

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

КУРСОВАЯ РАБОТА

Формирование здоровой самооценки у девушек 14-15 лет
средствами йоги

БПО-23-ФК-1- № 137920.1693-с. 23. 000. КР

Студент

гр. БПО-23-ФК-1



Л.Э. Насирова

Руководитель

к.пед.н., доцент



О.В. Горбунова

Владивосток 2026

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВВГУ»)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

ЗАДАНИЕ

на курсовую работу

Студенту группы БПО-23ФК1

Ф.И.О. студента Насирова Л.Э.

Тема курсовой работы

Формирование здоровой самооценки у девушек 14-15 лет

Вопросы, подлежащие разработке (исследованию):

1. Провести анализ литературных и информационных источников по проблеме формирования здоровой самооценки девушек 14-15 лет средствами йоги.
2. Определить уровень формирования здоровой самооценки путем анкетирования и разработать содержание внеурочных занятий по йоге для девушек 14-15 лет.
3. Внедрить и определить результативность разработанных занятий по йоге посредством анкетирования.

Основные источники информации, используемые для разработки темы:

Афанасьев, П. А. Школа йога. Восточные методы психофизического самосовершенствования / П. А. Афанасьев. – Москва : [б. и.], 1991. – Текст : непосредственный.

Бороздина, Л. В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией / Л. В. Бороздина. – Текст : непосредственный // Вестник Московского университета. Серия 14, Психология. – 2011. – № 1. – С. 54-65.

Срок представления работы 09 апреля 2026

Дата выдачи задания 09 февраля 2026

Студент Л.Э. Насирова
(Ф.И.О.)

Руководитель ВКР О.В. Горбунова
(Ф.И.О.)

Насирова
(подпись)
О.В. Горбунова
(подпись)

ГРАФИК

подготовки и оформления курсовой работы


Студента Насировой Л.Э. группы БПО-23-ФК1


Тема Формирование здоровой самооценки у девушек 14-15 лет

№ п/п	Выполняемые работы и мероприятия	Срок выполнения	Отметка о выполнении
1	Выбор темы и согласование с руководителем	09.02.26	<i>выполнено</i>
2	Подбор первичного материала, его изучение и обработка. Составление актуального списка источников	09.02.26 – 16.02.26	<i>выполнено</i>
3	Разработка и представление руководителю одного из параграфов Первой главы	16.02.26 – 23.02.26	<i>выполнено</i>
4	Разработка и представление руководителю следующего параграфа Первой главы	23.02.26 – 02.03.26	<i>выполнено</i>
5	Разработка и представление руководителю заключительного параграфа Первой главы	02.03.26 – 09.03.26	<i>выполнено</i>
6	Написание Заключения по Первой главе Составление списка литературы	09.03.26 – 16.03.26	<i>выполнено</i>
7	Разработка презентации и доклада Получение справки на наличие заимствований и отзыва научного руководителя	16.03.26 – 30.03.26	<i>выполнено</i>
8	Защита Курсовой работы	30.03.26 – 09.4.26	<i>выполнено</i>

Студент Л.Э. Насирова
(Ф.И.О.)

Руководитель ВКР О.В. Горбунова
(Ф.И.О.)



(подпись)


(подпись)

Содержание

Введение	3
1 Теоретические аспекты формирования здоровой самооценки у девушек 14-15 лет средствами йоги	6
1.1 Теоретические подходы к изучению самооценки в структуре личности	6
1.2 Обоснование йоги как практики самосовершенствования	12
1.3 Психофизические особенности девушек 14-15 лет	19
Заключение	24
Список использованных источников	26

Введение

Актуальность исследования. Стратегические ориентиры государственной политики РФ в сфере образования определяют приоритет воспитания гармонично развитой личности на основе традиционных российских ценностей (распоряжение Правительства РФ № 1745-р от 01.07.2025). В условиях обновления ФГОС дисциплина «Физическая культура» приобретает расширенный смысл, выходя за пределы традиционного укрепления здоровья и становясь ресурсом для интеллектуального, нравственного и эмоционального воспитания учащихся. Ее цель – формирование личности, способной к самоопределению, саморазвитию и самоактуализации средствами физической культуры [1]. Учитель выступает не только педагогом, но и воспитателем.

Особую значимость данный подход приобретает в работе с девушками 14-15 лет. Этот возраст характеризуется гормональной перестройкой, стремительными физиологическими изменениями и обостренной восприимчивостью к социальным оценкам. Именно в этот период закладываются основы самосознания и самооценки, которая выступает ключевым механизмом саморегуляции, определяющим отношения подростка с окружающими и его отношение к успехам [2].

В связи с этим актуальным становится поиск вариативных форм физической активности, соответствующих интересам школьников [5]. Занятия йогой, основанные на осознанном движении, дыхании и саморегуляции, являются одной из таких перспективных форм. Их потенциал заключается в развитии не только физических качеств, но и эмоционального интеллекта, уверенности в себе и социализации обучающихся [1]. Наличие увлечения, которым может стать йога, способствует формированию характера, повышению самооценки и укреплению чувства собственного достоинства у подростков [3].

Актуальность исследования выбранной темы заключается в том, что современная система требует более основательного подхода к решению воспитательной задачи и внедрения актуальных методов, чему содействует применение нестандартных для школы средств, в том числе средств йоги, в рамках внеурочной деятельности, позволяющей учесть индивидуально-личностный принцип воспитания, формируя здоровую самооценку у девушек 14-15 лет.

Проблема исследования заключается в том, что существует множество методических разработок по йоге для взрослого контингента, однако разработки содержания внеурочных занятий по йоге для девушек 14-15 лет в рамках внеурочных занятий в общеобразовательных учреждениях представлены недостаточно.

Объект исследования: процесс физического воспитания.

Предмет исследования: содержание внеурочных занятий с применением средств йоги, направленных на формирования здоровой самооценки девушек 14-15 лет.

Цель исследования обоснование разработанного содержания внеурочных занятий с применением средств йоги, направленных на формирование здоровой самооценке девушек 14-15 лет.

Гипотеза исследования заключается в том, что систематические занятия йогой являются эффективным средством формирования здоровой самооценки у девушек 14–15 лет, так как занятия йогой способствуют развитию физических качеств и гармонизации внутреннего состояния, что ведет к нивелированию расхождения идеального представления и реального восприятия.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных и информационных источников по проблеме формирования здоровой самооценки девушек 14-15 лет средствами йоги.
2. Определить уровень формирования здоровой самооценки путем анкетирования и разработать содержание внеурочных занятий по йоге для девушек 14-15 лет.
3. Внедрить и определить результативность разработанных занятий по йоге посредством анкетирования.

Методы исследования:

- Анализ литературных источников;
- Анкетирование;
- Методы математической статистики.

Методическая новизна заключается в разработке, научном обосновании и систематизации средств и методов йоги как целостного инструмента формирования здоровой самооценки у девушек 14–15 лет.

Практическая значимость заключается в формировании здоровой самооценки у девушек 14-15 лет путем разработки и внедрения содержания занятий по йоге в воспитательно-образовательный процесс в рамках внеурочных занятий в общеобразовательных учреждениях.

