

Обзорная статья**УДК 796/035****DOI: 10.25683/VOLBI.2026.74.1506****Gerold Leonidovich Drandrov**

Doctor of Pedagogy, Professor,
Professor of the Department of Theory
and Methodology of Physical Culture and Sports,
Chuvash I. Yakovlev State
Pedagogical University
Cheboksary, Russian Federation
gerold49@mail.ru

Dmitry Nikolaevich Syukiev

Candidate of Pedagogy,
Associate Professor of the Department of Physical Culture,
Kalmyk State University
Elista, Russian Federation
syukiev.dima@mail.ru

Герольд Леонидович Драндров

д-р пед. наук, профессор,
профессор кафедры теории
и методики физической культуры и спорта,
Чувашский государственный
педагогический университет им. И. Я. Яковлева
Чебоксары, Российская Федерация
gerold49@mail.ru

Дмитрий Николаевич Сюкиев

канд. пед. наук,
доцент кафедры физической культуры,
Калмыцкий государственный университет
Элиста, Российская Федерация
syukiev.dima@mail.ru

РАЗВИТИЕ ПОЗИТИВНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ У СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

5.8.6 — Оздоровительная и адаптивная физическая культура

Аннотация. В представленном в статье исследовании ставится цель определить особенности развития позитивной Я-концепции у спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата (ПОДА). Материалами исследования выступают современные публикации отечественных и зарубежных ученых в исследуемой предметной области. Для достижения цели применяются методы теоретического анализа и обобщения современных знаний в исследуемой предметной области. Определены психологические закономерности развития позитивной Я-концепции у спортсменов с ПОДА, а именно: включение лиц с ПОДА в спортивную деятельность способствуют повышению самооэффективности, социальной интеграции и снижению изоляции, развитию внутренней мотивации, коррекции образа тела через когнитивную реструктуризацию позитивного опыта, переживанию эмоционального благополучия через удовлетворение трех базовых потребностей: в автономии (ощущение свободы выбора и контроля над своей жизнью), в компетентности (переживание своей эффективности), в сопричастности (чувство принадлежности группе) — и обретению новых смысложизненных ориентаций, возникновению рисков негативного воздействия на развитие Я-концепции. Раскрыты психологические механизмы развития позитив-

ной Я-концепции у спортсменов с ПОДА: самопознание; самопринятие; самооценка и самооэффективность; саморегуляция; социальная идентичность; эмоционально-мотивационные механизмы. Показано, что развитие позитивной Я-концепции у спортсменов с ПОДА осуществляется в последовательности от осознания своей уникальности к поиску ресурсов самоподтверждения, к личным достижениям, к повышению самооценки, развитию внутреннего контроля, к формированию позитивной Я-концепции. Выделены четыре взаимосвязанных направления (когнитивное, эмоционально-оценочное, регулятивное, социальное) развития позитивной Я-концепции у спортсменов с ПОДА. Изучение качественного своеобразия образа Я у людей с ПОДА, занимающихся спортом, позволяет не только расширить научное понимание процессов их личностного развития, но и повысить эффективность программ психосоциальной реабилитации средствами спортивной деятельности.

Ключевые слова: адаптивный спорт, позитивная Я-концепция, развитие, спортсмены, поражения опорно-двигательного аппарата, психологические закономерности, психологические механизмы, самооценка, самооэффективность, самопознание, самопринятие, социальная идентичность

Для цитирования: Драндров Г. Л., Сюкиев Д. Н. Развитие позитивной Я-концепции у спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата // Бизнес. Образование. Право. 2026. № 1(74). С. 316—322. DOI: 10.25683/VOLBI.2026.74.1506.

Original article

DEVELOPMENT OF A POSITIVE I-CONCEPT IN ATHLETES WITH MUSCULOSKELETAL DISORDERS

5.8.6 — Improving and adaptive physical culture

Abstract. The purpose of the study is to determine the features of the development of a positive self-concept in athletes with musculoskeletal disorders (MSDs). The study materials include

contemporary publications by Russian and foreign scientists in the subject area under study. To achieve the goal, methods of theoretical analysis and generalization of contemporary

knowledge in the subject area under study are used. The psychological patterns of the development of a positive self-concept in athletes with MSDs are identified: the inclusion of individuals with MSDs in sports activities contributes to: increased self-efficacy; social integration and reduced isolation; the development of internal motivation; the correction of body image through the cognitive restructuring of positive experiences; the experience of emotional well-being through the satisfaction of three basic needs: autonomy (the feeling of freedom of choice and control over one's life); competence (the experience of one's effectiveness); and belonging (the feeling of belonging to a group) and the acquisition of new life orientations. The psychological mechanisms of the development of a positive self-concept in athletes with MSDs are revealed: self-knowledge; self-acceptance; self-esteem and self-efficacy; self-regulation; social identity; emotional and motivational mechanisms. It is shown that the deve-

