

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

DOI 10.15826/spp.2022.3.39
УДК 796.01:159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ САМООТНОШЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ

Е. И. Берилова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма, Краснодар, Россия

Аннотация. Сегодня в меняющихся социально-экономических условиях жизни как никогда становится актуальной проблема психического и физического здоровья человека. Целью исследования было изучение психологических особенностей самоотношения у подростков, занимающихся оздоровительным плаванием. Данные исследования говорят о положительном влиянии занятий оздоровительным плаванием на формирование конструктивного самоотношения у подростков. Подростки, занимающиеся оздоровительным плаванием, положительно оценивают свои физические качества, имеют конструктивную самооценку и реалистичный уровень притязаний. Для подростков характерно стремление к достижениям в оздоровительном плавании, они осознают для себя пользу тренировочных занятий и значимость результатов в данном виде физической активности для близкого социального окружения.

Ключевые слова: самоотношение; самооценка; мотивация самодетерминации; подростковый возраст; оздоровительное плавание; физические качества; физическая культура.

Для цитирования: Берилова Е. И. Психологические особенности самоотношения у подростков, занимающихся оздоровительным плаванием // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 2. С. 57–63.

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF SELF- ATTITUDE IN ADOLESCENTS ENGAGED IN HEALTH SWIMMING

E. I. Berilova

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar, Russia

© Берилова Е. И., 2022

Abstract. In modern socio-economic conditions of life, the problem of mental and physical health of a person is an urgent one. The purpose of the research was to investigate the psychological features of self-concept in adolescents engaged in recreational swimming. These studies indicate the positive impact of health-improving swimming lessons on the formation of a constructive self-attitude in adolescents. Adolescent swimmers positively assess their physical qualities, have a constructive self-esteem and a realistic level of aspirations. Adolescents are characterized by a desire for achievements in health-improving swimming. They understand the benefits of training sessions and the significance of the results in this type of physical activity for a close social environment.

Keywords: self-concept; self-esteem; adolescence; self-determination; recreational swimming; physical qualities; physical education.

For citation: Berilova E. I. Psychological peculiarities of self-attitude in adolescents engaged in health swimming // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol. 2. No.3. P. 57–63.

Введение. Описание проблемы. Актуальность исследования заключается в том, что подростковый возраст является важнейшим периодом для становления самосознания и самоотношения личности. Самоотношение человека формируется на основе самооценки, рефлексии, мотивации, ценностно-смысловых ориентаций личности, особенностей взаимоотношений с социальным окружением [1, 2]. Реалистичная самооценка и конструктивный уровень притязаний позволяют подросткам положительно относиться к себе и к социальному окружению, уметь ставить перед собой сложные цели и понимать пути их достижения. Значимым аспектом формирования самоотношения в данном возрастном периоде является представления подростков о своей внешности и физических качествах [3, 4]. Неудовлетворенность своими физическими данными у подростков, переживания, связанные с внешностью, складываются из представлений о своем телесном «Я» и могут снижать уровень их самопринятия. Вовлеченность в занятия физической культурой положительно влияет на развитие интеллектуальной, духовной сферы личности, способствует формированию потребности в развитии физических качеств [5, 6, 7]. Подростки, занимающиеся физической культурой, больше удовлетворены своей внешностью, что определяет их психологическое благополучие, реалистичность Я-концепции. Это связано с тем, что в подростковом возрасте одним из значимых критериев оценки детьми друг друга является их внешность и физическая форма.

Постановка задачи. Методика исследования.

Цель исследования – установить особенности самоотношения у подростков, занимающихся оздоровительным плаванием.

Методы исследования: опросник Дембо-Рубинштейн (модификация А. М. Прихожан), опросник «Самоописание физического развития», адаптированный Е. В. Боченковой, методика «Почему я занимаюсь спортом». Для установления особенностей самоотношения

у подростков, занимающихся оздоровительным плаванием ($n=25$), в выборку были также включены подростки-школьники, занимающиеся различными видами физической активности ($n=25$). В исследовании приняли участие подростки города Новороссийска. Объем общей выборки составил 50 человек (возраст детей 13–14 лет).

