не в критике». Потребность в саморазвитии формируется через рефлексию собственного прогресса, постановку новых задач, осознание, что личностный рост – непрерывный процесс.

Психологическое состояние диагностируется с помощью методик оценки тревожности, уровня притязаний, эмоциональной устойчивости. На основе результатов проводятся занятия по развитию навыков саморегуляции (дыхательные техники, концентрация, переключение внимания), формированию позитивного мышления, умению справляться с предстартовым волнением. На этом этапе активно используются ситуационные тренировочные задания, моделирующие сложные соревновательные условия, где спортсмен должен применить как спортивные навыки, так и освоенные способы саморегуляции и поведения.

Четвёртый этап – самоутверждение – интегрирует результаты всех предыдущих этапов. Акцентирование внимания на достигнутых изменениях (личностных и спортивных) формирует у спортсмена способность самоутверждаться благодаря своей деятельности, за счёт развития своих положительных качеств, а не за счёт внешних, приходящих обстоятельств. Самоутверждение реализуется через: публичное признание достижений (не только спортивных, но и личностных – например, проявленная ответственность, помощь товарищу, умение взять паузу в сложной ситуации); участие в ролевых позициях (капитан, наставник для младших, ведущий разбора тренировки); рефлексию собственного роста – сравнение «себя сегодняшнего» с собой на начальном этапе; формирование устойчивой внутренней самооценки, не зависящей исключительно от текущего результата. На этом этапе важно подчеркнуть, что личное самосовершенствование и развитие личности являются прочной основой истинного самоутверждения. Спортсмен учится видеть ценность не только в победах, но и в самом процессе становления, в умении сохранять верность своим принципам. Вся экспериментальная работа по формированию готовности спортсменов к личностному развитию (интегрирующему самореализацию и самоактуализацию) основывается на тесной взаимосвязи этапов самореализации и её показателей. Эта связь представлена в таблице:

Этап механизма самореализации	Показатель самореализации
Самосознание	Удовлетворённость (собой, своим развитием, отношениями в команде)
Самомодель	Продуктивность (чёткость целей, осмысленность планов)
Деятельность по реализации самомодели	Цена (способность преодолевать трудности, сохранять ресурс, адекватно оценивать затраты)
Самоутверждение	Целостность самооценки, внутренняя устойчивость
Этап механизма самореализации	Показатель самореализации

Целостность самооценки, внутренняя устойчивость. Построение методики с опорой на эту взаимосвязь позволяет диагностировать не только внешние спортивные достижения, но и глубинные личностные изменения.

Диагностический инструментарий. Для определения уровня сформированности готовности спортсменов к самореализации (как интегративного личностного образования) на входе и выходе методики используется комплекс диагностических процедур, включающий: - самоактуализационный тест (САТ) или его модификацию (оценка ценностных ориентаций, гибкости поведения, самопринятия, креативности); - тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева (осмысленность целей, насыщенность жизни, удовлетворённость самореализацией); методики диагностики самооценки и уровня притязаний (в том числе в спортивной деятельности); опросник спортивной мотивации (выявление доминирования внешней или внутренней мотивации); рефлексивный дневник как качественный инструмент отслеживания динамики самосознания; Экспертная оценка тренера по критериям ответственности, самостоятельности, эмоциональной устойчивости, командного взаимодействия.

Условия реализации методики. Для успешного внедрения методики необходимо соблюдение следующих условий: наличие в спортивной организации психолога, либо прохождение тренером курсов повышения квалификации в области психологии развития и спортивной психологии; выделение времени в тренировочном процессе на регулярные (1–2 раза в неделю) занятия по программе; согласие спортсменов и их родителей на участие в программе (информированное согласие); взаимодействие тренера, психолога и родителей в единой системе сопровождения; ведение индивидуальных карт личностно-спортивного развития спортсменов.

