

УДК 159.9

DOI 10.31483/r-151207

**КОНЦЕПЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ П.Ф. ЛЕСГАФТА
КАК ОСНОВАНИЕ ПСИХОЛОГИИ ТЕЛЕСНОСТИ
И ФОРМИРОВАНИЯ «Я-КОНЦЕПЦИИ»**

Потапова Анна Анатольевна

аспирант

ЧОУ ВО «Таганрогский институт управления и экономики»

г. Таганрог, Российская Федерация

e-mail: anna-potapova-1977@mail.ru

<https://orcid.org/0009-0004-1077-5026>

Аннотация: в данной статье отражены результаты теоретического анализа концепции физического образования П. Ф. Лесгафта как основания психологии телесности и формирования «Я-концепции». Обращение к концепции П. Ф. Лесгафта обусловлено мощным потенциалом его научного наследия, необходимостью переосмыслить истоки отечественной психологии телесности и выстроить непрерывную линию ее развития, показав, что ключевые идеи были заложены еще в конце XIX века. Цель настоящего исследования заключается в выявлении и теоретическом обосновании потенциала концепции физического образования П. Ф. Лесгафта как методологической основы для современной психологии телесности и формирования «Я-концепции». Задачи исследования: проанализировать подходы к содержанию понятий «телесность», «физическое «Я» в структуре Я-концепции» в свете современных исследований, выделить основные положения концепции физического образования, представленные в работах П. Ф. Лесгафта, определить фундаментальные идеи о психологии телесности и формировании «Я-концепции» в его теории. Основным методом исследования стал анализ научного наследия П. Ф. Лесгафта, а также работ современных ученых по рассматриваемой проблематике. В заключении статьи представлены обобщенные выводы. Результаты анализа концепции П. Ф. Лесгафта указывают на то, что им были заложены значимые основы

психологии телесности в отечественной науке. Его идеи формируют целостную антропологическую модель, где физическое «Я» выступает центральным элементом «Я-концепции». Проведенный анализ показывает прямое соответствие между взглядами П. Ф. Лесгафта и современной трактовкой телесности: его описание взаимосвязи мысли, действия и характера структурно соответствует трехкомпонентной модели «Я-физического», включающей когнитивный, аффективный, поведенческий компоненты. Ученый раскрыл содержательное наполнение этапов развития телесности – от стадии психосоматического тождества через обретение сознательного контроля до возрастной регрессии. Эта динамическая модель демонстрирует телесность как развивающийся процесс, неразрывно связанный с формированием личности.

Ключевые слова: концепция П. Лесгафта, физическое образование, психология телесности, физическое «Я», Я-концепция.

P.F. LESGAFT'S CONCEPT OF PHYSICAL EDUCATION AS A BASIS FOR THE PSYCHOLOGY OF CORPOREALITY AND THE FORMATION OF THE "SELF-CONCEPT"

Anna A. Potapova, graduate student

Private Educational Institution of Higher Education «Taganrog Institute of Management and Economics»

Taganrog, Russian Federation

e-mail: anna-potapova-1977@mail.ru

<https://orcid.org/0009-0004-1077-5026>

Abstract: this article presents a theoretical analysis of P.F. Lesgaft's concept of physical education as a basis for the psychology of corporeality and the formation of the "self-concept". The appeal to his concept is motivated by the potential of his scientific legacy. The purpose is to identify and theoretically substantiate the potential of Lesgaft's concept as a methodological basis for modern psychology of corporeality. The objectives are to analyze approaches to "corporeality" and the

"physical I" in light of modern research. The primary research method was an analysis of Lesgaft's scientific legacy and works by contemporary scholars. His ideas form a holistic anthropological model, in which the physical "I" serves as the central element of the "self-concept." The analysis demonstrates a direct correspondence between his views and the modern interpretation of corporeality: his description of the relationship between thought, action, and character structurally corresponds to the three-component model of the "physical self," including cognitive, affective, and behavioral components. Lesgaft revealed the substantive content of the stages of corporeality development – from the stage of psychosomatic identity through the acquisition of conscious control to age-related regression. This dynamic model demonstrates corporeality as an evolving process inextricably linked to personality development.

Ключевые слова: Lesgaft's concept, physical education, psychology of corporeality, physical "I", self-concept.

