

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА РАЗВИТИЕ ПОЗИТИВНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ В 14-16 ЛЕТ

Драндров Г.Л.¹, Сюкиев Д.Н.²

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

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

В статье представлено сформулированное нами понятие позитивной Я-концепции как совокупности относительно устойчивых установок человека по отношению к самому себе. Позитивный полюс развития Я-концепции связывается нами с выполнением ею функции ведущего фактора саморазвития личности, в том числе внутреннего субъективного фактора, обуславливающего как продолжительность, так и эффективность спортивной деятельности. С другой стороны, занятия спортом влияют на формирование у человека отдельных составляющих образа своего Я. Задача исследования заключалась в изучении особенностей влияния занятий спортом на развитие позитивной Я-концепции личности в 14-16 лет. Сравнительный анализ показателей Я-концепции у лиц, не занимающихся спортом, и у спортсменов в 14-летнем возрасте выявил, что спортсмены отличаются от своих сверстников более высоким уровнем притязаний в развитии характера и повышении авторитета; меньшей открытостью и связанной с этим меньшей внутренней конфликтностью; уверенностью в себе и более высоким уровнем сформированности смысложизненных ориентаций. Юноши, занимающиеся спортом, отличаются в 16 лет от своих сверстников: относительно низкими самооценками способностей, характера, авторитета и уверенности в себе и высокими показателями уровня притязаний в отношении этих качеств; более высокими показателями отраженного самоотношения, уверенности в себе и относительно низкими показателями социальной смелости. Спортсмены в 16 лет отличаются от 14-летних «спортсменов» более высоким уровнем притязаний в отношении развития своих способностей и умений, уверенности и относительно низкими показателями социальной смелости.

Ключевые слова: подростки, юноши, позитивная Я-концепция, спорт, эмоциональный, когнитивный, поведенческий компоненты, формирование.

FEATURES OF INFLUENCE OF SPORTS IN THE DEVELOPMENT OF A POSITIVE SELF-CONCEPT IN 14-16 YEARS

Drandrov G.L.¹, Syukiyev D.N.²

¹The Chuvash State Pedagogical University named after I.Y. Yakovlev, Cheboksary, e-mail: gerold49@mail.ru;

²Kalmyk State University, Elista, e-mail: syukiev.dima@mail.ru

The article presents the concept as formulated by us positive I-concepts like aggregate relatively sustainable human installations in relation to himself. Positive pole of development I-concept binds us with its lead factor self-development of personality, including internal subjective factor determining how the duration and effectiveness of sporting activity. On the other hand, exercise influence in human parts of the image I. the objective of the study was to examine the characteristics of the influence of sports on the positive development I-the concept of personality in 14-16 years. A comparative analysis of the indicators I-concept of persons not involved in sports, and athletes in the 14 years of age found that athletes differ from their peers higher claims in the development of nature and enhancing the authority; lesser openness and related less internal conflict; confidence and a higher level of articulation smyslozhiznennyh orientations. The youths involved in sports are different in 16 years from their peers: relatively low samoocenkami abilities, character, credibility and self-confidence and high levels of claims in respect of these qualities; higher rates reflected self-relations, self-confidence and relatively low rates of social courage. Athletes in 16 years, 14-year-olds are different from the "athletes" a higher level of aspirations for the development of their abilities and skills, confidence, and relatively low rates of social courage.

Keywords: adolescents, boys, positive self-concept, sports, emotional, cognitive, and behavioral components, formation.

Существенной характеристикой жизнедеятельности человека выступает его отношение к своей личности, своему поведению и своей деятельности. Отражающий эти

отношения образ «Я» строится на основе представлений человека о самом себе [1]. Большинство из представлений о том, что может и не может сделать человек, что является для него трудным и легким, формируется у спортсменов подсознательно, на основе прошлого спортивного опыта, успехов и поражений, унижений и триумфальных побед, а также в результате восприятия отношения других людей к этому. Особо значимым в контексте нашего исследования является то, что все действия, чувства, мотивы поведения и уровень притязаний всегда подсознательно сопрягаются с особенностями отношения спортсмена к самому себе [2].

Известно, что человек, отличающийся высоким уровнем сформированности образа «Я», способен к адекватному самопознанию и самооцениванию, реально соотносит свои жизненные цели и личностные притязания с уровнем своих возможностей, свои личностные качества – с требованиями общества. Образ «Я» во многом обуславливает своеобразие занимаемой человеком жизненной позиции в отношении своей личности, совершаемых поступков и осуществляемой деятельности, в том числе и в сфере физической культуры и спорта [3; 4].

