

также улучшению продуктивности освоения профессиональных знаний, умений и навыков.

Библиографический список:

1. *Бабичева, И. В.* Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию / И.В. Бабичева. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2014. № 8. С. 65-67.
2. *Ивко, И. А.* Физкультурно-оздоровительные технологии: курс лекций / И.А. Ивко. Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. 154 с. Текст: непосредственный.
3. *Пермяков, О. М.* Адаптация обучающихся к образовательному процессу на занятиях физической культурой / К. Н. Бараковских Текст: непосредственный // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: решение актуальных проблем: сб. статей. – Тюмень, 2019. С. 223-226.
4. *Пермяков, О. М.* Формирование здорового стиля жизни у студентов на занятиях физической культурой: монография / О.М. Пермяков, Н.В. Третьякова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. 124 с. Текст: непосредственный.

УДК 159.923:796

Пермяков О. М., Косулина С. В.
Permyakov O. M., Kosulina S. V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg

[*Oleg_magic@mail.ru*](mailto:Oleg_magic@mail.ru)

[*Sofa_sofasofochka@mail.ru*](mailto:Sofa_sofasofochka@mail.ru)

РАЗВИТИЕ САМООЦЕНКИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ
В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
DEVELOPMENT OF SELF-ASSESSMENT AT YOUTH IN THE
PROCESS

OF PERFORMANCE OF PHYSICAL CULTURE

Аннотация. В статье рассматривается роль занятий физической культурой в формировании адекватной самооценки личности. Проведено исследование с целью выявления уровня самооценки у обучающихся.

Abstract. The article discusses the role of physical education in the formation of an adequate personal self-esteem. A study was conducted to identify the level of self-esteem in students.

Ключевые слова: физическая культура, самооценка, самоконтроль, самоутверждение, обучающиеся.

Keywords: physical education, self-esteem, self-control, self-affirmation, students.

В современном мире наиболее важными потребностями человека, являются потребности в самоутверждении, в самопознании, в стремлении найти своё место в жизни, так как он постоянно подвергается

оценке со стороны окружающих. В зависимости от этого самооценка и доверие к себе могут изменяться.

Юношеский возраст является переходом от подросткового возраста к молодости, когда происходит становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я». Перед человеком встают вопросы о профессиональном выборе и выборе жизненного пути. В это время самооценка играет важную роль, так как её уровень оказывает влияние на социальное развитие человека, а также на его адаптацию к дальнейшим социальным условиям. Вследствие чего возникает необходимость изучать проблему самооценки в юношеском возрасте в целях её корректировки.

Юношеский возраст – это возраст контрастов, перемен, экспериментирования и роста. В этом возрасте человек начинает выбирать образ взрослого себя, представляет, кем будет работать, какой будет круг его общения, как он будет выглядеть. Юноши и девушки в этом возрасте начинают активно повышать уровень физического развития, больше времени уделяя физической активности. Замечая свои успехи, у них поднимается уровень самооценки, что положительно влияет на психологическую составляющую личности [3, с. 161].

Жизнь доказывает, что правильная самооценка, основанная на чувстве согласия с собой, имеет в основном неосознанный характер. Обстоятельства, сопровождающие нашу жизнь, на самом деле определяются фундаментальными убеждениями человека о себе.

Автор термина «самооценка» Уильям Джеймс понимает самооценку как оценку своего положения в обществе, своего успеха или неуспеха в жизни. Уильям Джеймс выделял две формы самооценки: самодовольство и недовольство собой. Также Джеймс выделяет самоуважение как более кратковременный аспект самооценки, связывая его с уровнем притязаний и успехов личности [1, с. 125].

В работах отечественных психологов показано влияние самооценки на познавательную деятельность человека (восприятие, представление, решение интеллектуальных задач) и место самооценки в системе межличностных отношений, определены приемы формирования адекватной самооценки, а в случае ее деформации, преобразований ее путем воспитательных воздействий на личность [2, с. 461].