Результаты. В исследовании были изучены такие компоненты самооценки подростков как: особенности самооценки, показатели самоописания физического развития, мотивация самодетерминации. В исследовании было выявлено, что у подростков-пловцов, доминируют положительные представления о своих физических качествах (табл. 1).

Таблица 1

Средние значения показателей самоописания физического развития у подростков, занимающихся и не занимающихся оздоровительным плаванием

Компоненты самоописания физического развития	Подростки, занимающиеся оздоровительным плаванием ($n=25$)	Подростки, не занимающиеся оздоровительным плаванием ($n=25$)	Достоверность различий
Здоровье	27,1±5,8	23,3± 3,4	$p \leq 0,05$
Координация	18,2±3,7	14,3± 5,1	$p \leq 0,05$
Физическая активность	22,2± 5,6	14,6± 4,4	$p \leq 0,05$
Стройность тела	26,7±6	23,1± 4,9	$p \leq 0,05$
Спортивная компетентность	23,1±5,4	20,1± 4,2	–
Глобальное физическое я	25,6± 3,2	23,1±5,1	$p \leq 0,05$
Внешность	22,4±5,3	22,8± 4,1	–
Сила	21,8±3,4	23,6± 4,5	$p \leq 0,05$
Гибкость	24,1±3,1	20,1± 3,7	$p \leq 0,05$
Выносливость	26,1±5,6	23,5± 3,6	–
Самооценка	26,1±4,5	25,8± 4,3	–

Следует подчеркнуть, что подростков-пловцов в тренировочных занятиях, в большей мере, привлекают внешние атрибуты спорта, соревнования и поощрения, но также они стремятся оправдать ожидания своего значимого социального окружения. Они стремятся достигнуть мастерства в избранном виде деятельности, хотят получить новые знания о спорте и понимают цель занятий данным направлением физической активности. Для подростков, не занимающихся оздоровительным плаванием, характерны средние значения показателей

самоописания физического развития. Они себя, в целом, оценивают физически сильными и выносливыми, но при этом низко оценивают свои координационные способности и физическую активность.

Были установлены достоверные различия между исследуемыми группами практически по всем шкалам опросника физического развития. Подростки-пловцы выше оценивают свое здоровье, координацию, физическую активность, стройность тела, силу и гибкость по сравнению с подростками, которые включены в другие виды физической активности. Подростки-пловцы больше уделяют внимание своему физическому и психологическому благополучию и имеют большую осведомленность о своих физических качествах, по сравнению с другой выборкой.

Рассмотрим особенности мотивации самодетерминации у подростков, занимающихся и не занимающихся оздоровительным плаванием (табл. 2).

Таблица 2

Средние значения показателей мотивации самодетерминации подростков, занимающихся и не занимающихся оздоровительным плаванием

Показатели мотивации	Подростки, занимающиеся оздоровительным плаванием (n=25)	Подростки, не занимающиеся оздоровительным плаванием (n=25)	Достоверность различий
Внутренняя мотивация (знания)	16,4±3,5	17,1±4,2	–
Внутренняя мотивация (компетентность)	15,5±3,6	15,2±4,1	–
Внутренняя мотивация (новые впечатления)	18,2±2,8	14,2±5,2	p<0,05
Внешняя мотивация (идентификация)	20,2±3,5	15,2±4,8	p<0,05
Внешняя мотивация (интроекция)	16,6±4,4	15,8±3,8	–
Внешняя мотивация	21,3±4,7	13,8±3,6	p<0,05
Амотивация	8,5±2,1	9,7±2,3	–

В исследовании было выявлено, что для подростков, занимающихся оздоровительным плаванием, стимулом физической активности выступают внешние атрибуты спорта, соревнования и поощрения, но также они стремятся оправдать ожидания значимых взрослых. Они стремятся достигнуть совершенства в избранном виде деятельности, хотя и получить новые знания о спорте и понимают цель занятий данным видом деятельности. Все показатели мотивации самодетерминации у подростков, не занимающихся оздоровительным плаванием, выражены на среднем уровне, что говорит о том, что в занятиях