П.Ф. ЛЕСГАФТ ҖЫН КЁЛЕТКИН АТАЛАНАВЁ ҖИНЧЕН ВЁРЕНТНИ ЎТ-ПҮ ПСИХОЛОГИЙЁН ТАТА «ЭПЁ» КОНЦЕПЦИН НИКЁСЁ ПУЛНИ

Потапова Анна Анатольевна, аспирант

Аслă вёренёвэн «Таганрог управлени тата экономика институчё» харпăр вёренүү учрежденийё

Таганрог хули, Раççей Федерацийё

e-mail: anna-potapova-1977@mail.ru

<https://orcid.org/0009-0004-1077-5026>

Аннотаци. Ку статьяра П. Ф. Лесгафттан җын кёлетки аталанавё җинчен калакан вёрентёвне вăл ўт-пү психологийён тата «Эпё» концепциин аталану никёсне тунине шута илсе тишкернё. П. Ф. Лесгафттан концепцийё патне пынин салтавёсем ăсчахăн хăватлă ăслăлăх эткерё пулни, çёр-шывамăрăн ўт-пү психологине ун тĕп шухашёсем XIX ёмĕр вёçенчех چуралнине тата аталанавёнче вёçемсёrlĕх пуррине шута илсе малалла аталантарасси пулса тăрать. П. Ф. Лесгафттан җын кёлетки аталанавё җинчен калакан вёрентёвэн

теори вай ёхалхи ўт-пў психологияйён тата «Эпё» концепции методологи никесе иккенне ёнентересси пулса тарады. Төпчевен задачисем қаскем: халыхи теори концепцийесенче «ўт-пўлех» ынлав ынчын, ын көлетки аталаңаве ынчын калакан вөрентөвөн «Эпё» концепциин төп положенийесене П. Ф. Лесгафттан ёсесенче палартасси, ўт-пў психологияйён төп идеяисене тупасси тата күс умне ученай ёсесенче «Эпё» концепци аталаңса вай илнин уйрамлайхесене қаларады. Төпчевен төп меслече П.Ф. Лесгафттан ыслалых эткерне төпчени тата хускатна тема пирки халыхи ысчахсем ырна ёсесене тишкерни пулса таңда. Статья веңенче алла пётмлетеңсем тунай. П. Ф. Лесгафт ёсесене тишкернин резултатчесем ученай таван ыр-шыв ыслалайхенче ўт-пў психологияе ыслалайхен никесне хынине ыреплетеңсө. Унан идеяисем антропологиян тулли ылкине қалаплаңсө. Унта ўт-пёвөн «Эпё» чанлайх «Эпё» концепциин төп элементчө пулса тарады. Эпир тунай тишкерү П. Ф. Лесгафт шухашесемпен халыхи ўт-пўлех теорийе хушшинче түрө ыыхану пуррине ёнентерет: ученай шухашпа ёс тата характер хушшинче пёр-пёринпен килешсе таракан ыыхану пурри ынчын ынлантарса пани виңе пайлай (когнитив, аффект, тыткалараш) «Эпё» чанлайх ылкине түр килет. ысчах ўт-пўлех аталаңаве тапхаресем содержани енчен психосоматика пёрешкеллайхенчен пүсласа ыс-тән төрөслөвө урлай қаңса ватлах регрессийепе пётни таран епле тулса пынине үсамлатна. Ку динамикалла ылке ўт-пўлех ўсемне ынлайх ытепе ыыханса веңемсөр аталаңакан пулай пек қатартаты.

Төп сыйахсем: П. Ф. Лесгафт концепцийе, ын көлетки аталаңаве, ын ўт-пёвөн психологияе, ўт-пўре паларакан «Эпё», «Эпё» концепци.

Введение

Проблема «Я-концепции» изучалась многими исследователями (Р. Бернс, У. Джеймс, М. Кун, В. С. Мерлин, К. Р. Роджерс, Б. Г. Ананьев, Л. И. Божович, И. С. Кон, С. Р. Пантилееев, С. Л. Рубинштейн, В. В. Столин, И. И. Чеснокова, Э. Эриксон и др.). А. В. Шишковская отмечает, что в исследованиях данного феномена отечественные и зарубежные психологи называют Я-физическое источником (Р. Бернс), базисом (А. А. Налчаджян) развития Я-концепции,

одним из факторов (И. И. Чеснокова, В. С. Мерлин), звеньев самосознания (В. С. Мухина)¹. Несмотря на то, что во многих моделях структуры «Я» наряду с психологическим и социальным «Я» выделяется и физическое «Я», последнему в большинстве теоретических концепций уделяется недостаточное внимание.

А. Ш. Тхостов указывает на парадокс психологии: провозглашая психосоматическое единство, она фактически игнорирует телесность, рассматривая ее как данную от природы, а не как продукт развития. Сложившийся «бестелесный» подход сводит человека к сознанию, не замечая, что с первых дней жизни тело подвергается культурному преобразованию. Телесность выступает «...самым первым предметом овладения и трансформации в универсальное орудие и знак»². Игнорируя это, психология и педагогика лишают себя доступа к ключевым аспектам человеческого бытия.

