

УДК 796.012

ОСОБЕННОСТИ ПОЗИТИВНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ У СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

¹Драндров Г.Л., ²Сюкиев Д.Н., ²Каруев Б.Н.¹*Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева,
Чебоксары, e-mail: gerold49@mail.ru;*²*ФГБОУ ВПО «Калмыцкий государственный университет», Элиста,
e-mail: syukiev.dima@mail.ru, karuevbaatr@mail.ru*

В статье представлены результаты экспериментального исследования, направленного на решение актуальной проблемы реализации воспитательного потенциала спортивной деятельности в формировании позитивной Я-концепции, обуславливающей готовность спортсменов с ПОДА к личностному саморазвитию, самоопределению и самореализации. В исследовании приняли участие две группы квалифицированных спортсменов (от МСМК до МС): 15 спортсменов-колясочников с ПОДА и 17 здоровых спортсменов. Установлено, что спортсмены с ПОДА отличаются от здоровых спортсменов относительно низкими показателями самооценки своей внешности и своего реального Я в целом. У них, по сравнению со здоровыми спортсменами, наблюдаются высокие показатели открытости, самоуверенности, самоценности и отраженного самоотношения. Наряду с этим их отличает низкий уровень конфликтности. В целом это говорит об их позитивном отношении к образу своего Я, обусловленном знанием своих личностных качеств (самоуважение). Они характеризуются безусловным позитивным эмоционально-ценностным отношением к образу Я, невзирая на присущие им недостатки (аутосимпатия). Для них характерны относительно низкие показатели «внутренней неустроенности». Они отличаются от здоровых спортсменов более ясным и осознанным пониманием возможных жизненных перспектив, исполнение которых зависит от них самих. У них ниже показатели социальной инициативы и уверенности в себе.

Ключевые слова: позитивная Я-концепция, адаптивный спорт, самооценка, самоуважение, аутосимпатия, смысловые ориентации, уверенность, здоровые спортсмены

FEATURES OF THE POSITIVE SELF-CONCEPT IN ATHLETES WITH LESIONS OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

¹Drandrov G.L., ²Syukiyev D.N., ²Karuyev B.N.¹*The Chuvash State Pedagogical University named after I.Y. Yakovlev,
Cheboksary, e-mail:gerold49@mail.ru;*²*Kalmyk State University, Elista, e-mail: syukiev.dima@mail.ru, karuevbaatr@mail.ru*

The article presents the results of an experimental study aimed at solving the urgent problem of realizing the educational potential of sports activity in the formation of a positive Self-concept that determines the readiness of athletes with PODA for personal self-development, self-determination and self-realization. Two groups of qualified athletes (from MSМК to MS) took part in the study: 15 wheelchair athletes with POD and 17 healthy athletes. It was found that athletes with POD differ from healthy athletes with relatively low self-esteem indicators of their appearance and their real Self in general. In comparison with healthy athletes, they have high indicators of openness, self-confidence, self-worth and reflected self-attitude. Along with this, they are distinguished by a low level of conflict. In general, this indicates their positive attitude to the image of their Self, due to the knowledge of their personal qualities (self-esteem). They are characterized by an unconditional positive emotional-value attitude to the image of the Self, despite their inherent shortcomings (autosympathy). They are characterized by relatively low rates of «internal disorder». They differ from healthy athletes in a clearer and more conscious understanding of possible life prospects, the fulfillment of which depends on themselves. They have lower indicators of social initiative and self-confidence.

Keywords: positive Self-concept, adaptive sport, self-esteem, self-esteem, autosympathy, life orientations, confidence, healthy athletes

Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации», образование ориентировано на создание равных условий для самоопределения и самореализации личности каждого обучающегося. Одной из ведущих задач и приоритетов педагогической деятельности становится формирование личностной готовности обучающихся к саморазвитию, их позитивной Я-концепции как необходимого для этого условия независимо от состояния их физического здоровья [1].

Позитивная Я-концепция рассматривается как совокупность установок человека по отношению к своей личности, обусловленных знаниями о своем Я и эмоционально-чувственным отношением к себе и направленными на саморазвитие в форме внешнего самоутверждения, самосовершенствования и самореализации [2, 3].

