

ФИЗИЧЕСКОЕ Я И ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ И НЕ СПОРТСМЕНОВ

В современном спорте показатели спортивных рекордов приближаются к биологическому пределу человеческих возможностей, все жестче становится конкуренция, что заставляет искать новые пути подготовки профессиональных спортсменов, чемпионов. Возможности активизации резервного потенциала организма, качественного совершенствования многих физиологических процессов кроются в общеизвестных методах психической саморегуляции: методики релаксации, аутотренинга, идеомоторной и психомышечной тренировки и др.

Результаты обобщения опыта тренеров, систематически использующих эти психологические «инструменты» при подготовке спортсменов к соревнованиям, свидетельствуют с одной стороны об их надежности и эффективности, а с другой – трудоемкости и монотонности освоения, неизменности на протяжении десятилетий и общедоступности. Очевидно противоречие между запросом общества и спорта на усовершенствование методов психологического сопровождения спортсменов и использованием на практике неизменного набора психотехник. Разрешение этого противоречия мы видим в углублении и расширении существующих представлений о саморегуляции в спорте.

Осознанная саморегуляция определяется как «системно организованный процесс внутренней психической активности человека», направленный на инициирование, построение, поддержание и управление разными видами и формами целенаправленной произвольной активности человека (О.А. Конопкин). Феномен «стиль произвольной саморегуляции» характеризует индивидуальные особенности планирования и программирования целей, способности учета внешних и внутренних условий, оценивания результатов и коррекции собственной активности. В понятие «стиля» включается также степень развитости и осознанности субъектом процессов саморегуляции (В.И. Моросанова).

Многие исследователи подчеркивают решающую роль процессов и стилей саморегуляции в успешной спортивной деятельности (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, М.Е. Сандомирский, А.Г. Кечеджан, Г.Б. Горская, Н.Б. Стамбулова, Л.Г. Уляева и др.).

Среди факторов, существенных для формирования механизмов саморегуляции, одно из центральных мест принадлежит телесному Я, определяющему направление, динамику и уровень активности субъекта (И.М. Бы-

ховская, Л.Г. Уляева). В общем виде телесное или физическое Я определяется в психологии как совокупность представлений личности о своих телесных параметрах, физиологических возможностях, внешней привлекательности. Будучи продуктом самосознания и представляя собой одно из измерений Я-концепции человека, психический механизм Я-физического на системном уровне оказывается связан с саморегуляцией, саморазвитием, самодвижением, самореализацией. Однако результаты анализа литературы и спортивной практики показывают, что проблеме формирования адекватного физического Я у спортсменов уделяется недостаточное внимание, его роль в механизмах произвольной саморегуляции явно недооценивается.

Между тем, спортивная деятельность для начинающих спортсменов служит источником развития, актуализации и осознанности физического Я в соответствии с особенностями конкретного вида спорта. Можно предположить, что у спортсменов высокой квалификации сформированное и осознанное физическое Я обуславливает успешность в спортивных достижениях.

Поэтому наша работа направлена на исследование содержания физического Я профессиональных спортсменов в связи с особенностями стилевой саморегуляции.

Цель исследования – установить и изучить ведущее содержание Я-физического мужчин, различающихся по возрасту, наличию или отсутствию профессионально-спортивной специализации.

Предмет исследования – содержание Я-физического спортсменов и не спортсменов в связи с их особенностями саморегуляции и личностными особенностями.

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.

В исследовании принимали участие 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 смысложизненных 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 и представления о личностных чертах в сферах жизнедеятельности субъектов. Дополнительные данные анкетирования, направленного на измерение самооценок параметров Я-физического позволили выявить следующие особенности в исследуемых группах респондентов.

2. В качестве субъективного критерия здоровья у всех респондентов выступает общее телесное самочувствие. В группе не спортсменов также присутствует критерий субъективного ощущения комфортности, «прозрачности» своего тела.

3. Различаются условия актуализации телесного самосознания. Для борцов и командных игроков ведущими выступают ситуации освоения новых движений и действий; для пауэрлифтеров – ситуация соматического заболевания; для не спортсменов – ситуация спортивной тренировки.

4. Обнаружены различия в представлениях о границах собственного тела. У пауэрлифтеров они размыты и неопределенны. Преобладает представление о пролегании границ тела по внешним объектам, 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. У борцов и командных игроков ведущим является

представление о том, что границы тела проходят по коже и выполняют функции защиты от внешних воздействий; командные игроки также называют функцию оценки роста, объемов, формы и размера своего тела в сравнении с другими объектами. Не спортсмены воспринимают границы собственного тела проходящими по одежде, которая на них надета, и выполняющими функции самооценки роста, объемов, формы и размера в сравнении с другими объектами.

5. Восприятие собственной внешности у респондентов также различно. Борцы демонстрируют целостное восприятие внешности, которое отражено в сознании как общая удовлетворенность своим внешним обликом. Пауэрлифтерам и командным игрокам важно быть удовлетворенными своей внешностью и демонстрировать во внешнем облике гендерные черты, отражающие принадлежность к мужскому полу. Для не спортсменов важно демонстрировать в своем внешнем облике свою принадлежность к неким социальным ролям.