В то же время, в современной культуре образ физического «Я» становится ключевым элементом структуры личности. В. С. Мухина указывает, что реальное пространство, в котором развертывается и функционирует наша психика и реально представлено наше «Я», есть пространство человеческого тела [Мухина, 2019]. Образ физического «Я» оказывает значительное влияние на эмоциональное состояние человека, характер межличностных отношений, складывающихся у него с другими людьми, в целом, задает вектор объективных жизненных процессов индивида. Большинством ученых образ физического «Я» рассматривается как основа формирования самосознания на ранних этапах онтогенеза: в процессе развития образ тела органически включается во все звенья структуры самосознания – притязание на признание, половая идентификация, психологическое время личности, социальное пространство личности, реализуемое через права и обязанности.

По мнению Ф.Д. Мухамитянова, физическая культура является тем

¹ Шишковская А. В. Развитие Я-физического профессиональных спортсменов с различными особенностями саморегуляции : автореферат диссертации ... кандидата психологических наук : 19.00.13. Ростов-на-Дону, 2011. 26 с.

² Тхостов А. Ш. Психология телесности. Москва : Смысл, 2002. С. 6

социокультурным пространством, в котором происходит формирование телесности человека, начиная с детского возраста [Мухамитянов, 2015].

Большой вклад в изучение телесности, физического «Я» в общей структуре «Я концепции», его развития и формирования у детей внес видный отечественный исследователь П. Ф. Лесгафт, заложивший основы физического образования в России. Однако в научных исследованиях практически отсутствует анализ работ ученого в рамках рассматриваемой проблематики. На устранение данного пробела в науке нацелена настоящая статья.

Задачи исследования: проанализировать подходы к содержанию понятий «телесность», «физическое «Я» в структуре Я-концепции» в свете современных исследований, выделить основные положения концепции физического образования, представленные в работах П. Ф. Лесгафта, определить фундаментальные идеи о психологии телесности и формировании «Я-концепции» в его теории.

Материал и методы исследования

Основным методом исследования стал теоретический анализ и обобщение материалов, изложенных в работах П. Ф. Лесгафта, а также исследований современных ученых по рассматриваемой проблематике.

Результаты исследования и их обсуждение

Проанализируем современные подходы к содержанию понятий «телесность», «физическое «Я» в структуре Я-концепции» и попробуем установить, в каких аспектах классическая теория обозначенной проблемы опирается на идеи, развивающиеся в работах П. Ф. Лесгафта.

Наиболее целостную и логичную концепцию «Я» предложил Р. Бернс. Наряду с К. Роджерсом, он определяет «Я-концепцию» как динамическую совокупность свойственных каждой личности установок, имеющих свою иерархическую структуру. Это совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой.

Одним из измерений цельной Я-концепции, как отмечает А. В. Шишковская, является представление личности о своих телесных

параметрах, которые отражены в понятиях «Я-телесное» или «Я-физическое»³.

Анализ работ ученых, проведенный А. В. Шишковской, О. В. Лавровой⁴, позволил им выделить ряд исследований, предметом изучения которых стал такой феномен, как «телесность»: Г. А. Арина, Д. А. Бескова, И. М. Быховская, Б. В. Марков, Т. С. Леви, В. В. Николаева, В. А. Подорога, В. М. Розин, Е. Т. Соколова, А. Ш. Тхостов и др.

А. Ш. Тхостов в рамках психофизиологического подхода предлагает рассматривать тело в его инструментальной функции – как «универсальный зонд», посредством которого субъект контактирует с миром. В идеале тело рефлексивно «прозрачно»; оно осознается не само по себе, а лишь как рубеж, разделяющий «внутреннее» и «внешнее». Фокус сознания смещается на тело только в ситуациях «сбоя» или «границы»: при его дисфункции (болезнь), в процессе формирования нового двигательного навыка, при столкновении с невозможностью выполнения действия. Это раскрывает диалектическую природу телесности: тело одновременно является и субъективным «Я» (как основное средство выражения личности) и объективным «не-Я» (когда становится проблемой или препятствием). Таким образом, оно представляет собой фундаментальное, но амбивалентное условие человеческого существования [Тхостов, 2020].

О. В. Лаврова в своей концепции телесности определяет телесное «Я» как субъект, активно проявляющий себя в телесном бытии, обладающий «способностью получать чувственный опыт, переводимый в образы и концепты, и возможностью выражать себя в телесной экспрессии». По мнению О. В. Лавровой, телесное «Я» выступает как неотъемлемый бытийный элемент. Это и является субъективным отражением объективного телесного состояния. Именно телесное «Я» обладает половой идентичностью, уровнем

³ Шишковская А. В. Развитие Я-физического профессиональных спортсменов с различными особенностями саморегуляции : автореферат диссертации ... кандидата психологических наук : 19.00.13. Ростов-на-Дону, 2011. 26 с.

⁴ Лаврова О. В. Глубинная топологическая психотерапия: идеи о трансформации. Введение в философскую психологию: монография. Санкт-Петербург : Издательство ДНК, 2001. 424 с.