Организация исследования:

На первом этапе (февраль-май 2026 г.) был осуществлен анализ литературных источников и дано обоснование теоретическим аспектам изучаемой проблемы.

На втором этапе (сентябрь-декабрь 2026 г.) будет определен уровень формирования здоровой самооценки путем анкетирования и разработаны занятия с использованием средств йоги, направленных на формирование здоровой самооценки у девушек 14-15 лет.

На третьем этапе (февраль-май 2027 г.) будет осуществляться внедрение разработанных занятий в учебно-воспитательный процесс по физической культуре с последующим выявлением результативности разработанных средств путем повторного анкетирования.

Апробация материалов исследования. Основные положения и выводы курсовой работы докладывались и получили одобрение на ряде международных научно-практических мероприятий: XXVII международной научно-практической конференции-конкурсе «Интеллектуальный потенциал вузов – на развитие Дальневосточного региона России и стран АТР» (апрель 2025 г.), Международной научно-практической конференции «Новые парадигмы в науке, образовании и культуре» (апрель 2025 г.), исследовательском форуме студентов «Science Start» (июнь 2025 г.), всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития» (ноябрь 2025 г.), программе «Школа спортивного наставничества» IV смена (апрель 2026 г.). Особое признание работа получила на III Международном форуме молодых ученых «Наука без границ: Наука в цифре» (ноябрь 2025 г.), где была отмечена **дипломом II степени** в секции «Физическая культура в системе образования», а также на XXVIII международной научно-практической конференции-конкурсе «Интеллектуальный потенциал вузов – на развитие Дальневосточного региона России и стран АТР» (апрель 2026 г.), где также была отмечена **дипломом II степени** в секции «Физическая культура в системе образования». По теме исследования опубликовано две статьи (в соавторстве с Горбуновой О.В.), в том числе в сборнике трудов издательства СПбГТУ.

1 Теоретические аспекты формирования здоровой самооценки у девушек 14-15 лет средствами йоги

1.1 Теоретические подходы к изучению самооценки в структуре личности

Несмотря на отсутствие в психологии единого общепринятого определения самооценки и четкого понимания ее места в структуре личности, накоплен обширный теоретический и экспериментальный материал, который выстраивает определенную систему знаний и формирует объективно сложившееся проблемное поле изучения.

Вопрос "самооценки" представляет собой одну из наиболее противоречивых, непростых и трудных тем в современной психологии личности, что подтверждается существованием множества теоретических подходов к его изучению.

Одним из первых занялся изучением проблемы «Я» Уильям Джеймс, выделивший два противоположных класса чувствований, являющихся непосредственными, первичными дарами нашей природы и подразумевающих две формы самооценки (самоуважения): самодовольство и недовольство собой. По Джеймсу наше довольство собой всецело обусловлено тем, к какому делу мы себя предназначим. Основываясь на этом, Джеймс вводит формулу самооценки - самоуважение = успех/притязания, указывая два пути повышения самоуважения: либо увеличить числитель «дروби», либо уменьшить знаменатель.

Позднее Бернс отмечает достижения Джеймса, считая его первым серьезным теоретиком рассматриваемой проблемы, но также обращает внимание на развиваемые автором положения, являющиеся во многом спорными, а порой оцениваемые как неверные.

В своей работе «Развитие Я-концепции и воспитание» Бернс предложил рассматривать «Я» как структуру, состоящую из трех взаимосвязанных элементов: когнитивного (знания о себе), эмоционального (отношение к себе) и поведенческого. При этом именно эмоциональный компонент, выражающий степень удовлетворенности индивида самим собой, и есть самооценка [1].

В начале XX века изучение самооценки было подхвачено социологией и временно перешло к представителям символического интеракционизма, предложившим новый взгляд на индивида в рамках социального взаимодействия. Ч. Кули разработал теорию «зеркального Я», согласно которой представление человека о себе формируется под влиянием того, как, по его мнению, его оценивают другие. Содержание «Я-каким-меня-видят-другие» и «Я-каким-я-себя-вижу» достаточно сходны по своему содержанию. Эта

обратная связь от значимого окружения является ключевым источником данных о собственном «Я». Д. Мид дополнил эту идею, указав, что общество задает форму и содержание «Я-концепции»: человек начинает ценить себя ровно настолько, насколько, как ему кажется, его ценят окружающие. Развивая эту мысль, Д. Мид подчеркнул, что индивид учится реагировать на себя так же, как реагируют на него окружающие, усваивая их ценности и установки. Ценность данного подхода заключается в акценте на социальном взаимодействии - выявлении социально-психологических детерминант самооценки: оценки и мнение референтной группы выступают мощным фактором формирования самооценки, хотя и не абсолютным ее детерминантом.

Представители психоанализа, как правило, фокусировались на структуре сознания («Эго») и не рассматривали самооценку как отдельный предмет исследования. Однако в работах неопрейдиста Карен Хорни содержится значимый для понимания этого конструкта материал. Анализируя невротическую личность, Хорни приходит к выводу, что ее ключевая характеристика - внутренняя незащищенность, которая проявляется либо в чувстве неполноценности, либо в компенсаторном возвышении себя. Согласно ее взглядам, невротик постоянно колеблется между двумя полюсами, а причиной этих колебаний служит хроническая тревожность, вызванная необходимостью сравнивать себя с другими и несоответствием между высокими притязаниями и реальными возможностями. Идеализированная самооценка в данном случае - это защитный механизм, за которым скрывается неприятие себя. Главное достоинство концепции Хорни - в раскрытии механизма конфликта самооценки и выявлении причинно-следственных связей. Показаны не только последствия (тревога, искажение образа себя), но и причины (сравнение с другими, нереалистичные притязания). Проблемы самооценки (завышенной или заниженной) берут начало в детских взаимоотношениях и поддерживаются механизмом постоянного сравнения, что важно для практического применения и разработки методов психологической коррекции.

Современное понимание Я-концепции во многом сформировалось под влиянием гуманистической психологии К. Роджерса. Он предложил понимание Я-концепции как организованный, внутренне непротиворечивый гештальт, включающий:

- перцептивные и концептуальные представления о себе (свойства Я как субъекта и как объекта);
- связи этих представлений с другими людьми и жизненными сферами;
- систему оценок, ассоциированных с данными представлениями.

Ключевым моментом роджерсианской теории, подтвержденным клинической практикой, является дифференциация «Я-реального» (актуальное самовосприятие) и «Я-

идеального» (желаемый образ себя). Их значительное расхождение является источником внутриличностного конфликта, тревоги и психологического дискомфорта.

Эмпирические исследования (Батлера, Хейга, Даймонда) подтвердили терапевтическую значимость этой модели. В процессе клиент-центрированной терапии происходит сближение этих двух структур:

- «Я-реальное» трансформируется в сторону более позитивного и адекватного самовосприятия;
- «Я-идеальное» либо остается ориентиром, либо корректируется до более достижимого уровня.

