

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ «Я-ФИЗИЧЕСКОГО» У СТУДЕНТОВ ССУЗОВ

*Работа представлена кафедрой социальной педагогики и методики воспитания
Курского государственного университета.*

Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор А. Г. Пашков

В статье ставится проблема формирования и развития «Я-физического» у обучающихся как составной части становления «Я-концепции» индивида. Показано значение физической культуры и спорта как наиболее действенных средств данного процесса.

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, физическое воспитание, «Я-концепция», «Я-физическое», студенты.*

V. Zakharov

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF SHAPING AND DEVELOPMENT OF STUDENTS' "PHYSICAL SELF"

The article raises the problem of shaping and development of students' "physical Self" as an integral part of the "Self-concept" development. Physical culture and sports are shown to be the most effective means of this process.

Key words: *physical culture and sports, physical education, "Self-concept", "physical Self", students.*

Одним из важнейших процессов в жизни любого человека является процесс его становления: физического, духовного, психологического, социального, культурного и т. д. В педагогических дисциплинах процесс взросления ребенка понимается как результат его обучения и воспитания, в социологии – вхождение молодого человека в социум рассматривается как его социализация, т. е. усвоение индивидом социального опыта путем вхождения в социальную среду, в психологических науках под становлением понимается развитие психологических компонентов личности. Существует также большое количество концепций на стыке наук, объясняющих содержание данного значимого процесса под определенным углом зрения, в той или иной парадигме.

Для нас также было интересно исследовать процесс формирования «Я-концепции», в целом, и «Я-физического», в частности, у молодого человека под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

Понятие «Я-концепция» в западной традиции определяется как многоаспектный феномен – как набор образов, схем, понятий, прототипов, теорий, целей или задач. В отечественной же традиции под «Я-концепцией» понимается «относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми и относится к самому себе» [5, с. 475–476].

Сложность и многогранность личностных изменений в раннем юношеском возрасте, его определяющая роль на ход дальнейшего развития личности, обуславливают потребность в пристальном педагогическом внимании к процессу формирования «Я-концепции» именно в данный возрастной период. Успешная, социально значимая жизнедеятельность современного гражданина во многом определяется формированием, становлением и развитием представлений человека о самом себе, о своей собственной личности в первые 20 лет жизни – представлений, объединяемых понятием «Я-концепция». Поэтому неслучайно один из авторов данной «Я-концепции»

Р. Бернс пишет: «...Воспитатель, поскольку он призван формировать у ребенка здоровое самосознание, должен иметь ясное представление о том, какие факторы определяют развитие «Я-концепции», основы которой закладываются в раннем детстве... Поэтому важно, чтобы родители, учителя, другие взрослые участники этого процесса понимали особенности «Я-концепций» и учеников, и своих собственных» [1, с. 10].

В ходе исследования влияния занятий физической культуры на формирование и развитие «Я-концепции» молодого человека, проводившегося со студентами ФГОУ СПО «Курский монтажный техникум», была установлена взаимосвязь трех определяющих компонентов «Я-концепции»: физического, психологического и социального.

В отечественной психологии «Я-физическое» рассматривается как сложное комплексное единство восприятий, установок, оценок, представлений, связанных с телесной внешностью и с функциями тела [2; 3; 4; 7] и т. д. Бесспорно, что внешность человека является существенным элементом формирования его «Я-концепции».

Так, «физическое Я» – это сложное образование, сопряженное с индивидуальными телесными особенностями, полом и традиционными культурными ожиданиями. Важнейшими источниками формирования представления о собственном «Я» наряду с половым отождествлением (а оно сохраняет свое значение в течение всей жизни и является первичным элементом «Я-концепции») служат размеры тела и его форма [1, с. 96].

В «образ тела» входят такие составляющие, как модель собственного тела, телесный фактор и телесность. Тело является фундаментальной ценностью человека и имеет первостепенную значимость в жизненных процессах. Тело становится основой личности и сознания ребенка, воспринимается как физическое, телесное «Я». Телесное самовосприятие начинает выступать как одно из оснований самооценки подростков. Физические качества выступают как важнейшая предпосылка формирования идентичности и «Я-концепции» в подростковом и юношеском возрастах.

