

УДК 37.015.31

***ФОРМИРОВАНИЕ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТОВ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ  
ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА***

***Сафонова В. В.***

*студентка,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,*

*Россия, г. Калуга*

***Дорофеев В. В.***

*старший преподаватель,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,*

*Россия, г. Калуга*

***Бажина И. А.***

*старший преподаватель,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,*

*Россия, г. Калуга*

***Аннотация***

Статья посвящена исследованию влияния посещения спортивного зала на психику и самооценку студентов на основе опроса с целью выявления уровня их психологического состояния. Цель исследования – оценить и сопоставить показатели самооценки у студентов, занимающихся в тренажерном зале университета. По результатам опроса мы сделали вывод, что у большинства обучающихся появляются проблемы с самооценкой в самом начале. С течением времени комплексы и стеснение уходят на второй план, а при проработке проблем они уходят вовсе. Это исследование важно для создания индивидуальных и целенаправленных подходов к физической активности,

что, в свою очередь, ведет к повышению общего качества жизни и благополучия студентов.

**Ключевые слова:** психологическое состояние, самооценка, студенты, физическая культура и спорт, гормоны.

## ***FORMATION OF STUDENTS' SELF-ESTEEM WHEN VISITING THE GYM***

***Safonova V. V.***

*student,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,*

*Russia, Kaluga*

***Dorofeev V. V.***

*senior lecturer,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,*

*Russia, Kaluga*

***Bazhina I. A.***

*senior lecturer,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,*

*Russia, Kaluga*

### **Abstract**

The article is devoted to the study of the influence of visiting the gym on the psyche and self-esteem of students based on a survey in order to identify the level of their psychological state. The purpose of the study is to evaluate and compare self-esteem indicators among students working out in the university gym. Based on the survey results, we concluded that most students have problems with self-esteem at the very beginning. Over time, complexes and embarrassment fade into the background, and when problems are worked through, they go away altogether. This research is

important for creating individualized and targeted approaches to physical activity, which in turn leads to improved overall quality of life and well-being for students.

**Keywords:** psychological state, self-esteem, students, physical education and sports, hormones.

*Введение.* Самооценка – это субъективная оценка индивидом самого себя, оценивание собственных действий, качеств, чувств и достоинств; динамичное свойство личности, которое подвержено изменениям. В результате физических нагрузок может измениться восприятие собственного тела и повыситься уровень самооценки [2].

Стабильный уровень самооценки нужен для адекватного психического функционирования человека, а тренировки помогают лучше себя оценивать из-за увеличения общего уровня физической подготовленности, получения социального опыта и достижения поставленных целей.

Основные принципы спортивных нагрузок – системность и постепенное увеличение. Чем четче выстроен график тренировок и лучше подобран их план, тем быстрее и безболезненнее студенты достигнут поставленных целей [4].

Занятия спортом влияют на настроение. Почему же так происходит? Во время двигательной активности вырабатываются гормоны-нейромедиаторы, которые улучшают настроение и самочувствие человека, приносят радость и удовлетворение. К ним относятся дофамин, эндорфины, адреналин и окситоцин. Каждый из них особенный и имеет свою конкретную функцию [4].

Дофамин - гормон, отвечающий за психоэмоциональное состояние человека. От его концентрации зависит режим функционирования сердца и нервных клеток, вес тела и работоспособность. Эндорфины по способу действия сходны с опиатами (морфиноподобными соединениями). Они естественным путём вырабатываются в нейронах головного мозга и обладают

способностью уменьшать боль, аналогично опиатам, и влиять на эмоциональное состояние человека. Адреналин играет важную роль в мобилизации организма в состоянии стресса или угрозы. Он стимулирует сердце, повышает артериальное давление, расширяет бронхи, усиливает сократительную функцию скелетных мышц и увеличивает выработку глюкозы. Гормон окситоцин вырабатывается в гипоталамусе и отвечает за состояние привязанности, расслабленности и удовольствия. Он уменьшает тревогу и боль, снимает физиологический и психологический стресс.

Часто спорт оказывается хорошим средством для выхода из тупиковых ситуаций. На самом деле есть тесная связь между эмоциями и мышлением. Если эмоции подавлены, человеку сложно думать. Физическая активность – лучший стимулятор для насыщения мозга кислородом и выработки эндорфинов, которые поднимут настроение. За счет этого будет лучше работать мышление, человек станет более трудоспособным и уравновешенным [1].

Есть ли отрицательное воздействие на психику при занятиях спортом?

Особенно осторожным нужно быть людям с психологическими проблемами. Если человек приходит в зал для того, чтобы утвердиться за счет более слабых, то это будет предпосылкой для развития девиантного поведения.

