

УДК 159.9

В статье рассматривается феномен образа «Я» спортсмена-любителя по конструкту, включающему когнитивный, эмоциональный, ценностный и поведенческий компоненты. Выявлены и описаны обширные связи между элементами данных компонентов. Определены ведущие составляющие компонентов образа «Я», воздействие на которые может иметь практическую значимость в развитии личности спортсмена-любителя.

К л ю ч е в ы е с л о в а : любительский спорт; образ «Я»; когнитивный; эмоциональный; поведенческий; ценностный; компоненты.

The article deals with the phenomenon of «self-image» of an unprofessional athlete, based on the construct which includes cognitive, emotional, behavioural and value components. Extensive communications are identified and described between the elements of these components. The leading components of «self-image» are identified, influence on which could be of practical importance for personal development of an unprofessional athlete.

К е у w o r d s : amateur sport; «self-image»; cognitive; emotional; behavioural; value-based; components.

***М. Е. Лоскутова***

*E-mail: mashaloskutova89@mail.ru*

***М. М. Кашапов***

*E-mail: smk007@bk.ru*

*Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова*

## **Любительский спорт как фактор личностно-ориентированного формирования качеств субъекта\***

Научная статья

***М. Е. Loskutova***

***М. М. Kashapov***

*P. G. Demidov Yaroslavl State University*

## **Amateur Sport as a Factor in the Formation of Personality-Oriented Qualities of the Subject**

Scientific article

Необходимость подробного исследования психологических процессов и структур личности привела к появлению в научной литературе понятия образа «Я», содержание, элементы, составляющие которого являлись и до сих пор являются предметом исследования множества отечественных и зарубежных учёных (К. А. Альбуханова-Славская, Н. Н. Васильев, Р. Бернс, И. С. Кон, К. Роджерс, В. В. Столин, К. Юнг и другие). В психологии собран значительный теоретический и экспериментальный материал, касающийся во-

просов феномена образа «Я» человека, значимости его самоощущения, самовосприятия в жизни. В нашей работе мы обратились к проблеме данного феномена в спортивной деятельности, а именно сфере любительского спорта, проявляющегося в поведении, достижениях, стремлениях, жизни спортсмена, конструкте образа «Я».

Любительским спортом являются спортивные мероприятия, в которых участники занимаются в основном или полностью на безвозмездной основе. Фундамент его составляет школьный,

\* Работа выполнена при финансовой поддержке проекта № 25.2356.2014К в рамках проектной части государственного задания на НИР вузу.

© Лоскутова М. Е., 2016

© Кашапов М. М., 2016

студенческий спорт, ориентированный на достижение базовой физической подготовленности. Любительский спорт в настоящее время все больше приобретает признаки профессионального спорта в той его части, которая касается нагрузочных требований, организации тренировочной и соревновательной деятельности [1].

Неоценимо значение спорта как деятельности, способствующей самовыражению личности, обретению ею определенного социального статуса, сферы развития мотивационных компонентов, личностных качеств, интересов и ценностей, сферы проявления своей жизненной позиции [2]. И. Т. Кавецкий, Т. Л. Рыжковская отмечают, что внешние воздействия опосредованно определяют психику человека через процесс активного его взаимодействия с окружающей средой. Кроме того, человек может сам сознательно изменять себя, самовоспитываться, самосовершенствоваться. Данные изменения при этом обусловлены средой, в процессе активного взаимодействия с которой они и происходят [3]. Таким образом, **целью нашей работы** стало исследование особенностей образа «Я» спортсменов-любителей.

#### **Выборка, методы и методики исследования**

В исследовании приняли участие 120 респондентов в возрасте от 15 до 60 лет: спортсмены-любители, в свободное от учебы и работы время, систематически занимающиеся такими видами командного спорта, как футбол, волейбол, хоккей.

В качестве инструмента для диагностики вышеуказанных компонентов образа «Я» использовались «Методика диагностики мотивационной сферы личности» В. Э. Мильмана, методика «Уровень субъективного контроля» Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, Л. М. Эткинда, опросники «Волевые качества личности» М. В. Чумакова и «Идентификатор подтипов личности» В. В. Гуленко, ориентационная анкета Б. Басса, моторная проба Шварцландера, тесты «Ценностные ориентации» М. Рокича, «Принятие решений» В. Р. Веснина, тест Мюнстерберга, шкала определения самооценки развития волевых качеств личности М. Е. Лоскутовой, Т. В. Огородовой.

Результаты выраженности мотивов каждой группы были подвергнуты первичной математической обработке (анализ средних и частотных распределений), а также оценке тесноты связей между показателями по коэффициенту ранговой корреляции Ч. Спирмена.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

В ходе проведенного исследования было установлено, проанализировано и детально описано наличие взаимосвязей как между составляющими компонентами образа «Я» спортсмена-любителя, так и между структурными элементами данных компонентов.