Роджерс эксплицитно рассматривает расхождение реального и идеального Я как внутриличностный конфликт, что важно и для теории (различение видов самооценки), и для практики (мишень терапевтической работы).

Современное изучение самооценки сталкивается с рядом теоретических и методологических трудностей. Главная проблема — между теорией и эмпирическими методами измерения, а также путаница в понятиях [51]. Несмотря на признание важной роли самооценки в поведении, ее концептуальные границы остаются размытыми.

Несмотря на давний интерес к феномену самооценки и десятилетия исследований, самооценка остается одним из наиболее противоречивых понятий в психологии, а современные исследователи констатируют наличие серьезных теоретических проблем. Главная трудность, по мнению специалистов [51], заключается в отсутствии четкого соответствия: концептуальная путаница и разрыв между теоретическими построениями и операциональными определениями, используемыми в эмпирических исследованиях. Под одним термином нередко понимаются разные феномены. Хотя никто не оспаривает значимости самооценки для понимания поведения человека, ее статус как научного конструкта остается дискуссионным.

Существенный вклад в систематизацию знаний внесла А.В. Захарова [21; 22], предложившая рассматривать самооценку в двух аспектах: **процессуальном** (пути, условия формирования и функционирования) и **структурно-итоговом** (показатели как личностного образования). Эта дихотомия отражается в многообразии определений. К процессуальным относят понимание самооценки как проекции осознаваемых качеств на внутренний эталон [12; 30] или сопоставления с ценностными шкалами [32]. Структурно-итоговые определения описывают самооценку через чувство гордости, самоуверенность, позитивную или негативную установку на себя, личностное суждение о собственной ценности [44] или отношение к своим качествам и внешности [24]. Соответственно, все определения делятся на:

- **Процессуальные:** проекция качеств на внутренний эталон [12; 30], сопоставление с ценностными шкалами [32].
- **Структурно-итоговые:** чувство собственной ценности [44; 24], самоуважение, установка на себя.
- **Интегративные:** самооценка как системное образование, отражающее принятые ценности и личностные смыслы [22].

Интегративный подход представлен в определении Захаровой: «самооценка как системное образование представляет форму отражения человеком самого себя как особого объекта познания, репрезентирующую принятые им ценности, личностные смыслы, меру ориентации на общественно выработанные требования» [22]. В структуре выделяются когнитивный и эмоциональный компоненты, функционирующие в единстве. Однако, как замечает автор, при таком понимании возникает вопрос о различении самооценки и самосознания в целом (по С.Л. Рубинштейну).

Г.К. Валицкас предлагает рабочее определение, аккумулирующее основные подходы: «Самооценка — это продукт отражения информации субъектом о себе в соотношении с определенными ценностями и эталонами, существующий в единстве осознаваемого и неосознаваемого, аффективного и когнитивного, общего и частного, реального и демонстрируемого компонентов»

Современные исследования (например, [50]) предлагают факторные модели и функции, выделяя такие составляющие, как чувство самоуправления (способность самостоятельно решать проблемы) и самообъяснения (склонность приписывать неудачи внешним обстоятельствам). Однако факторные подходы критикуются за редукцию самооценки к симптоматике других феноменов самосознания.

Функциональный анализ самооценки выявляет широкий спектр:

- Регулятивные функции: оценочные, контрольные, стимулирующие, блокирующие, защитные [21; 22];
- Адаптивная функция: позитивная самооценка помогает совладать с неудачами и снижает страхи [48];
- Функции мобилизации и реализации творческого потенциала [22].

В когнитивной психологии оценочные суждения рассматриваются как особый класс познавательных процессов и занимают «краевые» процессы. Они, с одной стороны, завершают обработку информации и резюмируют результаты первичной обработки информации, с другой - запускают регулятивные процессы поведения (целеполагание, планирование), будучи тесно связанными с мотивационно-эмоциональной сферой.

Л.В. Бороздина подчеркивает необходимость выделения **специфической функции**, отличающей самооценку от других элементов самосознания - процедуры оценивания общего потенциала субъекта или его свойств с помощью шкалы ценностей [9].

Выяснение роли факторов (условия, средства, основания) самооценки позволяет глубже познать ее регулятивные функции [20]. Большое внимание этиологии оценки себя уделяется в зарубежных психологических исследованиях. Основными детерминантами выделяются:

- Социальные сравнения и оценки [40; 45];
- Культура, мировоззрение [52];
- Общение и собственная деятельность субъекта [20];
- Семья (стиль воспитания, эмоциональная близость);
- Реальные достижения [11].

Ключевым механизмом реализации самооценки выступает рефлексия. Она обеспечивает обратную связь, позволяет корректировать цели с учетом норм, оценивать перспективы успеха и нести ответственность за последствия [35]. Рефлексивность выступает показателем высокого уровня развития самооценки и условием произвольного управления поведением [22].

Феноменологическая реальность самооценки доказана и не вызывает сомнений, однако ее теоретическое осмысление требует дальнейшего анализа специфической функции и соотношения с другими элементами в архитектуре самосознания.

В мировой психологии сложились две основные традиции изучения самооценки - западная, опирающаяся на понятие «Я-концепция», и отечественная, рассматривающая её в структуре самосознания.

В западной психологии для описания представлений человека о себе используется термин «Я-концепция». Я-концепция трактуется как устойчивая когнитивная система, включающая три компонента: знания о себе - когнитивный компонент (образ Я), эмоциональное отношение - аффективный компонент (самоотношение) и вытекающее из них поведение - поведенческий компонент. Самооценку чаще всего отождествляют с эмоционально-ценностным компонентом и приравнивают к самоотношению. Недостаток подхода - терминологическая неопределённость: существует множество близких понятий (самоуважение, удовлетворённость собой, доверие к себе и др.), которые на Западе обобщённо называют «self-esteem».

В отечественном подходе самооценка рассматривается как часть самосознания. Самосознание понимается как процесс, объединяющий самопознание, эмоционально-ценностное отношение и саморегуляцию. Самооценка является продуктом взаимодействия

первых двух компонентов и возникает на их пересечении, и служит внутренним регулятором поведения, условием реализации саморегуляции. В работах И.И. Чесноковой, С.Р. Панталева и других она тесно связывается с самоотношением, но не отождествляется с ним.

Наиболее чёткое разграничение предложено Л.В. Бороздиной. На основе теоретического анализа и эмпирических данных предлагается строго различать три феномена:

- образ Я (знаниевая подструктура) - знание о себе (что я имею),
- самооценка (оценочная подструктура) - оценка этих знаний с позиции ценностей (чего это стоит),
- самоотношение (эмоционально-ценностная подструктура) - эмоциональный итог оценки (люблю/не люблю себя).

Каждая из них имеет собственную функцию и онтогенетическую динамику. Что служит доказательство самостоятельности самооценки. Образ Я и самоотношение возникают в дошкольном возрасте, а самооценка оформляется лишь к подростковому (12-13 лет). Кроме того, параметры самооценки и самоотношения могут расходиться у одного и того же человека: человек способен высоко оценивать свои качества, но относиться к себе негативно, и наоборот, что подтверждает их нетождественность.

