

УДК 796.012+37.03

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ У СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

¹Драндров Г.Л., ²Сюкиев Д.Н., ³Румянцева Э.Р.

¹ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»,
Чебоксары, e-mail: gerold49@mail.ru;

²ФГБОУ ВПО «Калмыцкий государственный университет», Элиста, e-mail: burlykob@mail.ru;

³Башкирский институт физической культуры ФГБОУ ВПО «Уральский государственный
университет физической культуры», Уфа, e-mail: rumelv@yandex.ru

В статье приводится авторское понимание сущности позитивной Я-концепции как личностной характеристики человека, раскрываются критерии и показатели критериев сформированности ее структурных компонентов – когнитивного, эмоционального и поведенческого. Экспериментальное исследование показателей Я-концепции у двух групп спортсменов – 17 членов паралимпийской сборной России по плаванию и 15 здоровых спортсменов высокой квалификации (мастера и кандидаты в мастера спорта) показало, что систематические занятия спортом оказывают положительное влияние на формирование позитивной Я-концепции личности. Сравнительный анализ показателей Я-концепции свидетельствует о том, что спортсмены с ограниченными возможностями здоровья отличаются от здоровых спортсменов более высокими показателями реальной самооценки своего характера, уверенности в себе, самоценности, целеустремленности. Обладают достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями об ее смысле. С другой стороны, они отличаются относительно низкими показателями эмоционального самопринятия себя такими, какие они есть в настоящем, в меньшей степени привязаны к образу своего реального Я и в связи с этим в большей степени стремятся изменить себя в лучшую, на их взгляд, сторону.

Ключевые слова: позитивная Я-концепция, критерии и показатели, психодиагностика, спортсмены с ограниченными возможностями здоровья, здоровые спортсмены, занятия спортом

FEATURES OF INFLUENCE OF SPORTS ACTIVITIES ON FORMATION POSITIVE YA-KONTSEPTSII AT ATHLETES WITH THE LIMITED HEALTH OPPORTUNITIES

¹Drandrov G.L., ²Syukiyev D.N., ³Rumyantseva E.R.

¹*Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, e-mail: gerold49@mail.ru;*

²*Kalmyk State University, Elista, e-mail: burlykob@mail.ru;*

³*Bashkir institute of physical culture of «Ural state university of physical culture»,
Ufa, e-mail: rumelv@yandex.ru*

Results of research of essence of the positive Ya-concept is given in article as personal characteristic of the person, criteria and indicators of criteria of formation of its structural components – cognitive, emotional and behavioural reveal. The pilot study of indicators of the Ya-concept at two groups of athletes – 17 members of Paralympic Russian national team on swimming and 15 healthy athletes of high qualification (masters and candidates for the master of sports) showed that systematic sports activities have positive impact on formation of the positive Ya-concept of the personality. The comparative analysis of indicators of the Ya-concept testifies that athletes with limited opportunities of health differ from healthy athletes higher rates of a real self-assessment of the character, self-confidence, a worthiness, commitment. possess a sufficient freedom of choice to construct the life in compliance with the purposes and ideas of its sense. On the other hand, they differ rather low indicators of emotional self-acceptance of such what they are in the present, are to a lesser extent attached to an image real I and in this regard more seek to change itself in the party best in their opinion.

Keywords: the positive Ya-concept, criteria and indicators, psychodiagnostics, athletes with limited opportunities of the health, healthy athletes, sports activities

Исследования позитивной Я-концепции личности в связи с занятиями спортом концентрируются вокруг двух основных проблем.

Во-первых, это проблема влияния Я-концепции на достижение высоких результатов спортсменами. Данные экспериментальных исследований говорят о высокой значимости самосознания как единства процессов самопознания, самоотношения и самоопределения для проявления человеком активности в личностном саморазвитии и самосовершенствовании [1, 3, 5, 8,

9 и др.], в том числе и в сфере спортивной деятельности [2].

Во-вторых, это проблема влияния занятий спортом на формирование позитивной Я-концепции личности. Спорт как самый конкурентно-способствующий вид деятельности обуславливает высокий уровень развития самоопределения и успешность социализации личности. Спортивная деятельность способствует формированию активной жизненной позиции, позволяет человеку решать ряд проблем, связанных с потребностями, ценностями, отношением

его к делу, и дать ответ на вопрос «кто Я?». Чем обширнее знания личности о себе, чем адекватнее и позитивнее отношение к своим возможностям, тем конструктивнее будет ее самоопределение и шире сфера жизненной реализации.