физической культурой у них нет значимых мотивов, но при этом они осознают пользу от занятий физической культурой. Было выявлено, что достоверно выше значения показателей «Внутренняя мотивация (новые впечатления)», «Внешняя мотивация (идентификация)» и «Внешняя мотивация» у группы подростков, занимающихся оздоровительным плаванием. Подростки-пловцы больше заинтересованы в избранном виде деятельности, у них достоверно выше выражены внешние мотивы занятий избранным видом деятельности. Это может быть связано со значимостью близких взрослых для детей и стремлением оправдать их надежды. Несмотря на это, они понимают пользу занятий плаванием для своего физического развития.

Далее обратимся к результатам исследования самооценки. У подростков, занимающихся и не занимающихся оздоровительным плаванием, самооценка и уровень притязаний сформированы на среднем уровне, при этом отмечается умеренное расхождение между данными показателями. Были установлены достоверные различия по всем компонентам самооценки в группах подростков. Подростки-пловцы выше оценивают собственные качества, ставят перед собой более высокие цели, имеют более реалистичное представление об их достижении, по сравнению с подростками, занимающимися другими видами физической активности.

Выводы. Анализ полученных данных, позволил нам сделать следующее заключение. Подростки, занимающиеся оздоровительным плаванием, в целом, положительно оценивают свои физические качества. Они считают себя достаточно стройными и гибкими, выносливыми. Подростки-пловцы стремятся достигнуть мастерства в избранном виде деятельности, хотят получить новые знания о спорте и понимают цель занятий данным направлением физической активности. Кроме того, у них присутствует конструктивная самооценка и реалистичный уровень притязаний. Для подростков, не занимающихся оздоровительным плаванием, характерны средние значения показателей самоописания физического развития. При этом они низко оценивают свои координационные способности и физическую активность. Все показатели мотивации самодетерминации у подростков, не занимающихся оздоровительным плаванием, выражены на среднем уровне, что говорит о том, что в занятиях физической культурой у них нет значимых мотивов, но при этом они осознают пользу от занятий физической культурой. У подростков, не занимающихся оздоровительным плаванием, самооценка и уровень притязаний сформированы на среднем уровне, при этом отмечается умеренное расхождение между данными показателями. Это говорит о том, что они ставят перед собой реалистичные цели и стремятся к их достижению. В целом, мы видим, что подростки-пловцы достоверно выше оценивают свои физические качества, стремятся к получению новых впечатлений от спортивной деятельности, стараясь оправдать надежды взрослых, выше оценивают свои качества и ста-

вят перед собой более высокие цели, по сравнению с подростками, которые, занимаются в других физкультурно-оздоровительных направлениях. На наш взгляд, это связано со спецификой оздоровительного плавания, целью которого является укрепление здоровья и улучшение физической формы занимающихся, что оказывает положительное влияние на формирование конструктивного самоотношения у подростков.

Список литературы

1. Боченкова Е. В. Формирование позитивного самоотношения студентов в процессе физического воспитания : на примере экономического вуза : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортив. тренировки, оздоровит. и адаптив. физ. культуры» : дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2000. 25 с.
2. Деговцев Н. С., Горская Г. Б., Фомиченко С. В. Удовлетворенность общением с тренером как фактор становления мотивации и самоотношения у юных спортсменов // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, 2019. С. 121–125.
3. Гущина Т. И., Андреева И. Г. Развитие самоотношения как фактора психологического здоровья детей подросткового возраста // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2016. № 6. С. 111–120.
4. Перминова А. Р., Берилова Е. И. Психологические особенности самоотношения подростков, занимающихся спортом // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы : материалы Второй междунар. науч.-практ. конф. Донецк, 2021. С. 15–17.
5. Волкова Т. Г., Вересов Н. Н. Образ физического я студентов в контексте психологического здоровья // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 4. С. 70–78.
6. Коломийченко Е. В. Психологические особенности самоотношения у студентов-спортсменов вуза высшей квалификации и студентов, не занимающихся спортом : спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология (психол. науки)» : дис. ... канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 2017. 23 с.
7. Харитоновна И. В., Босенко Ю. М., Распопова А. С. Особенности взаимосвязи самооценки, физического развития, социально-психологической адаптации, самоотношения и субъективного благополучия спортсменов подросткового возраста // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. № 4. С. 240–244.