Наиболее тесные взаимосвязи выявлены между эмоциональным и поведенческим компонентами образа «Я».

Высокий уровень взаимосвязи выявлен между ценностью **здоровья, наличия верных друзей и решительностью, сочетающейся с пренебрежением деталями** ( $k=0,477$ ,  $p\leq 0,001$ ; и  $k=0,359$ ,  $p\leq 0,001$  соответственно). На наш взгляд, решительность, являющаяся неотъемлемой частью личности спортсмена-любителя, несомненно, способствует его активности на площадке, тренировке, проявлению лидерских качеств игрока. Однако, часто, проявляя свою решительность, спортсмен пренебрегает деталями, которые считает незначительными. Мы считаем, что это не только проявляется в спортивной деятельности, но и распространяется на другие сферы жизни [4]. В то же время пренебрежение своим здоровьем, даже самое незначительное, может пагубно сказаться на деятельности спортсмена, что не может его не беспокоить. Решительный спортсмен, пренебрегающий деталями, хуже взаимодействует с другими членами команды и тренером. Этим мы и объясняем столь тесную связь между данными элементами образа «Я».

**Решительность, сочетающаяся с пренебрежением несущественными деталями**, тесно коррелирует с **жизнерадостностью** ( $k=0,377$ ,  $p\leq 0,001$ ) и **независимостью** ( $k=0,354$ ,  $p\leq 0,001$ ). Оптимизм, хорошее чувство юмора, характеризующие жизнерадостность, на наш взгляд, могут «пострадать» из-за излишней решительности спортсмена, например, из-за неуместно отпущенной шутки в коллективе. Решительность как качество личности спортсмена, способствует самостоятельным действиям игроков и на площадке, и в тренировочной деятельности, что позволяет повышать им свою игровую квалификацию. Поэтому, на наш взгляд, данные элементы настолько взаимосвязаны.

Выявлена взаимосвязь между **решительностью, сочетающейся с пренебрежением деталями, несущественными мелочами и уровнем притязаний** спортсмена-любителя ( $k=0,328$ ,  $p=0,001$ ),

**активной деятельной жизнью** ( $k=0,315$ ,  $p=0,002$ ), **любовью** ( $k=0,297$ ,  $p=0,003$ ), **аккуратностью** ( $k=0,347$ ,  $p=0,001$ ), **ответственностью** ( $k=0,283$ ,  $p=0,005$ ). На наш взгляд, пренебрежение деталями, которые спортсмен-любитель может считать несущественными, может приводить к допущению им ошибок, что, в свою очередь, влияет на развитие адекватного уровня притязаний, поскольку спортсмен стремится исправить свои ошибки и сделать соответствующие выводы. С другой стороны, вполне возможно, что именно адекватно высокий уровень притязаний спортсмена-любителя и приводит к пренебрежению деталями при принятии и реализации решений, что также играет положительную роль в развитии личности.

Пренебрежение деталями при принятии решения зачастую ведет к возникновению нестандартных ситуаций как в ходе тренировочной, игровой деятельности, так и в прочих сферах жизни спортсмена-любителя. Возникающие при этом ситуации не всегда носят негативную окраску. Они могут эмоционально насыщать жизнь, что и характеризует показатель активной жизнедеятельности, наполненной знаковыми, судьбоносными событиями.

Пренебрежение деталями при принятии решения может негативно отражаться не только на спортивной деятельности игрока, но и на его личной жизни, в частности на духовной и физической близости с родными людьми.

Тесные взаимосвязи выявлены между волевым и эмоциональным компонентами образа «Я» спортсмена-любителя.

Наиболее яркая связь выявлена между такими элементами, как **настойчивость** и **аккуратность** ( $k=0,396$ ,  $p\leq 0,001$ ). Аккуратность (чистоплотность, умение содержать вещи в порядке, четкость в ведении дел), невозможна без проявления настойчивости, которая необходима спортсмену-любителю для достижения результата.

Тесная взаимосвязь выявлена между **внимательностью** и **здоровьем** ( $k=0,264$ ,  $p=0,009$ ), **аккуратностью** ( $k=0,265$ ,  $p=0,009$ ). Поддержание собственного психического и физического здоровья в ситуациях нервного напряжения и возможности получения физической травмы в условиях тренировочной, игровой деятельности, несомненно, требует внимания, четкости в ведении дел, умения содержать в порядке вещи, что и характеризует аккуратность.

Такой элемент волевого компонента, как **решительность**, тесно коррелирует с **честностью** ( $k=0,306$ ,  $p=0,002$ ) и **ответственностью** ( $k=0,266$ ,  $p=0,009$ ). Всегда говорить правду, быть искренним с товарищами по команде, не бояться критиковать и высказывать собственную точку зрения требует определенной степени решительности. Вместе с тем любые действия и слова, произнесенные в коллективе, обещания, критика обязательно требуют ответственности, умения держать собственное слово.