С другой стороны, спортивная деятельность характеризуется рядом психологических особенностей, оказывающих существенное влияние на формирование у занимающихся образа своего Я на рациональном, эмоциональном, поведенческом уровнях.

Существенным признаком спорта, отличающим его от занятий физической культурой, выступает соревнование. Конфликтный характер спортивной деятельности, стремление к преодолению соперника в условиях спортивного поединка обуславливает особенности ее содержания, такие как:

- направленность на преобразование самого себя на телесном и духовном уровнях;
- высокий уровень физических и психических нагрузок;
- способность к проявлению волевых усилий;
- доминирование мотивации на достижение успеха;
- специфические отношения соперничества и сотрудничества;
- высокий уровень нервно-психического напряжения [5; 6].

Цель и задачи исследования. В целом реферативный обзор литературных данных говорит о существовании противоречия между существенной ролью уровня сформированности у спортсменов позитивного образа «Я» для продолжительности и эффективности спортивной деятельности, с одной стороны, и недостаточной изученностью особенностей влияния занятий отдельными видами спорта на его развитие - с другой. С учетом содержания этого противоречия нами была сформулирована цель исследования:

определить особенности влияния занятий спортом на развитие Я-концепции личности в подростковом возрасте.

В основу нашего исследования положена гипотеза о том, что в условиях занятий спортом создаются оптимальные психолого-педагогические условия для развития позитивной Я-концепции посредством психического отражения спортсменом образа «Я» и осуществляемой им активности в виде тренировочной и соревновательной деятельности.

В исследовании нами решались три частные задачи:

1. Уточнить сущность, содержание, критерии и показатели позитивной Я-концепции.
2. Раскрыть воспитательный потенциал спортивной деятельности в формировании позитивной Я-концепции личности.
3. Экспериментально исследовать особенности развития позитивной Я-концепции у подростков, занимающихся спортом.

Методы исследования. Для достижения цели исследования мы применяли анализ, реферативный обзор литературы по проблеме исследования, методики психодиагностики, методы количественного анализа экспериментальных данных.

На основе реферативного обзора литературных данных нами был осуществлен подбор диагностического инструментария для измерения показателей развития эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов позитивной Я-концепции.

Об уровне сформированности когнитивного компонента мы судили по степени развития самооценки и самоуважения.

В качестве показателей самооценки нами учитывались: высота самооценки (реальное Я); высота желаемого уровня Я (идеальное Я); расхождение между реальным и идеальным Я (уровень притязаний). Эти показатели измерялись с помощью методики Т. Дембо – С.Я. Рубинштейн [7]. Для диагностики степени самоуважения мы использовали методику исследования самоотношения [8].

О степени сформированности эмоционального компонента мы судили на основании измерения показателей аутосимпатии, таких как принятие себя, привязанность к образу своего «Я», самоценность и склонность к самообвинению. Измерение этих показателей осуществлялось также с использованием методики исследования самоотношения [8].

Для определения уровня сформированности поведенческого компонента мы измеряли показатели развития двух его критериев: уверенности в себе и стремления к саморазвитию. Уверенность в себе оценивалась с использованием методики В.Г. Ромек «Тест уверенности в себе» [9], стремление к саморазвитию – с использованием методики «Смыслоразностные ориентации» [10].

Количественный анализ экспериментальных данных проводился нами с

использованием методов математической статистики. Достоверность различий между сравниваемыми среднегрупповыми значениями измеряемых показателей оценивали с помощью критерия U Манна-Уитни.

Организация исследования. В экспериментальном исследовании, направленном на определение особенностей развития позитивной Я-концепции у подростков в процессе спортивной деятельности (на примере бокса), приняли участие учащиеся средних общеобразовательных школ г. Чебоксары, не занимающиеся спортом (34 человека в возрасте 14 лет и 26 человек в возрасте 16 лет), и учащиеся СДЮСШОР по боксу г. Чебоксары (11 человек в возрасте 14 лет и 19 человек в возрасте 16 лет). Измерение показателей Я-концепции у испытуемых обеих групп проводилось с применением приведенных выше методик психодиагностики.

Результаты исследования. В одной из опубликованных ранее работ нами было сформулировано определение понятия позитивной Я-концепции как «совокупности относительно устойчивых установок человека по отношению к самому себе, которая создает у человека ощущение самотождественности, является уникальным результатом 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» [3, с. 1842]. В настоящей работе мы придерживаемся такого понимания сути позитивной Я-концепции.