Reference

1. Bochenkova, E. V. *Formirovanie pozitivnogo samootnosheniya studentov v processe fizicheskogo vospitaniya: Na primere e'konomicheskogo vuza* [Formation of a positive self-attitude of students in the process of physical education: On the example of an economic university]. [Candidates dissertation, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism]. (In Russ.).
2. Degovtsev, N. S., Gorskaya, G. B., & Fomichenko, S. V. (2019). Udovletvorennost obshcheniem s trenerom kak faktor stanovleniya motivatsii i samootnosheniya u yunyh sportsmenov [Satisfaction with communication with a coach as a factor in the formation of motivation and self-attitude among young athletes]. In *Materialy ezhegodnoy otchetnoy nauchnoy konferentsii aspirantov i soiskateley Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kultury. sporta i turizma* [Materials of the annual reporting scientific conference of graduate students and applicants Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism], (pp. 121–125). (In Russ.).

3. Gushchina, T. I., & Andreeva, I. G. (2016). *Razvitie samootnosheniya kak faktora psihologicheskogo zdorov'ya detej podrostkovogo vozrasta* [The development of self-attitude as a factor in the psychological health of adolescent children]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnyye nauki* [Tambov University Review. Series: Humanities], 6, 157–158. (In Russ.).

4. Perminova, A. R., & Berilova, E. I. (2021). *Psihologicheskie osobennosti samootnosheniya podrostkov, zanimayushchihsya sportom* [Psychological features of self-attitude of adolescents involved in sports]. In *Aktualnyye problemy fizicheskoy kultury i sporta. Razvitiye i perspektivy: materialy Vtoroy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Donetsk* [Actual problems of physical culture and sports. Development and prospects: Materials of the 2nd international scientific-practical conference. Donetsk] (pp. 15–17). (In Russ.).

5. Volkova, T. G., & Veresov, N. N. (2019). *Obraz fizicheskogo ya studentov v kontekste psihologicheskogo zdorov'ya* [Image of students' physical self in the context of psychological health]. *Zdorovye cheloveka. teoriya i metodika fizicheskoy kultury i sporta* [Health, Physical Culture and Sports], 4, 70–78. (In Russ.).

6. Kolomijchenko, E. V. (2017). *Psihologicheskie osobennosti samootnosheniya u studentov-sportsmenov vuza vysshej kvalifikacii i studentov, ne zanimayushchihsya sportom*. [Psychological features of self-attitude among students-athletes of the University of higher qualification and students not involved in sports]. [Candidates dissertation, Southern Federal University]. (in Russ.).

7. Haritonova, I. V., Bosenko, Y. M., & Raspopova, A. S. (2019). *Osobennosti vzaimosvyazi samoocenki fizicheskogo razvitiya, social'no-psihologicheskoy adaptacii, samootnosheniya i sub'ektivnogo blagopoluchiya sporstmenov podrostkovogo vozrasta* [Features of the relationship between self-esteem, physical development, socio-psychological adaptation, self-attitude and subjective well-being of adolescent athletes]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Sotsiokinetika*. [Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics], 25 (4), 240–244. (In Russ.).

Информация об авторе / Information about the author

Елена Игоревна Берилова – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»; berilovanew@mail.ru

Elena Igorevna Berilova – PhD (Psychology), Associate Professor of Department of Psychology, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism»; berilovanew@mail.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 06.09.2022

Принята к публикации / Accepted: 08.10.2022