Выявлена связь между **инициативностью** и **помехоустойчивостью** ( $k=0,328$ ,  $p=0,001$ ), **воспитанностью** ( $k=0,283$ ,  $p=0,005$ ). Проявление инициативы в спортивной деятельности тренирует, закаляет личность, способствует повышению её помехоустойчивости как способности к эффективному выполнению нужных действий при помехах – внешних и внутренних. Инициатива, проявляемая спортсменом-любителем, будет восприниматься окружающими, членами по команде и иметь больший вес, значимость, резонанс, если будет сопровождаться коммуникацией в соответствии с нормами культуры поведения.

Тесная взаимосвязь выявлена между **настойчивостью** и **независимостью** ( $k=0,265$ ,  $p=0,009$ ), **воспитанностью** ( $k=0,276$ ,  $p=0,007$ ). Способность действовать самостоятельно, решительно, характеризующие независимость, столь ценную для спортсмена-любителя, требует проявления определенной степени настойчивости. Взаимоотношения в спортивном коллективе важны для эффективной деятельности, поэтому проявление настойчивости связано с воспитанностью.

Выявлена взаимосвязь между **самостоятельностью** и **активной деятельной жизнью** ( $k=0,282$ ,  $p=0,005$ ), **независимостью** ( $k=0,311$ ,  $p=0,002$ ) и **честностью** ( $k=0,335$ ,  $p=0,001$ ). Активная деятельная жизнь, полная, эмоционально насыщенная, столь важная для спортсмена-любителя, немыслима без проявления такого качества, как самостоятельность, проявляющаяся в инициативности, критичности, адекватной самооценке и чувстве личной ответственности за свою деятельность и поведение.

Элементы когнитивного компонента образа «Я» спортсмена-любителя взаимосвязаны с другими компонентами следующим образом.

Когнитивный тип «**терминальный энтузиаст**» связан с **интересной работой** (эмоциональный компонент) ( $k=0,204$ ,  $p=0,047$ ), что, на наш взгляд,

характеризует его экспрессивность. Для поддержания высокой работоспособности важно разнообразие деятельности, её эмоциональная насыщенность. Данный когнитивный тип связан с **решительностью** (волевой компонент) ( $k=0,245$ ,  $p=0,016$ ).

Когнитивный тип «**инициальный хранитель**» прямо связан с **решительностью в сочетании с осторожностью и осмотрительностью** (поведенческий компонент) ( $k=0,257$ ,  $p=0,012$ ). Прямолинейность, конфликтность, стремление руководить, характерные для данного типа, несомненно, требуют решительности. Однако проявление данных качеств в спортивном коллективе требует от человека осмотрительности и осторожности, поскольку может как повысить статус игрока в коллективе, так и снискать негативную оценку окружающих.

Когнитивный тип «**инициальный предприниматель**» прямо взаимосвязан с **самооценкой целеустремленности** (волевой компонент) ( $k=0,219$ ,  $p=0,032$ ). Спокойствие и уравновешенность, умение найти оптимальный выход из проблемных ситуаций, свойственные людям данного когнитивного типа помогают им с успехом добиваться поставленных перед собой целей как в спортивной, так и в других сферах деятельности, что и объясняет выявленную взаимосвязь.

В результате анализа количественной стороны связей между элементами структуры различных компонентов образа «Я» спортсмена-любителя выявлены ведущие элементы рассматриваемых компонентов.

1. Достоверно установлено, что **эмоциональный компонент** образа «Я» характеризуется преобладанием значимости мотива общей активности, жизнеобеспечения, творческой деятельности и ценностных ориентаций на развитие, счастье других и удовольствие. Выявленные ведущие элементы тесно взаимосвязаны с мотивом социальной полезности ( $k=0,587$ ;  $p=0,003$ ), с исполнительностью ( $k=0,517$ ;  $p=0,01$ ), эффективностью в делах ( $k=0,529$ ;  $p=0,008$ ) и т. д.

Рассматривая мотивы как потребность, важно отметить, что мотивация занятия любительским спортом, ценностные ориентации игроков характеризуются направленностью на творчество и общение, обеспечивают комфортную эмоциональную ситуацию (комфортный психологический климат) в коллективе. Таким образом, можно предположить, что именно желание общаться в коллективе единомышленников, развиваться

в нём, приносить пользу окружающим, получая при всем этом удовольствие, и являются основополагающими элементами, которые в комплексе способствуют продолжению занятиями спортом. Данный факт следует учитывать при построении тренировочного процесса, поскольку асимметричный баланс между тренировочной деятельностью и процессом общения может вызвать у игроков негативные эмоции.

