

**Кузнецова Лариса Петровна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Орловский государственный  
университет им. И.С. Тургенева»

г. Орел, Орловская область

**Сазонова Людмила Юрьевна**

фитнес-тренер

Фитнес-студия «Территория здоровья для взрослых и детей.

Соляная пещера «Таласса»

г. Орел, Орловская область

## **ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В ФИТНЕС-СТУДИИ**

*Аннотация:* статья посвящена исследованию теоретических и практических аспектов влияния физкультурно-оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий в фитнес-студии на позитивное изменение уровня самооценки подростков в процессе их социализации.

*Ключевые слова:* физкультурно-оздоровительные занятия, подросток, двигательная деятельность, фитнес-студия, социализация.

Успешная социализация подростка – это не только комфортное состояние и самовыражение в настоящем, но и фундамент его будущей профессиональной и общечеловеческой самореализации. Успешная социализация – это возможность самовыражения, а самовыражение, в свою очередь, – основа для адекватной самооценки, и, следовательно, возможность дальнейшей успешной социализации. Одним из способов самовыражения современного подростка и основой формирования его самооценки, безусловно, является его деятельность. Насколько адекватная самооценка подростка позволяет ему успешно социализироваться в окружающем мире, настолько завышенная или заниженная самооценка затрудняет социализацию, а в отдельных случаях делает ее невозмож-

ной. Одним из наиболее благополучных видов деятельности, позволяющих подростку повысить собственную самооценку в окружающих его контактных группах, является «самовыражение» и самореализация его в процессе занятий физической культурой и спортом.

Объектом исследования, проводимого нами с сентября 2018 года и до настоящего времени, является процесс занятий подростков физической культурой и спортом в условиях фитнес-студии. Предметом исследования является изменение уровня самооценки подростков в процессе занятий физической культурой и спортом в условиях фитнес-студии. Исследование осуществляется на базе фитнес-студии «Территория здоровья для взрослых и детей. Соляная пещера «Таласа» г. Орла.

В соответствии с целью исследования применялось дискретное (прерывное), узкоспециальное, невключённое и включённое наблюдение. Наблюдения отмечались в специально подготовленных протоколах, в которых фиксировались действия занимающихся: характер поведения и общения, жесты, позы, речь, мимика и т. д. Наблюдение проводилось в естественных условиях занятий в фитнес-студии, без вмешательства в их нормальное течение. Объектами наблюдения являлись подростки 11–14 лет, пришедшие заниматься в фитнес-студию в начале 2018/2019 учебного года, не занимавшиеся ранее какими-либо видами физической культуры или спорта на момент начала занятий в фитнес-студии, и изъявившие согласие принять участие в исследовании. Кроме того, на родительском собрании группы, вопрос участия подростков в исследовании обсуждался с их родителями (законными представителями), которые также выразили своё согласие на участие их детей в исследовании.

Для подготовки материалов анкетирования были использованы рекомендации методического курса «Самосовершенствование личности» Г.К. Селевко. В процессе исследования применялась анкета самооценки знаний, умений и качеств школьников в области самосовершенствования личности, содержащая 82 сужения объединённые в 7 групп: «Знаете ли вы себя»; «Воспитываете ли вы себя»; «Умеете ли вы учиться»; «Умеете ли вы утверждать себя»; «Определи-

лись ли вы в своих жизненных выборах»; «Владеете ли вы умениями саморегуляции»; «Готовы ли вы к самореализации» [3].

Метод тестирования в настоящее время широко используется в различных сферах общественной практики, в том числе и для мониторинга уровня самооценки. В настоящем исследовании мы использовали тест «Внешнегрупповая референтометрия» и тест «Оценка уровня общительности как показатель самооценки» [2].

Психическое развитие субъекта всегда обусловлено его собственной активной деятельностью, поэтому и собственная деятельность подростка также является двигателем развития его психики. А источником развития психики подростков, в свою очередь, является внешняя среда во всём её многообразии, в том числе и окружающая действительность, предполагающая участие не только в учебной деятельности, являющейся приоритетной в этом возрасте, но и в физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной, которая, как и все другие виды деятельности, должна быть безопасной социально, физически и психологически.

Личность при этом использует комплекс развитых и приобретенных разнообразных основных качеств и способностей человека к социальной деятельности. Основным фактором социальной адаптации является прогрессивное развитие и функционирование личности в меняющихся социальных обстоятельствах.

Основными причинами социальной адаптации являются:

- 1) социальные или территориальные, пространственные перемещения;
- 2) изменившиеся социальные условия.

