

Идентификация с образом «Я – спортсмен» как основа мотивации здорового образа ЖИЗНИ

С.А. Кузнецов,

аспирант кафедры психологии управления факультета социальной психологии Московского городского психолого-педагогического университета

tohinbrat@list.ru4

Статья посвящена сравнительному анализу предметного поля психологии спорта и психологии физического воспитания, связанного с занятиями фитнесом. Рассматриваются мотивационные факторы и механизмы, влияющие на занятия профессиональным спортом и фитнесом. Приводится обзор российских и зарубежных теоретических исследований по этой проблеме. Особое внимание уделяется идентификации с образом «Я – спортсмен» как одному из ведущих механизмов формирования мотивации для людей, ориентированных на здоровый образ жизни. Описываются результаты пилотного исследования представлений о здоровом образе жизни у профессиональных спортсменов и у людей, занимающихся фитнесом. Намечаются перспективы комплексного изучения различных аспектов мотивации человека, активно занимающего фитнесом.

Ключевые слова: мотивация, здоровье, психология спорта, физическое воспитание, Я-концепция, идентификация.

В многочисленных прикладных психологических исследованиях, посвященных проблематике психологии спорта и здорового образа жизни, неоднократно предпринимались попытки оценить уровень так называемого общественного здоровья населения. Понятие «общественное здоровье» по своей сути многогранно, не имеет общепризнанной формализованной структуры и неоднозначно трактуется различными исследователями.

В наиболее общем виде под общественным здоровьем понимается медико-социальный потенциал развития населения, включающий в себя физическое, репродуктивное, психическое и духовное здоровье и измеряемый показателями состояния здоровья.

К основным показателям здоровья населения относятся показатели продолжительности жизни, смертности, заболеваемости и физического развития. Общие показатели физического развития, к сожалению, собираются и анализируются редко. Однако уровень физического развития человека является центральным в вопросе здоровья, и именно физическое развитие влияет на уровень смертности и заболеваемости. При этом следует отдельно подчеркнуть, что ведущее значение в формировании здоровья принадлежит также социально-психологическим факторам.

В связи с этим особое значение приобретают факторы, способствующие формированию мотивации здорового образа жизни, поскольку сама мотивация занимает центральное место в поддержании и сохранении здоровья человека.

Под мотивацией здорового образа жизни понимается: осознание человеком необходимости сохранения здоровья как основы для реализации своего потенциала в различных сферах жизнедеятельности, основы гармонического развития; выполнение в связи с этим тех или иных мероприятий по сохранению и поддержанию здоровья; соблюдение для этих же целей принципов здорового образа жизни. При отсутствии мотивации любые программы и мероприятия по сохранению здоровья будут малоэффективными или вообще нерезультативными. Так, например, если человек не осознает, что курение вредно, не убедится сам в его пагубности, малоэффективными окажутся любые мероприятия по борьбе с этой вредной привычкой. В то время как наличие мотивации здорового образа жизни существенно увеличивает его шансы на успешность полного отказа от курения [6; 8].

Многочисленные исследования мотивации привели к возникновению очень важной тенденции в ее изучении. На сегодняшний день в изучении мотивации человека в целом выделяются два основных аспекта: содержательный и динамический. Динамический аспект выявляет, прежде всего, процессуальные особенности мотивации, развитие и взаимодействие побуждений, энергетическую сторону регуляции деятельности.

Распределение энергии, как правило, является следствием взаимодействия некоторых структурных образований. При этом мотивационная динамика предполагает наличие осуществляющих ее механизмов, которые наполняются тем или иным предметным содержанием, но к нему не сводимы [2]. При этом наряду с исследованием социально-психологических факторов, оказывающих влияние на формирование мотивации здорового образа жизни, важную роль играет изучение психологических механизмов, ее обеспечивающих.

Таким образом, представляется актуальным проведение комплексного социально-психологического исследования, затрагивающего различные аспекты мотивации здорового

образа жизни: содержательный, структурный, динамический, при этом особое внимание должно быть уделено именно психологическим механизмам, способствующим развитию такой мотивации и поддерживающим ее.