Высокий уровень сформированности позитивного образа «Я» связывается психологами с выполнением ею роли внутреннего субъективного фактора саморазвития личности спортсмена, продвижения к социализации и самоактуализации в процессе спортивной деятельности. Особенности Я-концепции человека во многом определяют потенциал личностного роста спортсмена, а также возможности достижения высоких соревновательных результатов.

Возраст 14 лет. Установлено, что спортсмены отличаются более высоким (при $P < 0,05$) уровнем притязаний в отношении своего характера (2,73 балла у «спортсменов» против 1,96 балла у «не спортсменов») и авторитета в будущем (2,73 против 1,72 балла). У них выявлены более высокие (при $P < 0,05$) показатели уровня притязаний в отношении образа своего идеального «Я» в целом (2,56 против 1,99 балла).

«Спортсмены» не отличаются от «не спортсменов» показателями самоуважения: они примерно одинаковы и составляют 29,38 и 29,64 балла соответственно. У них наблюдаются относительно низкие показатели внутренней конфликтности (4,55 против 5,35 балла при

$P < 0,05$). Они в меньшей степени склонны сомневаться в своей компетентности, среди них не так ярко выражена тенденция к переживанию сомнений, к несогласию с собой.

Испытуемые обеих групп не отличаются по показателям аутосимпатии – 24,58 балла – у «не спортсменов» и 24,36 балла – у «спортсменов». Можно утверждать, что занятия спортом не отражаются на безусловном принятии подростками своего Я.

Сравнительный анализ уровня сформированности смысложизненных ориентаций (СЖО) свидетельствует о том, что «спортсмены» отличались от «не спортсменов» высокими показателями развития их критериев, таких как «цели в жизни» (33,00 против 28,82 балла), «интерес к жизни» (31,55 против 28,24 балла), «локус контроля Я» (23,45 против 20,32 балла), «локус контроля Жизнь» (32,73 против 26,41 балла). У «спортсменов» были выявлены более высокие значения интегрального показателя сформированности СЖО (120,73 против 103,79 балла). Все различия статистически значимы при $P < 0,05$.

Полученные данные позволяют заключить, что занятия спортом являются существенным фактором, способствующим формированию у 14-летних подростков смысложизненных ориентаций, развивают способность к саморазвитию и самоутверждению.

У спортсменов выше показатели уверенности (83,00 против 77,92 балла), но это преимущество не достигает статистически значимого уровня ($P > 0,05$).

Мы полагаем, что занятия спортом выступают фактором формирования у подростков уверенности в себе. Приобретение опыта спортивной деятельности в будущем может привести к тому, что преимущество лиц, занимающихся спортом, перед «не спортсменами» в показателях уверенности в себе станет существенным. Известно, что уверенность в себе рассматривается психологами как существенная черта спортивного характера.

Таким образом, 14-летние подростки, занимающиеся спортом, отличаются от своих сверстников более высоким уровнем притязаний в развитии характера и повышении авторитета; меньшей открытостью и связанной с этим меньшей внутренней конфликтностью; более сформированными смысложизненными ориентациями и уверенностью в себе.

Возраст 16 лет. Сравнительный анализ экспериментальных данных показывает, что школьники, не занимающиеся спортом, имеют существенное преимущество (при $P < 0,05$) в показателях самооценивания присущих им личностных характеристик: способностей (6,42 против 5,16 балла), характера (6,78 против 5,26 балла), авторитета (6,74 против 5,11 балла), уверенности в себе (6,97 против 5,30 балла). Преимущество «не спортсменов» наблюдалось и в показателях самооценки умений и внешности, но только на уровне статистически незначимой тенденции. У них наблюдались более высокие (при $P < 0,01$) показатели самооценки в целом (6,59 против 5,30 балла).

У «спортсменов» были выявлены более высокие (при $P < 0,05$), чем у лиц, не занимающихся спортом, показатели уровня притязаний в отношении способностей (3,95 против 2,58 балла), характера (3,68 против 2,40 балла), авторитета (3,21 против 2,79 балла), умений (3,95 против 2,62 балла) и уверенности в себе (3,37 против 2,26 балла). Они отличались более высоким уровнем притязаний в отношении своего образа Я в целом (3,56 против 2,50 балла при $P < 0,05$).