сексуальности, инстинктами выживания и продолжения рода, гомеостатическими потребностями и мотивами, а также образом и концепцией своего тела.

По определению И. А. Бесковой, Е. Н. Князевой, Д. А. Бесковой, телесность представляет собой феноменологическую реальность как сочетание биопсихосоциальных аспектов телесного бытия субъекта в физическом мире. По ее мнению, «телесность» имеет характер высшей психической функции и является феноменом не только восприятия, но и самосознания, формирующимся в совместной деятельности с другими людьми [Бескова, Князева, Бескова, 2011].

Н. И. Ворониной и Т. А. Хабаровой был проведен анализ работ И. М. Быховской, согласно взглядам которой телесность является продуктом культуры, обуславливающей «усиление» естественного тела [Воронина, Хабарова, 2024].

Л. Р. Правдина, О. С. Васильева, А. Ю. Власова пишут, что современное понимание тела-телесности гласит, что это воплощение всего, что есть в человеке человеческого и что явить в мир иным образом, кроме телесного, невозможно [Правдина, Васильева, Власова, 2015]. В подтверждение этому авторы приводят слова Т. С. Леви о том, что телесность представляет собой одухотворенное тело.

Подобного рода мысли мы находим и в трудах П. Ф. Лесгафта, который рассматривал тело не как механическую оболочку, а как материальное выражение личности, ее психики и нравственного облика. Он утверждал, что не существует отдельно физического и отдельно психического развития. Тело – это «внешнее выражение» внутреннего мира, а психика – «внутренняя проекция» телесного опыта. Они взаимосвязаны и взаимообусловлены: мысли, чувства, привычки, характер человека отражаются в его осанке, походке, мимике, мышечном тонусе. Например, робкий ребенок будет сутулиться, втягивать голову, его движения будут скованными. П. Ф. Лесгафт отмечал, «...всякое впечатление или раздражение непременно переходит либо в

непосредственное мышечное сокращение, либо в умственную работу...»⁵.

Одним из примеров, служащих показателем внешнего выражения в телесных проявлениях внутренних особенностей человека, является характеристика различий в проявлениях у детей разных типов темперамента, начиная с периода новорожденности: «...один подвижнее, голос его сильнее, на всякое раздражение он сильнее реагирует, свое неудовольствие выражает довольно резкими движениями; другой, напротив того, вялый, медленнее двигается, голос слабый, медленно и слабо реагирует на раздражение...»⁶.

С другой стороны, считал П. Ф. Лесгафт, через физические упражнения, развитие мышечной силы, ловкости и координации мы воспитываем волевые качества: смелость, настойчивость, решительность. Человек, владеющий своим телом, чувствует себя увереннее и психологически. В работе ученого говорится, что «...приучаясь владеть и управлять различными частями двигательного аппарата, приучаются вместе с тем владеть и управлять теми чувствованиями, которые связаны с деятельностью этого аппарата, и переводить затем приобретенную таким образом способность на все свои направления...»⁷.

В работе Ф. Д. Мухамитянова представлен взгляд К. Хейнеманн на телесность как «социальную структуру» тела: наше тело, его восприятие и т.д. формируются под влиянием общества. То, как мы двигаемся, выражаем эмоции, заботимся о себе и даже как относимся к собственному физическому «Я», является продуктом социальных норм и условий. В рамках характеристики тела как социальной структуры автором выделяются четыре аспекта: «техника тела», «экспрессивные движения тела», «этос тела» или отношение к собственному телу, контроль инстинктов и потребностей [Мухамитянов, 2015].

Мысли о прижизненном, социальном происхождении телесности звучат и в работах П. Ф. Лесгафта: подвергнув критическому разбору все существующие

⁵ Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений. В 5-ти томах. Т. 3. Семейное воспитание ребенка и его значение. Москва : Физкультура и спорт, 1956. С. 62

⁶ Там же. С. 150

⁷ Там же. С. 89

теории наследственности, он указывает на их полную несостоятельность и пишет о том, что развитие ребенка (утробное и внеутробное) происходит «...под решающим влиянием окружающих ребенка условий среды физической и социальной...»⁸.

Ученый считал, что развитие, трансформация, в том числе физическая, предполагает осознанное, направленное и усердное действие, постепенное движение от простого к сложному, от легкого к трудному: «направленное упражнение» положительно влияет на развитие организма и отдельных органов [Лесгафт, 2019]. П. Ф. Лесгафт указывал, «...это общий экономический закон во всяком организме, по которому как части, так и целое органов... совершенствуются и прогрессируют только при постепенно и последовательно увеличивающемся возбуждении их к деятельности; в противном случае, они останавливаются в своем развитии, а затем подвергаются обратному изменению и распадению...»⁹. Е. В. Чмелева в связи с этим [Чмелева, 2024] приводит цитату из работы П. Ф. Лесгафта: «Все, что упражняется, развивается и совершенствуется, что не упражняется – распадается»¹⁰. Благодаря упражнениям человек может представить себя продуктом собственного творения, представить будущего себя как одну из воображаемых возможностей и предусмотреть планомерные изменения своего поведения для достижения поставленных целей, постулируется в работе Н. Н. Кармаевой, Н. А. Кармаева [Кармаева, Кармаев, 2023, с. 56].