Важными параметрами для анализа самооценки являются ее вид и уровень. В зависимости от степени соответствия самовосприятия объективной реальности выделяют три основных вида:

- **Адекватная самооценка** базируется на реалистичном восприятии индивидом своих качеств, потенциала и ограничений. Это позволяет личности конструктивно работать над саморазвитием, усиливая сильные стороны и нивелируя слабые.
- **Смешанная самооценка** характеризуется ситуативной изменчивостью: в одних сферах деятельности человек демонстрирует точное самовосприятие, в других — подвержен искажениям.
- **Неадекватная самооценка** проявляется в устойчивом несоответствии между образом «Я» и действительностью, что может выражаться как в его необоснованном завышении, так и в занижении.

Уровень самооценки непосредственно связан с ее видом. Адекватная самооценка соответствует **нормальному уровню**, создающему основу для продуктивного самоанализа. Неадекватная самооценка подразделяется на **заниженный уровень**, сопряженный с

самокритикой и неудовлетворенностью, и **завышенный уровень**, для которого характерна идеализация собственной личности и игнорирование недостатков [10].

Самооценка является фундаментальным свойством личности, существенно влияя на характер межличностного общения, глубину рефлексии, уровень притязаний, а также на интерпретацию индивидом собственных достижений и неудач.

Таким образом, наиболее перспективным представляется дифференцированный подход, позволяющий изучать самооценку как самостоятельный психологический конструкт, отдельный элемент самосознания, выполняющий функцию оценивания себя по шкале ценностей, а не растворять её в смежных понятиях.

Резюмируя изложенное, можно констатировать, что существование самооценки как особой психологической реальности является эмпирически и статистически доказанным фактом, не вызывающим дискуссий в профессиональном сообществе. Реальность феномена самооценки сегодня не оспаривается никем — она подтверждена многочисленными исследованиями. Основная проблема современной психологии самооценки лежит в плоскости экспликации этого понятия. Многообразие теоретических школ и подходов отражает сложность и многогранность самого феномена: каждая из теорий фокусируется на определенном аспекте его функционирования — этиологии, структурном положении в архитектонике самосознания, роли в детерминации поведения или личностном развитии. Подобный плюрализм мнений следует рассматривать не как препятствие, а как необходимый этап научного познания, стимулирующий углубление теоретических представлений и создание предпосылок для построения общей теории самооценки. Ключевым критерием состоятельности такой теории должна стать ее объяснительная и предсказательная мощь в отношении всего спектра явлений, охватываемых данным конструктом. Представленный в работе анализ призван внести вклад в решение этой фундаментальной задачи.

1.2 Обоснования йоги как практики самосовершенствования

Сегодня йога переживает всплеск популярности. За последние десятилетия она прочно вошла в культуру западных стран, находя последователей среди самых разных слоев населения – от домохозяек и пенсионеров до крупных компаний. Уроки йоги можно найти в программах досуговых центров для пожилых и в детских развивающих студиях. Более того, практики йоги успешно внедряются в образовательный процесс в школах и используются в медицинских учреждениях. Врачи рекомендуют ее как натуральный

терапевтический метод. Психологи, работающие с пациентами, страдающими депрессивными состояниями, также часто советуют занятия йогой.

Причины современной популярности йоги вполне очевидны. В современном мире, с его стрессами и огромным потоком информации, ежедневно обрушивающейся на каждого из нас, йога воспринимается как проверенный веками способ достижения душевного равновесия и ясности ума. Эта древняя практика, дарующая умиротворение, стала для многих современным убежищем от тревог.

Если же обратиться к корням, то йога, возникшая более пяти тысяч лет назад на индийском субконтиненте, может быть описана как созерцательная дисциплина, которая соединяет в себе духовные и физические практики. Эта древняя индийская практика была впервые использована индийскими мудрецами, которые искали блаженного состояния, эти их практики и поиски и стали известны как «йога», воплощая концепцию единства между телом, разумом и духом. Другими словами, йога появилась сначала, скорее, как философия или учение, которое помогало духовно развиваться, через физические и медитативные практики.

Йога стала набирать популярность на Западе в конце 19 века. Но это была йога, находящаяся под сильным влиянием западных духовных и религиозных идей. Первая волна «экспортных йогов» в основном игнорировала асаны (позы) и имела тенденцию концентрироваться вместо этого на медитации и позитивном мышлении. Лишь в 1920-х гг. асаны стали приобретать все большее значение в качестве ключевой черты современной йоги, выходящей из индийской традиции.

Начиная с первой половины XX века, западное проявление этой восточной практики фокусируется в основном на понимании йоги как физической практики. Поддерживая эту точку зрения, современный исследователь йоги М. Синглтон утверждает, что йога сейчас в западном обществе является синонимом практик асан (поз) в динамике и статике часто вместе с техниками контроля дыхания (пранаям). В поддержку этого утверждения, можно сказать, что в большинстве британских контекстов, йога практикуется как часть системы физической подготовки, зная, что асаны улучшают гибкость и силу.

Однако йога, как и большинство восточных тренинг-технологий (цигун, тайдзи-цюань, «даосская алхимия»), утверждает своего рода «принцип относительности» тела и сознания, а именно: сознание не есть нечто независимое от тела, а тело не есть нечто независимое от сознания.

Согласно общепринятой теории, практики вложили в название понятие связи между божественным абсолютом и человеком, между разумом и телом. Со временем восприятие йоги трансформировалось, совершенствовалось и затем раскрылось уже в древнеиндийских

религиозно-философских трактатах. Во втором веке до нашей эры были написаны Йога-сутры. Сутры – это афоризмы, в которых древний индийский философ Патанджали описал восемь основных ступеней йоги.

Таблица 1

Восемь ступеней йоги []

Название	Понятие
Яма	Этическое правило в индуизме, моральный императив
Нияма	Добродетельные привычки и обязательства (доши)
Асана	Положение, в котором человек может находиться в течение определенного времени, сохраняя при этом расслабленность, устойчивость, комфорт и неподвижность
Пранаяма	Контроль над дыханием
Пратьяхара	Сосредоточение внимания на самом себе, отвлечение чувств от внешних объектов, управление восприятием
Дхарана	Сосредоточенность, самоанализ и однонаправленность ума
Дхьяна	Созерцание, размышление о том, на чем была сосредоточена <i>Дхарана</i>
Самадхи	Состояние сверхсознания, выходящее за пределы объекта медитации, ассоциируется с обдумыванием, размышлением, блаженством и осознанием себя

Искусство йоги пропитано философией единства разума и тела, личности и вселенной. Каждый вид йоги рассматривается как путь. Исходя из этого принципа, выявляются 4 основные направления. [3]

Таблица 2

Основные направления йоги [3]

Название	Понятие направления
Бхакти-йога	Путь преданности и любви. Практикующие углубляют свою связь с божественным через молитву, песни и служение. Эта практика

	помогает развивать сострадание, любовь и отказ от эгоизма, открывая путь к единству с божественным.
Раджа-йога	Путь контроля и дисциплины. Практикующие используют медитацию и концентрацию, чтобы достичь внутреннего покоя и самореализации. Этот путь объединяет аспекты бхакти, джнана и карма-йоги, создавая гармонию и баланс.
Джанана-йога	Путь знания и мудрости. Практикующие стремятся к пониманию истины через изучение священных текстов, самоанализ и медитацию. Эта практика помогает раскрыть истину и узнать себя на более глубоком уровне.
Карма-йога	Путь действия и служения. Практикующие приносят пользу другим через бескорыстные действия. Эта практика помогает развивать сострадание и отрешение от желаний.