lopment of a positive self-concept in athletes with MSDs occurs in a sequence from the awareness of their uniqueness to the search for self-confirmation resources, to personal achievements, to increased self-esteem, to the development of internal control, and to the formation of a positive self-concept. Four interrelated areas (cognitive, emotional-evaluative, regulatory, and social) of development of a positive self-concept in athletes with MSDs are identified. The study of the qualitative uniqueness of the self-image in people with MSDs who are engaged in sports allows not only to expand the scientific understanding of their personal development processes, but also to increase the effectiveness of psychosocial rehabilitation programs through sports activities.

Keywords: adaptive sports, positive self-concept, development, athletes, musculoskeletal disorders, psychological patterns, psychological mechanisms, self-esteem, self-efficacy, self-knowledge, self-acceptance, social identity

For citation: Drandrov G. L., Syukiev D. N. Development of a positive I-concept in athletes with musculoskeletal disorders. *Biznes. Obrazovanie. Pravo = Business. Education. Law.* 2026;1(74):316—322. DOI: 10.25683/VOLBI.2026.74.1506.

Введение

Актуальность. По определению Всемирной организации здравоохранения поражение опорно-двигательного аппарата (далее — ПОДА) представляет собой стойкое нарушение функций движения и координации, ограничивающее участие человека в обычной жизнедеятельности. Эти физические ограничения оказывают непосредственное влияние на психологическое состояние личности, особенно на процессы самопознания, самопринятия и жизненного самоопределения.

Ограничения в двигательном развитии, а порой и социальные барьеры, могут вызывать трудности с самопринятием, ощущением собственной полноценности, снижать уверенность в себе и позитивную самооценку.

В таких условиях значимую роль играет поиск ресурсов психологической поддержки и инструментов формирования позитивной самоидентичности.

По мнению С. П. Евсеева [1], А. Бандуры [2], Р. М. Райана и Э. Л. Деси [3], одним из эффективных средств является адаптивный спорт, который, с одной стороны, способствует физической реабилитации, а с другой — выполняет важную функцию социализации, открывая возможности для общения, самореализации, достижения успеха и признания со стороны общества.

Изученность проблемы. Образ Я (*self-image* или *self-concept*) у лиц с ПОДА развивается под влиянием физических ограничений, социальной среды и процессов реабилитации.

Е. Г. Павлова [4] отмечает, что лиц с ПОДА отличает *искаженное восприятие* своего тела. При появлении или осознании инвалидности личность неизбежно проходит через стадии психологической адаптации — от шокового отрицания и протеста к постепенному принятию. Эти стадии затрагивают когнитивный и аффективный уровни самосознания, формируя нередко искаженную Я-концепцию. Физические дефекты приводят к негативно-му восприятию собственного тела, снижению самооценки при сравнении со здоровыми людьми, которые видят его физические дефекты.

Для лиц с ПОДА типичны *противоречивые самоотношения*: с одной стороны, стремление к социальной норме, с другой — ощущение отличия от здоровых людей.

Такое внутреннее расщепление приводит к «раздвоению Я-образа»: реальный образ себя характеризуется заниженной самооценкой, а идеальный образ — гипертрофированными устремлениями компенсаторного характера.

Исследования Е. В. Коломийченко [5] показывают, что у людей с двигательными нарушениями часто наблюдается феномен «*защитного отрицания*», когда человек минимизирует восприятие собственной физической ограниченности, чтобы сохранить внутреннее равновесие. Это помогает пережить кризис самоидентичности, но в долгосрочной перспективе может препятствовать адекватному самопринятию.

Наличие физического дефекта не является прямым определяющим фактором низкой самооценки. Как подчеркивал К. Роджерс [6], самооценка формируется, прежде всего, под влиянием опыта, особенно опыта принятия и уважения со стороны других. Решающую роль играют не медицинские показатели, а социально-психологические условия, в которых человек живет и реализует себя.

Когнитивная составляющая Я-концепции связана с образом собственного тела, представлениями о его возможностях и ограничениях. Нарушения движений вызывают перестройку образа тела — основы базового самосознания. При этом в структуре самовосприятия могут появляться искажения: человек либо избыточно фиксируется на дефекте, либо, напротив, стремится его игнорировать.

