

УДК 796.01:612

# ИЗУЧЕНИЕ ПРОФИЛЯ САМООЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

## SELF-ASSESSMENT PROFILE STUDYING OF PHYSICAL DE-VELOPMENT IN YOUTHFUL AGE



**Кирий Евгения Викторовна** – канд. пед. наук, доцент кафедры гуманитарных дисциплин Краснодарского филиала Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова, Краснодар, e-mail: nensik@bk.ru

**Kiry Evgenia** – PhD, the associate professor of humanitarian disciplines of Krasnodar Branch of Plekhanov Russian University of Economics, Krasnodar, e-mail: nensik@bk.ru

**Ключевые слова:** самооценка, личность, физическое развитие, физическая культура, самоотношение, рефлексия.

**Аннотация.** В данной статье представлены результаты тестирования по уровню самооценки физического развития, а также предложены условия формирования позитивного самоотношения личности на занятиях по физической культуре через повышение степени осознания показателей физического развития.

**Keywords:** self-esteem, personality, physical development, physical culture, self-relation, reflection.

**Abstract.** This article presents the results of testing the level of self-assessment of physical development and also the formation conditions of the positive self-relation of the personality on classes by physical culture through increasing the degree of awareness of indicators of physical development.

**Актуальность исследования.** Юношеский возраст – значительный период в жизни человека, связанный с завершением физического развития, выходом на определённую ступень индивидуального развития, приобретением социального статуса взрослого человека. Развитие личности в этом возрасте связано с развитием самосознания как психического новообразования. С 17–20 лет самосознание личности все больше развивается, усложняется, структурируется, приобретая системно законченный вид к поздней юности.

Предметом исследования самосознания чаще всего являются структура и компоненты образа Я, затем психические процессы, операции и психологические функции самосознания (насколько адекватны образ Я и частные самооценки). «Я» в различных теориях личности рассматривается как результат выделения себя из окружающей среды, позволяющей ощущать себя субъектом физических и психических свойств, состояний,

процессов, свою целостность, тождественность с самим собой [2].

В качестве объекта исследования многими учёными рассматривается образ Я и его важная составляющая – образ физического Я. Как показывают исследования, двигательная активность служит прекрасным средством профилактики стрессогенных факторов за счёт формирования устойчивого образа Я личности средствами физической культуры [6]. То есть осознанное отношение к своим физическим способностям – отражение физического развития в самосознании – является мощным стимулом для формирования позитивного самоотношения личности и усиления интереса к занятиям физической культурой в целом. Вот почему так важно изучение феномена физического Я и его взаимодействие с самосознанием личности в сфере физического воспитания.

**Цель исследования** – сформулировать условия для повышения реалистичности оценок

физического развития студентов 1 курса на основании изучения профиля самооценки физического Я личности.

#### Задачи исследования:

1. Определить уровень и степень реалистичности самооценок физического развития юношей и девушек в возрасте 17–18 лет.

2. Установить на основании данных констатирующего эксперимента условия, способствующие позитивному влиянию занятий по физическому воспитанию на личность студентов первого курса.

**Методы исследования.** Для решения основных задач исследования использовались следующие методы:

1. Анализ общей и специальной научной литературы.

2. Психодиагностический метод – установление уровня самооценки физического развития и общей самооценки с помощью опросника «Самоописание физического развития».

3. Методы математической статистики – расчёт среднего арифметического, коэффициентов Стьюдента, Пирсона.

Анализ научной литературы показал, что область физического воспитания недостаточно широко представлена программами личностного развития и методиками, устанавливающими показатели самоописания физического развития человека. Поэтому нами был адаптирован австралийский вариант личностного опросника по описанию собственного физического Я человека. Опросник содержит одиннадцать шкал, из них одна шкала имеет отношение к общей самооценке; 70 вопросов представлены в форме утверждений, отвечая

на которые, респондент может использовать один из шести вариантов ответов.

