

## РАЗВИТИЕ ПОЗИТИВНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА-СПОРТСМЕНА

И.Г. Ковзик

Одним из важнейших отношений социального и психологического бытия человека является его отношение к самому себе, собственной личности. Современные научные данные говорят о том, что повышение самооценки, а здесь она выступает как главный структурный элемент понятия Я-концепции, становится важным ценностным аспектом в жизни индивида. Это является актуальной проблемой и в психологии спорта. Данные многочисленных исследований в области физической культуры и спорта всё чаще подтверждают зависимость успешности протекания учебно-тренировочного процесса и стабильных выступлений в спортивных соревнованиях от Я-

концепции личности спортсмена. Для спортивных психологов и тренеров всё более очевидным становится тот факт, что самооценка спортсмена, его отношение к себе и восприятие себя во многом определяет его поведение и спортивные достижения. Однако следует отметить, что большая часть проводимых ранее эмпирических исследований в области изучения личности спортсмена имели узкую направленность и замыкались главным образом на анализе спортивной мотивации, спортивных способностей и индивидуально-психологических особенностях личности спортсмена, касающихся в основном диагностики силы и подвижности нервной системы, а также темперамента спортсмена. Что же относительно изучения самосознания, самоотношения личности, её Я-концепции в условиях спортивной деятельности и многофакторного влияния спортивной тренировки и спортивных соревнований на личность спортсмена, а также влияние сформированной Я-концепции личности студента-спортсмена на протекание тренировочного процесса и других областей спортивной жизнедеятельности, то эта область не является достаточно исследованной.

На основании анализа современной научной литературы попробуем определить понятие Я-концепции личности студента-спортсмена. Она подразумевает под собой - относительно устойчивую, более или менее осознанную, переживаемую как неповторимую систему представлений спортсмена о самом себе, на основе которой он строит взаимодействие с другими людьми и относится к себе. Данное понятие имеет собственную иерархическую структуру и включает в себя следующие компоненты:

- когнитивный (познавательный), включающий в себя представления и знания спортсмена о себе, своих способностях, внешнем виде и так далее;
- эмоционально-оценочный (самооценка) - предполагает оценивание познавательного компонента, выражающегося в определённых чувствах и эмоциях по отношению к себе и соотнесение себя с другими или другим идеалом;
- волевой (поведенческий) - он отстраивается на основе вышеуказанных двух компонентов, и спортсмен корректирует своё поведение и стремится к определённым изменениям.

А также рассматривая различные плоскостные проявления Я-концепции личности, были выделены следующие подсистемы понятия, как Я-идеальное, Я-реальное, Я-динамическое, Я-фантастическое и т.д.

Можно с уверенностью предполагать, что спортсмен обладающей позитивной Я-концепцией одновременно будет обладать рядом профессионально важных качеств и черт личности, обуславливающих более эффективное протекание учебно-тренировочного процесса и достижение высоких спортивных результатов. Например, такая важная черта личности спортсмена, как твёрдость характера, по нашим предположениям, является основным признаком сформированной позитивной Я-концепции, а отсюда вытекают многие важные волевые качества как: настойчивость, спокойствие, чувство реальности, уверенности в себе и т.д. Всё это предполагает, что спортсмен

способен переносить с большим успехом напряжённую физическую нагрузку и ещё более тяжёлые психические напряжения в спортивном соревновании.

Существует также взаимосвязь между уровнем самооценки и уровнем личностной тревожности спортсмена, что играет большую роль при выступлении спортсмена на соревнованиях.

Анализируя возможные причины развития негативной Я-концепции личности студента-спортсмена необходимо отметить влияние внешних социо-психологических факторов, психологических условий повседневной жизни и тренировочных занятий, а также культурных ценностей и отношения к спорту принятых в обществе. Следует в особенности подчеркнуть тот факт, что макрокультура является не менее важной, чем микрокультура, в которой находится спортсмен. Конечно, важен анализ конкретных причин, специфичных для спортивной деятельности и личности спортсмена. Они требуют эмпирического подтверждения и более конкретно детальной классификации.

Таким образом, изучение развития позитивной Я-концепции личности спортсмена в современных социально-культурных условиях, является необходимым и актуальным шагом в более глубоком понимании психологии личности в спортивной деятельности.