Эмоциональный компонент Я-концепции у лиц с ПОДА часто страдает в первую очередь. Самопринятие выступает базовым условием личностной стабильности и внутренней свободы. Его наличие позволяет личности воспринимать физические ограничения не как препятствие, а как индивидуальную особенность. Это согласуется с концепцией безусловного принятия К. Роджерса [6], согласно которой истинное развитие возможно только при эмоциональном принятии человеком своего «Я» во всех проявлениях.

По данным В. В. Столина [7], низкий уровень самопринятия проявляется в склонности к самокритике, обостренной чувствительности к внешней оценке, трудностях в установлении доверительных отношений. Для этой категории людей характерно пониженное базовое самоуважение — результат длительного опыта негативных социальных сравнений и восприятия себя

как «отличного». Психологическая защита в виде изоляции или отказа от активности является следствием внутреннего конфликта между желанием равенства и признанием своей уникальности. С. А. Жданова [8] утверждает, что лица с ПОДА сталкиваются с дискриминацией, что формирует низкую самооценку, чувство отверженности и проблемы с социализацией. Это может привести к депрессии и тревоге.

Однако при наличии благоприятных внешних условий: поддерживающей семьи, позитивного окружения, включенности в спортивное или творческое сообщество — эмоционально-оценочный компонент Я-концепции способен формироваться гармонично. Так, исследования Н. А. Капчинского и С. В. Севодина [9], а также предыдущие работы авторов настоящей статьи [10] на выборке спортсменов с ограниченными возможностями здоровья показывают, что участие в спортивных мероприятиях способствует повышению уровня самоуважения.

Целесообразность исследования проблемы. Спорт является особым пространством самореализации, где личность постоянно сталкивается с необходимостью оценивать свои силы, принимать решения, стремиться к успеху и преодолевать неудачи. Эти процессы напрямую связаны с самосознанием и формированием Я-концепции. Спортивная деятельность создает условия для проявления активности, преодоления трудностей, раскрытия личностного потенциала и, как следствие, способствует формированию позитивного образа Я у лиц с ПОДА.

Изучение качественного своеобразия образа Я у людей с ПОДА, занимающихся спортом, позволяет не только расширить научное понимание процессов их личностного развития, но и повысить эффективность программ психосоциальной реабилитации средствами спортивной деятельности.

Цель исследования — определить особенности развития позитивной Я-концепции у спортсменов с ПОДА.

Задачи исследования:

1. Определить психологические закономерности развития позитивной Я-концепции у спортсменов с ПОДА.
2. Определить психологические механизмы, функционирование которых определяет развитие позитивной Я-концепции у спортсменов с ПОДА.
3. Выделить возможные негативные последствия занятий лиц с ПОДА адаптивным спортом для развития позитивной Я-концепции.
4. Раскрыть этапы и направления развития позитивной Я-концепции у спортсменов с ПОДА.

Научная новизна. Определены психологические закономерности и механизмы развития позитивной Я-концепции у спортсменов с ПОДА, выделены существующие для них негативные риски занятий адаптивным спортом, раскрыты этапы и направления ее развития в процессе спортивной деятельности.

Теоретическая значимость. Результаты исследования расширяют и углубляют психолого-педагогические знания о качественном своеобразии содержания и процессов самопознания, самопринятия и самоопределения у лиц с ПОДА, психологических закономерностях и механизмах позитивного и негативного воздействия спортивной деятельности на эти процессы.

Практическая значимость. Понимание качественного своеобразия образа Я у людей с ПОДА, занимающихся спортом, позволяет повысить эффективность программ

психосоциальной реабилитации средствами спортивной деятельности, направленных на формирование позитивной самооценки, самоуважения, эмоционального самопринятия, уверенности в себе, смысложизненных ориентаций на саморазвитие и самореализацию, внутреннего контроля и социальной идентичности. Наряду с этим они позволяют избежать негативных последствий занятий адаптивным спортом на развитие Я-концепции у лиц с ПОДА.

Основная часть

Материалы и методы исследования. Теоретической основой исследования выступают: теория самосознания личности (В. В. Столин); концепция самоэффективности (А. Бандура); теория самоопределения (Р. М. Райан и Э. Л. Деси); идеи гуманистической психологии (К. Роджерс); положения адаптивной физической культуры как средства социальной реабилитации личности (С. П. Евсеев и Е. А. Дьячкова). Материалами исследования выступают современные публикации отечественных и зарубежных ученых в исследуемой предметной области. Для достижения цели применяются методы теоретического анализа и обобщения современных знаний в исследуемой предметной области.