В каждом направлении существует множество видов и стилей йоги. Шивананда Свами рассказывает, что «хатха йога – это классическая практика йоги в современном понимании. Слово «хатха» означает «интенсивность». Этот вид предполагает следование технике отстройки асан и выполнение их в определенной последовательности, а также правильное дыхание для достижения силы тела и гармонии ума. Практика хатха-йоги направлена на то, чтобы соединить, объединить или сбалансировать эти две энергии для здоровья ума и тела. Асаны и дыхательные практики в хатхе выполняются медленнее и с более статичной позой, чем в виньясе или аштанге. Более традиционно это направление определяется как «йога силы» или «средство достижения состояния йоги с помощью силы».

Йога являясь нетрадиционным средством имеет особый потенциал формирования здоровой самооценки. Одним из фундаментальных вопросов современной медицины и психологии является связь между психикой (душой, внутренним состоянием) и телом (соматикой). Психологическое состояние зависит от состояния физического.

Именно хатха-йога, с ее акцентом на осознанное движение, дыхание и медитацию, представляется эффективным инструментом формирования здоровой самооценки у девушек 14-15 лет, предлагая уникальные средства для работы с телом и разумом [7].

Асаны, как физические упражнения, способствуют осознанию тела и развивают физические качества такие как силу, гибкость, координацию. Асаны, как ни один вид упражнений, увеличивают подвижность в суставах и эластичность всех тканей. Асаны

предотвращают уплотнение и деформацию суставных поверхностей костей, истощение и окостенение прослоек хряща, укорачивание и огрубление связок и суставных сумок.

Йоги утверждают, что древнейшая система поз оказывает такое же положительное воздействие и на органы пищеварительного тракта, железы внутренней секреции и на органы выделения.

Для полноценной работы клеток и тканей необходимы четыре ключевых условия:

1. Бесперебойное поступление питательных веществ.
2. Слаженная работа эндокринных желез.
3. Эффективное выведение продуктов метаболизма.
4. Здоровое функционирование нервной системы.

Практика асан воздействует на каждое из этих звеньев, необходимых для нормальной работы клеток, действуя не изолированно, а как целостная система регуляции. Основа влияния асан — мягкое, но глубокое воздействие на внутренние органы. Органы брюшной полости (желудок, кишечник, печень) получают естественный массаж благодаря движениям диафрагмы при дыхании. Асаны усиливают этот эффект: чередование сокращения и растяжения мышц живота и спины (например, в Бхуджангасане, Салабхасане, Пашиматанасане, Вакрасане) создает переменное давление на внутренние органы, улучшая их тонус и расположение. Специальные техники (Уддияна, Наули) дают глубокий массаж изнутри.

Сердечно-сосудистая система также получает уникальную нагрузку. Для нее важны позы, изменяющие кровоток: перевернутые асаны (Сиршасана, Сарвангасана, Випарита Карани) облегчают венозный возврат, давая сосудам отдых и способствуя регенерации, что помогает при варикозе. Асаны с прогибами (Бхуджангасана, Дханурасана) укрепляют мышцу сердца и сосуды за счет переменных давлений.

Салабхасана с задержкой дыхания после вдоха тренирует легкие, улучшая газообмен. Перевернутые позы и техники (Сарвангасана, Матсьясана, Симха Мудра, Дживха Бандха) очищают дыхательные пути, служат профилактикой простуд и тонзиллита. Работу почек и выведение шлаков стимулируют Уддияна, Наули, Бхуджангасана и Дханурасана.

Особое внимание уделяется эндокринным железам. Нормальная функция щитовидной железы поддерживается Сарвангасаной, Випарита Карани, Матсьясаной, Дживха Бандхой и Симха Мудрой. На гипофиз и шишковидную железу благотворно влияет Сарвангасана, на половые железы — Сарвангасана, Уддияна и Наули. Благодаря густой сети нервных волокон, связанных со всеми тканями, асаны обеспечивают сохранность нервных контактов и предотвращают нарушения иннервации.

Дыхательные техники (пранаямы) помогают регулировать уровень стресса и тревожности, улучшая контроль над эмоциональными состояниями.

С древнейших времен йоги придавали исключительное значение дыханию и его ритмам. Считалось, что если физические упражнения тренируют и совершенствуют тело, то дыхательная гимнастика, называемая Пранаямой, влияет на психическое и умственное развитие человека.

Термин «пранаяма» пришел из санскрита и изначально обозначал две фазы дыхательного цикла: «прана» — дыхание, «яма» — пауза. В ранних трактатах пранаяму понимали именно как работу с этими периодами.

Позже значение расширилось: под пранаямой стали понимать не просто контроль дыхания, но и управление особой энергией — праной (или акашей). Согласно философии йоги, эта энергия пронизывает всю Вселенную и присутствует в окружающей среде; ее главным источником считаются Солнце и звезды. С помощью специальных дыхательных техник и волевой концентрации человек может накапливать прану и направлять ее в энергетические центры организма — чакры.

Ментальные тренировки и медитативные практики стимулируют процессы саморефлексии и самопринятия.

Термин «ментальный» включает в себя широкое понятие всей умственной и эмоционально-психической деятельности человека. Ментальные упражнения практикуются тогда, когда тело подготовлено физической тренировкой и проведены необходимые гигиенические мероприятия по очищению организма. Для обыкновенного человека это означает освоение первых ступеней йоги — «ямы», «ниямы», «асаны», «пранаямы».

Один из выдающихся мыслителей Востока Свами Вивекананда, который познакомил западный мир с истинной йогой Индии, говорил, что с самого детства нас учили обращать внимание только на внешние объекты, но никогда не учили углубляться внутрь себя. Поэтому многие почти потеряли способность наблюдать за работой своих внутренних органов, проводить самонаблюдение и самоанализ. Для того чтобы направить внимание внутрь, нужно полностью отключить его от внешней среды и сосредоточиться на мыслительных процессах, происходящих в головном мозгу, познать его природу, проанализировать работу. Вивекананда считает это одним из основных путей самопознания. Мысли трудно обуздать. Бхагавад Гита рекомендует это делать с помощью постоянной практики, и первым шагом является Пратьяхара или отвлечение чувств и мыслей от предметов.

Мозг, как и тело, бывает перегружен, поэтому нужно научиться отбрасывать несущественное и оставлять место основному и важному. Главная задача тренировок — дисциплинировать процесс мышления, чтобы он был гибким и легко управляемым. Пратъяхара — это полное отключение органов чувств от внешнего мира.

