

## ВЛИЯНИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА САМООЦЕНКУ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

Рассматриваются результаты применения олимпийского образования детей среднего школьного возраста в условиях детского образовательного-оздоровительного лагеря. Показана возможность применения олимпийского образования для повышения самооценки детей. В качестве главного средства формирования самооценки детей рассматриваются олимпийские уроки. Приводятся результаты положительного влияния олимпийского образования на формирование адекватной самооценки в процессе учебной и физкультурно-спортивной деятельности детей среднего школьного возраста в условиях детского образовательного-оздоровительного лагеря.

**Ключевые слова:** олимпийское образование; самооценка; дети среднего школьного возраста; физкультурно-спортивная деятельность.

Проблема становления самосознания и самооценки личности является одной из самых значительных и актуальных. Самооценка – это центральное звено произвольной саморегуляции, которая определяет направление и уровень активности человека, его отношения с окружающим миром, людьми, с самим собой [1. С. 116–126].

Средний школьный возраст по многим аспектам является ключевым для формирования личности. Во многом от эффективности организации учебно-воспитательной деятельности будет зависеть успешность дальнейшего обучения в школе, наличие уверенности в собственных силах, желание и умение достигать поставленные цели.

В работах ряда исследователей самооценка интерпретируется как образование личности, принимающее непосредственное участие в регуляции поведения и деятельности, как автономная характеристика личности, ее главный компонент, формирующий при активном участии самой личности и отображающий своеобразие ее внутреннего мира [2–5].

В психолого-педагогической литературе выделяют особенности формирования самооценки у детей среднего школьного возраста. Школьники в основном адекватно осознают свои достоинства и недостатки, учитывают отношение к ним со стороны окружающих. Это имеет огромное значение для развития личности, сознательного усвоения норм поведения, следования положительным образцам [6. С. 294].

Формирование самооценки в этом возрасте динамично и обычно идет по трем основным направлениям: самооценка становится частной, т.е. дифференцированной; возрастает число качеств личности и видов деятельности, оцениваемых ребенком; возникает оценка себя во времени.

Самооценка участвует во всех механизмах адаптации человека к условиям жизни. Кроме того, самооценка участвует в процессах активной перестройки как своей жизни, так и условий среды, т.е. является «внутренним двигателем» человека [7. С. 115].

В качестве результата самооценки исследователи выделяют следующие характеристики: в результате осуществления самооценки индивид узнает, превосходит ли его исполнение стандарт, равняется ему или не достигает его; личность сверяет себя с эталоном и в зависимости от результатов проверки оказывается довольна или недовольна собой; констатация лично-

стью качественных, содержательных особенностей своего «Я», своих физических сил, умственных способностей, поступков, своего отношения к окружающим и к себе [8. С. 96].

В нашей стране физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Физкультурно-спортивная деятельность способствует тому, что формы и оттенки поведения и общения человека становятся шире, богаче. Совершенствуемое в ходе занятий спортом умение взаимодействовать и общаться с людьми с ними переносится на другие сферы жизни и деятельности.

В связи с этим нами разработана и внедрена в практику общеобразовательных школ г. Томска и Томской области Программа олимпийского образования школьников и показана ее эффективность в формировании их нравственной культуры средствами олимпизма. Олимпийское образование школьников осуществлялось в форме олимпийских уроков [10. С. 163–167].

Одной из главных задач олимпийских уроков является формирование нормальной (адекватной) самооценки личности детей. В качестве нормы самооценки применяются такие параметры, как ценностные ориентации, идеалы личности, уровень притязаний, требования, предъявляемые коллективом, и др. Сопоставление объективных показателей развития характеристик и их самооценки позволяют говорить об адекватности самооценки: нормальная самооценка, завышенная и заниженная [9. С. 68].

**Цель исследования** заключалась в экспериментальной проверке влияния олимпийского образования на формирование самооценки школьников в условиях детского образовательного-оздоровительного лагеря (ДООЛ).