Для оценки адекватности самооценки физического развития использовались методики определения уровня развития четырёх физических качеств: координации, силы, гибкости и выносливости [4], так как именно эти физические качества представлены в опроснике «Самоописание физического развития». Уровень развития физических качеств определялся с помощью контрольных тестов. Адекватность самооценки физического развития устанавливалась по степени соответствия результатов опросника и контрольных упражнений.

**Организация исследования.** Исследование было проведено на базе КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова.

**Испытуемые.** В эксперименте приняло участие 89 студентов 1 курса университета: 59 девушек и 30 юношей в возрасте 17–18 лет.

**Результаты исследования.** Рассмотрим данные, которые были получены в результате тестирования юношей и девушек в возрасте 17-18 лет (Таблица 1).

Сравнение исследуемых совокупностей методом Стьюдента выявило, что по девяти рассматриваемым признакам они относятся к разным генеральным совокупностям.

В связи с разноразмерностью шкал для анализа были взяты не абсолютные, а относительные показатели (Таблица 2). Для этого абсолютные были переведены в проценты от максимального балла (% от максимального балла).

Оценка результатов происходила путём сопоставления полученных результатов с общепринятыми нормами уровня самооценки.

**Таблица 1 – Результаты тестирования юношей и девушек по опроснику «Самоописание физического развития» (баллы)**

Наименования шкал	Здоровье	Координация движений	Физическая активность	Стройность тела	Спортивные способности	Глобальное физическое Я	Внешний вид	Сила	Гибкость	Выносливость	Самооценка
	Среднее значение										
Юн.	40,2	30,1	24,2	33,9	26,6	28,3	29,7	27,0	26,0	23,1	40,9
Дев.	36,6	27,0	18,9	29,5	21,8	26,5	29,3	20,8	24,5	16,4	41,4
Стандартное отклонение											
Юн.	7,47	5,02	7,76	3,49	6,57	5,83	4,55	5,88	6,96	8,68	6,10
Дев.	8,03	5,38	8,44	7,37	7,69	6,83	5,48	7,00	6,05	8,22	5,04
p	p<0,001	p<0,001	p<0,001	p<0,001	p<0,001	p<0,05	p>0,05	p<0,001	p<0,05	p<0,001	p>0,05

**Таблица 2 – Средние значения показателей опросника «Самоописание физического развития» (% от максимального балла)**

Наименования шкал	Здоровье	Координация движений	Физическая активность	Стройность тела	Спортивные способности	Глобальное физическое Я	Внешний Вид	Сила	Гибкость	Выносливость	Самооценка
Юн.	83,8	83,6	67,2	94,2	73,8	78,7	82,5	75,1	72,1	64,3	85,2
Дев.	76,3	75,0	52,4	82,1	60,5	73,5	81,3	57,6	68,0	45,5	86,3

В среднем самооценка юношей и девушек составляет 70–80% от макси-мального балла, что можно расценить, как отсутствие реалистичных представлений о своём физическом Я. Юноши по десяти показателям оценили выше персональные параметры физического развития в сравнении с девушками. Самый высокий уровень самооценки – 94,2% – относится к ответам юношей по шкале «Стройность тела», самый низкий уровень самооценки – 45,5% – зафиксирован в ответах девушек по шкале «Выносливость», что может говорить об объективном оценивании столь существенного физического качества.

Практически одинаковые проценты представлены в ответах респондентов мужского пола по шкалам «Здоровье» и «Координация движений» – 83,8% и 83,6% соответственно. Силовые способности, по мнению тестируемых, проявляются в меньшей степени по сравнению с координацией движений – 75,1% от максимального балла, затем идёт гибкость (72,1%). Показатели по шкалам «Физическая активность» и «Выносливость» продемонстрировали практически одинаковые значения – 67,2 и 64,3% соответственно. Все остальные девять шкал превышают отметку в 70% по своим значениям.

Общая самооценка девушек носит, скорее всего, завышенный характер, так как среднее значение по этой шкале («Самооценка») составляет 86,3% от максимального балла. Представления студенток о

**Таблица 3 – Корреляция субъективных и объективных показателей физической подготовленности юношей и девушек**

Наименование физического качества	Юноши	Девушки
Координация движений	0,52*	0,05
Сила	0,03	0,20
Гибкость	-0,04	0,53*
Выносливость	0,03	0,26

Примечание: \* - значения, достоверные на 1% уровне.

