

2. Ильинич В.И. Физическая культура в жизни студентов: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007 г.

3. Кочиева Э.Р. Адаптационные реакции организма студентов к учебной деятельности в современном вузе // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5.

4. Смагин Н. И. Физическая культура – как основополагающий фактор укрепления здоровья [Текст] // Педагогическое мастерство: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2014 г.). – М.: Буки-Веди, 2014. – С. 206-208.

Бакунович А.С., Медведева С.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Преодоление застенчивости посредством физкультурно-спортивной деятельности

В настоящее время одной из сложных личностных проблем, возникающих при общении, является застенчивость. С одной стороны, проявление робости создает впечатление воспитанности и тактичности, но с другой стороны, застенчивость ставит преграды на пути профессиональных и личностных достижений. Человек, обладающий этим качеством, не сможет выполнять ответственные задания, управлять коллективом, оказывать влияние на собеседника, проявлять инициативу и действовать решительно, когда этого требует ситуация.

Такие качества, как целеустремленность, уверенность в себе, коммуникабельность, социальная адаптация необходимы для полноценной жизнедеятельности в современном обществе.

Согласно определению, данному Н.И. Конюховым, «застенчивость – качество личности, проявляющееся в тревожности, нерешительности, чрезмерной осторожности в общении с окружающими, наличии субъективных барьеров в общении» [5; 40]. Внимание застенчивого человека сосредоточено на реакции окружающих и впечатлении, которое он на них производит. По мнению социолога И.С Кона, застенчивость является следствием пониженного самоуважения и повышенного уровня тревожности [3]. У многих застенчивых

людей наблюдается заниженная самооценка, которая не соответствует действительности [10; 241]. Приобретая крайние формы, застенчивость может вызвать ряд психических заболеваний (социофобия, агорафобия, депрессия) и расстройств.

Ряд отечественных и зарубежных психологов, работая над данной проблемой, выявили, что для человека, у которого есть затруднения в общении, следует создать специальные условия, приводящие к развитию рефлексии по поводу себя как субъекта общения (психотерапевтическая работа, группы тренинга, индивидуальное консультирование) [11].

Ахмеров Р.А. в своей работе описывает биографический тренинг, в процессе которого происходит нахождение источников проблем в биографии наблюдаемого, формирование положительных установок и эмоциональной памяти «удачного» поведения в группе, условно-рефлекторное закрепление новой формы отношения к себе [12; 225].

Зимбардо Ф., изучая данное качество личности, разработал упражнения для приобретения уверенности в себе, включающие анализ своих достоинств и недостатков, позитивные установки, овладение навыками самоконтроля и расслабления, и другие [2].

Другой подход к проблеме развития личностных качеств предложили отечественные психологи и специалисты Гореневский В.В., Крупская Н.К., Лесгафт П.Ф., Луначарский А.В., Макаренко А.С. Они рассматривали вопросы влияния физической культуры на личностное становление. Луначарский А.В. в своих статьях отмечал положительное влияние спорта на всестороннее гармоническое развитие молодого поколения [8; 126]. Разработанная система физического воспитания Лесгафта П.Ф. отражала неразрывную связь между умственным, духовным и физическим развитием [8; 127]. Для преодоления застенчивости, необходимо сформировать целостный образ Я, или Я-концепцию, включающую в себя ряд аспектов – физическое Я, социальное Я, умственное Я, эмоциональное Я.

По определению Д.А. Леонтьева, «физическое Я – это переживание своего тела как воплощения Я, образ тела, переживание физических дефектов, сознание здоровья или болезни» [6; 40]. Образ тела может быть принимаемым или отвергаемым личностью. В случае отчуждения физического Я происходит осознание собственной неполноценности, вследствие чего может возникнуть дисморфофобия или бред физического недостатка [1].

Качественное изменение самосознания и занятия спортом позволят сформировать позитивный образ «Я», который тесно взаимосвязан с такими качествами личности как уверенность в себе, самостоятельность, активность. Совершенствование физических качеств и укрепление здоровья повысят самооценку индивида. Занятия спортом, как утверждает Лубышева Л.И., способствуют освоению валеологических ценностей, к которым относятся знания об использовании физических упражнений для повышения работоспособности и психоэмоциональной устойчивости [9].

