

Думчене Аудроне Леоновна

д-р социол. наук, профессор

Бабушис Мантас

студент

Литовский университет спорта

г. Каунас, Литва

ФИЗИЧЕСКАЯ САМООЦЕНКА ПОДРОСТКОВ

***Аннотация:** в исследовании применен опросник физической самооценки (The Physical Self-Description Questionnaire – PSDQ-S). Опрошено 56 мальчиков 12 – 15 лет, систематически занимающихся на тренировках по футболу. Результаты показали, что за год занятий значимо ($p < 0,05$) улучшились такие параметры самооценки физического состояния как активность, выносливость, внешний вид, гибкость, здоровье, общая оценка физического состояния.*

***Ключевые слова:** подростки, самооценка физического состояния, футбол, спорт.*

***Введение.** Большинство мальчиков-подростков хотят быть в хорошей физической форме, поэтому они принимают участие в различных организованных спортивных мероприятиях или физически активны индивидуально. Они часто одеваются как выдающийся спортсмен для идеала физического воспитания и стремятся быть похожими на него, принимая во внимание возрастные изменения. Физическая компетентность «идеала», который создается, который обычно отличается от фактической физической компетентности подростка.*

Важно, чтобы подростки осознавали свою физическую компетентность и развивали свою физическую самооценку. Физическая самооценка является важным показателем физических изменений, которые включают достижения в спорте, через спорт и через физическую активность [1]. Воспринимаемая физическая компетентность представляет собой сочетание спортивной компетентности, физической подготовленности, физической привлекательности и физической формы [3]. Компетентность является основой для мотивации действий [4].

Желания подростков быть физически хорошо развитыми можно проследить по теории самоопределения [2], которые считают, что удовлетворение основных психологических потребностей с помощью компетентности, самостоятельности и взаимодействия способствует внутренней мотивации и физическому воспитанию посредством самообразования и организованных спортивных мероприятий. Таким образом, внутренняя мотивация ставит под сомнение необходимость физического саморазвития, повышения физической компетентности. Например, в работе [10] выделяют самоидентификацию и улучшение как сильнейшую мотивацию. Согласно [10], внутренняя мотивация гораздо более мощная, чем внешняя мотивация, хотя, если они работают в гармонии друг с другом, может быть достигнута даже лучшая производительность. Благодаря физическому воспитанию и самовоспитанию приобретает остаточный капитал на всю жизнь [5]. Физическая активность может быть мощным инструментом для развития личных и социальных и моральных навыков [6]. Отмечается [8], что спорт и физическое воспитание должны быть более направлены на общее развитие личности, а не только физических качеств. Согласно исследованию [11], спорт и физическая активность дают положительные эмоции, повышают самооценку и помогают подросткам чувствовать себя лучше среди сверстников. Однако, как отмечается в [7], снижающийся сегодня интерес к молодежному спорту, крайне низкая физическая активность заставляет исследователей и преподавателей физкультуры искать разнообразные программы обучения физической активности.

Методы и организация исследования. Для выявления особенностей физической компетенции был проведен опрос подростков 12–15 лет, принимающих участие в тренировках по футболу. При опросе применялся опросник физической самооценки (*The Physical Self-Description Questionnaire – PSDQ-S*) [8]. В шкалу включено 47 утверждений, разделенных на семь суб-шкал по четыре. Каждое утверждение респондент должен оценить в пятибалльной шкале Ликерта (от полностью не согласен до полностью согласен). По ответам оценивается девять характеристик физической самооценки и две общие оценки: активность, внешний вид, тучность, координация, выносливость, гибкость, здоровье, спорт,

сила, общая оценка физического состояния, общая оценка. Респонденты в исследовании принимали участие добровольно. Опрос проведен два раза. В начале тренировочного сезона и весной. Всего было опрошено 56 юных спортсменов. Для исследования было получено согласие родителей.

Таблица 1.