6. Ожидаемые результаты. В результате реализации методики предполагается: повышение уровня самосознания, развитие рефлексивных способностей спортсменов; сформированность реалистичной и позитивной Я-концепции, адекватной самооценки; построение осмысленных жизненных и спортивных целей (наличие индивидуальной программы развития); овладение навыками саморегуляции, самоконтроля, управления своим состоянием; снижение уровня тревожности, повышение эмоциональной устойчивости в соревновательных условиях; укрепление внутренней мотивации, удовлетворённости спортивной деятельностью; сохранение контин-

Обсуждение результатов исследования

гента спортсменов на этапе углубленной специализации, снижение рисков выгорания; положительная динамика спортивных результатов при сохранении психологического благополучия.

Выводы

Предложенная методика позволяет преодолеть узкотехнический подход в подготовке юных спортсменов и перейти к модели, где личностное развитие становится ресурсом спортивного долголетия. Сравнительный анализ самореализации и самоактуализации показал, что их интеграция в процессе подготовки спортсменов 15–17 лет способствует не только повышению результативности, но и формированию устойчивой, аутентичной личности, способной к осознанному выбору в спорте и жизни.

Библиографический список

1. Бубнов Г.Г., Плужник Е.В., Солдаткин В.И. Критерии оценки качества в системе электронного обучения // Cloud of science. 2015. №4. с.540-543.
2. Гура В.В. Проблема педагогического измерения профессиональной готовности будущих социальных педагогов // International journal of experimental education. 2015. №11. с.176-178.
3. Жуланова И.В. Акмеологический потенциал образовательной ситуации // Акмеология. 2014. №1(49). с.105-110.
4. Педагогическое моделирование индивидуальной цели физического развития студента с использованием логики предикатов / М. В. Слепцова, С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, П. В. Галочкин // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С. 61-63.
5. Писачкин, В.А. Жизненное пространство социума как система. Автореф. дис. ...д-ра соц. наук. - М.- 1997. – 50 с.
6. Слепцова М.В. E-LEARNING: педагогическое проектирование: монография / М.В. Слепцова. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет. 2019. 204с.
7. Филимонова, С. И. Образовательная среда подготовки студентов к сдаче нормативов ВФСК ГТО / С. И. Филимонова, Ю. Б. Алмазова, М. В. Слепцова // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 19–20 мая 2020 года / Под научной редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – Москва: РЭУ, 2020. – С. 300-307. Филимонова, С.И. Физическая культура и спорт – пространство, формирующее самореализацию личности (монография). / С.И. Филимонова. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2004. –313 с., с ил.
8. Student's educational goal and formalization of its representation in E-learning / L. B. Andryushchenko, S. I. Filimonova, M. V. Sleptsova [et al.] // Journal of Physics: Conference Series, Krasnoyarsk, 08–09 октября 2020 года / Krasnoyarsk Science and Technology City Hall. Vol. 1691. – Krasnoyarsk, Russian Federation: IOP Publishing Limited, 2020. – P. 12082. – DOI 10.1088/1742-6596/1691/1/012082. – EDN RDIVJJ.

References

1. Bubnov G.G., Pluzhnik E.V., Soldatkin V.I. Quality assessment criteria in the e-learning system // Cloud of science. 2015. No. 4. pp. 540-543.
2. Gura V.V. The problem of pedagogical measurement of professional readiness of future social educators // International journal of experimental education. 2015. No. 11. pp. 176-178.
3. Zhulanova I.V. Acmeological potential of the educational situation // Acmeology. 2014. No. 1 (49). pp. 105-110.
4. Pedagogical modeling of an individual goal of a student's physical development using predicate logic / M. V. Sleptsova, S. I. Filimonova, L. B. Andryushchenko, P. V. Galochkin // Theory and practice of physical culture. – 2022. – No. 3. – P. 61-63.
5. Pisachkin, V.A. The living space of society as a system. Author's abstract. dis. ... Doctor of Social Sciences Sci. - M. - 1997. – 50 p.
6. Sleptsova M.V. E-LEARNING: pedagogical design: monograph / M.V. Sleptsova. – Voronezh: Voronezh State Pedagogical University. 2019. 204 p.
7. Filimonova, S. I. Educational environment for preparing students to pass the All-Russian Physical Culture and Sports Complex GTO standards / S. I. Filimonova, Yu. B. Almazova, M. V. Sleptsova // Actual problems, modern trends in the development of physical culture and sports, taking into account the implementation of national projects: Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference with international participation, Moscow, May 19-20, 2020 / Under the scientific editorship of L. B. Andryushchenko, S. I. Filimonova. - Moscow: Plekhanov Russian University of Economics, 2020. - Pp. 300-307.
8. Filimonova, S. I. Physical culture and sport - a space that shapes the self-realization of the individual (monograph). / S. I. Filimonova. - M .: Publ. "Theory and Practice of Physical Culture", 2004. - 313 p., with ill.
9. Student's educational goal and formalization of its representation in E-learning / L. B. Andryushchenko, S. I. Filimonova, M. V. Sleptsova [et al.] // Journal of Physics: Conference Series, Krasnoyarsk, October 08–09, 2020 / Krasnoyarsk Science and Technology City Hall. Vol. 1691. – Krasnoyarsk, Russian Federation: IOP Publishing Limited, 2020. – P. 12082.