Один из триады анатомических законов, сформулированных П. Ф. Лесгафтом, как отмечает Р. М. Хайруллин [Хайруллин, 2024], гласит, что «только при гармоничном развитии всех органов человеческий организм способен развивать наибольшую деятельность и духовное совершенство при наименьшей затрате материальных ресурсов и сил (психологический закон)»¹¹.

⁸ Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений. В 5-ти томах. Т. 3. Семейное воспитание ребенка и его значение. Москва : Физкультура и спорт, 1956. С. 22

⁹ Там же. С. 85

¹⁰ Лесгафт П. Ф. Памяти Жана Ламарка // Памяти Петра Францевича Лесгафта. Санкт-Петербург : Школа и жизнь, 1912. С. 10.

¹¹ Von Lesshaft P. Grundlagen der Theoretischen Anatomie. Erster Teil. Leipzig : J.C. Hinrichs'sche Buchhandlung, 1892. P. 8

В психологической структуре телесности А. Д. Буташин, Е. М. Иванова выявили следующие компоненты:

– образ тела – это целостное психическое отражение своего тела, которое включает в себя: чувственный опыт (непосредственные ощущения и восприятие тела: кинестетические, тактильные и др.); знания и представления (убеждения о теле, которые могут быть как обыденными, так и научными); отношение к телу (комплексная установка, состоящая из мыслей, эмоций и реальных действий по отношению к своему телу);

– владение и управление телом – это способность контролировать свои телесные проявления; данный компонент имеет два уровня: имплицитный (неосознаваемый), эксплицитный (осознаваемый);

– телесные функции – это широкий спектр физиологических процессов, которые у человека под влиянием культуры претерпевают качественные изменения; к ним относятся как сложные (мимика, жесты, ориентация в пространстве), так и базовые вегетативные функции (дыхание, пищеварение, сердцебиение, выделительные процессы), которые могут регулироваться символически и социально.

Все три компонента подчеркивают, что человеческая телесность – это не просто биология, а сложный психологический феномен, где даже самые базовые функции опосредованы сознанием, культурой и социальными нормами [Буташин, Иванова, 2024].

Позиция А. В. Шишковской, основанная на анализе работ таких ученых, как Р. Бернс, З. Фрейд, Э. Эриксон, В. С. Мухина, А. А. Налчаджян, В. А. Подорога, Е. Т. Соколова, В. В. Столин, А. Ш. Тхостов, И. И. Чеснокова, заключается в том, что Я-физическое как элемент структуры Я-концепции имеет когнитивную, аффективную, поведенческую составляющие и выполняет следующие функции: способствует достижению внутренней согласованности личности, может определять интерпретацию опыта и являться источником ожиданий в зависимости от ситуации.

Обратимся к взглядам П. Ф. Лесгафта и попробуем обнаружить истоки

понятия «телесность» в его работах.

По мнению П. Ф. Лесгафта, тело – это главный инструмент взаимодействия человека с миром и окружающими людьми. Через движение, осязание, мышечное усилие ребенок познает свойства предметов, пространство, свои возможности; мимика, жесты, позы представляют собой в его понимании прямой канал передачи эмоций и мыслей. Таким образом, П. Ф. Лесгафт интуитивно выделял формирование телесного интеллекта. Для него тело было не объектом, а субъектом познания. Активное взаимодействие с миром через тело создает когнитивную базу данных о себе и мире, что является основой когнитивной составляющей Я-физического.

П. Ф. Лесгафт одним из первых указал на то, что «телесный язык» часто правдивее слов. По телесным проявлениям можно «прочитать» искренность, скрытность, агрессию или доброжелательность человека [Лесгафт, 2023]. Так, при характеристике типов детей он выделял некоторые особенности их телесных выражений: например, для злобно-забитого типа свойственны резкость и угловатость в движениях, «...никогда не посмотрит прямо и ласково, все больше сбоку и исподлобья...»; при угнетенном типе отмечается озабоченность и серьезность лица, прямой взгляд в глаза; для добродушного типа свойственно то, что «...всматриваясь в новую для него среду, он иногда расставит ноги, как бы для лучшей опоры, и раскроет рот, либо развалится на столе, все в созерцании окружающего...»¹². Иными словами, П. Ф. Лесгафт описывал аффективную проекцию во внешность, когда устойчивое эмоциональное отношение к миру становится частью телесного облика, что связано с характеристиками аффективного компонента Я-физического.