Данные по суб-шкалам физической самооценки подростков

Показатели	Первый тест (N = 56)		Второй тест (N = 56)		F	p	t	p
	M	SD	M	SD				
Активность	3,31	0,56	3,75	0,63	1,57	0,270	6,54	< 0,01
Внешний вид	3,34	0,58	3,81	0,59	0,97	0,131	3,88	< 0,05
Тучность	2,36	0,68	2,27	0,71	2,65	0,019	-0,869	> 0,05
Координация	3,97	0,33	4,13	0,48	3,23	0,342	0,389	> 0,05
Выносливость	3,13	0,46	3,92	0,63	2,28	0,283	3,63	< 0,01
Гибкость	3,66	0,61	3,88	0,42	1,32	0,230	1,422	< 0,05
Здоровье	4,19	0,63	4,26	0,55	1,47	0,213	0,288	< 0,05
Спорт	3,32	0,61	3,87	0,60	4,41	0,513	3,68	< 0,01
Сила	3,94	0,49	3,97	0,45	9,01	0,612	0,874	> 0,05
Общая оценка физического состояния	3,86	0,52	4,22	0,72	4,08	0,26	2,397	< 0,01
Общая оценка	3,57	0,36	4,11	0,42	1,45	0,331	1,66	< 0,05

Примечание: *M* – средние; *SD* – стандартные отклонения; *F* – критерий оценки равенства дисперсий; *p* – уровень статистической значимости; *t* – критерий Стьюдента.

Результаты. Применение *t*-критерия Стьюдента позволило выявить ряд статистически значимых различий в показателях физической компетенции исследуемых юных футболистов, результаты которых представлены в Таблице 1.

Результаты проведенного исследования выявили некоторые сдвиги в оценках физической компетенции за тренировочный период. Так значительно изменились такие показатели, как активность, выносливость, спорт, общая оценка физического состояния ($p < 0,01$), в меньшей степени, но значимо, показатели внешний вид, гибкость, здоровье и общая оценка ($p < 0,05$). Статистически не

значимо ($p > 0,05$), изменились показатели физической самооценки тучность, координация и сила.

Наше исследование показало, что систематические тренировки дают возможность многие важные показатели физического состояния.

Заключение. Систематическое занятие спортом в юном возрасте позволяет не только развивать важные физические качества, но и укреплять здоровье и повышать общую самооценку физического состояния подростков.

Список литературы

1. Barnes J.S. Social comparison in physical education: An examination of the relationship between two frames of reference and engagement, disaffection, and physical self-concept / J.S. Barnes, C.M. Spray // *Psychology in the schools*. – 2013. – Vol. 50. – pp. 1060–1072.

2. Deci E.L., Ryan, R. M. Self-determination theory / E.L. Deci, R.M. Ryan // *The Handbook of Theories of Social Psychology* / P.A.M. Van Lange, A.W. Kruglanski, E.T. Higgins (Ed.). – London: SAGE Publications Ltd. – 2012. – Vol. 1. – pp. 416–437.

3. Dumčienė A. Perceived Physical Competence and Its Expression / A. Dumčienė [et al.] // *Contemporary Physical Education: An Interdisciplinary Context*. – Kaunas: LSU, 2016. – p. 16.

4. Elliot A.J. Competence and motivation: Competence as the core of achievement // *Handbook of competence and motivation* / A.J. Elliot, C.S. Dweck. (Ed.). – New York: Guilford Press, 2005. – pp. 3–12.

5. Ericsson I. Motor skills and school performance in children with daily physical education in school – a 9-year intervention study / I. Ericsson, M.K. Karlsson // *Scand J Med Sci Sports*. – 2014. – Vol. 24. – pp. 273–278.

6. Fitzpatrick K. On being critical in health and physical education / K. Fitzpatrick, D. Russell // *Physical Education and Sport Pedagogy*. – 2015. – Vol. 20, №2. – pp. 159–173.

7. Inchley J. Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014 / J. Inchley, D. Currie, J. Jewell [et al.]. – Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2017.
8. Papaioannou A.G. Teaching a holistic, harmonious and internal motivational concept of excellence to promote olympic ideals, health and well-being for all // Journal of Teaching in Physical Education. – 2017. – Vol. 36, №3. – pp. 353–368.
9. Peart N.D. The Physical Self-Description Questionnaire: furthering research linking physical self-concept, physical activity and physical education / N.D. Peart, H.W. Marsh, G.E. Richards // Parramatta: Annual Conference of the Australian Association for Research in Education. – 2005.
10. Ryan R.M. Self-determination theory and physical activity: the dynamics of motivation in development and wellness / R.M. Ryan, G.C. Williams, H. Patrick [et al.] // Hellenic Journal of Psychology. – 2009. – Vol. 6. – pp. 107–124.
11. Scarpa S. Influences of Perceived Sport Competence on Physical Activity Enjoyment in Early Adolescents / S. Scarpa, A. Nart // Social Behaviour and Personality. – 2012. – Vol. 40, №2. – pp. 203–204.