Результаты исследования и их обсуждение. По мнению С. П. Евсеева [1], адаптивный спорт представляет собой модифицированные виды спорта, адаптированные для людей с ограниченными возможностями, включая поражения опорно-двигательного аппарата (ПОДА). В наших предыдущих работах [11] подчеркивается, что адаптивные виды спорта играют ключевую роль в формировании позитивной Я-концепции — комплексного представления человека о себе, способствуют позитивному развитию образа Я, повышая самоэффективность, самооценку и уверенность.

Спортивная деятельность оказывает всестороннее воздействие на становление и развитие Я-концепции спортсменов с ПОДА, формируя у них целостное представление о себе как об активном, компетентном и социально значимом субъекте.

Анализ и обобщение научно-методической литературы позволяет выделить основные **психологические закономерности** воздействия спортивной деятельности и связанных с ее осуществлением отношений соперничества и сотрудничества на развития позитивной Я-концепции у спортсменов с ПОДА.

1. *Занятия спортом через успехи и достижения приводят к повышению самоэффективности.* По мнению И. В. Савиной [12], ключевую роль в развитии позитивной Я-концепции играет положительный опыт успешного действия, позволяющий личности пережить чувство компетентности и внутреннего контроля. Именно такие переживания в концентрированном виде присутствуют в спортивной деятельности. Каждое достижение, преодоление трудности или личный рекорд актуализирует переживание «я могу» — центральный элемент самоэффективности. Участие в адаптивном спорте позволяет преодолевать физические барьеры, что усиливает веру в собственные способности (*self-efficacy*). Е. Н. и И. В. Михайловы [13] считают, что достижение успеха приводит к росту самооценки, снижая чувства беспомощности и депрессии. Положительно влияет на его стабилизацию развитый опыт физической активности и умение измерять успех личными достижениями,

а не внешними эталонами сравнения. Именно спорт создает возможность заново перестроить образ тела и воспринять его не как источник ограничений, а как инструмент самореализации.

А. Бандура [2] в своей теории самоэффективности указывает, что чувство компетентности и вера в собственные силы формируются преимущественно через личный опыт достижения успеха, а также через наблюдение за успешными действиями других (модельное подкрепление) и позитивную социальную поддержку. Именно эти факторы особенно ярко проявляются в спорте. Спортивная деятельность предлагает многочисленные ситуации, где личность может убедиться в эффективности своих действий. Каждое освоенное упражнение, соревнование, преодоленный барьер укрепляют внутреннюю уверенность. А. Бандура [2] отмечает, что самоэффективность прямо зависит от того, как человек оценивает собственные физические и функциональные ресурсы. Если внутренняя картина возможностей субъекта соответствует реальности и содержит установку на рост, когнитивный компонент Я-концепции остается целостным. Для людей с физическими ограничениями спорт становится особым средством психологической компенсации и самоутверждения.

Исследования Т. Н. Зерновой и Н. П. Носенко [14] и Ю. В. Амариаси с соавторами [15] показывают, что участие лиц с ПОДА в спортивных программах способствует росту самоуважения и снижению чувства ущербности. Во-первых, спортивная деятельность помогает изменить отношение к собственному телу: от восприятия его как источника ограничений к опыту владения и контроля. Во-вторых, формируется социальная идентичность «спортсмена», которая замещает роль «человека с инвалидностью». Это полностью перестраивает систему самооценок: теперь личность оценивает себя через результаты, дисциплину и упорство, а не через диагноз. В частности, по полученным нами ранее данным [11], у параспортсменов уровень самоуважения и внутреннего локуса контроля выше, чем у людей с аналогичными диагнозами, не вовлеченных в спорт. Авторы пришли к заключению, что высокий уровень самоэффективности тесно связан с устойчивой позитивной Я-концепцией, низким уровнем тревожности и большей готовностью к изменениям.

2. *Занятия спортом обеспечивают социальную интеграцию личности.* Спорт выполняет функцию социальной адаптации: в процессе тренировок и соревнований человек включается в систему межличностных отношений, учится сотрудничать, принимать ответственность, соблюдать дисциплину и доверять другим. Всё это создает условия для позитивного самоощущения и социальной идентичности. Исследования К. Шеррилл [16] подтверждают, что участие в адаптивных спортивных мероприятиях укрепляет чувство социального статуса и сопричастности. Спортсмены с ПОДА чаще демонстрируют стабильную самооценку, оптимизм и устойчивость к стрессам по сравнению с неспортсменами.