Между тем осуществленный нами анализ научно-методической литературы выявил, что проблема влияния занятий спортом на формирование позитивной Я-концепции у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) не была предметом научно-исследования.

Цель, задачи, методы и организация исследования

Цель нашей работы заключалась в изучении влияния систематических занятий спортом на формирование у лиц с ограниченными возможностями здоровья позитивной Я-концепции.

Для достижения этой цели нами решались следующие частные задачи:

- уточнить сущность и содержание позитивной Я-концепции личности;
- определить критерии и показатели Я-концепции личности;
- выявить показатели Я-концепции у спортсменов с ОВЗ и здоровых спортсменов;
- осуществить сравнительный анализ показателей Я-концепции у спортсменов с ОВЗ и здоровых спортсменов.

Решение задач исследования осуществлялось с применением комплекса *методов*, включающего анализ и обобщение научно-методической литературы, методики психодиагностики и методы математической статистики.

В исследовании приняли участие две группы спортсменов – 15 человек с ОВЗ – членов паралимпийской сборной России по плаванию, и группа здоровых спортсменов (17 человек), имеющих высокую спортивную квалификацию (мастера и кандидаты в мастера спорта). У всех испытуемых с применением методик психодиагностики определялись показатели позитивной Я-концепции. Сравнительный анализ показателей, наблюдаемых у спортсменов с ОВЗ и здоровых спортсменов, проводился с применением t-критерия Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение

На основе анализа и обобщения психологической литературы нами была уточнена сущность понятия *Я-концепции*, как совокупности относительно устойчивых установок человека по отношению к самому себе, которая создает у человека ощущение самоидентичности, является уникальным ре-

зультатом психического развития в процессе социального взаимодействия и оказывает существенное положительное влияние на интерпретацию жизненного опыта, на жизненные цели, на соответствующую систему ожиданий и прогнозов относительно своего будущего.

Содержание позитивной Я-концепции составляют когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты, различающиеся по решаемым частным задачам в ее функционировании и развитии.

Когнитивный компонент характеризуется уровнем развития двух критериев: самооценки и самоуважения. Показатели самооценки реального и идеального Я измерялись с помощью методики Т. Дембо – С.Л. Рубинштейн. Уровень *самоуважения* определялся по показателям: саморукводства, самоуверенности, отраженного самоотношения, открытости и внутренней конфликтности, определяемым с помощью методики исследования самоотношения, разработанной С.Р. Пантелеевым и В.В. Столиным [6].

Эмоциональный компонент характеризуется уровнем развития аутосимпатии. Уровень развития этого критерия определялся по показателям самопривязанности, самоценности, самопринятия и самообвинения, измеряемым также с помощью методики исследования самоотношения [6].

Поведенческий компонент характеризуется двумя критериями: уверенностью в себе и стремлением к саморазвитию. *Уверенность в себе* оценивалась по показателям «уверенности в себе», «социальной смелости» и «инициативы в социальных контактах», определяемым с помощью методики В.Г. Ромек «Тест уверенности в себе» [7]. *Стремление к саморазвитию* оценивалось по показателям «Целей в жизни», «Интереса и эмоциональной насыщенности жизни», «Локус контроля Я» и «Локус контроля – Жизнь», определяемым с помощью методики «Смысложизненные ориентации», разработанной Д.А. Леонтьевым [4].

Сравнительный анализ показателей Я-концепции, выявленных у спортсменов с ОВЗ и здоровых спортсменов выявил следующее (таблица).

Когнитивный компонент. Установлено, что показатели реального Я у испытуемых обеих групп, оцениваемые по 100-балльной шкале, существенно не различаются и составляют у спортсменов с ОВЗ и здоровых спортсменов 70,6 и 69,9 балла соответственно.

Также не наблюдаются существенных различий в показателях идеального Я – у испытуемых обеих групп они составляют 88,4 и 88,9 балла. Близкие к существенным

значениям различия наблюдаются в показателях, отражающих уровень притязаний испытуемых в отношении своего характера – они в среднем выше у спортсменов с ОВЗ (79,3 против 71,4 балла у здоровых спортсменов при $P = 0,06$). Спортсмены с ОВЗ

отличаются более высокими показателями самоуверенности (7,13 против 5,76 балла при $P = 0,01$). Наряду с этим общий показатель самоуважения у испытуемых обеих групп примерно одинаков и составляет 31,73 и 29,82 балла ($P = 0,24$).