«Спортсмены» отличаются более высокими показателями отраженного самоотношения (6,11 против 4,92 балла при $P < 0,01$). Другими словами, они более склонны считать, что их личность, черты характера и осуществляемая деятельность способны вызывать у других симпатию и уважение. Обращает внимание существенное (при $P < 0,05$) преимущество «спортсменов» в показателях уверенности (30,05 против 23,88 балла), но при этом они отличаются низкими показателями социальной смелости (22,84 против 25,12 балла).

Сравнительный анализ показателей позитивной Я-концепции, наблюдаемых у спортсменов в 14 и в 16 лет, выявил следующее. Наблюдается тенденция снижения показателей самооценки реального Я (от 6,23 балла в 14 лет до 5,30 балла в 16 лет при $P > 0,05$). При этом достоверные различия выявлены только в отношении самооценки уверенности в себе, показатели которой были выше у 14-летних спортсменов (7,09 против 5,74 балла при $P < 0,05$). Мы полагаем, что эта тенденция говорит о том, что в связи с обретением опыта спортивной деятельности самооценка становится более адекватной. С учетом этого можно заключить, что занятия спортом приводят к формированию адекватной самооценки реального Я. Занятия спортом приводят в возрасте от 14 до 16 лет к существенному (при $P < 0,05$) повышению уровня притязаний в отношении развития своих личностных характеристик в будущем (3,37 против 2,45 балла). Наряду с этим в данном возрасте наблюдается существенное ($P < 0,01$) снижение показателей социальной смелости (22,84 против 27,09 балла) и уверенности (76,21 против 83,00 балла).

Заключение. Особенности позитивной Я-концепции во многом определяют потенциал личностного роста спортсмена, а также возможности достижения высоких соревновательных результатов.

В результате экспериментального исследования установлено, что 14-летние подростки, занимающиеся спортом, отличаются от своих сверстников более высоким уровнем притязаний в развитии характера и повышении авторитета; меньшей открытостью и связанной с этим меньшей внутренней конфликтностью; более сформированными смысложизненными ориентациями и уверенностью в себе. Юноши, занимающиеся спортом, отличаются в 16 лет от своих сверстников: относительно низкими самооценками

способностей, характера, авторитета и уверенности в себе и высокими показателями уровня притязаний в отношении этих качеств; более высокими показателями отраженного самоотношения, уверенности в себе и относительно низкими показателями социальной смелости. Спортсмены в 16 лет отличаются от 14-летних «спортсменов» более высоким уровнем притязаний в отношении своих способностей и умений, уверенности, и относительно низкими показателями социальной смелости.

Список литературы

1. Андреева Ю.В. Педагогика творческого саморазвития личности. Научная школа академика РАО В.И. Андреева: коллективная монография / Ю.В. Андреева, И.И. Голованова, О.И. Голованова, И.В. Терентьева. - Казань: Центр инновационных технологий, 2017. - 196 с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2012. – 312 с.
3. Драндров Г.Л. Особенности влияния занятий спортом на формирование позитивной Я-концепции у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья / Г.Л. Драндров, Д.Н. Сюкиев, Э.Р. Румянцева // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 9-8. – С. 1840-1843.
4. Драндров Г.Л. Особенности образа «Я» высококвалифицированных спортсменов и его влияние на развитие мотивационно-волевой сферы / Г.Л. Драндров, О.Ю. Симонова // *Теория и практика физической культуры*. – 2012. – № 1. – С. 3–8.
5. Ильин Е.П. Психология спорта: учеб. для вузов. – СПб.: Питер, 2009. – 351 с.
6. Яковлев Б.П. Основы спортивной психологии: учеб. пособие для вузов по направлению 032100 – «Физ. культура». – 2-е изд., стер. – М.: Сов. спорт, 2014. – 207 с.: ил.
7. Методика Дембо-Рубинштейн: исследование самооценки [Электронный ресурс]. – URL: <http://fb.ru/article/181258/metodika-dembo-rubinshteyn-issledovanie-samoostenki> (дата обращения: 01.08.2018).
8. Пантелеев С.Р. Методика исследования самоотношения [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberpedia.su/6x3f20.html>. (дата обращения: 01.08.2018).
9. Ромек В.Г. Тест уверенности в себе [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.liveinternet.ru/users/dinka-irinka/post299688016/> (дата обращения: 01.08.2018).
10. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) [Электронный ресурс]. – URL: <http://psycabi.net/testy/256-test-smyslozhiznennye-orientatsii-metodika-szho-d-a-leontev>. (дата обращения: 01.08.2018).