Спорт способствует формированию социальных связей, снижая стигматизацию и улучшая восприятие себя как части группы. А. С. Полубедова и Г. Б. Горская [17] подчеркивают, что групповые взаимодействия активируют зеркальные нейроны, укрепляя эмпатию и коллективную идентичности. Социальная среда играет решающую роль в становлении образа себя. Для людей с двигательными

нарушениями значимы: *семейное принятие* — наличие безусловной поддержки и реалистичных ожиданий родителей; *образовательная интеграция и досуговая среда* — совместное обучение и социальная активность повышают уровень уверенности и ощущение принадлежности к обществу; *доступность успешных ролевых моделей.*

Наблюдение за достижениями других людей с инвалидностью (в спорте, учебе, творчестве) формирует установку на возможность самореализации. «Фактор идентификации» является мощнейшим стимулом внутренней перестройки системы Я. Вовлеченность в сообщество спортсменов адаптивного спорта способствует тому, что Я-концепция перестает определяться диагнозом и начинает строиться вокруг достижений и социальных ролей.

Включенность в спортивные сообщества формирует устойчивое ощущение принадлежности, защищенности и признания. По наблюдениям Е. Н. и И. В. Михайловых [13], участие в команде или спортивной группе улучшает коммуникативные навыки, снижает уровень изоляции и способствует формированию позитивного образа себя. Социальная интеграция через спорт тем самым становится основой для формирования целостной, жизнеспособной Я-концепции, сочетающей осознание физических ограничений с чувством достоинства и уверенности.

3. *Занятия спортом создают условия для формирования внутренней мотивации и смыслов жизненных ориентаций личности.* Т. Н. Зернова и Н. П. Носенко [14] считают, что переход в процессе занятий адаптивным спортом от внешней мотивации (родительское давление) к внутренней (удовольствие от достижений) приводит к усилению автономии и повышению компетентности, усиливает автономию, компетентность и стремление к спортивному совершенствованию. У лиц с ПОДА нередко преобладает внешний локус контроля, т. е. склонность объяснять неудачи внешними обстоятельствами. Регулярная физическая активность и спортивная практика способствуют формированию внутреннего локуса контроля. Систематическое участие в соревнованиях повышает восприятие личной ответственности за успех и способствует развитию самоэффективности. Для лиц с ПОДА спорт становится моделью жизненной ситуации, где каждое достижение видимо, измеримо и зависит от собственных усилий. Постепенное накопление позитивного опыта приводит к реорганизации регулятивного уровня Я-концепции: формируется установка «я могу», вместо «мне помогают».

Адаптивные виды спорта, по мнению С. П. Евсеева [1], оказывают двойное влияние: с одной стороны, укрепляют волевую сферу через тренировочный процесс, а с другой — придают смысловую наполненность существованию, что стимулирует развитие внутренней мотивации и жизненной активности.

4. *Занятия адаптивным спортом помогают изменить отношение к собственному телу* от восприятия его как источника ограничений к опыту владения и контроля, переосмыслить физические ограничения, снижая дисморфофобию и повышая телесную самооценку. С. А. Жданова [8] считает, что основным психологическим механизмом выступает когнитивная реструктуризация через позитивный опыт.

5. *Участие в спортивной деятельности удовлетворяет*, по мнению Р. М. Райана и Э. Л. Деси [3] и Е. В. Коломийченко [5], *три базовые потребности личности,*

выделенные в теории самодетерминации: потребность в автономии (ощущение свободы выбора и контроля над своей жизнью); потребность в компетентности (переживание своей эффективности); потребность в сопричастности (чувство принадлежности группе). Для спортсменов с ПОДА реализация этих потребностей через спорт позволяет восстановить чувство личной значимости и смысла существования. Как отмечает Е. Г. Павлова [4], человек, «обретая телесную уверенность, вновь ощущает себя субъектом действия, а не объектом ухода».

Без адекватной психологической и социальной поддержки формирование Я-концепции у лиц с ПОДА может пойти по пути комплекса неполноценности (по А. Адлеру).