Более того, согласно рассуждениям П. Ф. Лесгафта, анализируя характер действий ребенка еще в самом начале онтогенеза, можно предположить, какой личностью он станет в будущем, каким будет характер его мыслей и взглядов на жизнь: «...если внимательно подметить характер своего ребенка по первым

¹² Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений. В 5-ти томах. Т. 3. Семейное воспитание ребенка и его значение. Москва : Физкультура и спорт, 1956. С. 18-19, 73

действиям его в жизни, то всегда можно и впоследствии определить направление его мыслей и желаний, даже когда он будет уже взрослым...»¹³.

Он связывал физическое развитие с нравственным воспитанием. П. Ф. Лесгафт выступал против механического заучивания движений и муштры. Он призывал к осознанным и целесообразным действиям. Если ребенок понимает, зачем он делает упражнение, и делает его искренне, это воспитывает честность: «...правдивость у ребенка выражается полным согласием между мышлением и действием...»¹⁴. Также он отмечал, что у человека, который привык лгать или притворяться, возникает разлад между его речью и телесными проявлениями (так называемая «педагогическая мина» – наигранное выражение лица). Гармоничная личность характеризуется единством мысли, слова и действия. Сила воли, по П. Ф. Лесгафту, воспитывается через преодоление физических трудностей. Упражнения, требующие напряжения, выдержки, учат ребенка управлять не только мышцами, но и своими желаниями и импульсами. Здесь мысль П. Ф. Лесгафта выходит на уровень поведенческой регуляции и самоконтроля как характеристики поведенческого компонента Я-физического.

В целом, изучение концепции П. Ф. Лесгафта позволяет утверждать, что он, не используя современной терминологии, не только предвосхитил структуру «Я-физического», но и углубил ее, показав динамические взаимосвязи между компонентами. Его ключевой тезис о том, что по ранним действиям ребенка можно судить о будущем направлении его мыслей, – это утверждение о том, что «Я-физическое» является системообразующим каркасом всей личности. Для П. Ф. Лесгафта тело было биографией души, где когнитивные, аффективные и поведенческие аспекты сплетены воедино.

Образ физического «Я» рассматривается как основа формирования самосознания на ранних этапах онтогенеза: исследования формирования физического «Я» традиционно сосредоточены на детстве и юности, поскольку

¹³ Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений. В 5-ти томах. Т. 3. Семейное воспитание ребенка и его значение. Москва : Физкультура и спорт, 1956. С. 167

¹⁴ Там же. С. 168

считается, что к зрелости его структура является устойчивой (Р. Бернс, И. С. Кон, В. С. Мухина, А. А. Налчаджян, Е. Т. Соколова, А. Ш. Тхостов, И. И. Чеснокова и др.).

Р. Бернс показал, что Я-физическое находится в основе Я-концепции и выступает источником ее развития на этапе младенчества, в процессе идентификации своего тела. На протяжении всей жизни любые реальные изменения, связанные с телом и внешностью человека, могут вносить существенные корректизы в его представления о себе.

Согласно позиции Г. Олпорта, формирование физического «Я» начинается в диаде «мать-ребенок»¹⁵. Через тактильный и эмоциональный контакт младенец постепенно осознает границы своего тела, отделяя себя от матери. Этот процесс, подкрепляемый реакциями родителей на его потребности, закладывает основы образа тела и его социализации.

Чуть позже, в соответствии со взглядами В. С. Мухиной, происходит интенсивное развитие телесности – дифференциация функций (например, правой и левой руки), овладение координацией и прямохождением. В «кризис трех лет» ребенок через телесную автономию осознает себя источником воли. Самооценка физического «Я» в этом возрасте в меньшей степени зависит от внешности и в большей – от двигательных умений и ловкости, что связано с ведущей игровой деятельностью. Характерной особенностью данного периода является перенос оценки внешности на общую самооценку. Важно отметить, что ключевую роль в формировании позитивного или негативного образа тела в детстве играет семейная атмосфера и отношение родителей [Мухина, 2019].

Период наиболее интенсивного становления образа тела из-за бурных физиологических изменений приходится на подростковый и юношеский возраст, когда самооценка внешности становится центральной и жестко привязана к гендерным стереотипам. Принятие своего тела превращается в сложную проблему для подростка, которая может непреднамеренно усугубляться родителями [Ерохина, Филиппова, 2019].

¹⁵ Олпорт Г. Становление личности : избранные труды. Москва : Смысл, 2002. 462 с.

Считается, что к зрелому возрасту образ физического «Я» и его самооценка приобретают новые качества, они стабилизируются и становятся более объективными [Цуркин, 2015]. Однако, по мнению Е. Т. Соколовой, на них может повлиять травмирующий опыт. Устойчивость образа тела в таких ситуациях зависит от личностных факторов, таких как когнитивный стиль и общий уровень самопринятия.

