Самосознание - вершина развития человеческой личности. Низкий уровень самосознания способствует формированию дезадаптивных форм поведения. Напротив, высокий уровень самосознания завершает процесс становления гармоничной личности, препятствуя тем самым возникновению необоснованных и, в то же, время психогенных реакций и патохарактерологическому развитию.

На этом фоне весьма актуальным становится научный поиск новых подходов в разработке стратегии обеспечения эффективного развития самосознания детей и подростков. Очевидно, что решение проблемы такого масштаба не может быть достигнуто в одностороннем порядке. Помимо усилий, направленных на улучшение социальной сферы, не обойтись без применения научно обоснованных, выверенных практикой подходов к работе с каждым подростком и с подростковыми коллективами, в том числе – в рамках их физического воспитания и спортивной тренировки.

Цель данной работы: изучение особенностей развития самосознания подростка при занятиях фехтованием.

Объектом исследования настоящей работы явилась теория и практика спортивной педагогики.

Предметом исследования работы явилась педагогическая эффективность учебно-тренировочного процесса по фехтованию в плане формирования и развития самосознания подростков.

Рабочей гипотезой нашего исследования послужило предположение, что влияние занятий фехтованием на совершенствование физической подготовленности и становление самосознания подростков будет иметь специфические черты по сравнению с другими видами двигательной активности, однако в целом окажется положительным.

.

# САМОСОЗНАНИЕ И ДРУГИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФЕХТОВАНИЕМ

## 1.1.Самосознание и самооценка

Самосознание (англ. self-consciousness) - осознание человеком себя как индивидуальности. Сознание человека может быть направлено либо на внешний мир, окружающий человека (внешняя направленность), либо на самого субъекта (это и есть самосознание) - тело, поведение, потребности, чувства, характер, в т. ч. само сознание (интроспекция, рефлексия) (Мухина В.С., 1970).

Самосознание – это «… особый процесс человеческой психики, направленный на саморегулирование личностью своих действий в сфере поведения и деятельности на основе самопознания и эмоционально-ценностного отношения к себе» (Чеснокова И. И., 1977).

Самосознание - сложный психический процесс, особая форма сознания, характеризующаяся тем, что оно направлено само на себя. В процессе самосознания человек выступает в двух лицах: он - и познающий, и познаваемый (Захарова А., 1979).

В процессе самосознания человек выделяет себя из окружающей его среды, воспринимает себя как отличающуюся от других личность, причем сам выступает и как субъект, и как объект познания. Человек пытается понять и осмыслить окружающий его мир, а также, стремится познать самого себя, понять свои особенности, знать, чем он отличается от других людей, какое место он занимает в мире и обществе, оценить свою индивидуальность, определить мотивы поведения.

Каждый человек имеет вполне определенные представления о своем характере; он может не только назвать присущие ему личностные особенности, но и оценить их как бы количественно, по сравнению с аналогичными личностными качествами других людей. Это свойство самосознания носит название самооценки и находится в неразрывной связи с другой составной частью самосознания – самоуважением, которое характеризует эмоциональное отношение человека к себе, указывает на то, насколько он доволен или недоволен собой. Самооценка и самоуважение являются основой для формирования образа Я с присущими ему моральными, интеллектуальными и поведенческими установками (Кржечковский А.Ю., 2011).

Поведение человека неразрывно связано с функцией самосознания, так как он постоянно отвечает на вопросы типа: нужно ли ему это, сможет ли он это сделать, достойно ли это поведение именно его и т.д. Таким образом, в соответствии с самооценкой и самоуважением осуществляется саморегуляция поведения. Если самооценка, то есть представления человека о самом себе, недостаточно точно отражает действительные свойства личности, то и поведение становится менее мотивированным и целенаправленным; в нем появляется импульсивность (Кржечковский А.Ю., 2011).

Возникновение социально-психологических конфликтов неизбежно в случае значительной неадекватности самооценки. Завышенная самооценка с присущим ей высоким уровнем притязаний на фоне отсутствия соответствующих способностей и возможностей создаст диссоциацию между потребностями личности и их удовлетворением, что повлечет за собой возникновение психогенных реакций и невротических состояний. Заниженная самооценка способствует возникновению конфликта между требованиями действительности и представлениями о своих недостаточных возможностях и приводит к стойкому чувству неуверенности и невротизации личности.

Искажения или задержки в формировании самосознания у детей и подростков приводят не только к возникновению невротических расстройств, но и препятствуют развитию гармоничной личности, способствуют ее психопатизации и фиксации девиантных (отклоняющихся от принятых) форм поведения (Кржечковский А.Ю., 2011).

