

СОДЕРЖАНИЕ Я-ФИЗИЧЕСКОГО И ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Шишковская А.В.

Успешность профессионального спортсмена связана с такими психологическими условиями, как правильное представление о своих физических возможностях и способность к саморегуляции своего психического и физиологического состояния. В статье описано исследование, направленное на изучение содержания Я-физического спортсменов и не спортсменов в связи с их особенностями саморегуляции и личностными особенностями.

Ключевые слова: психологическое сопровождение спортсменов, психическая саморегуляция, стиль произвольной саморегуляции, Я-физическое, содержание Я-физического.

Задачи исследования

1. Теоретические: выделить подходы к изучению Я-физического и сходных с ним феноменов; установить содержание Я-физического; описать на базе анализа различных подходов возрастную динамику Я-физического; рассмотреть влияние особенностей саморегуляции личности на содержание Я-физического. **2.** Методические: разработать методический инструментарий для изучения Я-физического; подобрать методический инструментарий для изучения особенностей саморегуляции, личностных особенностей. **3.** Эмпирические: осуществить описание содержания Я-физического у спортсменов, определить различия в содержании Я-физического между группами, установить взаимосвязи между содержанием Я-физического и основными регулятивными процессами, напряженностью психологических защит, базовыми стремлениями жизни, показателями осмысленности жизни.

Объект исследования: 120 мужчин, в возрасте от 20 до 30 лет, представившие вербальные версии Я-физического (КМС, МС и МСМК по пауэрлифтингу); КМС по дзюдо; спортсмены I разряда и КМС по футболу и баскетболу; не спортсмены).

Методы исследования: анализ научной литературы по проблеме исследования; психологическое тестирование, анкетирование; методы непараметрической статистики: критерий Фридмана, Вилкоксона, Манна-Уитни; процедура квартилирования; коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Методики: методика «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской; опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой; тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана;

опросник Плутчика-Келлермана-Конте «Индекс жизненного стиля»; тест смысловых ориентаций, адаптированный Д.А. Леонтьевым; методика «Базовые стремления» О.И. Моткова; методика самоописания; контент-анализ самоописаний; анкета для измерения самооценки Я-физического.

Результаты исследования

На основании обзора литературы по изучаемой теме, нами было теоретически и эмпирически установлено и описано содержание Я-физического, которое включает в себя: представления о своем теле, его функционировании и особенностях; представления об индивидуальных границах собственного тела; отношение к собственной внешности; представления об отдельных частях тела, их функционировании; способ самоотношения к собственному телу.

Экспериментально установлено, что содержания Я-физического субъектов различаются в зависимости от наличия или отсутствия профессионально-спортивной специализации.

1. По результатам контент-анализа самоописаний установлено, что в содержание Я-физического спортсменов и не спортсменов включены не только представления о своем теле, его функционировании и особенностях, но также представления о личностных чертах в сферах жизнедеятельности субъектов.

Дополнительные данные анкетирования, направленного на измерение самооценок параметров Я-физического позволили изучить следующие особенности в исследуемых группах респондентов: представления о границах собственного тела, об особенностях и условиях актуализации телесного самосознания, о субъективной значимости тела, его отдельных частей и функций, о способе самоотношения к телу.

С помощью методики «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской удалось выявить различия между группами в особенностях восприятия собственной внешности. Для наглядной демонстрации различий между группами мы обобщили полученные данные и составили отдельные описания содержания Я-физического для каждой группы спортсменов и группы не спортсменов. В описаниях мы приводим также интерпретации полученных данных.