В настоящее время в современной науке выделилось целое новое интегративное направление психологической науки и гуманитарного знания – психология телесности. Вместе с тем проблема телесности относится к вечным проблемам, всегда интересовавшим человечество. «Для обсуждения путей одушевления тела и “овнешнения”, “оплотнения” души, – пишет В. П. Зинченко, – должно быть привлечено пространство между, в котором бы находилось нечто, относящееся в равной степени и к душе, и к телу, но не было бы ни тем, ни другим. Или, точнее, было бы плотью и души, и тела. Живое движение как минимум – посредник между душой и телом» [6, с. 6].

Телесность рассматривается как особый феномен и специфическое предметное поле психологических исследований, занимающее пространство «между» душой и телом, в его физическом понимании. Основным проявлением телесности (как и душевности) является движение.

Внешность взрослеющего человека имеет огромное значение для его самоутверждения в глазах сверстников и сверстниц. Потребности в уважении, самоутверждении, признании являются одними из важнейших потребностей личности. Поэтому работа над собственным физическим «Я», над развитием и совершенствованием своего тела, является крайне значимой для подростка и юноши.

Особое значение в подростковом и юношеском возрастах приобретают занятия спортом, способствующие личностной самореализации воспитанников. Анализ спортивной практики показывает, что вопросу сформированности «Я-физического» уделяется недостаточное внимание, недооценивается его роль как механизма произвольной саморегуляции деятельности студентов.

Спорт и физическая культура являются значимым социокультурным компонентом современного общества. В настоящее время спорт и физическая культура приобретают все большее значение в социальном, мировоззренческом, воспитательном, общекультурном и других аспектах.

Физическое развитие и воспитание студентов ССУЗов зависит от эффективного исполь-

зования всего многообразия средств и методов, содействующих решению этой задачи. Система физического воспитания в ССУЗах должна включать в себя как проведение учебных занятий согласно Государственному стандарту среднего специального образования, так и внеклассные мероприятия, предполагающие вовлечение студентов в разнообразные массовые занятия физкультурой и спортом, и индивидуальную работу в спортивных секциях.

В целях изучения процесса формирования и развития «Я-концепции» студентов ССУЗов средствами физической культуры и спорта по месту работы автора: в Федеральном государственном образовательном учреждении среднего профессионального образования «Курский монтажный техникум», в течение 2002–2007 гг. проводилось исследование, в котором приняли участие 35 студентов различного возраста (15–20 лет), со стажем занятий в спортивной секции 1–3 года.

В исследовании проанализирована роль атлетической гимнастики как уникального вида спорта для совершенствования «физического Я».

Атлетическая гимнастика играет важную позитивную роль в физическом развитии молодежи, что дает основание вообще считать целесообразным введение этой дисциплины в учебные планы образовательных учреждений.

В ходе исследования удалось проследить динамику изменений самоотношения студентов в ходе 3-летних занятий атлетической гимнастикой, рост адекватности «Я-физического» и изменение «зрелости» «Я-концепции» занимающихся в направлении: от развития телесного к развитию психическому и, наконец, к духовному совершенствованию.

Так, в течение 2004–2007 гг. было установлено, что среди студентов 1-го года занятий имеет место неадекватная самооценка (недооценка и переоценка) параметров своего тела и, соответственно, своего «физического Я». В сравнении недооценки и переоценки явно преобладает недооценка, так как начинающие заниматься студенты, слабо представляют свои возможности, эффект от занятий атлетизмом, испытывают беспокойство по поводу «втягивания» в систематические тренировки.

У занимающихся 2-й год бодибилдингом присутствует определенная переоценка своего тела, своих возможностей и, как следствие, присутствие определенных негативных проявлений поведения. На данном этапе спортивно-тренировочной и воспитательной работы необходимо осуществлять педагогическую коррекцию в отношении спортсменов, уделять больше времени становлению «духовных» составляющих «Я-концепции».