6. Выявлены различия между группами по уровню субъективной значимости тела, функций тела и отдельных частей тела. Для борцов наиболее существенными в восприятии собственного тела являются функции как целого тела, так и его частей, среди которых наиболее значимыми являются спина и руки. Пауэрлифтеры и командные игроки наибольшее значение в восприятии собственного тела придают функциям отдельных частей тела, среди которых пауэрлифтеры наиболее существенными называют спину, руки и ноги, а командные игроки – только ноги. В восприятии собственного тела для не спортсменов наиболее существенными являются функции целого тела. Среди наиболее значимых частей тела они называют глаза и голову.

7. Особенности самоотношения в группах респондентов имеют некоторые отличия. У борцов, пауэрлифтеров и не спортсменов преобладает объектное самоотношение к телу; у командных игроков наблюдается смешанный способ самоотношения к телу. При этом борцы, командные игроки и не спортсмены ориентируются на собственные представления о своем теле; пауэрлифтеры – на требования и особенности своей профессии.

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

1. Ведущие регуляторные процессы спортсменов и не спортсменов различны как по содержанию, так и по выраженности. При выраженности самостоятельности у пауэрлифтеров наблюдается лучшая осознанность побуждений, намерений и стремлений ($r = 0,480$; $p < 0,05$) и меньшая – жизненных обстоятельств и ситуаций ($r = -0,366$; $p < 0,05$). У командных игроков при значимости самостоятельности хуже осознаются жизненные события и обстоятельства ($r = -0,398$; $p < 0,05$), а при значимости программирования – экспрессивные характеристики себя как человека, настроение, эмоции и

чувства ($r = -0,369$; $p < 0,05$). Не спортсмены при выраженности гибкости лучше осознают побуждения, намерения и стремления ($r = 0,364$; $p < 0,05$).

2. Ведущим для спортсменов и не спортсменов является выраженный в разной степени показатель общей волевой саморегуляции. Борцы при значимости волевой саморегуляции обнаруживают меньшую осознанность жизненных обстоятельств и событий ($r = -0,399$; $p < 0,05$); пауэрлифтеры – характеристик себя как действующего субъекта, противоположного телесной оболочке ($r = -0,403$; $p < 0,05$); командные игроки – представлений о сложении, внешнем виде своего тела, не спортсмены – представлений о своем лице ($r = -0,414$; $p < 0,05$).

3. Ведущие психологические защиты спортсменов и не спортсменов различны как по содержанию, так и по выраженности. У пауэрлифтеров при выраженности защитного механизма отрицания имеет место лучшая осознанность своих навыков, знаний, умений ($r = 0,398$; $p < 0,05$); жизненных обстоятельств и событий ($r = 0,459$; $p < 0,05$), меньшая осознанность функций своего тела ($r = -0,379$; $p < 0,05$) и социального окружения ($r = -0,378$; $p < 0,05$); при выраженности механизма проекции лучше осознаются особенности их спортивной деятельности ($r = 0,383$; $p < 0,05$). У командных игроков при высокой значимости отрицания лучше осознаются отдельные части тела ($r = 0,455$; $p < 0,05$), но хуже – их функции ($r = -0,415$; $p < 0,05$); при значимости компенсации лучше осознаются отдельные части тела ($r = 0,433$; $p < 0,05$); а при значимости механизма проекции – функции и физические возможности всего тела ($r = 0,396$; $p < 0,05$).

5. Ведущими для спортсменов и не спортсменов являются выраженные в разной степени показатели осмысленности жизни. В группе борцов при выраженности целей в жизни имеет место меньшая осознанность особенностей спортивной деятельности ($r = -0,400$; $p < 0,05$), жизненных обстоятельств и событий ($r = -0,492$; $p < 0,05$); при выраженности процесса жизни также наблюдается меньшая осознанность жизненных обстоятельств и ситуаций ($r = -0,469$; $p < 0,05$). У пауэрлифтеров при значимости целей в жизни хуже осознаются намерения, побуждения и стремления ($r = -0,424$; $p < 0,05$). Для командных игроков высокая выраженность процесса жизни сопровождается меньшей осознанностью характеристик себя как личности, действующего субъекта, противоположного телесной оболочке ($r = -0,440$; $p < 0,05$).

6. Ведущей для спортсменов и не спортсменов является такая характеристика базовых стремлений как сила со средним уровнем гармоничности. В группах респондентов сила базовых стремлений не связана с осознанностью Я-физического.

В качестве перспективы нашего исследования предполагается: систематизировать симптомокомплекс выявленных свойств Я-физического спортсменов в сравнении с не спортсменами, разработать практические рекомендации для тренеров и спортсменов с целью повышения осознанности Я-физического и совершенствования механизмов саморегуляции.

Литература

1. Быховская И.М. [«Человек телесный» в социокультурном пространстве и времени.](#) – М., 1997. – 212с.
2. Горская Г.Б. Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса. Дисс. д. психол. н. – М., 1997. – 320 с.
3. Конопкин О.А., Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегуляции деятельности. // Психологический журнал, № 3, 1987. – С. 18– 26.
4. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. – М., 1998. – 380 с.
5. Психология самосознания. Хрестоматия под ред. Райгородского – Самара: «Бахрах-М», 2007. 672 с.
6. Уляева Л.Г. Я-физическое в структуре самосознания / Уляева Л.Г. // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. - М.: 1998. - Т. 3. С. 130-135.