На наш взгляд, к числу таких механизмов следует отнести идентификацию с образом здорового человека, занимающегося спортом или фитнесом. Для того чтобы наглядно представить и описать действие механизма идентификации в данном контексте, необходимо сравнить структуру мотивации профессиональных спортсменов, для которых физическое развитие является основным видом деятельности, и тех, для кого физическое развитие выступает формой оздоровления (т.е. людей, занимающихся фитнесом).

В рамках зарубежных исследований вопрос мотивации рассматривается довольно подробно. Дж. Дуд, Дж. Николс, М. Валинг и другие ученые большое внимание уделяют вопросам мотивационного климата в спортивных командах, подробно описывают процесс разработки надежного методического инструментария для измерения мотивационного климата в спортивном коллективе. При этом особое значение эти авторы придают изучению восприятия самим спортсменом собственных способностей, физического и психологического благополучия. Дж. Дуд и Дж. Николс неоднократно подчеркивают, что дальнейшая разработка проблемы исследования мотивации спортсменов позволит оценить роль профессионального спорта и спортивной деятельности как факторов, которые или способствуют оздоровлению, или, наоборот, потенциально опасны для физического благополучия [11; 12].

Не менее интересны исследования А. Паивио, в которых рассматривается влияние образов на спортивные достижения. Предложенная им модель, которая объясняет характер этого влияния, имеет большое значение для прикладных разработок в этой области [3].

Психологическая подготовка спортсменов – активно разрабатываемое направление в современной отечественной психологии, а проблематика мотивации в спорте подробно представлена в работах таких известных авторов, как Р.А. Пилоян, Г.П. Фураев, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов, А.В. Родионов, Е.П. Ильин, Н.А. Худадов и др. Эти авторы основное внимание уделяют роли материальных потребностей в структуре мотивации современных спортсменов, особенностям мотивации спортсменов высокой квалификации (членов сборной России), а также влиянию социально-бытовых потребностей на спортивную деятельность в целом [5; 7; 9;10].

Тем не менее, приходится констатировать, что в отечественной психологии работ, в которых рассматривалось бы влияние самого физического развития на мотивацию спортивных достижений, по-прежнему явно недостаточно, причем вопрос о различиях психологического компонента в спорте и фитнесе не рассматривается в полной мере.

Необходимо особо подчеркнуть, что понятие «фитнес» тесно связано с такой деятельностью, как физическое воспитание, которое изучалось довольно подробно. Однако в подавляющем большинстве работ физическое воспитание рассматривается исключительно как педагогический процесс и, часто, как деятельность, направленная на развитие преимущественно детей и подростков. В сложившейся ситуации, на наш взгляд, следует уделить отдельное внимание физическому воспитанию в более широком контексте, чтобы оно рассматривалось как деятельность, связанная с физическим развитием людей всех возрастов. И именно в таком понимании физическое воспитание соотносится с фитнесом.

Для того чтобы сравнивать мотивацию в структурном и содержательном аспектах в спорте и в фитнесе, представляется логичным подробно охарактеризовать предметное поле психологии спорта и психологии физического воспитания, связанного с занятиями фитнесом.

Стоит отдельно подчеркнуть, что вопрос о соотношении понятий «психология спорта» и «психология физического воспитания» представляет собой отдельную, самостоятельную проблему для психологического исследования и выходит за рамки настоящей статьи, но на некоторых ее аспектах мы позволим себе подробным образом остановиться.

Психология спорта исследует закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований. В процессе занятий спортом человек приобретает специальные качества, навыки, знания и умения. У него развиваются и совершенствуются двигательная память, мышление, воля, способности к саморегуляции, самоконтролю, самоанализу и самооценке. Другими словами, спорт – это особый, специфичный вид деятельности человека.

