рекламы и возможность оценивать себя каждому человеку, как способному овладеть им. Это позволяет активно вовлекать в систематические занятия плаванием различные группы молодежи, обучающейся в профессиональных учебных заведениях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аницоева, Л.К. Мотивация студентов СПбГУП к физкультурно-спортивной деятельности / Л.К. Аницоева // Физическая культура и здоровье студентов вузов : материалы X Всероссийской научно-практической конференции. – СПб. : Изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та профсоюзов, 2014. – С. 27-28.

2. Ильин, Е.П. Мотивы и мотивация / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2012. – 508 с.

3. Дементьев, К.Н. Мониторинг изменения компонентов волевой активности юношей на занятиях физической культурой в вузах различного профиля / К.Н. Дементьев, А. Ю. Липовка, А.А. Скороходов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 2 (108). – С. 91-97.

4. Машинцов, С.С. Исследование предпочтений студентами различных видов физкультурно-спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 5. – С. 94.

5. Круцевич, Т.Ю. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации : Международная научно-практическая конференция / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2009. – Ч. 2. – С. 150-153.

6. Новое в системе управления развитием студенческого спорта в Сургутском государственном университете / Н.В. Пешкова, Л.И. Лубышева, А.А. Пешков, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 11. – С. 85-87.

REFERENCES

1. Anitsoeva, L.K. (2014), “Motivating students of SPbGUP to sports activity”, *Physical education and health of university students, materials of X all-Russian scientific-practical conference*, SPbGUP, St. Petersburg, pp. 27-28.

2. Ilyin, E.P. (2012), *Motives and motivation*, publishing hose “Peter”, St. Petersburg.

3. Lipovka, A.Y., Dementyev, K.N. and Skorohodov, A.A. (2014), “Monitoring changes in the components of volitional activity of boys on physical education in universities of different profile”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 108, No. 2, pp. 91-97.

4. Mashintsev, S.S. (2013) “A study of students ' preferences of various kinds of sports activity”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 5, pp. 94.

5. Krutsevich, T.Y. and Marchenko, O.Y. (2009), “Students' attitudes toward physical education classes in high school”, *Physical education and sport in the education system as a factor in the physical and spiritual healing of the nation, International scientific-practical conference*, Minsk, Part 2, pp. 150-153.

6. Peshkov, N.V., Lubysheva, L.I., Peshkov, A.A. and Apokin, V.V. (2012), “New developments in the management of university sports in Surgut State University”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 11, Moscow, pp.85-87.

Контактная информация: dementevkn2013@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 27.10.2014.

УДК 159.9

Я-КОНЦЕПЦИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

***Ирина Геннадьевна Станиславская**, кандидат психологических наук, профессор,*
***Надежда Сергеевна Селиверстова**, аспирант,*
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В тексте статьи представлены особенности изменения Я-концепции у пожилых людей. Исследование Я-концепции у пожилых людей является важной темой. Это связано с тем, что в наше

время жизнь людей становится более продолжительной и как следствие количество пожилых людей увеличивается. Формирование Я-концепции происходит в течение всей жизни человека, поэтому у пожилых людей она представляет собой сложное образование, где записана вся информация множества Образов-Я личности за всю прожитую ими жизнь. В современном обществе к старости относятся, как к периоду угасания, т.к. в организме происходят изменения, как на биологическом, так и на психологическом уровне. Также меняется роль человека в социуме, его образ жизни, пожилой человек с трудом приспосабливается к возрастным изменениям.

Ключевые слова: Образ-Я, Я-концепция, пожилой возраст, Я-идеальное, Я-реальное.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.10.116.p212-216

I-CONCEPT AT ADVANCED AGE

***Irina Gennadievna Stanislavskaya**, the candidate of psychological sciences, professor,*
***Nadezhda Sergeevna Seliverstova**, the post-graduate student,*
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The article is devoted to research of the features of «I-the concept» changes among men and women during their age-related and social crisis, during the retirement. As people grow older their social status and mode of life change, their state of health becomes worse. They adapt themselves to age-related changes of their "I-Image" with difficulty. During that period of time they begin to rethink their course of life and adapt to their new look. There appears a problem of reforming persuasions, value orientations, personality norms and the content of moving image. Psychological help at this stage will contribute to adaptation of elderly people's personality to new social roles, behavioral manifestations in them; i.e. to development at a new age-related stage, but not to personality's extinction. In the article the results of «I-image» diagnostics of elderly people are described.

Keywords: image-I, I-concept, advanced age, I-ideal, I-real.

Выход на пенсию изменяет роль человека в обществе, что сказывается на его мотивационной сфере. Мотивацией в этом возрасте становится потребность в самореализации, созидании, передаче опыта и поддержание здоровья. У человека с позитивным Образом-Я, и после выхода на пенсию продолжается личностное развитие, позитивный взгляд на жизнь и ведение здорового образа жизни, что позволяет притормозить процессы психологического старения.

Как показывает опрос, одной из острых проблем людей пожилого возраста является одиночество, что само по себе является травмой для пожилого человека. Блокировка коммуникативной компетентности приводит к деформации отношений с другими людьми и фрустрации.