своём внешнем виде и стройности тела также могут быть отнесены к высокому уровню самооценивания – это 81,3 и 82,1% соответственно. Среди физических качеств наибольший уровень развития девушки отмечают в отношении координации движений (75,0%), гибкости (68,0%), силы (57,6%) и выносливости (45,5% от максимального балла). Показатель по шкале «Выносливость», как было отмечено ранее, оказался самым низким среди всех значений опросника.

В соответствии с предположением о нереалистичности самооценки физического развития был проведён корреляционный анализ объективных и субъективных самооценок респондентов – 87 студентов первого курса после тестирования по опроснику «Самоописание физического развития» сдали четыре контрольных норматива по физическому воспитанию.

Результаты уровня физической подготовленности представляют собой объективные показатели физического развития, тогда как данные личностного опросника – субъективные. Корреляционный анализ этих показателей позволил установить степень адекватности оценивания физического Я студентами, в частности физических качеств. Были получены следующие результаты, представленные в таблице 3.

Из восьми полученных показателей корреляции по двум получены достоверные значения – у юношей по координации движений, у девушек – по показателям гибкости. Остальные шесть показателей не достигают порога достоверных значений.

**Обсуждение результатов исследования.** Отражение компонентов физического развития в самосознании студентов-юношей носит малоосмысленный характер, так как высокий и очень высокий уровень самооценки встречается в ответах тестируемых мужского пола практически по всем показателям. В отношении тестируемых женского пола можно указать на существенные расхождения в ответах – на фоне высокого и очень высокого

уровней самооценки три средних показателя по шкалам опросника относятся к среднему уровню, что может свидетельствовать о проявлении избирательности при самооценивании. Также о проявлении дифференциации в ответах девушек может свидетельствовать разница между минимальным и максимальным значением средних показателей, равная 40 условным единицам при среднем значении всех показателей в 69%, а у юношей разница составила 30 условных единиц при среднем значении в 78%.

Представляется интересным вопрос, за счёт чего сформировались достаточно адекватные самооценки у девушек по показателю «Гибкость» и у юношей по показателю «Координация движений». Наиболее вероятным мы считаем предположение о том, что у юношей в формировании связей между объективными и субъективными показателями физического Я положительную роль мог сыграть двигательный опыт, полученный во время сложнокоординационных игр (футбол, волейбол), в которые чаще играют мальчики. У студенток в схожем качестве выступает полоролевой стереотип, который связывает привлекательность девушки с ее физической гибкостью. А собственный двигательный опыт даёт много возможностей девушке объективно оценить это качество.

Результаты корреляционного анализа наглядно демонстрируют, что дифференциальная оценка признака – ещё не показатель ее объективности. И девушки, и юноши не дают адекватной самооценки ни по показателю «Сила», ни по показателю «Выносливость». Если рассматривать состояние студентов начальных курсов как «итог школьной деятельности», то вытекает чисто педагогический аспект: очевидно, современная система физического воспитания мало способствует формированию реалистичных представлений о своём физическом Я.

В целом, результаты опросника «Самоописание физического развития» указывают на целостность и нерасчленённость в представлениях студентов о своём физическом облике, а данные корреляционного анализа подчёркивают нереалистичность самооценки физического Я юношей и девушек 17–18 лет.

Поэтому становится очевидной целесообразность включения в вузовскую программу по физическому воспитанию условий, облегчающих процесс осознания компонентов физического развития. Изучение научной литературы и педагогические

наблюдения позволили нам выделить несколько факторов.

В первую очередь – это социальное взаимодействие, так как только в ходе деятельности формируется и развивается сознание личности. Поэтому необходимо сделать акцент на командном взаимодействии – как в виде подвижных, спортивных игр, с навыками психорегуляции. При командном взаимодействии самоконтроль и самоанализ приобретают более актуальное значение, так как присутствует взаимный контроль. Существенное значение при развитии и формировании позитивной Я-концепции, согласно данным [5], имеет, в частности, волейбол.