Одним из видов деятельности, создающих условия для личностного саморазвития, удовлетворения потребности личности в самопознании, самопринятии и саморе-

ализации, являются занятия спортом. Необходимость постоянного оценивания достигаемых соревновательных результатов в сравнении с другими позволяет сформировать адекватную самооценку, реальный уровень притязаний и осуществить процессы самопринятия и самопрогнозирования своего жизненного пути. Рядом авторов [4, 5, 6] изучались воспитательный потенциал спортивной деятельности в решении задачи формирования позитивной Я-концепции и педагогические условия его эффективной реализации.

Ограниченные возможности здоровья создают специфическую ситуацию психического развития личности, обуславливают качественное своеобразие формирования личности в целом и Я-концепции как личностной характеристики в частности [7]. Различные аспекты формирования позитивной Я-концепции у лиц с ограниченными возможностями здоровья выступали предметом исследования незначительного количества авторов [8, 9, 10]. В частности, остаются мало исследованными особенности ее развития у спортсменов высокой квалификации, занимающихся адаптивным спортом.

Цель исследования – определение особенностей развития позитивной Я-концепции у лиц с поражением опорно-двигательного

аппарата (ПОДА), занимающихся адаптивным спортом.

Материалы и методы исследования

В качестве материалов исследования использовались результаты научных работ, раскрывающих суть и содержание позитивной Я-концепции, критерии и показатели ее развития, особенности ее сформированности у лиц, занимающихся спортом, результаты сравнительного анализа показателей ее развития у здоровых спортсменов и спортсменов с ПОДА. В исследовании приняли участие две группы взрослых спортсменов: в первую группу вошли 15 спортсменов-колясочников с ПОДА, являющихся членами сборной России по парабадминтону, а также ее резерва. Уровень спортивной квалификации – от МСМК до МС России. Во вторую группу вошли здоровые спортсмены, студенты факультета физической культуры Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева (17 человек). Уровень спортивной квалификации – от КМС до МС России.

Результаты исследования и их обсуждение

В таблице 1 представлены показатели самооценки здоровых спортсменов и спортсменов-бадминтонистов с ПОДА.

Таблица 1

Показатели самооценки у здоровых спортсменов и спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата, баллы, ($\bar{X} \pm \sigma$)

Свойства личности	Показатели самооценки		p
	Группы испытуемых		
	Спортсмены с ПОДА n=15	Здоровые спортсмены n=17	
Реальное Я			
Способности	6,69±1,36	7,09±1,15	≥0,05
Характер	6,35±1,46	7,27±1,38	≥0,05
Авторитет	6,31±1,62	7,08±1,15	≥0,05
Реальное	6,71±1,55	7,65±1,54	≥0,05
Внешность	6,42±1,81	7,49±1,01*	≤0,05
Уверенность	7,07±1,63	7,83±1,11	≥0,05
Самооценка в целом	6,59±0,92	7,41±0,93*	≤0,05
Идеальное Я			
Способности	9,20±0,84	9,01±0,76	≥0,05
Характер	8,80±1,21	9,19±0,91	≥0,05
Авторитет	7,99±1,35	8,58±0,93	≥0,05
Реальное	8,55±1,26	9,03±1,03	≥0,05
Внешность	8,75±1,1,	9,01±0,70	≥0,05
Уверенность	9,35±1,00	9,25±0,85	≥0,05
Самооценка в целом	8,77±0,70	9,03±0,64	≥0,05

Таблица 2

Показатели самоуважения и аутосимпатии у здоровых спортсменов и спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата, баллы ($X \pm \sigma$)