Традиционно выделяют три основных параметра самооценки: адекватность, высота, устойчивость (Эйдемиллер Э.Г., 2001).

Самооценка может быть адекватной и неадекватной. Адекватная самооценка позволяет человеку относиться к себе критически, предполагает равное признание своих достоинств и недостатков. В основе такой самооценки лежит необходимый опыт и знания. Неадекватная самооценка свидетельствует о необъективной оценке человеком самого себя, его мнение о себе в таком случае, расходится с мнением о нем окружающих. Различают неадекватную завышенную и заниженную самооценку.

Неадекватно заниженная самооценка – недооценка себя субъектом. Люди с заниженной самооценкой ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивают значение своих неудач. При заниженной самооценке человек чрезмерно неуверен в себе, что является устойчивым качеством личности и ведет к формированию таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Ратинов (1983) отмечает, что неадекватная, завышенная самооценка, связанная с социальной дезадаптацией личности, создает достаточно широкую зону конфликтных ситуаций и при определенных условиях способствует проявлению делинквентного поведения.

Известен элемент неадекватности завышенной самооценки у мужчин и неадекватности заниженной самооценки у женщин. Как пишет И.С. Кон (1984), мужчины и в старости остаются менее самокритичными, чем женщины. Однако по комплексу полученных результатов не только не исключена, но и вполне вероятна в каждой из субвыборок частичная неадекватность обратного знака - завышение самооценки у женщин и занижение у мужчин. Эти данные указывают на выраженную индивидуальную дифференциацию самооценки, что может означать ее зависимость от многих факторов - личностных особенностей человека, общего стиля его жизни, воспитания и др.

Реальная самооценка с возрастом имеет очевидную тенденцию к снижению. Что же касается идеальной самооценки по параметру высоты, то она также характеризуется падением с увеличением возраста испытуемых. Достижимая самооценка тоже имеет возрастную динамику. В пожилом и старческом возрасте достижимая самооценка почти не различается с реальной, иногда полностью сливаясь с ней. Отстояние реальной самооценки от достижимой и идеальной имеет линейную зависимость: оно уменьшается с возрастом. Это означает, что отдельные элементы общей структуры самооценки с ранней молодости до поздней старости постепенно сближаются. В результате вся самооценочная конструкция снижается по мере увеличения возраста, нередко до полного слияния образующих ее элементов: реальной, достижимой и идеальной. В результате исследования самооценки, проведенного Бороздиной в разных возрастных группах была выявлена следующая закономерность: обследуемые первой зрелости ориентированы, главным образом, на идеальную самооценку; лица второй зрелости – на достижимую; пожилые определенно начинают склоняться к реальной самооценке; у престарелых она становится ведущим элементом. Интересен специфический механизм самооценивания в разных возрастных группах. У лиц первой зрелости базовым механизмом служит «социальное сравнение», то есть сопоставление себя с другими; у испытуемых второй зрелости - установка на личные представления и свои реальные достижения; пожилые, сохраняя подобную установку, обращаются к социальному сравнению и вводят «временное», к чему преимущественно тяготеют и престарелые, ориентируюсь на собственное «Я» в цикле жизни и выполняя это сравнение в диаде «Я есть - Я был» (Бреслав Г.М., 1990).

Проблема поддержания стабильной самооценки рассматривается в работе В.Ф. Сафина. В качестве механизмов сохранения относительно устойчивой самооценки автор описывает повышение общего ее уровня до среднего за счет: а) работы модели «Я не хуже и не лучше других»; б) сочетания неадекватно высоких и адекватно низких позиций – модель «Я хуже в этом, зато лучше в том»; в) переноса высокой, адекватной самооценки результатов в одном виде деятельности в другие сферы («Если могу то, смогу и это»); г) неадекватного занижения оценки окружающих до уровня собственной самооценки («Они не лучше меня»)(Сафин В.Ф., 1986).

Одним из направлений исследования самооценки является поиск ее связей с различными личностными качествами, в частности чертой тревожности. Существуют данные о корреляции определенных показателей самооценки с тревожностью как свойством личности. Принято считать, что высокой самооценке релевантен относительно низкий уровень тревожности, и наоборот, увеличение индекса тревоги регистрируется также при неустойчивой самооценке. Если учесть, что оценка себя человеком стабильно признается фактором регуляции поведения, поиск ее соотношений с теми или иными личностными переменными приобретает особый смысл, поскольку за простыми корреляциями могут скрываться причинно-следственные связи. А это в свою очередь делает необходимой проверку самих связей, их надежности и характера в качестве основы для содержательного изучения.