Следующим фактором, улучшающим степень осознания своего облика, стоит указать конкретизацию модели социального взаимодействия, которая переведена в парное межличностное взаимодействие. Большое значение при формировании и развитии Я-концепции человека (и физического Я, входящего в его состав) имеет не только командное, но и парное взаимодействие [1]. Благодаря такому виду межличностных отношений парное взаимодействие побуждает к осмыслению себя, улучшаются процессы рефлексии.

Неотделимой частью самовоспитания и в то же время необходимым условием эффективности физического воспитания является самоконтроль. Значение самоконтроля, по мнению ряда авторов [3 и др.], не исчерпывается его позитивным влиянием на процесс освоения двигательных действий. Самоконтроль результата их выполнения способствует формированию адекватных представлений о своих возможностях, как и самоанализ, а это необходимо для формирования уверенности в своих возможностях и способностях.

#### **Выводы:**

1. Устойчивое воспроизведение нереалистичного профиля самооценки физического развития в возрасте 17–18 лет, отсутствие достоверных корреляционных связей между самооценками и объективными оценками уровня развития большинства двигательных качеств в юношеском возрасте свидетельствуют о том, что физическое воспитание в школе мало способствует формированию реалистичных представлений о физическом развитии.

2. Юноши и девушки имеют завышенный уровень самооценки физического развития. Представления юношей о своём физическом облике носят менее реалистичный характер по сравнению с девушками.

3. К числу условий, облегчающих трудности осознания физического Я, стоит отнести командное, парное межличностное взаимодействие, а также са-моконтроль и самоанализ выполнения двигательных действий, психических процессов, состояний.

### Литература

1. Боченкова, Е. В. Физическая культура как социальная ценность (на примере игры) / Е. В. Боченкова // В сбор. научных работ «Тезисы XXXII научной конференции студентов и молодых учёных вузов Южного федерального округа» – Краснодар: КГУФКСиТ, 2005. – С. 23-24

2. Гальперин, П. Я. Психология. Четыре лекции по психологии / П. Я. Гальперин. – М.: «Университет», 2000. – 122 с.

3. Горская, Г. Б. Психологические факторы самореализации профессио-налов высокого класса (На материале спортивной деятельности) / Г. Б. Горская: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 : Краснодар, 1999. – 332 с. РГБ ОД, 71:99-19/40-Х.

4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2009 – 236 с.

5. Gruber, J. J. Physical activity and self-effect development in children: a analyses // In: G. A. Stull (Eds.). Effect of physical activity on children: American Academy of Physical Education. – Champalyn.: Human Kinetics, 1986. – pp. 30-48.

6. Macdonald Wallace J., Phil M. Behavioral health change through tension control learning in adult education classes // Stress and Tension Control, New York: 1990. – pp. 243-262.

### References:

1. Bochenkova E. V. Physical culture as social value (on the example of a game). In the collection of scientific works «Theses of the XXXII scientific conference of students and young scientists of higher education institutions of the Southern Federal District» – Krasnodar: KSUFKST, 2005. – pp. 23-24

2. Galperin, P. I. Psychology. Four lectures on psychology. M.: «University», 2000. –122 pages.

3. Gorskaya, G. B. Psychological factors of self-realization of high-class professionals (On material of sports activity): dis. .... doctors of psychological sciences: 19.00.01: Krasnodar, 1999. – 332 pages.

4. Matveev, L. P. Theory and technique of physical culture. – M.: Physical culture and sport, 2009 – 236 pages.

5. Gruber, J. J. Physical activity and self-effect development in children: a analyses. // In: G. A. Stull (Eds.). Effect of physical activity on children: American Academy of Physical Education. – Champalyn.: Human Kinetics, 1986. – pp. 30-48.

6. Macdonald Wallace J., Phil M. Behavioral health change through tension control learning in adult education classes // Stress and Tension Control, New York: 1990. – pp. 243-262.