В. В. Николаева, Г. А. Арина описывают становление психосоматики как процесс, в котором тело постепенно наделяется смыслом и становится частью «Я», выделяя в нем следующую последовательность: 1) «Я есть тело» (этап психосоматического тождества); 2) «У меня есть тело» (гностический этап); 3) «Я делаю свое тело» (этап социализации)¹⁶.

В воззрениях П. Ф. Лесгафта мы находим много общего между современной трактовкой последовательности в развитии телесности и его собственным пониманием данного процесса.

На ранних этапах онтогенеза «...ребенок еще не отделяет себя от своего тела, по его понятию: Я есмь тело...»¹⁷. Постепенно происходит выработка целесообразных движений ребенка. Так, в своей работе он писал: «...младенец первоначально совершенно не в состоянии приспособить свои руки к захватыванию или удержанию предметов, но при частом соприкосновении с ними он скоро выделяет более целесообразные движения и вскоре в состоянии захватывать и удерживать... Во всех этих явлениях уже существует сознательная деятельность...»¹⁸.

Постепенно по мере развития отвлеченного мышления и самосознания «Я» ребенка научается управлять своим телом, при этом «...чем раньше человек приучается к рассуждению, к выяснению себе правды и к соответствующим действиям, тем скорее он может и без резких взрывов научиться направлять свои волевые отправления соответственно установленным им основаниям или

¹⁶ Николаева, В. В., Арина Г. А. Клинико-психологические проблемы психологии телесности // Психологический журнал. Том 24. № 1. 2003. С. 119-126.

¹⁷ Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений. В 5-ти томах. Т. 3. Семейное воспитание ребенка и его значение. Москва : Физкультура и спорт, 1956. С. 206

¹⁸ Там же. С. 48

принципам...»¹⁹. П. Ф. Лесгафт считал, что «...ребенок должен приучиться владеть собой настолько, чтобы с наименьшей тратой сил производить наибольшую работу в возможно меньший промежуток времени...»²⁰. Важным средством развития такой способности является физическое образование, которое «...должно содействовать уменьшению произвола в действиях человека и развитию самостоятельности его проявлений...»²¹.

В позднем возрасте, по мнению ученого, все движения человека становятся медленнее, слабее. Указанные изменения в телесных проявлениях отражаются и на душевном состоянии людей, их самовосприятии и отношении к своей жизни: отмечается беспричинная грусть, невыносимая тоска, частые слезы и мысли о смерти; они избегают людей, поглощены анализом своих мучительных состояний, в результате чего становятся неприспособленными к выполнению какой-либо работы или деятельности.

Выводы

Таким образом, П. Ф. Лесгафт, по праву, может считаться одним из основоположников психологии телесности в отечественной науке. Его взгляды выходят далеко за рамки физиологического подхода и формируют целостную модель, в которой физическое «Я» является не периферическим, а центральным и системообразующим элементом целостной «Я-концепции».

Проведенный анализ позволяет выявить прямое соответствие между идеями П. Ф. Лесгафта и современной трактовкой телесности и физического «Я». Его взгляды не только не утратили актуальности, но и получили глубокое научное развитие в XXI веке. Его описание взаимосвязи между мыслью, действием и характером напрямую соотносится с трехкомпонентной моделью «Я-физического», включающей когнитивный (осознание целесообразности движений), аффективный (искренность и правдивость как согласие мысли и действия) и поведенческий (волевое преодоление и овладение телом) компоненты. П. Ф. Лесгафт не только описал, но и раскрыл

¹⁹ Там же. С. 206

²⁰ Там же. С. 217

²¹ Там же. С. 217

содержательное наполнение этапов развития телесности – от стадии психосоматического тождества через обретение сознательного контроля до возрастной регрессии. Эта динамическая модель показывает телесность как живой, развивающийся процесс, неразрывно связанный с судьбой личности.