Для того чтобы помочь пожилому человеку, справиться с возрастным и социальным кризисом, необходимо знать, какие трудности он испытывает в этот период, как меняется система ценностей, самовосприятие, темп и координация двигательного акта, так как все это приводит к трансформации «Образа-Я» и «Я-концепции». Пожилому возрасту соответствует увеличение беспокойства, тревожности, усиление таких черт, как мнительность, неуживчивость, раздражительность. Изменения на биологическом уровне – это изменения внешности, подвижности, работы сенсорных систем. Также изменения касаются и эмоционально-волевой сферы личности – меняются некоторые свойства темперамента, снижается инициативность, возрастает ригидность. У многих людей наблюдаются и положительные изменения – появляется умиротворённость, осмысление главных ценностей в жизни, переоценка своих возможностей.

Понятие «Я-концепция» в психологии до сих пор остаётся дискуссионным, в связи со сложностью и многообразием понятия самого «Я». Большинство психологов рассматривают «Я-концепцию», как систему представлений человека о себе, которая формируется в течение всей жизни, и включает в себя осознание своих физических и личностных качеств, самооценку, восприятие влияющих на собственную личность внешних факто-

ров. «Образ-Я» определяет и формирует физическое и психическое состояние человека. Основой концепции исследования стало рассмотрение старости, как периода развития со своими специфическими для старости задачами.

Все выше сказанное, определяет актуальность исследования, где основой является разработка комплексной программы психологического сопровождения лиц пожилого возраста, включающей в себя психологическое консультирование в сочетании с психотелесной коррекцией, благодаря которым происходит оптимизация «Образа-Я», принятие изменившегося себя, улучшение функционального состояния, коррекция самооценки.

Одной из задач исследования является определение характеристик «Образа-Я» у лиц пожилого возраста. Выход на пенсию влияет на изменения в «Образе-Я», меняется круг общения, происходит смена социальных ролей. Человек постоянно сравнивает себя настоящего, с собой в молодости, что зачастую приводит к снижению эмоционального состояния и изменению двигательной активности. Процесс сравнения себя происходит двумя способами: сравнение себя с другими в настоящее время и сравнивание себя с собой, каким я себя вижу и каким я хотел бы быть («Я-реальное» и «Я-идеальное»).

В работе использовался тест различий между идеальным и реальным «Я» Батлера и Хейгла (http://www.psyoffice.ru/3-0-praktikum-00207.htm). Он использовался во время занятий с людьми пожилого возраста (55-60 лет). В опросе принимало участие 100 человек; 60 женщин и 40 мужчин.

Тест различий между идеальным и реальным «Я» включает в себя три задачи:

1. Определить каким вы видите себя
2. Определить каким вы хотите себя видеть
3. Определить степень различия между вашим реальным и идеальным «Образом-Я».

Тест состоит из 50 утверждений, которые нужно оценить относительно себя по 5-бальной шкале. Первый раз применить эти утверждения к своей реальной жизни, а во второй раз представить, каким бы вы хотели быть. Максимальная разница между ответами, данными в первый и во второй раз, может быть 4 балла. Результаты исследования показывают, какие плоскости Образа Я пожилого человека удовлетворяют его, а какие нет.

Группа была разделена случайным образом на две по 50 человек в каждой (30 женщин и 20 мужчин). В контрольной группе проводились занятия физической культурой. В экспериментальной группе в процесс занятий физической культурой было введено психологическое консультирование в сочетании с психотелесной коррекцией. В течение двух месяцев проводились занятия, в конце этого срока были вновь проведены методики и получены следующие результаты:

Контрольная группа, с которой занимались только физической культурой, показала следующие результаты:

До проведения эксперимента:

У 40% пожилых людей (14 женщин и 6 мужчин), минимальная разница между характеристиками «Образа-Я» составляет 0-2 балла. Что соответствует удовлетворённости характеристиками собственного «Образа-Я».

У 60% пожилых людей (16 женщин и 14 мужчин), разница в основном составляет 3-4 балла. Что соответствует неудовлетворённости своего «Образа-Я».

После проведения эксперимента:

У 44% пожилых людей (14 женщин и 8 мужчин), минимальная разница между характеристиками «Образа-Я» составляет 0-2 балла. Что соответствует удовлетворённости характеристиками собственного «Образа-Я».

У 56% пожилых людей (14 женщин и 14 мужчин), разница в основном составляет 3-4 балла. Что соответствует неудовлетворённости своего «Образа-Я».

Экспериментальная группа, с которой проводили психологическое консультирование в сочетании с психотелесной коррекцией, показала следующие результаты:

До проведения эксперимента:

У 48% пожилых людей (16 женщин и 8 мужчин), минимальная разница между характеристиками «Образа-Я» составляет 0-2 балла. Что соответствует удовлетворённости характеристиками собственного «Образа-Я».

У 52% пожилых людей (14 женщин и 12 мужчин), разница в основном составляет 3-4 балла. Что соответствует неудовлетворённости своего «Образа-Я».