Пратъяхара имеет дело с естественным состоянием организма, при котором осуществляется полный контроль за мыслями. Она напоминает состояние полубытья, при котором человек находится как бы между бодрствованием и сном. Пратъяхара дает начало Раджа-йоге — высшей ступени йоги и преследует цель изолировать органы чувств от внешнего мира и остановить течение мыслей.

Пратъяхара ставит под контроль органы чувств, эмоции, мысли, отключая их от внешнего мира. Это подготавливает к дальнейшей стадии ментальной тренировки и помогает сосредоточивать внимание на каком-либо одном предмете или мысли. Такой процесс называется Дхараной, что означает сосредоточение и удержание внимания на объекте, простом или сложном, маленьком или большом, конкретном или абстрактном.

Почти все упражнения на концентрацию получают свое дальнейшее развитие в медитации, или в Дхьяне. По существу, между Дхараной и Дхьяной нет существенной качественной разницы, ибо часто первая переходит во вторую. Если Дхарана ведет к дисциплине и контролю над мыслями, то Дхьяна как более высшая фаза — к общему самоконтролю. Эта, кстати, последняя стадия самоконтроля помогает найти взаимосвязь между внешним поведением или реакцией и внутренними мотивами, и проблемами.

Регулярные групповые занятия йогой создают поддерживающую социальную среду и выступают платформой для формирования новой референтной группы, где основой будет позитивное отношение как к себе, так и к окружающему миру, что является важным условием для коррекции самооценки.

Йога, особенно в форме хатха-йоги, объединяющей асаны, пранаяму и ментальные практики, представляет собой эффективное средство для формирования здоровой самооценки у девушек 14–15 лет. Её ценность заключается в системном подходе: через улучшение телесного самочувствия, стабилизацию эмоционального фона, развитие способности к самонаблюдению и создание позитивного социального окружения она помогает подросткам обрести устойчивое чувство собственной ценности, гармонизировать отношения с телом и научиться осознанно управлять своим внутренним миром.

Таким образом йога в современном мире занимает важное место как для физического, так и для эмоционального и психологического благополучия. Она способствует улучшению гибкости, силы, стойкости, помогает снизить стресс и повысить общий уровень здоровья. Благодаря своей универсальности и доступности, йога популярна

среди людей всех возрастов и уровней подготовки. В современном обществе йога активно интегрируется в фитнес-программы, медицинскую практику и образ жизни, стимулируя развитие осознанности и гармонии между телом и умом.

1.3 Психофизические особенности девушек 14-15 лет

Подростковый возраст, особенно период 14-15 лет, представляет собой один из наиболее сложных и противоречивых этапов онтогенетического развития. Для девушек данного возраста характерна высокая степень нестабильности психофизиологических процессов, интенсивное формирование самосознания и, как следствие, особая уязвимость самооценки. Понимание психофизических и гендерных особенностей данного контингента является необходимым условием для эффективной педагогической работы и создания оптимальных условий развития личности.

Возраст 14-15 лет относится к периоду позднего подросткового возраста, который характеризуется завершением пубертатного кризиса и постепенной стабилизацией физиологических процессов. Согласно исследованиям, к 15 годам происходит активное развитие формально-логического интеллекта, что создает предпосылки для более зрелого самосознания и рефлексии [1]. Однако процессы эмоциональной сферы могут развиваться неравномерно: исследования показывают, что у значительной части современных подростков наблюдаются замедленные темпы становления эмоциональной саморегуляции [1].

Психофизические особенности девушек 14-15 лет включают в себя несколько ключевых аспектов. На физиологическом уровне завершается половое созревание, стабилизируется гормональный фон, что создает основу для относительной эмоциональной стабильности. Однако, как отмечает Н.А. Рождественская, несмотря на завершение пубертата, многие подростки демонстрируют высокие показатели сензитивности, проявляющейся в повышенной эмоциональной чувствительности, беспричинной тревоге и нетерпеливости [1].

Особого внимания заслуживают гендерные особенности данного возрастного периода. Эмпирические исследования убедительно демонстрируют, что у девушек 14-15 лет наблюдается более низкий уровень самооценки по сравнению с юношами того же возраста. Исследование, проведенное в Швеции с участием 650 подростков, показало, что уже в 12-13 лет девушки оценивают свою самооценку как более низкую, чем мальчики, а к 17 годам вероятность наличия низкой самооценки у девушек оказывается вдвое выше, чем у юношей [9].

Данная гендерная асимметрия объясняется, в первую очередь, различиями в социализационных ожиданиях. Как отмечает Л. Августин, общество предъявляет к девушкам и юношам принципиально разные требования: девушек чаще ориентируют на пассивность, рефлексивность, эмпатию и установление отношений, тогда как юношей поощряют к проявлению инициативы, конкуренции и поиску вызовов [9]. Это приводит к тому, что девушки склонны интериоризировать переживания, «пропускать» их через свой внутренний мир, тогда как юноши чаще экстериоризируют эмоции, находя им внешнее выражение.

Международные исследования также выявляют связь между гендерными установками и самооценкой. Данные, полученные М. Дебнат и Ш. Бано на выборке подростков и молодых взрослых, показывают, что респонденты с более эгалитарными (равноправными) гендерными установками демонстрируют более высокий уровень самооценки по сравнению с теми, кто придерживается стереотипных представлений о гендерных ролях [3]. Это открытие имеет особое значение для понимания развития самооценки девушек, поскольку именно они в большей степени подвержены влиянию гендерных стереотипов.

С психофизиологической точки зрения, для девушек 14-15 лет характерна высокая степень сензитивности — особой чувствительности к внешним воздействиям и оценкам. Рождественская Н.А. описывает сензитивных подростков как продуктивных в творческой деятельности, обладающих артистическими способностями и тонкостью чувств, но вместе с тем нетерпеливых, зависимых, требовательных к вниманию со стороны окружающих и плохо переносящих грубость [1]. Эти характеристики во многом созвучны психологическому портрету девушки-подростка, для которой социальное одобрение и признание становятся критически важными.

Самооценка в подростковом возрасте, особенно у девушек 14-15 лет, отличается высокой степенью сензитивности — чувствительности к внешним воздействиям и колебаниям в зависимости от ситуативных факторов. Данная сензитивность имеет как возрастные, так и гендерные основания.

Прежде всего, сензитивность самооценки связана с незавершенностью формирования Я-концепции в подростковом возрасте. Согласно концепции Э. Эриксона, основная задача подросткового этапа развития — разрешение кризиса идентичности, поиск ответов на вопросы «Кто я?» и «Кем я хочу быть?» [7]. В процессе решения этой задачи самооценка выступает не как стабильная характеристика, а как динамическое образование, чутко реагирующее на социальные оценки и сравнения.

Эмпирические исследования подтверждают, что для современных подростков характерны завышенные показатели по шкале сензитивности. Это проявляется в высокой эмоциональной чувствительности, тенденции к избеганию ответственности, беспричинной тревоге [1]. Особенно ярко данные особенности выражены у девушек, что связано с их большей ориентацией на социальные связи и оценки.