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 796/799
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_78

METHODOLOGY OF PERSONAL DEVELOPMENT OF ATHLETES AGED 15-17 YEARS AT THE STAGE OF ADVANCED SPECIALIZATION (BASED ON A COMPARATIVE ANALYSIS OF SELF-ACTUALIZATION AND SELF-REALIZATION)

Victoria M. Kazakova [1], Evgeny N. Krikun [2], Ivan V. Kuznetsov [3], Andrey I. Kudashkin [4]

Moscow State Academy of Physical Culture [1, 2]
Moscow, Russia
Voronezh State Forest Engineering University named after G. F. Morozov [3]
Voronezh, Russia
Plekhanov Russian University of Economics [4]
Moscow, Russia

[1] Applicant of the Department of Anatomy
ph.: +7(901) 733 17 06, e-mail: vikakazakow@gmail.com
[2] Grand PhD in Medicine, Professor, Head of the Department of Anatomy
ph.: +7(495)501-14-27, e-mail: zavkaf-anatomii@mgafk.ru
[3] PhD in Biology, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education
ph.: +7(473)253-75-71, e-mail: kiv_vgita@mail.ru
[4] The head of the military training center
e-mail: kudashkin.ai@rea.ru

Abstract. The proposed methodology, developed on the basis of a proven model for the formation of readiness for pedagogical self-realization, is adapted to the conditions of sports activity in adolescence, taking into account the specifics of competitive and training work. Its goal is to ensure the systemic personal development of an athlete through the integration of external achievements and internal development. Relying on the key mechanisms of self—realization — self-awareness, building self-model, activities for its implementation and self-affirmation - allows you to consistently form the ability for conscious self-development. The comparative analysis of the concepts of "self-realization" and "self-actualization" included in the methodology substantiates the need for such an integrative approach and sets value-semantic guidelines for athletes, coaches and parents. Such an analysis deepens the understanding of the internal mechanisms of personal growth and emphasizes the importance of a conscious attitude to one's own development. The structure of the methodology includes an introductory stage dedicated to familiarization with the conceptual and se-mantic basis, and four main stages: self-awareness, self-model building, self-model implementation and self-affirmation. Each of the stages is correlated with specific indicators of self-realization, which makes it possible to track the dynamics of personal growth and timely adjust the support process. The diagnostic tools are integrated into the structure of the methodology and are used not only for objective assessment, but also to activate athletes' self-knowledge, stimulating their reflexive attitude. The technique can be implemented both as part of psychological support in sports schools and in the system of additional professional education for coaches, opening up new opportunities for the formation of a conscious subjective position of young athletes.

Keywords: self-realization, self-actualization, sport, motivation, personal growth , subjective position, self-development, awareness, sports schools, additional professional education

Cite as: *Kazakova V. M., Krikun E. N., Kuznetsov I. V., Kudashkin A. I.* Methodology for Personal Development of 15-17-Year-Old Athletes at the Stage of Advanced Specialization (Based on a Comparative Analysis of Self-Actualization and Self-Realization) // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 78-82. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_78.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026