Основная задача психологии физического воспитания заключается в том, чтобы помочь рациональному решению практических вопросов общеоздоровительного, образовательного и воспитательного характера. В процессе физического воспитания человек учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений, у него развивается двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний.

Данные характеристики, а также некоторые частные особенности физического воспитания и спорта дают нам право сформулировать ***отличительные и связующие черты психологии физического воспитания и спорта.***

- Цель физического воспитания – *развитие и совершенствование психофизиологического уровня функционального состояния организма каждого*

человека, укрепление его здоровья. Целью занятий спортом является *достижение наивысших результатов* в спортивной деятельности.

- Физическое воспитание направлено в основном на развитие с раннего детства *психики* человека в целом как субъекта активной, социально-значимой деятельности (психические процессы, психологические качества, способности и т.д.) для решения широкого круга задач. Спорт направлен на *специальную подготовку* человека к довольно высоким психическим нагрузкам, а основные акценты ставятся на решении узкоспециализированных задач (достижение и выполнение определенных нормативов).

- Практические занятия по физическому воспитанию *обязательны и доступны* всем людям. Без осуществления процесса физического воспитания трудно представить себе гармонично развитого человека, обладающего необходимыми физическими умениями, знаниями и навыками для активной и продуктивной жизнедеятельности. Спортивная же деятельность вовсе не обязательна для каждого человека. Спортом занимаются увлеченные, «избранные» люди, которые являются профессиональными спортсменами, именно поэтому занятия спортом – *приоритет весьма ограниченного количества людей*.

- Физическое воспитание – *обязательная учебная дисциплина* для каждого из общеобразовательных учреждений (детский сад, школа, специальное профессиональное учебное заведение, вуз). Спортивные организации – это *добровольные общественные группы*, объединяющие определенный круг людей, увлеченных едиными идеями, интересами и целями.

Теперь рассмотрим *черты сходства между фитнесом и спортом*, поскольку сама структура деятельности, направленная на занятия физическими упражнениями, объединяет как физическое воспитание, так и спорт.

- В физическом воспитании и в спортивной деятельности *целенаправленно организованы процессы развития и совершенствования психологических качеств, умений и навыков* (саморегуляция, самоконтроль и т.п.). То же самое относится к психологическим процессам (двигательная память, мышление, воображение, внимание и т.д.) и к свойствам личности (характер, воля, способности, личностные установки, эмоции, мотивационная сфера).

- Сходными представляются *межличностные отношения* между членами спортивных команд и групп, занимающихся физическим воспитанием, в плане общения, лидерства и средств обмена информацией.
- Как в физическом воспитании, так и в спортивной деятельности связующими чертами являются *схема построения занятий и планирование дальнейшей работы*, рассчитанной на перспективу и долгосрочный период [4].

Далее, анализируя предметное поле психологии спорта и психологии физического воспитания и предельно обобщая их сходные и различные черты, следует подчеркнуть, что в данных видах деятельности цели существенно различаются. Так, основная цель в спорте – победа, т.е. цель предметная. В фитнесе основная цель – общее оздоровление, т.е. цель личностная. Однако средства достижения этих целей одни и те же – активное физическое развитие.

Возникает закономерный вопрос: что заставляет двигаться к этим целям? Или, другими словами: чем же различаются мотивация профессиональных спортсменов и мотивация людей, занимающихся фитнесом?

На наш взгляд, важную роль в формировании мотивации играет тот образ Я, который существует у субъектов этих видов деятельности. Причем, рассматривая структуру Я-концепции, важно анализировать все три ее основных составляющих (как совокупность установок на себя): реальное Я, идеальное Я, зеркальное Я [1]. Именно такое рассмотрение открывает возможность более подробного анализа психологических механизмов, лежащих в основе мотивации спортивной деятельности и деятельности по занятию фитнесом.

