

Секция «Психология здоровья и психология спорта»

**Развитие компонентов "образа-Я" спортсмена-любителя**

**Лоскутова Мария Евгеньевна**

*Аспирант*

Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, Ярославль, Россия

*E-mail: mashaloskutova89@mail.ru*

В статье представлены данные эмпирического исследования образа «Я» спортсменов-любителей различного стажа занятия многообразными видами командного и индивидуального спорта. Общепсихологическую направленность носят работы, касающиеся вопроса «образа Я», российских и зарубежных авторов: Р.Бернс, К.Роджерс, К.Юнг, Л.С.Выготский, И.С.Кон, В.В.Столин, К.А.Альбуханова-Славская, Н.Н.Васильев и др. Нам бы хотелось обратить внимание на проявление феномена «образа Я» в спортивной деятельности, а именно сфере любительского спорта. По словам И.Т.Кавецкого, Т.Л.Рыжковской внешние воздействия опосредованно определяют психику человека через процесс активного его взаимодействия с окружающей средой [1]. Неопределимо значение спорта, как деятельности, способствующей самовыражению личности, обретению ею определенного социального статуса, сферы развития личностных качеств, проявления своей жизненной позиции. Мы считаем важным исследование «образа Я» спортсмена-любителя в качестве своеобразного рычага для развития массового спорта. Кроме того, исследование «образа Я» может способствовать развитию и совершенствованию личности непосредственно в спортивной деятельности. Диагностический аппарат исследования составил следующий набор методик: опросник М.В.Чумакова «Волевые качества личности», опросник В.Гуленко «Идентификатор подтипов личности», методика «УСК» Е.Ф. Бажина (адаптированная для спортивной деятельности), ориентационная анкета Б.Басса, «Мотивационный опросник» В.Э.Мильмана, тест М.Рокича «Ценностные ориентации», тест В.Р.Веснина «Принятие решений», шкала определения самооценки развития волевых качеств личности М.Е.Лоскутовой, Т.В. Огородовой, тест Мюнстерберга и моторная проба Шварцландера. В исследовании приняли участие 100 респондентов в возрасте от 15 до 60 лет, активно занимающихся в различных спортивных секциях, таких как волейбол, баскетбол, мини-футбол, самбо, тайский бокс, гимнастика, тяжелая и легкая атлетика. Стаж занятия спортом варьируется от одного-двух до нескольких десятков лет. Анализ результатов исследования эмоционального компонента образа «Я» спортсменов показал, что продолжительность занятия спортом, в первую очередь, развивает следующие элементы: уровень притязаний ( $U=252; p \leq 0,001$ ), ценность активной деятельной жизни ( $U=285; p \leq 0,001$ ), ценность жизненной мудрости ( $U=288,5; p \leq 0,001$ ), ценность психологического и физического здоровья ( $U=111,5; p \leq 0,001$ ), наличие верных друзей ( $U=270,5; p \leq 0,001$ ), общественное признание ( $U=360,5; p \leq 0,001$ ), уверенность в себе ( $U=311; p \leq 0,001$ ), аккуратность ( $U=297,5; p \leq 0,001$ ), воспитанность ( $U=307,5; p \leq 0,001$ ), ответственность ( $U=258,5; p \leq 0,001$ ), честность ( $U=292,5; p \leq 0,001$ ). Спортсмены с большим стажем имеют умеренный и высокий, но реалистичный уровень притязаний, на который оказывает влияние динамика удач и неудач на жизненном пути, динамика успеха в конкретной деятельности. Чем опытнее спортсмен, тем больше положительных и отрицательных ситуаций возникало в тренировочном и соревновательном процессе. Зрелость суждений и здравый смысл, характеризующие образ «Я» спортсмена-любителя, достигаются благодаря накоплению жизненного опыта, которого недостаточно у спортсменов со стажем занятий менее 3-х лет. В результате же накопления опыта тренировочной и игровой деятельности возрастает риск получения физической и психологической травмы, именно поэтому, на наш взгляд, более опытные спортсмены так трепетно относятся к своему здоровью и психологическому климату в коллективе. Устоявшаяся иерархия в сплоченном коллективе, наличие тесных дружеских связей, взаимопомощь и

взаимоподдержка членами спортивного коллектива друг друга, несомненно, также является одной из важнейших ценностей для спортсменов. На наш взгляд, чем больше опыт занятия спортом, тем больше сил и времени вкладывается в спорт, тем больше достижений и результатов добивается спортсмен, тем выше становится риск получения травмы или желание покинуть спорт. Более опытные спортсмены хотят, чтобы их деятельность ценили и уважали окружающие, чтобы ими интересовались, хотят достигать этих результатов не только для себя, но и на благо общества, хотят донести и привить спортивный образ жизни окружающим. Именно поэтому им так важно социальное признание, поддержка и одобрение, с каждым годом важность этого увеличивается. Спортивная деятельность развивает в людях умение держать свое слово, чувство долга, характеризующие ответственность. Кроме того, сам по себе сплоченный коллектив способствует развитию данного качества, поскольку перед товарищами каждый испытывает определенный страх подвести команду, тренера. В зависимости от стажа занятий спортом увеличивается важность такого качества личности, как честность. Следование правилам соревнований, игровой опыт, доверительные отношения между членами команды, которые с каждым годом становятся все шире и теснее накладывают отпечаток на характер и стиль поведения спортсменов. Переноса данный паттерн поведения из спортивной деятельности и на другие сферы своей жизни, спортсмены-любители все больше и больше начинают ценить в окружающих искренность, не менее требовательно относясь и к себе. При рассмотрении волевого компонента выявлено, что продолжительность занятия любительским спортом способствует развитию таких волевых качеств, как решительность ( $U=318,5; p \leq 0,001$ ), внимательность ( $U=388,5; p=0,003$ ), самостоятельность ( $U=344, p \leq 0,001$ ), настойчивость ( $U=354,5; p \leq 0,001$ ). Кроме того установлено, что спортсмены с большим стажем значимо субъективно оценивают себя как более решительных ( $U=489,5; p=0,04$ ) и внимательных ( $U=415; p=0,003$ ). Исследование подтверждает, что волевые качества личности не только объективно развиваются, но также это развитие субъективно ощущается самими спортсменами, что, несомненно, положительно влияет на ход тренировочного процесса и желание самосовершенствоваться. Поддержка товарищей по команде, их помощь, наставления тренера помогают чувствовать игрока «в своей тарелке», развиваться в коллективе физически и морально. Систематическое занятие спортом позволяет человеку стать физически и морально сильным, уверенным в себе и разносторонне развитой личностью, чувствуя в себе данные изменения, человек становится более настойчивым. При анализе поведенческого компонента выявлено, что опытные спортсмены значительно решительнее начинающих спортсменов и, кроме того, охотнее и быстрее принимают решение какого-либо вопроса на себя, не боясь ответственности за последствия предпринятых действий ( $U=206,5; \leq 0,001$ ). Установлено, что опытные спортсмены более интернальны ( $U=224; p$

#### **Источники и литература**

- 1) Кавецкий И.Т., Рыжковская Т.Л., Коверзнева И.А., Игнатович В.Г., Лобан Н.А., Старовойтова С.В. Основы психологии и педагогики / Минск.: Изд-во МИУ, 2010.

#### **Слова благодарности**

Выражаю огромную благодарность организаторам конференции за неувядающий энтузиазм!