**Организация и методы исследования.** Для реализации данной цели в ДООЛ «Лукоморье» г. Томска в рамках эксперимента в 2014 г. программа сезона включала в себя проведение у школьников олимпийских уроков. На данных уроках детей знакомили с историей создания Олимпийских игр, особенностями, целями и задачами Олимпийского движения. В ходе обсуждения истории возникновения и проведения первых Олимпийских игр современности, создания Международного олимпийского комитета, Национального олимпийского комитета дореволюционной и послереволюционной России происходит ознакомле-

ние школьников с олимпийской атрибутикой и символикой (факел и церемония его зажжения, олимпийский флаг с пятью кольцами и обозначения этих символов в Олимпийском движении). На основе материалов видеосъемок школьники знакомятся с первыми российскими олимпийскими чемпионами и призёрами, выдающимися спортсменами современности, с томскими спортсменами-олимпийцами и т.д. На реализацию теоретической части олимпийских уроков уходило 1,5 ч в день в течение сезона отдыха.

К практическим средствам Программы олимпийского образования относятся: физические упражнения, непосредственное участие в соревнованиях и их организации, ознакомительные выезды на городские соревнования, знакомство с известными спортсменами Томской области, оздоровительно-рекреационные походы, совместное участие в подготовке соревновательной деятельности с использованием творческого подхода, взаимопомощь и моральная поддержка товарищей во время соревнований, посещение мастер-классов спортсменов Томской области, самоконтроль и самоанализ в тренировочном процессе. На их реализацию уходило 2,5 ч в день в течение сезона отдыха [10. С. 163–167].

Для оценки эффективности олимпийских уроков в условиях ДООЛ в начале и конце сезона проводилось исследование, направленное на формирование нормального уровня самооценки детей среднего школьного возраста.

Для выявления уровня самооценки до и после эксперимента использовался опросник Г.Н. Казанцевой, который включает 32 суждения. Предлагается пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по следующей схеме: очень часто – 4 балла; часто – 3 балла; иногда – 2 балла; редко – 1 балл; никогда – 0 баллов.

Затем подсчитывается общее количество баллов по всем суждениям и оценивается по следующей шкале: 0–25 баллов – высокий уровень самооценки; 26–45 баллов – средний уровень самооценки; 46–128 баллов – низкий уровень самооценки [11. С. 15].

В педагогическом эксперименте приняли участие 117 человек в возрасте 11–12 лет. Из них 57 детей контрольной группы (28 мальчиков и 29 девочек) и 60 экспериментальной (23 мальчика и 37 девочек).

**Результаты и их обсуждение.** Результаты анкетирования детей, направленного на выявление уровня их самооценки, до и после введения олимпийских уроков, представлены в таблице.

В ходе анкетирования в начале сезона было выявлено, что у детей контрольной и экспериментальной групп в уровне самооценки различий не обнаружено (50–52% – высокая самооценка, 48–50% – нормальная самооценка, 0% – низкая самооценка). Положительным фактом является то, что в исследуемых группах не оказалось детей с заниженной самооценкой. Известно, что заниженная самооценка может способствовать развитию «комплекса неполноценности», неуверенности в своих силах, повышению уровня тревожности, что в целом может негативно отразиться на физическом и психическом здоровье ребенка.

Завышенная самооценка приводит к тому, что человек склонен переоценивать свои возможности, ча-

сто ставит себе недостижимые, нереальные цели, это может привести к заниженной самооценке. Нормальная самооценка важна в среднем школьном возрасте, так как у детей с завышенной или заниженной самооценкой могут возникнуть трудности в установлении контактов со сверстниками, часто бывает, что коллектив не принимает таких детей.