Виды самооценки	Показатели самооценки, баллы		p
	Группы испытуемых		
	Спортсмены с ПОДА, n=15	Здоровые спортсмены, n=17	
1. Открытость	7,87±0,5	6,35±0,89	≤0,01
2. Самоуверенность	8,07±1,3	5,76±1,01	≤0,01
3. Саморуководство	6,93±1,5	6,88±1,22	≥0,05
4. Отраженное самоотношение	8,00±1,7	5,88±1,0	≤0,01
5. Конфликтность	3,20±0,7	5,06±1,42	≤0,01
Самоуважение	34,07±4,75	29,93±2,73	≤0,01
6. Самоценность	7,60±2,0	6,06±1,26	≤0,01
7. Самопринятие	7,40±1,4	6,71±1,26	≥0,05
8. Самопривязанность	6,13±0,9	6,65±1,70	≥0,05
9. Самообвинение	2,20±1,2	4,53±1,96	≤0,01
Аутосимпатия	28,93±3,17	24,88±2,73	≤0,01
Внутренняя неустроенность	5,40±0,95	9,59±3,38	≤0,01

Обращает на себя внимание, что спортсмены с ПОДА имеют в сравнении со здоровыми спортсменами относительно низкие показатели самооценки своей внешности (6,42 против 7,49 балла при $p \leq 0,05$) и самооценки в целом (6,59 против 7,40 балла при $p \leq 0,05$).

Этот факт нами объясняется определенным «стереотипом физической привлекательности»: большинству людей свойственно предполагать, что красивые люди являются более дружелюбными, здоровыми и интеллектуально развитыми. Поэтому привлекательная внешность способствует повышению самооценки человека, что дает ему социальное преимущество и прибавляет уверенности в себе. А это объективное условие комфортного существования в социуме. Наблюдаемая нами закономерность относительно низкой самооценки внешности и, как следствие, относительно низкой самооценки своего реального Я в целом у лиц с ПОДА обусловлена наличием инвалидности. Наряду с этим для этой категории спортсменов характерны такие же высокие показатели идеального Я, как и здоровым спортсменам (8,77 против 9,03 балла у здоровых спортсменов при $p \geq 0,05$). Среди них наблюдается более существенный разрыв между показателями самооценки реального и идеального Я (2,18 против 1,6 балла при $p \leq 0,05$). Осознание и переживание противоречия между действительным и желаемым состоянием своего Я выступают значи-

мой характеристикой жизненной ситуации развития и существования спортсменов с ПОДА. В большинстве случаев это служит мощным мотивационным фактором занятий адаптивным спортом как способом приближения самооценки реального Я к идеальному уровню.

Результаты исследования, приведенные в таблице 2, характеризуют особенности отношения здоровых спортсменов и спортсменов с ПОДА к своему реальному Я на рациональном (самоуважение) и эмоциональном (аутосимпатия) уровнях.

Установлено, что спортсмены с ПОДА по сравнению со здоровыми спортсменами являются более открытыми для себя (7,87 против 6,35 балла при $p \leq 0,01$). Они честны перед собой, самокритичны, обладают более полными и точными знаниями о себе, что обуславливает особенности действия механизмов психической самозащиты в критических ситуациях – активное поведение в противовес уходу от ситуации. Данный факт, предположительно, является следствием влияния коммуникативной среды адаптивного спорта, где нет явного противоречия между личностью и социальной средой, где спортсмен с инвалидностью получает возможность не чувствовать себя «белой вороной» в кругу единомышленников. В процессе такого общения спортсмены с ПОДА свободно и без страха быть неприятными «открываются» к новым условиям социума – социальным условиям адаптив-

ного спорта. Это позволяет им реализовать новую систему отношений к образу своего реального Я, сделать ее более реалистичной, честной и открытой, признающей наряду с инвалидностью и имеющиеся у них достоинства. Адаптивный спорт избавляет их от необходимости прятаться от себя за панцирем психической самозащиты, но дает возможность видеть свое Я таким, какое оно есть на самом деле. Присущая спортсменам с ПОДА большая открытость по сравнению со здоровыми спортсменами способствует их успешной адаптации в социуме.