Важной характеристикой самооценки в данном возрасте является ее взаимосвязь с эмоциональным состоянием. Исследование, проведенное в частной школе в Северном Сулавеси (Индонезия), выявило значимую отрицательную корреляцию между самооценкой и тревожностью у старшеклассников [6]. Иными словами, чем ниже самооценка, тем выше уровень тревожности, и эта закономерность действует независимо от гендерной принадлежности. Применительно к девушкам 14-15 лет, у которых в силу гендерных особенностей самооценка в среднем ниже, это означает повышенный риск тревожных состояний.

Сензитивность самооценки проявляется также в феномене «самовозвышения» (self-enhancement) — стремлении сохранить и защитить позитивное представление о себе. Как показывают исследования социальных психологов, люди склонны использовать различные стратегии поддержания положительной самооценки при столкновении с угрожающей информацией, включая аффирмации (позитивные утверждения) и избирательное сравнение себя с другими [7]. Для девушек-подростков, чья самооценка особенно уязвима, эти защитные механизмы приобретают особое значение.

В то же время, согласно теории самоверификации (self-verification), индивиды могут стремиться к подтверждению уже существующих представлений о себе, даже если эти представления негативны [7]. Это создает опасность закрепления низкой самооценки у девушек, которые начинают искать и интерпретировать социальную информацию таким образом, чтобы она соответствовала их представлениям о себе как о недостаточно успешных или привлекательных.

Важно отметить, что сензитивность самооценки в подростковом возрасте имеет не только негативные, но и позитивные аспекты. Высокая чувствительность к обратной связи делает возможным целенаправленное педагогическое воздействие на формирование адекватной самооценки. Именно эту особенность подчеркивают авторы программ психолого-педагогической коррекции, отмечая, что неустойчивость самооценки подростков открывает возможности для ее целенаправленного формирования [8].

Формирование адекватной самооценки у девушек 14-15 лет происходит под влиянием комплекса средовых факторов, среди которых ключевую роль играют семья, образовательная среда и референтная группа сверстников.

- Семейные условия.

Семья выступает первичным институтом социализации, закладывающим основы самоотношения ребенка. Исследования показывают, что теплые и здоровые детско-родительские отношения связаны с положительными исходами для подростков: лучшей успеваемостью, меньшим количеством поведенческих проблем, более высокой самооценкой [7]. Особое значение для девушек 14-15 лет имеет характер взаимоотношений с матерью. Шведское лонгитюдное исследование выявило, что у 17-летних девушек существует значимая связь между уровнем образования матери и их психологическим благополучием и самооценкой; для юношей аналогичной связи не обнаружено [9]. Этот факт указывает на особую значимость материнской фигуры как образца для подражания и источника оценки для девушек-подростков.

Стиль семейного воспитания также оказывает существенное влияние на формирование самооценки. Чрезмерный контроль или, напротив, попустительство могут способствовать формированию неадекватной самооценки. Наиболее благоприятными условиями являются принятие, уважение к личности подростка, предоставление разумной автономии при сохранении эмоциональной поддержки.

- Образовательная среда.

Школа является важнейшим институтом, в котором происходит формирование самооценки через учебные достижения, социальные сравнения и систему оценок. Как отмечают специалисты в области педагогической психологии, существует прямая связь между самооценкой и успешностью обучения [5]. При этом важно понимать, что данная связь имеет взаимный двусторонний характер: успехи в учебе повышают самооценку, а адекватная самооценка способствует учебной мотивации и достижениям.

Ключевым фактором образовательной среды является характер педагогического взаимодействия. Исследования подчеркивают необходимость создания поддерживающей среды, в которой педагоги учитывают индивидуальные и возрастные особенности подростков [8]. Принципы педагогической работы с самооценкой включают: единство диагностики и коррекции, учет возрастных особенностей, деятельностный подход, комплексное использование методов коррекции, интеграцию усилий ближайшего окружения [8].

Важным направлением педагогической работы является формирование у девушек-подростков навыков самоанализа и рефлексии, позволяющих отделять реальные факты от субъективных оценок. Практические упражнения, такие как «Приятное воспоминание», «Контраргумент», «Откажись от самоунижения», способствуют развитию более сбалансированного отношения к себе [8]. Особый потенциал имеет использование

музыкальных произведений, которые, как показано в коррекционных программах, способствуют моделированию эмоционального состояния и снятию тревожности [8].

- Среда сверстников.

В подростковом возрасте отношения со сверстниками становятся центральным направлением социальной жизни. Как отмечают исследователи, подростки отдаляются от родителей, и группа сверстников приобретает исключительную значимость [7]. Для девушек 14-15 лет характерна высокая ориентация на мнение сверстников, что делает их самооценку особенно уязвимой для социальных сравнений.

Сравнительные исследования показывают, что в подростковом возрасте механизмы социального сравнения работают особенно интенсивно. Девушки чаще, чем юноши, сравнивают свою внешность, способности, успехи с достижениями других, и эти сравнения часто оказываются не в их пользу, что ведет к снижению самооценки. В этом контексте особое значение приобретает формирование навыков конструктивного социального сравнения и устойчивости к негативным оценкам.

Психолого-педагогические программы, направленные на повышение самооценки подростков, включают развитие навыков уверенного поведения, умения противостоять давлению, конструктивного реагирования на критику [2][5]. Например, в программе «Уверенность в себе» особое внимание уделяется таким темам, как преодоление страхов, управление эмоциями, уверенное общение, работа с критикой [2]. Ожидаемые результаты таких программ включают повышение уверенности, уменьшение тревожности в социальных ситуациях, формирование умения конструктивно реагировать на критику [2].

Важным направлением педагогической работы является формирование у девушек эгалитарных гендерных установок. Поскольку исследования демонстрируют связь между стереотипными гендерными представлениями и более низкой самооценкой [3], развитие критического отношения к гендерным стереотипам может стать ресурсом для повышения самооценки девушек.

Проведенный анализ психофизических особенностей девушек 14-15 лет и условий формирования их самооценки позволяет сформулировать следующие обобщающие положения.

1. Психофизическая характеристика.

Возраст 14-15 лет характеризуется завершением пубертатного периода и развитием формально-логического интеллекта, однако эмоциональная сфера сохраняет высокую степень нестабильности. Для девушек данного возраста характерны повышенная сензитивность, эмоциональная чувствительность, зависимость от внешних оценок.

2. Гендерные особенности.

Исследования убедительно демонстрируют, что у девушек-подростков самооценка в среднем ниже, чем у юношей того же возраста. Данное различие объясняется дифференцированными социализационными ожиданиями: ориентацией девушек на рефлексию, эмпатию, установление отношений, тогда как юношей поощряют к активности, конкуренции и экстернизации эмоций.

3. Сензитивность самооценки.

Самооценка в исследуемом возрасте отличается высокой чувствительностью к внешним воздействиям и колебаниям в зависимости от ситуативных факторов. Сензитивность самооценки связана с незавершенностью формирования Я-концепции, высокой значимостью социальных оценок и сравнений. Выявлена значимая отрицательная корреляция между уровнем самооценки и тревожностью.