Список литературы

1. Бескова И. А., Князева Е. Н., Бескова Д. А. Природа и образы телесности. Москва : Прогресс-Традиция, 2011. 455 с. EDN RAYTNV
2. Буташин А. Д., Иванова Е. М. Психологическая структура телесности // Культурно-историческая психология. 2024. Том 20. № 2. С. 32-39. DOI 10.17759/chp.2024200204. EDN SDETYK
3. Воронина Н. И., Хабарова Т. А. Человеческая телесность как предмет гуманитарного знания // Бахтинский вестник. 2024. № 1 (11). EDN BJONRC
4. Ерохина Е. А., Филиппова Е. В. Образ тела и отношение к своему телу у подростков: семейные и социокультурные факторы влияния (по материалам зарубежных исследований) // Современная зарубежная психология. 2019. Том 8. № 4. С. 57-68. DOI 10.17759/jmfp.2019080406. EDN KYICJF
5. Кармаева Н. Н., Кармаев Н. А. Принципы физического воспитания П. Ф. Лесгафта в контексте современной дискуссии о самостоятельности личности // Спорт, Человек, Здоровье : материалы XI Международного Конгресса (Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 г.). Санкт-Петербург : Политех-Пресс, 2023. С. 54-56. DOI 10.18720/SPBPU/2/id23-129. EDN HCOMNP
6. Лесгафт П. Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. Москва : Издательская группа URSS, 2023. 224 с.
7. Лесгафт П. Ф. Педагогика. Избранные труды. Москва : Юрайт, 2019. 374 с. EDN DETGHY
8. Мухамитянов Ф. Д. Физическая культура как социокультурный феномен и воспитательное пространство : монография. Чайковский : РИО ЧГИФК, 2015. 83 с.
9. Мухина В. С. Возрастная психология: Феноменология развития : учебное издание. Москва : Академия, 2019. 656 с.

10. Мухина В. С. Личность: Мифы и Реальность: альтернативный взгляд, системный подход, инновационные аспекты. Москва : Нац. кн. центр, 2019. 1159 с.

11. Правдина Л. Р., Васильева О. С., Власова А. Ю. Телесность в контексте психологии здоровья: опыт пилотажного исследования // Российский психологический журнал. 2015. Том 12. № 4. С. 148-160. EDN VHVCNF

12. Тхостов А. Ш. Культурно-историческая патопсихология. Москва : Канон-плюс, 2020. 319 с. EDN BMGGJJ

13. Хайруллин Р. М. Судьба «теоретической анатомии» Лесгафта как история функционального метода в отечественной анатомии // Труды по истории медицины. Москва : Российский университет медицины, 2024. С. 388-403. DOI 10.35113/b5881-1060-3279-g. EDN NKMTC

14. Цуркин В. А. Образ физического «Я» у лиц с разными типами эмоциональной привязанности к матери : 19.00.01 : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. 2015. 167 с. EDN GHUTUG

15. Чмелева Е. В. История педагогики: педагогика дошкольного детства в России конца XIX – начала XX века. Москва : Юрайт, 2024. 194 с.

References

1. Beskova, I. A., Knyazeva, E. N., Beskova, D. A. (2011). Nature and images of corporeality., 455.
2. Butashin, A. D., Ivanova, E. M. (2024). Psychological Structure of Corporality. Cultural-Historical Psychology, 20(2), 32-39. <https://doi.org/10.17759/chp.2024200204>. EDN: SDETYK
3. Voronina, N. I., Khabarova, T. A. (2024). Human corporeality as a subject of humanitarian knowledge. Bakhtinsky vestnik, 1(11). EDN: BJONRC
4. Erokhina, E. A., Filippova, E. V. (2019). Body image and attitude to one's body in adolescent: family and sociocultural factors (based on foreign researches). Journal of modern foreign psychology, 8(4), 57-68. EDN: KYICJF. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2019080406>

5. Karmaeva, N. N., Karmaev, N. A. (2023). Physical education principles of p. F. Lesgaft in the context of discussion of individual autonomy. Sport, Man, and Health: Proceedings of the XI International Congress (St. Petersburg, April 26-28, 2023). 54-56. EDN: HCOMNP. <https://doi.org/10.18720/SPBPU/2/id23-129>
6. Lesgaft, P. F. (2023). Family upbringing of a child and its significance., 224.
7. Lesgaft, P. F. (2019). Pedagogy Selected Works., 374.
8. Mukhamityanov, F. D. (2015). Physical culture as a socio-cultural phenomenon and educational space: a monograph., 83.
9. Mukhina, V. S. (2019). Age psychology: Phenomenology of development: an educational publication., 656.
10. Mukhina, V. S. (2019). Personality: Myths and Reality: an alternative view, a systematic approach, innovative aspects., 1159.
11. Pravdina, L. R., Vasileva, O. S., Vlasova, A. Yu. (2015). Corporeality in the context of health psychology: the experience of the pilot study. Russian psychological journal, 12(4), 148-160. EDN: VHVCNF
12. Tkhostov, A. S. (2020). Cultural and historical pathopsychology., 319.
13. Khayrullin, R. (2024). The Lesgaft's "theoretical anatomy" fate as the functional method's history in Russian human anatomy. Works on the history of medicine., 388-403. EDN: NKMTC. <https://doi.org/10.35113/b5881-1060-3279-g>
14. Tsurkin, V. A. (2015). The image of the physical self in people with different types of emotional attachment to their mother: 19.00.01: dissertation for the degree of Candidate of Psychological Sciences., 167. EDN: GHUTUG
15. Chmeleva, E. V. (2024). History of pedagogy: pedagogy of preschool childhood in Russia at the end of the XIX – beginning of the XX century., 194.