После проведения эксперимента:

У 64% пожилых людей (20 женщин и 12 мужчин), минимальная разница между характеристиками «Образа-Я» составляет 0-2 балла. Что соответствует удовлетворённости характеристиками собственного «Образа-Я».

У 36% пожилых людей (10 женщин и 8 мужчин), разница в основном составляет 3-4 балла. Что соответствует неудовлетворённости своего «Образа-Я».

Разница между идеальным и реальным Я снизилась у 16% испытуемых в экспериментальной группе, в сравнении с контрольной группой, где результат улучшился на 4%.

Была проведена беседа, на которой обсуждались проблемы клиентов, их интересы и пожелания, проведена диагностика «Образа-Я» людей пожилого возраста.

Проведенный эксперимент показал, что своевременное устранение деструкций может обеспечить комплексная психотелесная терапия синтезируя все три основных уровня общения: межличностный, личностно-групповой и личностно-социальный. Для этого необходимо чтобы психика пожилого человека перешла в режим рефлексивного функционирования.

Особенностями такого перехода в данной возрастной группе является:

– переоценка ситуации (новый взгляд на ситуацию, изменение отношения к ней, использование новых средств достижения цели)

– изменение самих целей (сделать их более приемлемыми)

– интенсификация усилий (это позволит мобилизовать резервные возможности человека).

Движения в психотелесной терапии с данным возрастным контингентом представляют собой средство связи с окружающими во время обучения социально-адаптивному поведению. Получение участниками позитивного опыта телесного взаимодействия в группе, позволяет снимать барьеры, возникающие при речевом общении.

Движения помогают снять физическое напряжение, устанавливает связь между чувствами и движениями, что высвобождает подавляемые эмоции и чувства и помогает исследовать скрытые источники внутреннего конфликта.

Таким образом, психологическое консультирование с использованием психотелесной коррекции оказалось достаточно эффективным с точки зрения степени удовлетворённости своего «Образа-Я» у людей пожилого возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М. : Прогресс, 1986. – 422 с.
2. Петровский, А.В. Основы теоретической психологии / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М. : Инфра-М, 1998. – 525 с.
3. Эриксон, Э.Г. Идентичность: юность и кризис / Э.Г. Эриксон. –М. : Издательская группа «Прогресс», 1996. – 344 с.

REFERENCES

1. Berns, R. (1986), *Development of self-concept and training*, publishing house “Progress”, Moscow.
2. Petrovskiy, A.V. and Yaroshevskiy, M.G. (1998), *Foundations of theoretical psychology*, publishing house “Infra-M”, Moscow.

3. Erikson, E.H. (1996), *Identity: Youth and Crisis, Publishing Group "Progress"*, Moscow.

Контактная информация: N.S.Seliverstova@gmail.com

Статья поступила в редакцию 21.10.2014.

УДК 796.966

МОТИВЫ ВЫБОРА ЗАНЯТИЙ ХОККЕЕМ НА ПРЕДВАРИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

***Виктор Владимирович Филатов**, доцент,*
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

Статья посвящена изучению мотивации занятий хоккеем на предварительном этапе многолетней подготовки. В работе представлены результаты опроса детей 6-7 лет, отражающие причины выбора начинающими хоккеистами данного вида спорта, знание требований, предъявляемых к игрокам этим видом спортивной деятельности. Рассмотрена роль средств массовой информации в формировании мотивационной готовности при выборе занятий хоккеем на этапе начальной спортивной специализации.

Ключевые слова: хоккей, мотивация, спортивно-оздоровительный этап, спортивная ориентация.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.10.116.p216-219

MOTIVES FOR CHOICE OF HOCKEY PLAYING AT THE PRELIMINARY STAGE OF PREPARATION

***Victor Vladimir Filatov**, the senior lecturer,*
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The article is devoted to the study of motivation for the hockey playing at the preliminary stage of the long-term training. The study presents the results of the survey of children aged 6-7 years, reflecting the reasons for the choice by the novice hockey players of the sport, knowledge of the requirements posed to the players of this sports activity. The role of mass media in the formation of the motivational readiness while selecting the hockey playing at the stage of early sports specialization has been considered.

Keywords: hockey, motivation, health and fitness stage, sports orientation.

ВВЕДЕНИЕ

Для достижения высоких спортивных результатов в хоккее необходимо уже на начальных этапах подготовки выявить интересы и уровень притязаний детей к избранному виду спорта и формировать систему мотивов, стимулирующих и направляющих деятельность занимающихся в данном виде спорта [1, 2, 3]. При этом очень важно, чтобы выбор вида спортивной деятельности соответствовал задаткам и способностям юного спортсмена, иначе ребенок потеряет интерес к занятиям хоккеем, уверенность в себе [4]. Любой выбор вида спорта должен быть осознанным, а осознанный – значит мотивированный [5, 6].

К сожалению, до сих пор недостаточно изучены мотивы занятий хоккеем. Это и определило актуальность и научно-практическую значимость исследования. В связи с этим представляется интересным изучить первоначальные мотивы, мотивационную готовность прихода детей для занятий хоккеем, так как их формирование – одно из важнейших условий системы спортивной ориентации на спортивно-оздоровительном этапе [7].