4. Педагогические и средовые условия.

Формирование самооценки девушек 14-15 лет определяется комплексом средовых факторов, среди которых ключевую роль играют: характер детско-родительских отношений (особенно значимых для девушек), образовательная среда и характер педагогического взаимодействия, референтная группа сверстников. Наиболее благоприятными условиями являются эмоциональное принятие в семье, поддерживающий стиль педагогического общения, наличие навыков конструктивного социального сравнения.

5. Направления педагогической работы.

Сензитивность самооценки в исследуемом возрасте, выступая фактором риска, одновременно создает возможности для целенаправленного педагогического воздействия. Эффективными направлениями работы являются: развитие навыков самоанализа и рефлексии, формирование умения конструктивно реагировать на критику, развитие эгалитарных гендерных установок, создание поддерживающей образовательной среды.

Таким образом, учет психофизических и гендерных особенностей девушек 14-15 лет, понимание механизмов сензитивности их самооценки, а также целенаправленное использование педагогических и средовых факторов создают основу для формирования адекватной, устойчивой самооценки, что является важнейшим условием личностного развития и психологического благополучия в подростковом возрасте и последующие периоды жизни.

Заключение

В первой главе проведён теоретический анализ ключевых аспектов, составляющих основу исследования: феномен самооценки в психолого-педагогической науке, потенциал

йоги как практики самосовершенствования, а также психофизические особенности девушек 14–15 лет, определяющие специфику формирования их самооценки.

Анализ научной литературы показал, что самооценка является сложным, многоуровневым образованием, занимающим центральное место в структуре самосознания. Несмотря на множественность теоретических подходов, исследователи сходятся в понимании её регулятивной функции: самооценка опосредует отношение личности к себе, влияет на уровень притязаний, эмоциональное благополучие и социальное поведение. Особое значение для настоящей работы имеет положение о том, что самооценка формируется в процессе социального взаимодействия, под влиянием оценок значимых других, и в подростковом возрасте отличается высокой сензитивностью, неустойчивостью и тесной связью с эмоциональными состояниями.

Обоснование выбора йоги в качестве средства формирования здоровой самооценки опирается на её системный характер. Йога, в особенности хатха-йога, объединяет работу с телом (асаны), дыханием (пранаяма) и сознанием (ментальные практики). Такой подход позволяет воздействовать не только на физическое развитие, но и на эмоционально-волевою сферу, способствуя развитию рефлексии, самопринятия и эмоциональной саморегуляции. Групповой формат занятий создаёт поддерживающую социальную среду, что важно для коррекции самооценки в подростковом возрасте.

Анализ психофизических особенностей девушек 14–15 лет выявил, что данный возраст является сенситивным для формирования самосознания. Завершение пубертата сочетается с сохраняющейся эмоциональной нестабильностью, высокой значимостью социальных оценок и склонностью к социальному сравнению. Гендерные особенности проявляются в более низких показателях самооценки у девушек по сравнению с юношами, что во многом обусловлено традиционными социализационными ожиданиями. Вместе с тем высокая чувствительность самооценки к внешним воздействиям открывает возможности для её целенаправленного формирования при создании адекватных педагогических условий.

Таким образом, теоретический анализ подтверждает, что занятия йогой обладают значительным потенциалом для формирования здоровой самооценки у девушек 14–15 лет. Систематическая практика, объединяющая физические, дыхательные и ментальные упражнения, способствует гармонизации образа тела, развитию рефлексии, снижению тревожности и выстраиванию позитивного самоотношения. Выявленные теоретические положения служат основой для разработки содержания внеурочных занятий по йоге, направленных на решение данной педагогической задачи.

Список литературы

1. Афанасьев, П. А. Школа йога. Восточные методы психофизического самосовершенствования / П. А. Афанасьев. – Москва : [б. и.], 1991. – Текст : непосредственный.
2. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс ; пер. с англ. М. Б. Гнедовского. – Москва : Прогресс, 1986. – 422 с. – Текст : непосредственный.
3. Бороздина, Л. В. Самооценка в разных возрастных группах: от подростков до престарелых / Л. В. Бороздина, О. Н. Молчанова. – Москва : Проект-Ф, 2001. – 204 с. – ISBN 5-901815-05-X. – Текст : непосредственный.
4. Бороздина, Л. В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией / Л. В. Бороздина. – Текст : непосредственный // Вестник Московского университета. Серия 14, Психология. – 2011. – № 1. – С. 54-65.
5. Джеймс, У. Психология / У. Джеймс ; под ред. Л. А. Петровской. – Москва : Педагогика, 1991. – 368 с. – Текст : непосредственный.
6. Егорова, М. А. Занятия йогой как средство самоактуализации в подростковом возрасте / М. А. Егорова, П. В. Углич. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2023. – № 7 (454). – С. 62-64. – URL: <https://moluch.ru/archive/454/100118/> (дата обращения: 10.06.2026).
7. Захарова, А. В. Особенности формирования оценки и самооценки качеств личности в младшем школьном возрасте / А. В. Захарова, Т. Ю. Андрющенко. – Текст : непосредственный // Новые исследования в психологии. – 1982. – № 2. – С. 3-10.
8. Изменения в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года : распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 № 1745-р. – Текст : электронный. – URL: <http://static.government.ru/media/files/BqYp3cm4LMaKS1U3hdSZu2mC3AKyEqou.pdf> (дата обращения: 10.06.2026).
9. Ильина, Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н. Л. Ильина. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12 (70). – С. 69-74.
10. Коваль, Е. С. Формирование самооценки обучающихся в структуре учебной деятельности в рамках ФГОС / Е. С. Коваль. – Текст : непосредственный. – [Б. м. : б. и., б. г.].
11. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов (в соответствии с ФГОС ООО). – Текст : непосредственный.
12. Роджерс, К. Становление личности: взгляд на психотерапию / К. Роджерс ; пер. с англ. М. М. Исениной. – Москва : Эксмо-Пресс, 2001. – 416 с. – Текст : непосредственный.
13. Рождественская, Н. А. Эмоциональная сфера современного десятиклассника / Н. А. Рождественская. – Текст : электронный // ИСТИНА : [сайт]. – 2015. – URL: <https://istina.ipmnet.ru/reports/11991244/> (дата обращения: 10.06.2026).
14. Сидоров, К. Р. Самооценка в психологии / К. Р. Сидоров. – Текст : непосредственный // Мир психологии. – 2006. – № 2. – С. 224-234.
15. Стратегия комплексного развития детского спорта / Минпросвещения России. – 2025. – Текст : непосредственный.
16. Хорни, К. Невроз и личностный рост: борьба за самореализацию / К. Хорни ; пер. с англ. Е. И. Замфир. – Санкт-Петербург : Восточно-Европейский институт психоанализа : Б.С.К., 1997. – 316 с. – Текст : непосредственный.
17. Чеснокова, И. И. Проблема самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. – Москва : Наука, 1977. – 144 с. – Текст : непосредственный.