Спортсмены с ПОДА отличаются от здоровых спортсменов более высоким показателем *самоуверенности* (8,00 против 5,76 балла при $p \leq 0,01$). Они позитивно и с уважением относятся к себе, самостоятельны в принятии решений, способны к сохранению уверенности в себе, выдержки и самообладания в знакомых им ситуациях, ориентации на успех в реализации намеченных планов. Это обусловлено накоплением в процессе занятий адаптивным спортом позитивного опыта самостоятельного успешного преодоления препятствий и трудностей, уровень сложности и трудности которых отягощен наличием инвалидности. Как правило, любой человек с инвалидностью, а особенно человек в инвалидной коляске, проходит каждодневный путь преодоления, который, в свою очередь, не может не откладывать отпечаток на формирование уверенности в том, что стоящие перед ним жизненные трудности преодолимы. Спортсмены с ПОДА считают, что успех в большей степени зависит от прилагаемых ими усилий, чем от случайного стечения внешних по отношению к осуществляемой деятельности обстоятельств. Самоуверенность в данной интерпретации совпадает по своему психологическому содержанию с феноменом «интернальности» личности.

Спортсмены с ПОДА отличаются более высокими показателями «*отраженного самоотношения*» (8,00 против 5,88 балла при $p \leq 0,01$). Данный показатель характеризует существование у человека позитивного отношения к образу своего Я, которое основано на отношении к нему окружающих его людей. Благоприятная социальная среда, которую обретает спортсмен с ПОДА в процессе занятий адаптивным спортом, является для него более значимой для формирования позитивного самоотношения, чем для здорового спортсмена.

Спортсмены с ПОДА отличаются более высоким показателем «*самоценности*» (7,60 против 6,06 балла при $p \leq 0,01$). Высокий уровень ее сформированности как личност-

ной характеристики говорит об отношении человека к себе как значимой неповторимой персоне. Это отношение, с одной стороны, обусловлено восприятием и осознанием собственных достижений и успехов, с другой – базируется на субъективном мнении человека о том, что его значимость признается и окружающими его людьми. Адаптивный спорт создает для спортсмена с ПОДА условия для успешного проявления своих способностей, что способствует осознанию и пониманию им своих уникальных возможностей. Высокая позитивная оценка этих достижений со стороны социума подтверждает складывающееся у него отношение к себе как значимой личности. Также этому в немалой степени способствует признание обществом высокой социальной значимости спортивных достижений, а значит, и значимости самого спортсмена.

Необходимо отметить низкий уровень *конфликтности* у испытуемых обеих групп. Данный факт говорит о том, что занятия спортом выступают значимым фактором снижения внутренней конфликтности личности. Показатели конфликтности, которые ниже у спортсменов с ПОДА (3,20 против 5,06 балла при $p \leq 0,01$), характеризуют степень развития конфликта личности со своим внутренним миром на рациональном уровне: между мыслями и действиями, целями и достигаемыми результатами, намерениями и поступками. Низкие показатели конфликтности, присущие спортсменам с ПОДА, свидетельствуют о том, что занятия адаптивным спортом способствуют снятию внутренних противоречий, принятию настоящего и успокоенности. Жизненная ситуация инвалидности создает условия для глубокого и осознанного диалога личности с самим собой, для осуществления рефлексии на интеллектуальном и личностном уровнях.

Спортсмены, как здоровые, так и с ПОДА, отличаются низкими показателями *самообвинения*. Они не склонны отрицать ответственность и личную вину в низкой успешности осуществляемой деятельности, перекладывать ее на других участников. Наблюдаемое нами преимущество спортсменов с ПОДА в показателях самообвинения (2,20 против 4,53 балла при $p \leq 0,01$) обусловлено тем, что занятия адаптивным спортом в сочетании с переживанием и пониманием жизненной ситуации инвалидности создают условия для формирования у спортсменов адекватного понимания и принятия своей роли и своей ответственности за то, что было, происходит и может произойти с ним в жизни, в том числе и в спортивной деятельности.