Исследователи выделяют определенные риски негативного воздействия занятий спортом на развитие Я-концепции у лиц с ПОДА. К основным негативным последствиям Е. В. Коломийченко [5], Н. А. Капчинский и С. В. Севодин [9], Е. Н. и И. В. Михайловы [13], И. В. Гайдамашко, И. В. Бабичев [18] относят:

- *социальную изоляцию и стигматизацию*: спорт может усиливать чувство «инаковости», если участники сталкиваются с дискриминацией или недостаточной инклюзией, что приводит к снижению самоуважения и избеганию социальных взаимодействий;

- *фрустрацию и разочарование от неудач*: необходимость соревнований и высоких стандартов может вызывать чувство некомпетентности, особенно если физические ограничения препятствуют достижению целей, снижая мотивацию и самооценку;

- *сравнение с другими и зависть*: участники могут сравнивать себя с более способными спортсменами (с инвалидностью или без), что вызывает комплекс неполноценности, проявляющийся в переживании своей социальной несостоятельности и избегании ответственности;

- *давление от тренеров и общества*: перфекционизм тренеров или ожидания семьи/общества могут создавать стресс, приводящий к выгоранию и снижению самоуважения;

- *потерю идентичности*: фокус на «спортивной» роли может маргинализировать другие аспекты личности, вызывая кризис идентичности и негативное самовосприятие.

Признаками формирования неблагоприятного Я-образа выступают: хроническое недовольство собой; отсутствие навыков саморефлексии; изживенческая установка; психологическая закрытость и отгороженность от общества. Эти проявления приводят к снижению уровня самооэффективности, эмоциональной нестабильности и нарушениям коммуникации.

Наряду с этим, результаты приведенных выше исследований убеждают, что даже устойчивый негативный Я-образ поддается коррекции при педагогически обоснованном вовлечении индивида в целенаправленную физическую или спортивную деятельность, способствующую осознанию собственных возможностей.

Выделяются **психологические механизмы**, функционирование которых определяет эффективность реализации приведенных выше психологических закономерностей:

- самопознание, формирующее реалистическое осознание собственных возможностей через деятельность и телесный опыт;

- самопринятие, обеспечивающее эмоциональное равновесие и гармоничное отношение к собственным особенностям;

- самооценка и самоэффективность, укрепляющие уверенность в своих силах и формирующие внутренний локус контроля;

- саморегуляция, способствующая развитию волевой устойчивости и способности управлять поведением и эмоциями;

- социальная идентичность, основанная на ощущении принадлежности к спортивному сообществу, принятии и поддержке со стороны других;

- эмоционально-мотивационные механизмы, обеспечивающие внутреннюю мотивацию к деятельности, самосовершенствованию и достижению успеха.

Их совокупное действие приводит к перестройке образа Я в сторону интеграции, реалистичности и позитивного восприятия себя. Спорт становится контекстом, где личность открывает новые смыслы существования, ощущает внутренний рост и социальную востребованность.

Развитие позитивной Я-концепции у спортсменов с ПОДА осуществляется в ряд последовательных **этапов**:

- 1) осознание своей уникальности и отличия от других → возникновение потребности в самоопределении;

- 2) поиск ресурсов самоподтверждения → включение в спорт;

- 3) появление личных достижений → рост самооценки и внутреннего контроля;

- 4) интеграция нового опыта → формирование устойчивой позитивной Я-концепции.

Выделяются четыре основных **направления** влияния адаптивного спорта на формирование позитивной Я-концепции у лиц с ПОДА:

1. *Когнитивное*: развитие реалистичной самооценки и осознанного восприятия собственных сил.

2. *Эмоционально-оценочное*: повышение самоуважения, уверенности, формирование опыта позитивных эмоций.

3. *Регулятивное*: управление поведением, развитие воли, самоорганизации, внутреннего локуса контроля.

4. *Социальное*: расширение круга общения, формирование статуса «спортсмена», интеграция в сообщество.

Заключение

1. Адаптивный спорт является эффективным ресурсом личностного развития. Психологические закономерности развития позитивной Я-концепции у спортсменов с ПОДА проявляются в том, что включение лиц с ПОДА в спортивную деятельность способствует: повышению самооэффективности через успехи и достижения; социальной интеграции и снижению изоляции, переходу от внешней мотивации (родительское давление) к внутренней (удовольствие от достижений); коррекции образа тела через когнитивную реструктуризацию позитивного опыта; удовлетворению трех базовых потребности: в автономии (ощущение свободы выбора и контроля над своей жизнью); в компетентности (переживание своей эффективности); в сопричастности (чувство принадлежности группе); возникновению рисков негативного воздействия на развитие Я-концепции.

К возможным негативным последствиям занятий адаптивным спортом для лиц с ПОДА исследователи относят социальную изоляцию и стигматизацию; фрустрацию и разочарование от неудач: сравнение с другими и зависть; давление от тренеров и общества; потерю идентичности.