Еще одна проблема – неправильная дозировка нагрузок. Если студент будет настолько сильно уставать на занятиях, что не сможет работать на парах, это выльется не только в физическую усталость, но и легко может перерасти в стресс. Перебор со спортивными увлечениями опасен для людей, которые предрасположены по каким-то генетическим факторам к цели получить дозу эндорфинов. Иначе у человека будут развиваться нейронные связи, настроенные на получение эндорфинов только от спорта. В таком случае личность не сможет развиваться гармонично и будет сильно ограниченной [3].

Цель исследования – оценить и сопоставить показатели самооценки у студентов на разных формах обучения.

## МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Опрос проводился на базе высшего учебного заведения - КГУ им. К. Э. Циолковского. Выборку составили студенты 1–3 курсов, общее количество – 28 человек. Среди них юношей – 9 человек (32,1%), девушек – 19 человек (67,9%). Возрастная категория: от 18 лет до 22 лет.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Мы задали несколько вопросов студентам, чтобы узнать, какую роль играет спорт в их жизни. Было интересно читать разнообразные ответы. В опросе участвовало 28 человек, из которых 18 активно занимаются спортом в повседневной жизни (профессионально или любительски). Только 10 человек честно признались, что не любят спорт и ссылаются на недостаток собственной мотивации и лени.

Мы попросили нескольких из них дать комментарий о влиянии занятий в зале на их самооценку. Вот примеры нескольких:

Пример 1. «Регулярно посещаю зал. Хожу с 1 курса, сбросила лишние килограммы. Сначала было тяжело, как будто все на тебя смотрят и видят твои лишние килограммы. Но потом адаптировалась, оглянулась и поняла, что на меня всем все равно»

Пример 2. «Хожу недавно, но даже в самом начале мне было сугубо все равно, смотрят на меня или нет. Мы с девочками норму выполняем – и уже хорошо. Самооценку я успею и в других местах поднять»

Пример 3. «Я периодически посещаю зал, но исключительно ради баллов. Спорт меня не особо интересует, так как я успеваю уставать на работе. На самооценке никак не сказалось, у меня в интересах только автоматом закрыть»

Пример 4. «Да я в спорте смысл нашла. Сначала были проблемы с тем, что я не знала куда себя деть и с чего начать. Как с тренером посоветовалась – вошла во вкус. Самооценка значительно поднялась, особенно когда тело подтянуло»

Пример 5. «Не могу постоянно посещать, смотрю на других девочек в отличной форме и комплексы проявляются. У меня большой лишний вес и зал на большое давил. Ушла на мягкий фитнес, там по спокойнее».

По результатам опроса мы сделали вывод, что у большинства появляются проблемы с самооценкой в самом начале. С течением времени комплексы и стеснение уходят на второй план, а при проработке проблем они уходят вовсе.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав всю проделанную работу, можно сделать вывод, что физическая активность дает ощущение баланса, энергичности и легкости, что, в свою очередь, приводит к гордости за проделанную работу и уверенности в себе. Физическая активность в краткосрочный период повышает уровень эндорфинов и отвлекает разум от повседневных раздражителей и источников стресса, снижает депрессию, тревогу, плохое настроение, а также помогает преодолеть социальную изоляцию. Благодаря спорту можно ощутить чувство выполненного долга. Вспомните свои ощущения после похода в зал— чаще всего это гордость за преодоление себя. И это тоже неизбежно влияет на самооценку.

А. Ф. Мифтахов отметил, что студенты, занимающиеся спортом постоянно и систематично, становятся намного увереннее в себе, у них пропадает страх перед какими-либо препятствиями на пути к своей цели, они постоянно в тонусе, их иммунитет повышается. Они более стрессоустойчивы, всегда оптимистичны и легко идут на контакт [5].

Это исследование важно для создания индивидуальных и целенаправленных подходов к физической активности, что, в свою очередь, ведет к повышению общего качества жизни и благополучия студентов.

### **Библиографический список**

1. Бабушкин, Е. Г. Формирование спортивной мотивации / Е. Г. Бабушкин // ОНВ. - 2014. - №1 (125). – С. 158–160.
2. Бодалев, А. А. Личность и общение. Избранные психологические труды. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 327 с.
3. Бондарчук, Т. В. Формирования самооценки в процессе занятий спортом / Т. В. Бондарчук, С. А. Кабанов // ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА. – 2002. - №2. – С. 32–33.
4. Гогун, Е. Н., Мартьянов, Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
5. Мифтахов, А. Ф. Роль физической культуры в жизни студента / А. Ф. Мифтахов. — Текст : электронный // NovaInfo, 2019. — № 110 — С. 82.

*Оригинальность 89%*