2. Одним из ключевых элементов **волевого компонента** спортсмена-любителя является самооценка собственной энергичности, коррелирующая с такими элементами, как самооценка настойчивости ( $k=0,525$ ;  $p=0,008$ ), ответственности ( $k=0,547$ ;  $p=0,006$ ) и уровня развития ответственности как волевого качества личности ( $k=0,433$ ;  $p=0,034$ ). Важную роль в волевом компоненте личности спортсмена играет формирование внимательности и целеустремленности, которые, в свою очередь, теснейшим образом связаны с самостоятельностью ( $k=0,643$ ;  $p=0,001$ ) и ( $k=0,456$ ;  $p=0,025$ ) и настойчивостью ( $k=0,694$ ;  $p=0,001$ ). Таким образом, установлено, что основными элементами волевого компонента являются такие волевые качества, как внимательность, целеустремленность, ответственность, настойчивость и энергичность в совокупности с самооценкой этих элементов. Обобщение эмпирических данных позволяет охарактеризовать волевою сферу личности спортсмена-любителя как совокупность осознанно формируемых в спорте качеств: игроки формулируют цели, к достижению которых они упорно стремятся, проявляя при этом настойчивость и ответственность [3, с. 136–138]. При этом очень важен постоянный самоконтроль, рефлексия, самооценка спортсменами этих качеств. Правильно поставленный тренировочный процесс, адекватно выбранная тренерская тактика позволяют в существенной мере формировать волевые качества субъекта, которые, в свою очередь, станут основой развития остальных качеств.

3. Наиболее значимым элементом **поведенческого компонента** образа «Я» спортсмена-любителя является общая интернальность, что свидетельствует о его высоком уровне субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями и позволяет характеризовать его как уверенного в себе, спокойного, благожелательного, позитивно относящегося к миру и хорошо осознающего смысл и цели жизни [2].

Наибольшее количество значимых корреляций обнаружено у фактора интернальности в области межличностных отношений, что свидетельствует о том, что спортсмены-любители считают именно себя ответственными за построение межличностных отношений с окружающими. Фактор интернальности в межличностных отношениях тесно взаимосвязан с такими элементами, как решительность в сочетании с осторожностью и осмотрительностью ( $k=0,441$ ;  $p=0,031$ ), интернальностью в области достижений ( $k=0,698$ ;  $p\leq 0,001$ ), интернальностью в области неудач ( $k=0,466$ ;  $p=0,042$ ). Данный фактор имеет обратную взаимосвязь с фактором нерешительности ( $k=-0,542$ ;  $p=0,006$ ).

Таким образом, можно судить о весомости межличностных отношений в деятельности спортсмена-любителя и считать именно их определяющим фактором поведения спортсменов. Стремление к построению межличностных отношений с окружающими людьми (командой, тренером, организаторами соревнований), а также принятие ответственности за их качество определяет поведение игроков. Принимая какие-либо решения, спортсмены-любители делают это с осторожностью и осмотрительностью, стараясь прогнозировать различные варианты и исходы реализации принятого решения, учесть мнение значимых субъектов взаимодействия. Именно из-за такого отношения к принятию решений выявлена отрицательная взаимосвязь с нерешительностью.

#### Заключение

В статье уделено большое внимание образу «Я» спортсмена-любителя, поскольку привлечение к массовому занятию спортом как можно большего числа людей является не только основной пропаганды ведения здорового образа жизни, но одним из важнейших приоритетов государства. Установлено, что занятия любительским спортом

улучшают не только физическое состояние человека, но и в значительной степени формируют его внутренний мир, воспитывают такие нравственные качества, как ответственность, аккуратность, инициативность, решительность, преобразуют самооценку, развивают коммуникативные навыки, лидерские качества, предоставляют «платформу» для эмоциональной, духовной и физической гармонизации личности.

Выявлена базовая структура компонентов образа «Я» спортсмена-любителя. Обоснована взаимосвязь как структурных компонентов образа «Я» спортсмена-любителя, так и элементов, их составляющих. Кроме того, выявлено, что структура образа «Я» изменяется по мере накопления субъектом опыта занятия спортом.

#### Ссылки

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорт. М.: Академия, 2003. 480 с.
2. Огородова Т. В., Лоскутова М. Е. Личностные особенности школьников, занимающихся любительским спортом // Человек, субъект, личность в современной психологии: материалы Международной конференции, посвященной 80-летию А. В. Брушлинского / отв. ред.: А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2013. Т. 2. 502 с.
3. Основы психологии и педагогики / Кавецкий И. Т., Рыжковская Т. Л., Коверзнева И. А. [и др.]. Минск: МИУ, 2010. 309 с.
4. Шляпникова О. А., Медведева Ю. С. Акмеологические аспекты профессиональной идентичности // Вестник ЯрГУ им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. 2015. № 1. С. 95–98.