2. Определены психологические механизмы, функционирование которых определяет педагогическую эффективность психологических закономерностей развития

позитивной Я-концепции у спортсменов с ПОДА: самопознание; самопринятие; самооценка и самооэффективность; саморегуляция; социальная идентичность; эмоционально-мотивационные механизмы.

3. Развитие позитивной Я-концепции у спортсменов с ПОДА осуществляется в ряд последовательных **этапов**: от осознания своей уникальности к поиску ресурсов само-

подтверждения, к личным достижениям, к повышению самооценки, развитию внутреннего контроля, к формированию позитивной Я-концепции. Влияние адаптивного спорта на формирование позитивной Я-концепции у лиц с ПОДА осуществляется во взаимосвязанных направлениях когнитивного, эмоционально оценочного, регулятивного и социального развития личности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Евсеев С. П., Евсеева О. Э. Теоретические проблемы адаптивного спорта на современном этапе // Культура физическая и здоровье. 2015. № 4(55). С. 78—83.
2. Бандура А. Теория социального научения. СПб. : Евразия, 2000. 318 с.
3. Deci E., Ryan R. M. Self determination Theory and Motivation in Sport and Exercise. Champaign, IL : Human Kinetics, 2017. 312 p.
4. Павлова Е. Г. Формирование Я-концепции личности в контексте символической телесности // Социология профессора Г. П. Давидюка и современность : к 100-летию со дня рождения : материалы II Междунар. науч.-методол. междисциплинар. семинара. Минск, 2023. С. 113—117.
5. Коломийченко Е. В. Психологические аспекты формирования позитивного самоотношения в адаптивной физической культуре и спорте. Ростов н/Д. ; Таганрог : Юж. федер. ун-т, 2019. 91 с.
6. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М. : Прогресс : Универс, 1994. 479 с.
7. Столин В. В. Самосознание личности. М. : Изд-во Моск. ун-та, 1983. 285 с.
8. Жданова С. А. Особенности самооценки детей инвалидов // Актуальные научные исследования: от теории к практике : материалы Междунар. (заоч.) науч.-практ. конф. Нефтекамск : Мир науки, 2019. С. 176—182.
9. Капчинский Н. А. Севодин С. В. Занятия спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья // Вопросы педагогики. 2021. № 10-2. С. 132—136.
10. Драндров Г. Л., Сюкиев Д. Н., Каруев Б. Н. Особенности позитивной Я-концепции у спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата // Современные наукоемкие технологии. 2022. № 10. Ч. 2. С. 281—286. DOI: 10.17513/snt.39382.
11. Драндров Г. Л., Сюкиев Д. Н., Румянцева Э. Р. Особенности влияния занятий спортом на формирование позитивной Я-концепции у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья // Фундаментальные исследования. 2014. № 9-8. С. 1840—1843.
12. Савина И. В. Развитие достижения успеха у лиц с ограниченными возможностями // Единое образовательное пространство как фактор формирования и воспитания личности : материалы XIV Междунар. науч.-практ. конф. студентов, магистрантов и молодых ученых. Рязань : Ряз. гос. ун-т им. С. А. Есенина, 2020. С. 76—77.
13. Михайлова Е. Н., Михайлов И. В. Психолого-педагогические особенности Я-концепции лиц юношеского возраста с ограниченными возможностями здоровья // Современные проблемы науки и образования. 2018. № 6. Ст. 264. URL: <https://science-education.ru/article/view?id=28416>.
14. Зернова Т. Н., Носенко Н. П. Особенности развития Я-концепции у спортсменов подросткового возраста // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 2. DOI: 10.17513/spno.26216.
15. Изучение влияния спорта на характеристики самооценки глухих спортсменов детского и подросткового возраста / Ю. В. Амарияни, Н. О. Вербицкая, С. Н. Руденко и др. // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. 2022. № 6. С. 46—57. DOI: 10.47639/2074-4986_2022_6_46.
16. Sherrill C. Adapted Physical Activity, Recreation and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan. Boston, Mass. : WCB/McGraw-Hill, 1998. xiv, 706 p.
17. Полубедова А. С., Горская Г. Б. Предикторы социально-психологической адаптации спортсменов с ограниченными возможностями здоровья // International Journal of Medicine and Psychology. 2023. Т. 6. № 8. С. 159—164.
18. Гайдамашко И. В., Бабичев И. В. Особенности конструктивной Я-концепции и условия ее формирования у юных спортсменов // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2021. № 1(54). С. 6—13. DOI: 10.26456/vtpsyped/2021.1.006.