Факторный анализ по методике «самоотношения» – МИС [4] показал, что в группе студентов, занимающихся 1-й год атлетической гимнастикой отношение к самому себе выражается в «самоуважении» и «аутосимпатии»; в группе 2-го года самоотношение отчетливо выступает в закрытости, поверхностном самодовольстве, отрицании проблем, самоуверенности и характеризуется «аутосимпатией»; наконец, в группе 3-го года отношение к себе характеризуется на внешнем плане с позиции «самоуничижения», а на внутреннем – «самоуважения» и «аутосимпатии» (терминология В. В. Столина) [8].

Исследование антропометрических показателей в группе занимающихся атлетической гимнастикой 3-й год подтвердило гипотезу о становлении в процессе системной тренировочной деятельности адекватного «физического Я».

Формирование «физического Я», развитие вследствие этого «Я-концепции» молодого человека, в целом, определяет также поведенческий компонент личности, ее социальное взаимодействие, общение, социальные

роли, статус в малой группе и т. д. Занятия атлетической гимнастикой имеют большое значение для самоидентификации студентов. Большинство из них воспринимают себя в качестве «спортсменов», «культуристов», «атлетов» и т. п.

Студенты, занимающиеся в секции, востребованы в общении в среде своих одноклассников. В целом, занятия атлетизмом в течение трех лет способствуют росту социального статуса студента в его учебной группе.

Вместе с тем имеют место и негативные проявления поведения воспитанников (высокомерие, зазнайство, авторитаризм и т. п.) по отношению к сверстникам (в течение 1–2-го года занятий), которые в результате правильной организации воспитательного процесса можно снизить к 3-му году занятий в секции.

Таким образом, практическое исследование подтвердило значимость формирования и развития «Я-концепции» обучающихся как совокупности представлений человека о самом себе, включающей убеждения, оценки и тенденции поведения. «Я-концепция» образует важный компонент самосознания человека, она соучаствует в процессах саморегуляции и самоорганизации личности, поскольку определяет интерпретацию опыта и служит источником ожиданий человека. «Я-концепция», психолого-педагогические особенности ее формирования различными воспитательными средствами и, в частности, в процессе физкультурно-оздоровительной работы, имеют большое значение для воспитания подрастающего поколения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986.
2. Бодалев А. А. Восприятие и понимание человека человеком. М.: МГУ, 1982. 200 с.
3. Куницына В. Н. К вопросу о формировании образа тела у подростка // Вопросы психологии. 1968. № 1. С. 90–99.
4. Пантелеев С. Р. Методика исследования самоотношения. М., 1993. 23 с.
5. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. М.: Педагогика-Пресс, 1998.
6. Психология телесности между душой и телом / ред.-сост. В. П. Зинченко, Т. С. Леви. М.: АСТ Москва, 2005.
7. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. М.: МГУ, 1989. 215 с.
8. Столин В. В. Самосознание личности. М.: МГУ, 1983. 284 с.

REFERENCES

1. *Byorns R.* Razvitiye Ya-kontseptsii i vospitaniye. M.: Progress, 1986.
2. *Bodalev A. A.* Vospriyatiye i ponimaniye cheloveka chelovekom. M.: MGU, 1982. 200 s.
3. *Kunitsyna V. N.* K voprosu o formirovaniy obraza tela u podrostka // *Voprosy psikhologii.* 1968. N 1. S. 90–99.
4. *Panteleyev S. R.* Metodika issledovaniya samootnosheniya. M., 1993. 23 s.
5. *Psikhologicheskiy slovar' / pod red. V. P. Zinchenko, B. G. Meshcheryakova.* M.: Pedagogika-Press, 1998.
6. *Psikhologiya telesnosti mezhdudushoy i telom / red.-sost. V. P. Zinchenko, T. S. Levi.* M.: AST Moskva, 2005.
7. *Sokolova E. T.* Samosoznaniye i samootsenka pri anomaliyakh lichnosti. M.: MGU, 1989. 215 s.
8. *Stolin V. V.* Samosoznaniye lichnosti. M.: MGU, 1983. 284 s.