**Показатели детей экспериментальной (n = 60 чел.) и контрольной групп (n = 57 чел.) до и после эксперимента, %**

Этап эксперимента	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	Заниженная самооценка	Нормальная самооценка	Высокая самооценка	Заниженная самооценка	Нормальная самооценка	Высокая самооценка
До эксперимента	0	48	52	0	50	50
После эксперимента	0	60	40	0	75	25

В конце сезона было проведено анкетирование школьников, направленное на определение самооценки после применения в экспериментальной группе Программы олимпийского образования. В результате анкетирования установлено, что уровень нормальной самооценки у детей контрольной группы повысился на 12%, тогда как в экспериментальной группе после применения Программы олимпийского образования уровень нормальной самооценки повысился на 25%.

Мы считаем, что увеличение количества детей с нормальной самооценкой в экспериментальной группе связано с применением разработанной нами Программы олимпийского образования, в которой важное значение имеет организация встреч со спортсменами-олимпийцами. В ходе этих встреч в процессе общения с детьми экспериментальной группы спортсмены делились своим опытом спортивной деятельности, рассказывали о процессе самовоспитания моральных и волевых качеств, о негативных последствиях «звездной болезни» и т.д. Кроме этого, в Программе олимпийского образования присутствует психорегулирующая тренировка, которая направлена на мобилизацию эмоциональных, интеллектуальных и волевых ресурсов человека. Способность к саморегуляции своего эмоционального состояния, поведения и деятельности также способствует формированию адекватной самооценки детей среднего школьного возраста.

**Выводы.** Проведенное исследование показало положительное влияние Программы олимпийского образования на формирование самооценки детей в экспериментальной группе, уровень нормальной самооценки по сравнению с детьми контрольной группы значительно повысился (на 25 и 12% соответственно).

Дети экспериментальной группы стали больше рассчитывать на успех в своих делах, повысилась уверенность в себе, дети научились находить компромиссы, стали более лояльно относиться к своим неудачам, научились преодолевать различные препятствия в выполнении поручений или дел, а также перестали бояться трудностей. Поэтому необходимо более широкое внедрение программы Олимпийского образования школьников как в общеобразовательных школах в течение учебного года, так и в период летнего отдыха детей.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Болотова А.К. Развитие самосознания личности: временной аспект // Вопросы психологии. 2006. № 2. С. 116–126.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968. 464 с.
3. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. М., 1984. 335 с.
4. Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения. М., 1986. 144 с.
5. Эриксон Э.Х. Детство и общество. Нью-Йорк, 1963. 44 с.
6. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка. М., 2007. 294 с.
7. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994. 115 с.
8. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М. : ФиС, 2006. 96 с.
9. Шибупшны Т. Я-концепция и чувство собственного достоинства // Самосознание и защитные механизмы личности. Самара : Бахрах-М, 2003. 68 с.
10. Сосуновский В.С., Дурас Е.Е., Загневская А.И. Олимпийское образование как средство формирования нравственной культуры школьников // Вестник Томского государственного университета. 2014. № 385. С. 163–167.
11. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы. М., 2002. 15 с.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 24 декабря 2014 г.

### EFFECTS OF THE OLYMPIC EDUCATION ON THE SELF-ESTEEM OF CHILDREN IN CHILDREN'S EDUCATIONAL AND HEALTH CAMPS

*Tomsk State University Journal*, 2015, 392, 199–201. DOI 10.17223/15617793/392/33

