

**Печерский Сергей Александрович**

канд. психол. наук, старший преподаватель

**Великая Виктория Олеговна**

преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

*Аннотация: в статье рассмотрен потенциал физической культуры и спорта как средства социализации личности в условиях получения высшего образования. Предложен инструментарий мониторинга процесса становления личностной зрелости студента, а также способы коррекции личностных дисгармоний студентов, профессионально занимающихся спортом, с целью оптимизации педагогических воздействий со стороны педагогов высшей школы.*

**Ключевые слова:** элективные курсы, социализация, личностная зрелость.

Понятие личностной зрелости в науке считается весьма ёмким и многозначным. Его не следует путать с понятием взрослости. Феномен зрелости можно описать в рамках различных подходов к пониманию, изучению и строению личности, а также с позиций предпочтаемой или главенствующей теории личности. Согласно диспозиционному направлению изучения личности, каждый индивид уникален и может быть понят через определение конкретных черт личности, так как поведение человека всегда является результатом определённой их конфигурации. Формирование личностной зрелости происходит благодаря процессу социализации [2].

Юношеский возраст является сензитивным к социализирующими влияниям и выступает завершающим этапом первичной социализации. Сущность социализации заключается в том, что посредством совокупности всех психических и социальных процессов индивид постепенно усваивает социальный опыт, систему

знаний, норм и ценностей, позволяющих ему функционировать в качестве полноценного члена общества.

Элективные курсы по физической культуре в составе дисциплин высшего образования предоставляют широкий спектр возможностей для реализации потенциала физической культуры и спорта в формировании личности студента.

Известно, что занятия физической культурой и спортом детерминируют совершенствование не только телесной организации занимающихся и спортсменов, но и направлены на духовное обогащение индивида, становление высоких морально-этических и нравственных качеств.

Исследования в области социологии и психологии, показали, что спорт, в большей степени, чем другие виды деятельности является носителем специфических общественных отношений. В нем, как в микромодели общества в целом, можно различить агентов социализации, социальные взаимодействия и специфические модели поведения.

Элективные курсы по физической культуре предполагают выбор студентом занятий интересующей его направленности. Это могут быть курсы, с акцентом на спортивное совершенствование в командных (баскетбол, футбол, волейбол и др.) или же в индивидуальных (бокс, плавание, гимнастика и др.) видах спорта, как циклического (легкая атлетика, плавание), так и ациклического (единоборства, спортивные игры) характера двигательной активности.

Известно, что специализация в различных видах спорта накладывает свой неповторимый отпечаток на формирование свойств и качеств личности занимающихся.

Так, представители циклических видов спорта (плавание, легкая атлетика), имеют более высокие, чем у спортсменов других специализаций, показатели самоконтроля и устойчивости. Занимающиеся спортивными играми, имеют более высокие показатели ответственности, коллективизма, проницательности и экзальтированности. Представители единоборств более уверены в себе, доминантные, смелые и самостоятельные.

---

Социализация личности относится к процессам с определенной целью, но образно говоря, «с неопределенным концом». Продолжается процесс социализации на протяжении всего онтогенеза человека [2].

В качестве показателя успешности социализирующих влияний от занятий физической культурой и спортом, социализации студента в целом, может выступать степень сформированности его личностной зрелости.

Учёные выделяют ряд наиболее ярких индикаторов личностной зрелости: развитое чувство ответственности по интернальному типу; самоконтроль; социальная ответственность; благоприятное впечатление; терпимость; саморазвитие; положительное мышление и отношение к миру; высокий уровень жизнедеятельности, активность; гибкость мышления; доминирование, справедливость, социальность; социальный статус и др.

Наиболее информативным инструментом для мониторинга динамики личностного развития, на наш взгляд, является диагностическая методика «Калифорнийский личностный опросник (CPI)».

Методика CPI включает в себя 18 шкал, из которых наиболее глубоко, на наш взгляд, отражают динамику социализации через степень сформированности личностной зрелости, следующие шкалы: терпимость (толерантность), самоконтроль, гибкость, ответственность, доминирование, социализация, благоприятное впечатление, коммуникабельность.

Следует также отметить, что профессиональные занятия спортом неоднозначно сказываются на становлении личностной зрелости занимающихся. С одной стороны, девушки и юноши, занимающиеся спортом, отстают от своих сверстников, регулярно не занимающихся спортом, по таким показателям личностной зрелости, как: ответственность, самоконтроль, толерантность и общительность. С другой стороны, спортсмены превосходят своих сверстников не занимающихся спортом по показателям самопринятия и гендерной идентичности. При этом нормативный процесс личностного развития спортсменов не нарушается, поскольку эти показатели находятся в пределах возрастной нормы.

Известно, что спортивная деятельность выступает дополнительным фактором социализации личности и имеет множество позитивных влияний на личностное развитие спортсменов, преимущественно на ранних этапах спортивной профессионализации, связанных с тем, что освоение ими предметной деятельности способствует магистральному направлению психического развития. Но вместе с тем спортивная профессионализация препятствует становлению личностной зрелости, основными признаками чего является склонность спортсменов к формированию иждивенческой позиции и инфантилизации как антиподу зрелой личности, а также затруднение во взаимодействии и общении с социальным окружением [1].

В качестве средства коррекции данных личностных дисгармоний, представляется возможным использование социально-психологического тренинга из арсенала практической психологии. Тренинг как форма обучения должен предполагать выполнение практических заданий, упражнений и обязательный анализ эффективности собственного поведения, актуальных проблем и собственных наблюдений, а также позволять получить адекватную обратную связь в корректной форме. Хорошо зарекомендовал себя в качестве такового, социально-психологический тренинг личностного роста спортсменов, состоящий из трёх частей: тренинга межличностной чувствительности и эмпатии, тренинга умения самоуправления и самопонимания, тренинга межличностных отношений и умения ладить в команде [1].

Учёба в вузе является вариативной с точки зрения выбора студентом будущей профессии. Разнообразие и специфика получаемых специальностей требует от учащихся развития тех или иных личностных свойств и качеств, крепкого здоровья. Только студенты, обладающие высоким уровнем сформированности личностной зрелости будут обладать высоким уровнем работоспособности и могут считаться полноправными членами общества, готовыми принести пользу обществу, встать на защиту страны.

Знание механизмов социализации средствами физической культуры и спорта, использование методов мониторинга личностного развития,

использование в педагогической практике социально-психологических техник воздействия на личность, призваны сделать учебно-воспитательный процесс студентов ещё более контролируемым и поддающимся коррекции со стороны тренеров и педагогов физического воспитания.

### ***Список литературы***

1. Печерский С.А. Влияние спортивной деятельности на становление личностной зрелости спортсменов (на примере единоборств и спортивных игр): Автореф. дис. ... канд. псих. наук: 13.00.04 / С.А. Печерский; Куб. гос. университет физ. культуры. – Краснодар, 2010. – 24 с.
2. Социальная психология: Учебник для бакалавров / В.Г. Крысько. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2016. – 553 с.