Показатели позитивной Я-концепции у спортсменов с ОВЗ и здоровых спортсменов баллы ($\bar{X} \pm \delta$)

Показатели позитивной Я-концепции	Показатели позитивной Я-концепции		P
	Группы испытуемых		
	Спортсмены с ОВЗ n = 15	Здоровые спортсмены n = 17	
Когнитивный компонент:			
<i>а) самооценка реального Я</i>			
Способности	67,7 ± 14,00	68,6 ± 15,86	0,86
Характер	79,3 ± 11,78	71,4 ± 18,22	0,06
Авторитет	69,7 ± 18,66	65,9 ± 19,04	0,58
Умения	62,7 ± 18,89	70,9 ± 22,56	0,27
Внешность	70,0 ± 15,00	72,4 ± 14,47	0,66
Уверенность	74,3 ± 16,02	70,3 ± 23,61	0,58
<i>Общая оценка</i>	70,6 ± 12,27	69,92 ± 15,96	0,89
<i>б) самооценка идеального Я</i>			
Способности	92,3 ± 9,61	90,94 ± 8,32	0,66
Характер	92,7 ± 7,53	90,7 ± 10,41	0,55
Авторитет	85,0 ± 17,73	84,3 ± 12,10	0,90
Умения	83,3 ± 14,96	88,1 ± 14,45	0,37
Внешность	88,3 ± 12,63	87,2 ± 11,80	0,80
Уверенность	88,7 ± 13,69	92,41 ± 8,26	0,35
<i>Общая оценка</i>	88,4 ± 11,15	88,9 ± 8,47	0,87
<i>в) самоуважение</i>			
Открытость	6,13 ± 1,13	6,35 ± 0,93	0,55
Самоуверенность	7,13 ± 1,85	5,76 ± 1,03	0,01*
Саморуководство	6,80 ± 1,21	6,88 ± 1,22	0,85
Отраженное самоотношение	5,93 ± 1,22	5,88 ± 0,99	0,90
Внутренняя конфликтность	4,27 ± 1,75	5,06 ± 1,48	0,18
<i>Общая оценка</i>	31,73 ± 5,86	29,82 ± 2,77	0,24
Эмоциональный компонент (аутосимпатия)			
Самоценность	7,13 ± 1,60	6,06 ± 1,25	0,04*
Самопринятие	5,53 ± 2,07	6,71 ± 1,36	0,05*
Самопривязанность	5,60 ± 1,30	6,65 ± 1,66	0,05*
Самообвинение	4,20 ± 2,01	4,53 ± 1,94	0,64
<i>Общая оценка</i>	24,07 ± 4,59	24,88 ± 2,85	0,55
Поведенческий компонент			
<i>а) смысложизненные ориентации</i>			
Цели в жизни	35,27 ± 6,43	31,41 ± 7,86	0,14
Интерес к жизни	29,93 ± 2,58	31,76 ± 5,72	0,26
Локус контроля Я	23,67 ± 3,42	21,41 ± 3,86	0,09
Локус контроля Жизнь	30,73 ± 4,28	30,88 ± 6,71	0,94
<i>Общая оценка</i>	119,60 ± 14,89	115,47 ± 22,06	0,55
<i>б) уверенность в себе</i>			
Социальная инициатива	26,93 ± 4,82	24,94 ± 4,51	0,24
Социальная смелость	25,40 ± 4,27	23,59 ± 4,62	0,26
Уверенность	33,93 ± 3,97	32,00 ± 3,87	0,17
<i>Общая оценка</i>	86,27 ± 10,71	80,53 ± 9,46	0,12

Эмоциональный компонент. Спортсмены с ОВЗ имеют существенное преимущество в показателях самоценности (7,13 против 6,06 балла у здоровых спортсменов при $P = 0,04$), но значительно уступают в показателях самопринятия (5,53 против 6,71 балла у здоровых спортсменов при $P = 0,05$) и

самопривязанности (5,60 против 6,65 балла у здоровых спортсменов при $P = 0,05$). По этому показателю аутосимпатии в целом у испытуемых обеих групп существенно не различаются (24,07 и 24,88 балла).