2. Группа борцов. В качестве критерия субъективного ощущения себя здоровым борцы называют общее телесное самочувствие. Среди условий актуализации телесного самосознания ведущими выступают ситуации освоения новых движений и действий. То есть борцы лучше осознают свое тело, когда осваивают и отрабатывают новые спортивные приемы, захваты и броски. Борцы осознают границы своего тела как проходящие по коже и выполняющие функции защиты от внешних воздействий. Это может быть связано с тем, что данный вид спорта является контактным, взаимодействие происходит непосредственно с соперником без использования дополнительных спортивных снарядов. Борцы демонстрируют целостное восприятие внешности, которое отражено в сознании как общая удовлетворенность своим внешним обликом. Наиболее существенными в восприятии собственного тела для них являются не внешний вид и сложение, а именно функции целого тела и его частей, среди которых наиболее значимыми оказываются спина и руки. Данные части тела максимально задействованы в каждом приеме дзюдо и исполняют функции удержания позы, равновесия, выполнения захватов и бросков. У борцов выявлен объективный способ самоотношения к телу с опорой на собственные представления. Это значит, что они стремятся контролировать проявления своего тела, в целях достижения собственных целей, спортивных результатов могут игнорировать телесные потребности и даже пойти на риск для здоровья.

3. Группа пауэрлифтеров. Пауэрлифтеры аналогично борцам называют в качестве субъективного критерия здоровья общее телесное самочувствие. Их телесное самосознание оказывается актуализированным в ситуации соматического заболевания. Возможно, это связано с тем, что данный вид спорта предполагает три базовых соревновательных упражнения, каждый из которых спортсмен должен выполнять на пределе своих силовых возможностей. Любое телесное недомогание, безусловно, сказывается на спортивных результатах и не может компенсироваться ни техникой, ни скоростью. У пауэрлифтеров представления о границах собственного тела размыты и неопределенны. Преобладает представление о пролегании границ тела по внешним объ-

ектам, находящимся в тесном и долгом физическом контакте с субъектом (одежда, сумка, спортивный снаряд и т. п.). Основные функции границ тела заключаются в отграничении субъекта от окружающей среды и определении его «местонахождения» внутри тела. Выполняя упражнения со штангой спортсмен практически образует с ней «единое целое», равномерно распределяя свой вес и вес штанги, напрягая соответствующие группы мышц. Что касается восприятия собственной внешности, пауэрлифтерам важно быть удовлетворенными своей внешностью и демонстрировать во внешнем облике гендерные черты, отражающие принадлежность к мужскому полу. В данном виде спорта действительно происходит рост мускулатуры и формирование «мужественного» телосложения. В восприятии собственного тела пауэрлифтеры наибольшее значение придают функциям отдельных частей тела, среди которых наиболее существенными называют спину, руки и ноги. Именно эти части тела задействованы в основных упражнениях пауэрлифтинга: жим лежа, приседание со штангой, становая тяга. Обнаружен объективный способ самоотношения к телу с ориентацией на требования и особенности своей профессии. Действительно, на практике мы наблюдаем как пауэрлифтеры ради набора мышечной массы и силовых качеств кардинально изменяют свой образ жизни, режим питания, привычки, принимают спортивные добавки и даже делают внутримышечные уколы препаратов.

4. Группа командных игроков. Командные игроки субъективно ощущают себя здоровыми, опираясь на общее телесное самочувствие. Для них, также как и для борцов условием актуализации телесного самосознания является ситуация освоения новых движений и действий. В данном динамичном виде спорта необходимо постоянно овладевать новыми маневрами и манипуляциями с мячом. У командных игроков преобладает представление о том, что границы тела проходят по коже и выполняют функции защиты от внешних воздействий; а также оценки роста, объемов, формы и размера своего тела в сравнении с другими объектами. Мы предполагаем, что последняя функция помогает во время игры, обеспечивая меткость передачи мяча другому игроку через поле и попадание мяча в ворота или корзину. Командным игрокам аналогично пауэрлифтерам важно быть удовлетворенными своей внешностью и демонстрировать в своем внешнем облике гендерные черты, отражающие принадлежность к мужскому полу. Командные игроки наибольшее значение в восприятии собственного тела придают функциям отдельных частей тела, среди которых наиболее существенными называют только ноги. Видимо наиболее важно для них перемещение по игровой площадке, то есть функция выполняемая ногами. Для футболистов

ноги играют важнейшую роль как средство манипуляции с мячом. Командные игроки обнаруживают смешанный способ самоотношения к своему телу с ориентацией на собственные представления. Они внимательно относятся к потребностям и особенностям своего тела и не всегда готовы их игнорировать ради достижения собственных целей.