Занятия физической культурой и спортом сами по себе являются одной из форм социальной активности личности. Исследования показали, что физическая культура и спорт выступают действенным средством сплочения коллектива и фактором управления внутриколлективными взаимодействиями людей. Исследования свидетельствуют, что 64,1% из числа лиц, систематически занимающихся в физкультурно-оздоровительных и физкультурно-спортивных фит-

нес-студиях и фитнес-клубах, поддерживают товарищеские взаимосвязи с 10 членами основного коллектива (класс, физкультурно-спортивная группа, секция и т. д.). Среди не занимающихся спортом такое же количество товарищеских взаимосвязей назвали лишь 13,4% обследованных. Из числа занимающихся в физкультурно-оздоровительных и спортивных секциях 55,0% обследованных считают своими товарищами в первичном коллективе от 6 до 10 человек против 21,5% в группе лиц, не занимающихся физической культурой и спортом.

Одно из проявлений дружеского характера личностных отношений, сформировавшихся у подростков, занимавшихся в фитнес-студии, в процессе совместной физкультурно-спортивной деятельности, коллективное проведение свободного времени. В исследованных выявлено 75,0% взаимных социометрических выборов, 21 неформальная подгруппа, то есть дружеская общность. Теснота корреляционной взаимосвязи между уровнем физкультурно-спортивной активности подростков, характеризующими степень развития дружеских отношений, равняется 0,9. Совместная физкультурно-спортивная деятельность является существенным фактором образования коллективе широкой сети контактов и отношений товарищеского и дружеского характера.

Стимулируя таким образом развитие неформальной структуры физкультурно-спортивного коллектива, привнося элемент неформального общения в структуру формального, физкультурно-спортивная деятельность способствует совершенствованию целостной социальной организации любого коллектива как единства формальной и неформальной социальных структур. Смысл управления социальными процессами в демократическом обществе состоит в том, чтобы создать благоприятные условия для социально значимых и культурно ценных видов деятельности. Одной из ярких тенденций, проявившихся за последние годы в сфере физической культуры и спорта, является более глубокое отношение к физическому воспитанию подростков и молодежи, понимание его не только как двигательной активности, но и как комплексного фактора трансформации нового поколения, его социальной и духовной природы (5).

Методы повышения самооценки подростков, связанные с занятиями в физкультурно-оздоровительных и спортивных секциях, а именно передача ему ответственности за его собственные решения (выбор физкультурно-спортивной секции), попытки научиться преодолевать и уважать себя, воспитывать волевое усилие, формировать и развивать чувство ответственности и т. д., меняют облик подростка, значительно стабилизируют его внутренний мир, помогают адекватно воспринимать окружающий мир и себя самого в этом мире.

Анализ научно-методической литературы по теме исследования показал, что смысл управления социальными процессами в демократическом обществе состоит в том, чтобы создать благоприятные условия для социально значимых и культурно ценных видов деятельности. Одной из ярких тенденций, проявившихся за последние годы в сфере физической культуры и спорта, является более глубокое отношение к физическому воспитанию подростков, понимание его не только как двигательной активности, но и как комплексного фактора трансформации нового поколения, его социальной и духовной природы.

Физкультурно-оздоровительные и физкультурно-спортивные занятия в фитнес-студии активно способствуют процессу социализации подростков, и поэтому важнейшим фактором процесса физического воспитания в современных общеобразовательных учреждениях должно стать увеличение его спортивной направленности.

В процессе занятий с подростками физкультурно-оздоровительными и физкультурно-спортивными упражнениями в условиях фитнес-студии необходимо раз в неделю проводить психологические тренинги, целью которых было бы развитие отдельных качеств личности подростков, их психомоторной сферы, а также познавательных процессов для последующего формирования и развития их адекватной самооценки.

Из отдельных качеств личности самооценка представляет особый интерес для физкультурно-спортивной деятельности, поскольку у современных подростков она часто бывает неадекватной. Как основу формирования и развития

самооценки подростков, занимающихся физической культурой и спортом, можно использовать упражнения, предложенные в методике А.Г. Лидерса [1].

Когда речь идет о растущем человеке, нельзя упускать того факта, что определенные установки нашей культуры акцентируют необходимость скромности, что может порождать чувство сомнения в собственных достоинствах. Однако при использовании таких упражнений у подростков необходимо активно воспитывать самоуважение, способность к выражению позитивных чувств к самому себе, умение оценивать адекватно не только свои недостатки, но и достоинства.

### *Список литературы*

1. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.Г. Лидерс. – М.: Академия, 2001.
2. Практикум по возрастной психологии: учебное пособие / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2002.
3. Селевко Г.К. Руководство по организации самовоспитания школьников: методическое пособие / Г.К. Селевко. – М.: Народное образование, 2000.