REFERENCES

1. Evseev S. P., Evseeva O. E. Theoretical problems adaptivnogo sport at the present stage. *Kul`tura fizicheskaya i zdorov`e = Physical culture and health*. 2015;4(55) 78—83. (In Russ.)
2. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall, 1977. 247 p.
3. Deci E., Ryan R. M. Self determination Theory and Motivation in Sport and Exercise. Champaign, IL, Human Kinetics, 2017. 312 p.
4. Pavlova E. G. Formation of the self-concept of an individual in the context of symbolic corporeality. *Sotsiologiya professora G. P. Davidyuka i sovremennost` = Sociology of professor G. P. Davidyuk and modernity. To the 100th Anniversary of his birth. Materials of the II International scientific and methodological interdisciplinary seminar*. Minsk, 2023:113—117. (In Russ.)
5. Kolomiichenko E. V. Psychological aspects of the formation of positive self-attitude in adaptive physical culture and sports. *Rostov-on-Don, Taganrog, Southern Federal University publ.*, 2019. 91 p. (In Russ.)
6. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston, MA, Houghton Mifflin, 1961. 422 p.
7. Stolin V. V. Self-consciousness of a person. Moscow, Moscow University publ., 1983. 285 p. (In Russ.)

8. Zhdanova S. A. Features of self-esteem in disabled children. *Aktual'nye nauchnye issledovaniya: ot teorii k praktike = Actual scientific research: from theory to practice. Materials of the International (correspondence) scientific and practical conference.* Neftekamsk, Mir nauki, 2019:176—182. (In Russ.)
9. Kapchinskii N. A. Sevodin S. V. Sports for persons with disabilities. *Voprosy pedagogiki*, 2021;10-2:132—136. (In Russ.)
10. Drandrov G. L., Syukiyev D. N., Karuyev B. N. Features of the positive self-concept in athletes with lesions of the musculoskeletal system. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii = Modern high technologies.* 2022;10-2:281—286. (In Russ.) DOI: 10.17513/snt.39382.
11. Drandrov G. L., Syukiyev D. N., Rummyantseva E. R. Features of influence of sports activities on formation positive Ya-kontseptsii [sic!] at athletes with the limited health opportunities. *Fundamental'nye issledovaniya = Fundamental research.* 2014;9-8:1840—1843. (In Russ.)
12. Savina I. V. Developing success for people with disabilities. *Edinoe obrazovatel'noe prostranstvo kak faktor formirovaniya i vospitaniya lichnosti = The unified educational space as a factor of formation and education of personality. Materials of the XIV International scientific and practical conference of students, magistrates and young scientists.* Ryazan, S. A. Esenin Ryazan State University publ., 2020:76—77. (In Russ.)
13. Mikhaylova E. N., Mikhaylov I. V. Psychological-pedagogical peculiarities of I-concept of young people with reduced health opportunities. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya = Modern problems of science and education.* 2018;6:264. (In Russ.) URL: <https://science-education.ru/article/view?id=28416>.
14. Zernova T. N., Nosenko N. P. Features of self-concept in athletes adolescence. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya = Modern problems of science and education.* 2017;2. (In Russ.) DOI: 10.17513/spno.26216.
15. Amariani Yu. V., Verbitskaya N. O., Rudenko S. N. et al. Studying the impact of sports on deaf athletes' self-evaluation characteristics in their childhood and adolescence. *Vospitanie i obuchenie detei s narusheniyami razvitiya.* 2022;6:46—57. (In Russ.) DOI: 10.47639/2074-4986_2022_6_46.
16. Sherrill C. *Adapted Physical Activity, Recreation and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan.* Boston, Mass, WCB/McGraw-Hill, 1998. xiv + 706 p.
17. Polubedova A. S., Gorskaya G. B. Predictors of socio-psychological adaptation in athletes with disabilities. *International Journal of Medicine and Psychology.* 2023;6(8):159—164. (In Russ.)
18. Gaidamashko I. V., Babichev I. V. Features of the constructive self-concept and conditions for its formation in young athletes. *Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika i psikhologiya = Vestnik Tver state university. Series: Pedagogy and psychology.* 2021;1(54):6—13. (In Russ.) DOI: 10.26456/vtspyped/2021.1.006.

Статья поступила в редакцию 29.11.2025; одобрена после рецензирования 17.12.2025; принята к публикации 22.12.2025.
The article was submitted 29.11.2025; approved after reviewing 17.12.2025; accepted for publication 22.12.2025.