5. Группа не спортсменов (контрольная). Не спортсмены в качестве индивидуальных критериев здоровья называют общее телесное самочувствие, а также субъективное ощущение комфортности, «прозрачности» своего тела, когда они как бы не замечают его. Данное отличие от профессиональных спортсменов по-видимому связано с тем, что спортсмены по роду деятельности чаще обращают внимание на свои телесные ощущения и самочувствие. У не спортсменов нет необходимости ежедневно оценивать собственное физиологическое состояние. Условием актуализации телесного самосознания для не спортсменов выступает ситуация спортивной тренировки. Естественно, что для них ощущения, возникающие в теле, во время и после тренировки являются непривычными и заставляют обращать внимание на особенности организма. Границы собственного тела не спортсмены воспринимают проходящими по одежде, которая на них надета, и выполняющими функции самооценки роста, объемов, формы и размера в сравнении с другими объектами. Более того, осознанность границ своего тела у них выше, чем у спортсменов. Мы предполагаем, что это связано с недостаточно развитыми навыками управления своим телом в отличие от спортсменов, вследствие чего при самооценке своего тела и положения в пространстве преобладает ориентация на объекты внешнего мира. В результате исследования восприятия собственной внешности, выявлено, что для не спортсменов важно демонстрировать в своем внешнем облике принадлежность к неким социальным ролям. То есть производимое ими внешнее впечатление должно показывать другому человеку их социальный статус. В восприятии собственного тела для не спортсменов наиболее существенными являются функции тела. Среди наиболее значимых частей тела они называют глаза и голову. Возможно, это следствие того, что в профессиональной жизни они больше опираются на информацию, полученную посредством визуального восприятия, обрабатывают информацию при помощи системы органов головы. Таким образом, данные органы являются более значимыми для их повседневной жизни. У не спортсменов преобладает объектное самоотношение к телу с ориентацией на собственные представления о своем теле. Это значит, что для достижения своих целей они могут пренебречь потребностями своего тела и даже пойти на риск для здоровья.

Особенности саморегуляции и личностные особенности субъектов, различающихся по наличию или отсутствию профессионально-спортивной специализации, связаны с представленными в самоописаниях компонентами содержания Я-физического.

Выводы

1. Мы понимаем Я-физическое как продукт самосознания, одно из измерений Я-концепции человека – совокупность представлений субъекта о своем теле, как вместилище Я, опосредующем взаимодействие субъекта с миром.
2. Содержанием Я-физического выступают отраженные в представлениях человека значимые особенности собственного тела. В содержание Я-физического включены представления о своем теле, его функционировании и особенностях; представления об индивидуальных границах собственного тела; отношение к собственной внешности; представления об отдельных частях тела, их функционировании; способ самоотношения к собственному телу.
3. Содержания Я-физического субъектов различаются в зависимости от наличия или отсутствия профессионально-спортивной специализации.
4. Особенности саморегуляции (основные регулятивные процессы, личностные особенности, базовые стремления жизни, показатели осмысленности жизни) субъектов, различающихся по наличию или отсутствию профессионально-спортивной специализации, связаны с представленными в самоописаниях компонентами содержания Я-физического.

ЛИТЕРАТУРА

1. Быховская И.М. «Человек телесный» в социокультурном пространстве и времени. – М., 1997. – 212 с.
2. Конопкин О.А., Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегуляции деятельности // Психологический журнал. – 1987. – № 3. – С. 18–26.
3. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. – М., 1998. – 380 с.
4. Привалова С.Ю. Личностные аспекты саморегуляции // Научные записки НГУЭУ. – 2007. – 1.
5. Сандомирский М.Е., Кечеджан А.Г. Психологическая саморегуляция (Ретри) в предстартовой подготовке спортсмена высокой квалификации // Медицина и спорт. – 2004. – Вып. 10. – С. 25–32.
6. Уляева Л.Г. Я-физическое в структуре самосознания // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М., 1998. – Т. 3. – С. 130–135.