Действительно, согласно основным положениям Я-концепции, потребность зарождается в диссонансе между Я-реальным и Я-идеальным, т.е. индивид стремится приблизиться к идеальному Я (хотя оно заведомо недостижимо). У человека огромное множество образов Я, и в этом множестве можно выделить образ «Я – спортсмен», который неразрывно связан с другими и имеет свои составляющие Я – реальное, идеальное, зеркальное. Между ними также есть диссонанс, выражающийся в постоянном сравнении, которое, в свою очередь, активизирует действие механизма идентификации, мотивирует человека на достижение желаемого состояния – некоего идеального образа. Другими словами, идентификация с образом «Я – спортсмен» может рассматриваться в качестве одного из ведущих механизмов формирования мотивации для людей, ориентированных на здоровый образ жизни. При этом структурные компоненты, составляющие целостный образ «Я – спортсмен» во многом определяются представлениями о здоровом образе жизни в целом.

Для изучения представлений о здоровом образе жизни нами была разработана анкета, состоящая из двух частей.

Первая часть включает в себя шесть вопросов, три из них носят открытый характер и представляют собой неоконченные предложения, а в других трех пунктах испытуемому необходимо выбрать один из предлагаемых ответов и обосновать свой выбор. При обработке первой части анкеты использовался контент-анализ.

Вторая часть анкеты состоит из двух пунктов. Первый пункт представляет собой сокращенный вариант методики ценностных ориентаций М. Рокича. Испытуемому предлагается список из 15 терминальных ценностей, которые необходимо проранжировать согласно их значимости для испытуемого. Во втором пункте указаны составляющие здорового образа жизни, которые также необходимо расставить по степени важности для здорового образа жизни. При обработке определялись средние показатели рангов отдельно для каждой группы испытуемых.

В результате проведенного пилотного исследования представлений о здоровом образе жизни у профессиональных спортсменов и у людей, занимающихся фитнесом, в котором приняли участие 68 человек (37 женщин и 31 мужчина в возрасте от 18 до 37 лет, из которых 34 человека профессионально занимаются спортом и 34 человека регулярно занимаются фитнесом), было выявлено следующее. К числу признаков, характеризующих здоровый образ жизни, профессиональные спортсмены отнесли признаки: «постоянные занятия спортом», «отсутствие привычки к наркотикам», «отсутствие привычки к курению», «правильное питание», «отсутствие пристрастия к алкоголю» и др. Люди, занимающиеся фитнесом, среди основных признаков здорового образа жизни выделили признаки: «постоянные занятия спортом», «правильное питание», «положительное отношение к себе» и «гармония с собой».

Как видим, представления о здоровом образе жизни у спортсменов и у людей, занимающихся фитнесом, существенно различаются, причем именно для вторых эти представления связаны с самоотношением и гармоничным развитием собственного Я. В этой связи вполне логично предположить, что и структуры образа Я в целом и образа «Я – спортсмен» в частности будут отличаться от тех же компонентов Я-концепции профессиональных спортсменов.

Однако представления о физическом здоровье, связанные с «постоянными занятиями спортом», являются ведущими и для профессиональных спортсменов, и для занимающихся фитнесом, именно поэтому идентификация с образом «Я – спортсмен» может рассматриваться в качестве механизма, лежащего в основе формирования мотивации здорового образа жизни.

Необходимо также отметить, что тематика психологии мотивации в спорте и мотивации здорового образа жизни подробно исследовалась за рубежом, в том числе и вопрос о восприятии себя в фитнесе и спорте. Однако исследований, где исследовалось бы влияние образа «Я – спортсмен» на мотивацию здорового образа жизни, проведено не было.

Таким образом, исследования данного механизма в содержательном и структурном аспектах смогут существенно расширить предметное поле психологии спорта и задать некий вектор теоретических и эмпирических исследований, связанных с изучением мотивации человека, стремящегося к поддержанию здорового образа жизни.