**Sosunovskiy Vadim S.** Tomsk State University (Tomsk, Russian Federation). E-mail: vadim\_sergeevich@sibmail.com

**Keywords:** Olympic education; self-esteem; children of secondary school age; sports activities.

The problem of formation of self-awareness and self-identity is one of the most important and urgent. Self-assessment is the central link of any self-regulation which determines the direction and levels of activity of the person, their relationship with the world, with people, with oneself. Psychological and pedagogical literature allocates the features of formation of self-esteem in children of secondary school age. Students are generally aware of their true strengths and weaknesses, taking into account others' attitude to them. It is of great importance for the future development of the individual, for conscious assimilation of ethics, for following positive examples. Self-esteem is involved in all the mechanisms of human adaptation to life conditions. In addition, self-esteem is involved in the active restructuring of one's own life and the environmental conditions; it is an "internal engine" of a person. Researchers identify the following characteristics of self-esteem results: in the result of self-esteem people learn whether their performance is superior to a standard, equal to it or does not reach it. It should be noted that high self-esteem results in the person's inclination to overestimate the opportunities, unreachable, unreal goal setting, it can lead to an underestimated self-esteem. Normal self-esteem is important, for secondary school children with overestimated or underestimated self-esteem can have difficulties in making contacts with contemporaries; it often happens that the collective does not accept such children. In our country, physical education and sports are considered as one of the most important means of educating a person harmoniously combining spiritual wealth, moral purity and physical perfection. In this regard, we have developed the Olympic Education program and put it into the practice of schools of the city of Tomsk and Tomsk Oblast. The schools proved its effectiveness in shaping the students' moral culture by means of Olympism. Olympic education of students was in the form of Olympic lessons. One of the main tasks of the Olympic classes is developing a standard self-esteem in children. To evaluate the effectiveness of the Olympic classes in a camp, a study was conducted at the beginning and end of the season aimed at the formation of secondary school children's self-esteem. To identify the level of self-esteem before and after the experiment the questionnaire of G.N Kazantseva was used. Children in the experimental group, which practised Olympic education became more hopeful for success in their activities, their self-esteem increased; the children learned to compromise, became more loyal to their failures, learned to overcome various obstacles in fulfilling orders or doing things and ceased to be afraid of difficulties.

## REFERENCES

1. Bolotova A.K. Razvitiye samosoznaniya lichnosti: vremennoy aspekt [The development of person's self-consciousness: the temporal aspect]. *Voprosy psikhologii*, 2006, no. 2, pp. 116–126.
2. Bozhovich L.I. *Lichnost' i ee formirovaniye v detskom vozraste* [Personality and its formation in childhood]. Moscow: Prosveshcheniye Publ., 1968. 464 p.
3. Kon I.S. *V poiskakh sebya: Lichnost' i ee samosoznanie* [In search of self: personality and its self-consciousness]. Moscow: Politizdat Publ., 1984. 335 p.
4. Lisina M.I. *Problemy ontogeneza obshcheniya* [Communication ontogeny problems]. Moscow: Pedagogika Publ., 1986. 144 p.
5. Erikson E.H. *Detstvo i obshchestvo* [Childhood and Society]. New York, 1963. 44 p.
6. Lisina M.I. *Obshchenie, lichnost' i psikhika rebenka* [Communication, personality and psyche of the child]. Moscow: Institute of Applied Psychology Publ., 2007. 294 p.
7. Rogers K. *Vzglyad na psikhoterapiyu. Stanovlenie cheloveka* [Looking at psychotherapy. Becoming a person]. Moscow: Progress Publ., 1994. 115 p.
8. Gorbunov G.D. *Psikhopedagogika sporta* [Psycho-pedagogy of sports]. Moscow: FiS Publ., 2006. 96 p.
9. Shibupshni T. *Ya-kontseptsiya i chuvstvo sobstvennogo dostoinstva* [I-concept and self-esteem]. In: Raygorodskiy D.Ya. (ed.) *Samosoznanie i zashchitnye mekhanizmy lichnosti* [Self-consciousness and defense mechanisms of the individual]. Samara: Bakhrakh-M Publ., 2003. 68 p.
10. Sosunovskiy V.S., Duras E.E., Zagnevskaya A.I. Olympic education as a means of forming the moral culture of schoolchildren. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Tomsk State University Journal*, 2014, no. 385. pp. 163–167. (In Russian).
11. Istratova O.N., Eksakusto T.V. *Spravochnik psikhologa sredney shkoly* [Handbook of a school psychologist]. Moscow: Akademiya Publ., 2002. 15 p.

*Received: 24 December 2014*