А.С. Лимонченко, рассматривая взаимосвязь физических упражнений и психического здоровья, указывает на то, что физические нагрузки при интенсивности нагрузки равной 70% от максимальной частоты сердечных сокращений снижают уровень тревожности. А также, выполнение физических упражнений способствует выработке гормона эндорфина, вызывающего чувство эйфории [7].

Ряд исследований, проведенных такими учеными, как Карпов В.Ю., Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н., доказали влияние физкультурно-спортивной деятельности на социально-психологические характеристики студентов. Изучив проблему адаптации студентов к обучению в вузе, ученые отметили, что студенты, имеющие разносторонний спортивный опыт и обладающие высоким уровнем физической подготовки, превосходили своих сокурсников по объему и интенсивности общения, коммуникабельности и лучше переносили физические и нервно-психические нагрузки [12].

В ходе другого исследования была выявлена эффективность совместной физкультурно-спортивной деятельности в оптимизации межличностных

отношений студентов. По итогам проведенных экспериментов, у испытуемых сформировались представления о студенческих отношениях, улучшились навыки общения и работы в коллективе [12].

Из этого следует вывод, что занятия в спортивных секциях, характеризующиеся высоким уровнем межличностного взаимодействия участников (все виды командных спортивных игр, акробатика парная и групповая, фигурное катание (парное катание и танцы на льду), гребля, командная гонка преследования (велоспорт), парусный спорт) способствуют преодолению застенчивости.

Важной особенностью, касающейся застенчивости, является слабое развитие волевых качеств, вследствие чего индивид не способен управлять своим поведением, ставить перед собой осознанные цели и достигать их. Решением данной проблемы может быть использование возможностей спортивной деятельности.

С помощью различных методов физической культуры можно развить такие волевые качества, как самообладание, упорство, настойчивость в достижении цели, смелость. Стремление к победе в спортивных соревнованиях и тренировочные упражнения, требующие больших усилий, способствуют формированию морально-волевых качеств.

Завершая рассмотрение проблемы застенчивости, можно сделать следующие выводы:

- Совершенствование тела с помощью физических упражнений способствует повышению самооценки.
- Занятия спортом повышают психоэмоциональную устойчивость и снижают уровень тревожности.
- Физические упражнения способствуют выработке гормона эндорфина, который улучшает эмоциональное состояние.
- Занятия в спортивных секциях и участие в совместной спортивной деятельности улучшают коммуникативные навыки.

- Физкультурно-спортивная деятельность способствует развитию волевых качеств, необходимых для целостного развития личности.
- Перечисленные преимущества спортивной деятельности представляют занятия физической культурой как эффективный метод преодоления застенчивости, который можно использовать в качестве дополнения к психологической помощи.

Список литературы

1. Жмуров В.А. Психопатология / В.А. Жмуров. – Иркутск: Издательство Иркутского Университета, 1994. – 240с.
2. Зимбардо Ф. Застенчивость /Ф. Зимбардо - Пер. с англ. С.С. Степанова. – М.: Педагогика, 1991. – 208с.
3. Кон И.С. Психология ранней юности / И.С.Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 255с.
4. Кондрашов А.П. Формула успеха. Настольная книга лидера для достижения вершины /А.П. Кондрашов. – М.: Рипол Классик, 2008. – 1120с.
5. Конюхов Н.И. Прикладные аспекты современной психологии: термины, законы, концепции, методы: Справочное издание / Н.И. Конюхов. – М.: Макцентр, 1994. – 182с.
6. Леонтьев Д.А. Очерки психологии личности /Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1993. – 43с.
7. Лимонченко А.С. Методика использования физических упражнений для снижения психологического напряжения: Сборник научных трудов / А.С. Лимонченко // Вестник Луганского Национального университета Имени Тараса Шевченко. – 2013. – №8. – С.188-193.
8. Личность студента в образовательном пространстве физической культуры / Д.Н. Платонов, О.Е. Винокурова, А.В. Гурьева // Сибирский педагогический журнал. – 2006. - №6. – С.125-131.
9. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 5-11.
10. Межличностное общение: Учебник для вузов / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.
11. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция: Учебное пособие для студ. Высших учеб. заведений / В.А. Лабунская, Ю.А. Менджерицкая, Е.Д. Бреус. – М.: Академия, 2001. – 288с.
12. Социально-личностное воспитание студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности: Учебное пособие / В.Ю. Карпов, В.А. Щеголев, Ю.Н. Щедрин. – СПб.: СПбГУ ИТМО, 2006. – 248 с.