Литература

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание: Пер. с англ. М., 1986.
2. Веракса А.Н., Горювая А.Е. Модели использования образов в спортивной психологии// Психологическая наука и образование PSYEDU.ru. 2011. № 1. URL:<http://www.psyedu.ru/journal/2011/1/2415.phtml>
3. Виллюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. М., 1990.
4. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М., 2000.
5. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности). М., 1983.
6. Найговзина Н.Б., Филатов В.Б. Оценка уровня общественного здоровья населения// Советник бухгалтера в здравоохранении. 2008. Вып. 3.
7. Пилюян Р.А., Фураев Г.П. Подготовка спортсменов с учетом особенностей их мотивации // Теория и практика физической культуры. 1988. № 3.
8. Современный психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб., 2007.
9. Сопов В.Ф., Непопалов В.Н., Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта. М., 2010.
10. Худадов Н.А. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. М., 1969.
11. Corrigan T.F., Hardin M., Nichols J.S. Case studies in Athletic-Academic Integration: A closer look at schools that implement COIA's best practices// Journal of Intercollegiate Sport. 2011. Vol. 4. Issue 1. June.

12. *Duda J.L., Reinboth M.* The motivational climate, perceived ability, and athletes' psychological and physical well-being // *The Sport Psychologist*. 2004. Vol. 18. Issue 3. September.

The identification with the image of “I – athlete” as a basis for motivating healthy lifestyle

S.A. Kuznetsov,

*Post-graduate Student, Chair of Psychology of Management, Department of Social Psychology, Moscow State University of Psychology and Education
tohinbrat@list.ru*

The article is devoted to a comparative analysis of subject field of sports psychology and psychology of physical education, related to fitness classes. We consider the motivational factors and mechanisms that influence professional sport and fitness activities. We review Russian and foreign theoretical research on this problem. Particular attention is paid to identification with the image of "I – athlete" as one of the major mechanisms of motivation for people focused on a healthy lifestyle. We describe the results of a pilot study of healthy lifestyle representations among professional athletes and people involved in fitness. We propose a prospective complex study of various aspects of motivation in people actively involved in fitness.

Keywords: motivation, health, sport psychology, physical education, “self-concept”, identification.

1. *Berns R.* Razvitie Ya-koncepcii i vospitanie: Per. s angl. M., 1986.
2. *Veraksa A.N., Gorovaya A.E.* Modeli ispol'zovaniya obrazov v sportivnoi psihologii// Psihologicheskaya nauka i obrazovanie PSYEDU.ru. 2011. № 1. URL:<http://www.psyedu.ru/jornal/2011/1/2415.phtml>
3. *Vilyunas V.K.* Psihologicheskie mehanizmy motivacii cheloveka. M., 1990.
4. *Gogunov E.N., Mart'yanov B.I.* Psihologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta: Ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ped. ucheb. zavedenii. M., 2000.
5. *Il'in E.P.* Psihofiziologiya fizicheskogo vospitaniya (Faktory, vliyayushie na effektivnost' sportivnoi deyatel'nosti). M., 1983.
6. *Naigovzina N.B., Filatov V.B.* Ocenka urovnya obshestvennogo zdorov'ya naseleniya// Sovetnik buhgaltera v zdavoohranenii. 2008. Vyp. 3.
7. *Piloyan R.A., Furaev G.P.* Podgotovka sportsmenov s uchetom osobennosti ih motivacii // Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury. 1988. № 3.

8. *Sovremennyi psihologicheskii slovar'* / Pod red. B.G. Mesheryakova, V.P. Zinchenko. SPb., 2007.
9. *Sopov V.F., Nepopalov V.N., Rodionov A.V.* Psihologiya fizicheskoi kul'tury i sporta. M., 2010.
10. *Hudadov N.A.* Psihologicheskaya podgotovka k sorevnovaniyu v sporte. M., 1969.
11. *Corrigan T.F., Hardin M., Nichols J.S.* Case studies in Athletic-Academic Integration: A closer look at schools that implement COIA's best practices// Journal of Intercollegiate Sport. 2011. Vol. 4. Issue 1. June.
12. *Duda J.L., Reinboth M.* The motivational climate, perceived ability, and athletes' psychological and physical well-being // The Sport Psychologist. 2004. Vol. 18. Issue 3. September.