Таблица 3

Показатели смысложизненных ориентаций у здоровых спортсменов и спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата, $X \pm \sigma$

Виды СЖО	Показатели СЖО, баллы		p
	Группы испытуемых		
	Спортсмены с ПОДА, n=15	Здоровые спортсмены, n=17	
Цели в жизни	36,80±3,10	32,41±6,51*	≤0,05
Интерес к жизни	32,27±2,49	32,53±4,49	≥0,05
Локус контроля – Я	24,40±1,68	21,76±3,33**	≤0,01
Локус контроля Жизнь	32,20±3,03	31,82±5,18	≥0,05
Общий СЖО	125,7±5,50	118,53±16,86	≥0,05

На основе показателей критериев самоотношения были сформированы три интегральных фактора: самоуважение, аутосимпатия и внутренняя самоустроенность.

В фактор «самоуважение» объединены следующие характеристики: «открытость» (внутренняя честность), «самоуверенность», «самоуправление» и «отраженное самоотношение»; в фактор «аутосимпатия» – «самоценность», «самопринятие» и «самопривязанность»; в фактор «внутренняя неустроенность» – «внутренняя конфликтность» и «самообвинение». Установлено, что спортсмены с ПОДА отличаются более высоким показателем «самоуважения» (37,67 против 29,82 балла при $p \leq 0,01$). Это говорит об их позитивном отношении к образу своего Я на рациональном уровне, обусловленном знанием присущих им позитивных личностных качеств.

Спортсмены с ПОДА отличаются более высоким показателем «аутосимпатии» (28,93 против 24,88 балла при $p \leq 0,01$). Они характеризуются безусловным позитивным эмоционально-ценностным отношением к себе, невзирая на присущие им недостатки. Для спортсменов с ПОДА характерны относительно низкие показатели «внутренней неустроенности» (5,40 против 9,59 балла при $p \leq 0,01$). Это говорит об их в целом позитивном отношении к себе, о высоком уровне развития способности приспосабливаться к условиям социальной среды.

В таблице 3 приведены показатели смысложизненных ориентаций (СЖО) у здоровых спортсменов и спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата.

Установлено, что спортсмены с ПОДА имеют существенное преимущество перед здоровыми спортсменами в таких показателях СЖО, как «цели в жизни» (36,8 против 32,41 балла при $p \leq 0,05$) и «локус контроля – Я» (24,40 против 21,76 балла при $p \leq 0,01$).

Известно, что показатель «цели в жизни» свидетельствует о целевой направленности жизни, конкретике в видении личностью своего будущего. Показатель «локус контроля – Я» характеризует человека как волевою личность, вектор жизненного пути которого совпадает с его амбициями. Полученные нами результаты свидетельствуют о том, что спортсмены с ПОДА отличаются от здоровых спортсменов более ясным и осознанным пониманием возможных жизненных перспектив, исполнение которых зависит от них самих. Мы объясняем данный факт тем, что единственным источником формирования целей и смыслов жизни для этой категории спортсменов служит адаптивный спорт. Спортивная жизнь для здоровых людей не является всеобъемлющим источником целей в жизни. Здоровый спортсмен объективно имеет больше возможностей, большую вариативность источников смыслов жизни, подсознательно перераспределяя целевую наполненность жизни в различные сферы.

Результаты исследования, представленные в таблице 4, свидетельствуют о существенных различиях в показателях уверенности между здоровыми спортсменами и спортсменами с ПОДА. У спортсменов с ПОДА ниже показатели социальной инициативы (22,27 против 24,94 балла при $p \leq 0,05$) и уверенности в себе (22,73 против 32,00 балла при $p \leq 0,01$). Из-за этого у них наблюдаются и низкие показатели уверенности в целом (67,53 против 80,53 балла при $p \leq 0,01$).

Показатель «уверенность в себе» свидетельствует о признании человеком наличия у себя высокого уровня развития способностей, что обуславливает его стремление к смелым и активным действиям, направленным на осуществление намеченных планов в жизни.