Поведенческий компонент. Близкие к достоверным значениям различия наблюда-

ются в показателях «Цели в жизни» (35,27 против 31,41 балла), «Локус-контроля Я» (23,67 против 21,41 балла) и уверенности в себе (86,27 против 80,53 балла). Общий показатель поведенческого компонента выше у спортсменов с ОВЗ, однако это преимущество наблюдается только на уровне незначимой тенденции (86,77 против 80,53 балла при $P = 0,12$).

Заключение

Систематические занятия спортом оказывают положительное влияние на формирование позитивной Я-концепции у лиц с ограниченными возможностями здоровья. Они, также как и здоровые спортсмены, отличаются более высоким уровнем сформированности ее когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов в сравнении с нормативными значениями. Наряду с этим, они отличаются от здоровых спортсменов более высокими показателями реальной самооценки своего характера, уверенности в себе, самоценности, целеустремленности, они обладают достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями об ее смысле. С другой стороны, они отличаются относительно низкими показателями эмоционального самопринятия себя такими, какие они есть в настоящем, в меньшей степени привязаны к образу своего реального Я и испытывают желание изменить себя в лучшую, на их взгляд, сторону.

Список литературы

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. - М.: Прогресс, 1986. - 422 с.
2. Драндров Г.Л. Особенности образа Я высококвалифицированных спортсменов и его влияния на развитие мотивационно-волевой сферы / Г.Л. Драндров, О.Ю. Симонина // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 1. - С. 3-8.
3. Драндров Г.Л. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у взрослого населения / Г.Л. Драндров, В.А. Бурцев, М.Н. Кудяшев // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. - 2013. - № 1(77). - Ч. 2. - С. 51-58.

4. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д. А. Леонтьев. - 2-е изд. - М.: Смысл, 2000. - 18 с.
5. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития: учебн. пособие / В.Г. Маралов. - М.: Академия, 2004. - 256 с.
6. Пантелеев С.Р. Методика исследования самоотношения / С.Р. Пантелеев, В.В. Столин // Практикум по психодиагностике. Конкретные психодиагностические методики. - М., 1989. - С. 166-172.
7. Ромек В.Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности: автореф. дис ... канд. психол. наук : 19.00.07 / В.Г. Ромек. - Ростов н/Д., 1997. - 23 с.
8. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. - М.: Изд-во МГУ, 1983. - 284 с.
9. Фельдштейн Д.И. Психология развивающейся личности / Д.И. Фельдштейн. - М.; Воронеж, 1996. - 512 с.

References

1. Burns R. Development of the Ya-concept and educationю. М.: Progress, 1986. 422 p.
2. Drandrov G.L., Simonova O.Yu. Features of an image I highly skilled athletes and its influence on development of the motivational and strong-willed sphere (Theory and practice of physical culture). 2012, no. 1, pp. 3-8.
3. Drandrov G.L., Burtsev V.A., Kudyashev M.N. Motivation formation to occupations by physical culture at adult population (Messenger of the Chuvash state pedagogical university of. Yakovleva), 2013, no.1 (77) ch.2., pp. 51-58.
4. Leontyev D.A. Test smyslozhiznennykh of orientations (SZhO), 2nd prod., М.: Sense, 2000, 18 p.
5. Maralov V.G. Of a self-knowledge and self-development basis: manual, М.: Academy, 2004, 256 p.
6. Panteleev S.R., Stolin V.V. Technique of research of self-relation (Workshop on psy-chodiagnosics. Concrete psychodiagnostic techniques), М, 1989, pp. 166-172.
7. Romek V.G. Self-confidence as social and psychological characteristi persons: автореф. yew ... edging. психол. sciences: 19.00.07, Rostov N/d, 1997, 23 p.
8. Stolin V.V. Samosoznaniye personality, Moscow State University publishing house, 1983, 284 p.
9. Feldstein D.I. Psikhologiya developing Personality, М.: Voronezh, 1996, 512 p.

Рецензенты:

Пьянзин А.И., д.п.н., профессор, зав. кафедрой теоретических основ физического воспитания ФГБОУ ВПО «ЧГПУ им. И.Я. Яковлева», г. Чебоксары;

Лавина Т.А., д.п.н., профессор, зав. кафедрой информационных технологий ФГБОУ ВПО «ЧГПУ им. И.Я. Яковлева», г. Чебоксары.

Работа поступила в редакцию 07.08.2014.