Детальное исследование юношеского возраста в научной литературе определяет наиболее интенсивное интеллектуальное, нравственное и коммуникабельное развитие у молодых людей путем целенаправленного педагогического воздействия, социальной среды и, преимущественно, процессами самовоспитания, самосовершенствования личности.

Отличительной особенностью данного возраста является проявление через активность самосознания механизмов самооценки и

самоконтроля в организации и планировании учебы, труда и общения, как будущих видов деятельности в этом возрасте.

Практически все психологи указывают на юношеский возраст как на критический период формирования самооценки и рассматривают развитие самосознания как центральный психический процесс переходного возраста.

В ранней юности происходит постепенная смена «предметных» компонентов Я-концепции, в частности, соотношение телесных и морально-психологических компонентов своего «Я». Человек привыкает к своей внешности, формирует относительно устойчивый образ своего тела, принимает свою внешность и соответственно стабилизирует связанный с ней уровень притязаний. Постепенно на первый план выступают теперь другие свойства «Я» – умственные способности, волевые и моральные качества, от которых зависит успешность деятельности и отношения с окружающими [4, с. 32].

Одной из важнейших задач в юношеском возрасте, является формирование адекватной самооценки, для того чтобы в дальнейшем не возникло внутренних межличностных конфликтов.

В результате теоретического анализа научной литературы можно сказать, что самооценка является одной из самых важных социально-психологических характеристик личности в юношеском возрасте. Именно в этот период человек начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок на внутренние. Постепенное формирование своей Я-концепции способствует дальнейшему построению самооценки молодого человека.

Для проведения исследования с целью диагностики психологических особенностей самооценки, была выбрана методика С.А. Будасси, так как она теоретически обоснована. Для обработки результатов использовалась методика ранговой корреляции Ч.Э. Спирмена. Исследование проводилось на базе ГАПОУ «Екатеринбургский техникум отраслевых технологий и сервиса». В исследовании принимало участие 60 респондентов, средний возраст которых составил 17 лет. Юноши и девушки были разделены на две равные группы по 30 человек в каждой. В первой группе были те, кто принимал активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях техникума. Во второй группе были физически здоровые юноши и девушки, которые часто прогуливали занятия по физической культуре и негативно относились к физкультурно-оздоровительной деятельности в целом.

В результате исследования в первой группе у 23,5 % респондентов была высокая адекватная самооценка, 66,5 % имеют адекватную самооценку и у 10 % опрошенных была низкая адекватная самооценка.

Во второй группе у 3,3 % наблюдалась высокая неадекватная самооценка, 23,1 % респондентов имеют высокую адекватную самооценку, у 56,1 % уровень достиг адекватной самооценки и 17,5 % имеют низкую адекватную самооценку.

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

Таким образом, проведенное исследование показало, что занятия физической культурой положительно влияют на психологическую составляющую личности, позволяя ей самоутвердиться и повысить свою самооценку. Разница показателей уровня самооценки между двумя группами говорит о том, что юноши и девушки, активно занимающиеся физической культурой и, участвуя в различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, умеют объективно оценивать свои возможности. Занятия физической культурой оказывают не только положительное воздействие на повышение уровня адекватной самооценки, но и совершенствуют физические качества человека.

Библиографический список

1. *Егидес, А. П.* Лабиринты общения / А.П. Егидес. М.: АСТ-Пресс, 2011. 368 с. Текст: непосредственный.
2. *Пастухова, М. В.* Теоретические аспекты психологического изучения самооценки личности / М.В. Пастухова. Текст: непосредственный // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2010. №5(2). С. 460-462.
3. *Пермяков, О. М.* Формирование психологической устойчивости студентов средствами физической культуры / О.М. Пермяков, Ю.В. Григорьева. Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сб. статей. Екатеринбург, 2019. С. 160-163.
4. *Райс, Ф.* Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. Спб.: Питер, 2000. 656 с. Текст: непосредственный.