Таблица 4

Показатели уверенности у здоровых спортсменов
и спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата, баллы ($X \pm \sigma$)

Виды уверенности	Показатели уверенности, баллы		p
	Группы испытуемых		
	Спортсмены с ПОДА, n=15	Здоровые спортсмены, n=17	
Социальная инициатива	22,27±3,17	24,94±4,65	≤0,05
Социальная смелость	22,53±6,21	23,59±4,77	≥0,05
Уверенность в себе	22,73±5,11	32,00±3,54	≤0,01
Уверенность в целом	67,53±12,33	80,53±9,57	≤0,01

«Уверенность в себе в целом» рассматривается как интегральный показатель всех характеристик уверенности. Высокий уровень по этому показателю присущ человеку, самостоятельному и активному в сфере социальных взаимоотношений; способному в условиях дефицита времени принять правильное решение; обладающему высоким уровнем развития коммуникативных способностей. Уверенная в себе личность эмоционально готова к пластичной самокритике, что обуславливает способность творчески подходить к решению жизненных проблем в различных сферах деятельности.

Относительно низкие показатели уверенности в себе, наблюдаемые нами у спортсменов с ПОДА, обусловлены осознанием и переживанием существования инвалидности, ограничивающими возможности к осуществлению различных видов деятельности, в том числе и спортивной, определяющими относительно низкий уровень жизненных достижений, в том числе и соревновательных результатов.

Заключение

Завершая обзор результатов экспериментального исследования, можно заключить, что спортсмены с ПОДА отличаются от здоровых спортсменов относительно низкими показателями самооценки своей внешности и своего реального Я в целом. У них, по сравнению со здоровыми спортсменами, наблюдаются высокие показатели открытости, самоуверенности, самооценности и отраженного самоотношения. Наряду с этим их отличает низкий уровень конфликтности. В целом это говорит об их позитивном отношении к образу своего Я на рациональном уровне, обусловленном знанием присутствующих им позитивных личностных качеств (самоуважение). Они характеризуются безусловным позитивным эмоционально-ценностным отношением к образу Я, невзирая на присутствие им недостатки (аутосимпатия). Для них характерны относительно низкие

показатели «внутренней неустроенности», что говорит об их в целом позитивном отношении к себе, о высоком уровне развития способности приспосабливаться к условиям социальной среды. Они отличаются от здоровых спортсменов более ясным и осознанным пониманием возможных жизненных перспектив, исполнение которых зависит от них самих. У спортсменов с ПОДА ниже показатели социальной инициативы и уверенности в себе. Из-за этого у них наблюдаются и низкие показатели уверенности в целом.

Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». [Электронный ресурс]. URL: <https://rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html> (дата обращения: 15.09.2022).
2. Бернс Р. Что такое Я-концепция // Психология самосознания: хрестоматия. Самара: Бахрах-М, 2003. С. 333-393.
3. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2016. 400 с.
4. Сюкиева Д.Н., Драндров Г.Л. Развитие позитивной Я-концепции личности и спорт // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры: сборник статей по материалам VIII Всероссийской научно-практической конференции (Нижегород, 18 марта 2022 года). Нижний Новгород, 2022. С. 12-20.
5. Закирянова К.Т. Влияние занятий спортом на развитие позитивной Я-концепции подростков // Актуальные вопросы развития, социализации и реабилитации личности в современных условиях: сборник научных статей Четвертых межвузовских научных студенческих чтений (Москва, 29 марта 2022 года). М., 2022. С. 92-95.
6. Никитина Л.В. Влияние занятий спортом на формирование позитивной Я-концепции личности // Теория и практика физической культуры и спорта: материалы Всероссийской с международным участием конференции, посвященной 65-летию Института физической культуры, спорта и восстановительной медицины КФУ (Казань, 23-24 апреля 2014 года). Казань: Вестфалика, 2014. С. 158-160.
7. Выготский Л. С. Основы дефектологии. СПб.: Лань, 2003. 654 с.
8. Сюкиев Д.Н., Драндров Г.Л. Формирование позитивной Я-концепции у подростков с ОВЗ в процессе занятий спортом. Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2019. 171 с.
9. Капчинский Н.А., Севедин С.В. Занятия спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья // Вопросы педагогики. 2021. № 10-2. С. 132-136.
10. Драндров Г.Л., Сюкиев Д.Н., Румянцева Э.Р. Особенности влияния занятий спортом на формирование позитивной Я-концепции у спортсменов с ОВЗ // Фундаментальные исследования. 2014. № 9-8. С. 1840-1843.