

УДК: 796:378

Трушкин Р.А., студент

1 курс, факультет «Факультет кибербезопасности и управления»

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и

информатики

Россия, г. Самара

Солодилова Е.С.,

Старший преподаватель кафедры «Физического воспитания»

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и

информатики

Россия, г. Самара

ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ САМООЦЕНКОЙ И РЕГУЛЯРНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ СПОРТОМ

***Аннотация:** в данной статье анализируется корреляция между спортивной активностью и уровнем самооценки, а также уверенности в себе. Спорт и физические упражнения рассматриваются как метод воздействия на самоощущение и психологическое здоровье.*

***Ключевые слова:** самооценка, психологическое здоровье, спорт, физическая активность.*

***Abstract:** This article analyzes the correlation between sports activity and the level of self-esteem, as well as self-confidence. Sports and physical exercises are considered as a method of influencing self-awareness and psychological health.*

***Keywords:** self-esteem, psychological health, sports, physical activity.*

Актуальность данной проблемы заключается в том, что самооценка - неотъемлемая составляющая личности каждого человека, а спорт представляет собой социальную форму психомоторной деятельности, которая способствует развитию как физических, так и психических качеств человека.

В спорте активно задействуются все составляющие здоровья человека. Практика спортивных тренировок помогает укреплять и развивать физическую кондицию, увеличивать выносливость, силу, скорость, гибкость и координацию движений. Это благоприятно сказывается на здоровье и общем самочувствии человека. Однако, спорт также включает в себя психологические аспекты. Участие в соревнованиях или тренировках требует наличия сосредоточенности, стрессоустойчивости и умения контролировать свои эмоции. Психическая выносливость, уверенность в себе и способность принимать решения в стрессовых ситуациях становятся немаловажными качествами спортсмена. Это говорит нам о том, что спорт помогает развивать и совершенствовать как физические, так и психические качества индивида.

Ученые утверждают, что спорт представляет собой уникальную для каждого человека жизненную модель, которая является лучшей школой для развития разносторонних личностных качеств, таких как сила воли, нравственность, эмоциональная устойчивость и когнитивные навыки. Эта модель также непосредственным образом влияет на самооценку и мотивацию человека, занимающегося спортом в достижении различных целей. Спорт играет важную роль в формировании характера и развитии качеств личности. Например, участие в спортивных мероприятиях требует высокой самодисциплины, собранности и настойчивости, что способствует развитию силы воли и самоконтроля, а данные аспекты личности воздействуют на формирование самооценки и ощущения себя в жизни и обществе. Более того, спорт тесно связан с принципами этики и нравственности, поскольку он подразумевает соблюдение правил справедливой игры, уважение к

оппонентам и честность, что также доказывает морально-воспитательную роль спорта в характере человека.

Практика спорта способствует развитию эмоциональной устойчивости. Во время тренировок и соревнований спортсмены сталкиваются с различными эмоциональными вызовами, такими как стресс, радость от победы, разочарование от поражения. Это позволяет развить эмоциональную интеллектуальность и научиться брать под контроль свои эмоции в различных жизненных ситуациях. Это необходимые навыки для выстраивания отношений, развития карьеры и для жизни в целом, а если человек добивается каких-либо успехов - самооценка тоже повышается.

Физическая активность влияет на выработку многих биохимических веществ, в том числе тех, которые дарят нам энергию, избавляют от тревоги и помогают наладить общение. Например, дофамин - это гормон счастья, который вызывает чувство удовольствия и расслабляет нашу нервную систему, освобождая от лишнего стресса, который зачастую бывает основной помехой в определении себя в мире. Во многом благодаря этому гормону у человека появляется желание действовать. Выработку дофамина провоцирует любая активность, будь то определенный вид спорта или обычная пробежка. Этот гормон помогает найти мотивацию, решиться на что-то новое, что в итоге приведет к развитию личности, а, следовательно, и развитию самооценки. Аналогичным образом работают и другие вещества, такие как эндорфин, адреналин, окситоцин. Эндорфин помогает человеку переносить боль, так как в ответ на действия, вызывающие болевые ощущения, мозг на глубоком биологическом уровне выделяет вещества, которые дают нам положительные эмоции. Адреналин в свою очередь вызывает чувство внутреннего воодушевления и восторга, поэтому люди идут на риск и занимаются экстремальной деятельностью, соревнуются в спорте. Этот гормон очень полезен в умеренных количествах, так как он позволяет расширить рамки сознания, изучить себя в нестандартных ситуациях. Окситоцин - это гормон

любви, он выделяется при взаимодействии с людьми, которые нам нравятся, с которыми присутствует чувство комфорта и тепла. Ввиду того, что спорт и его ответвления очень популярны как вид деятельности, высок шанс найти близких по духу людей в спортзале или на спортивной площадке, ведь от общения в долгосрочной перспективе человек становится счастливее - это влияет на самооценку в целом.

Иногда в жизни большинства людей происходят непредвиденные обстоятельства, которые очень негативно сказываются на моральном здоровье - человек впадает в апатию, депрессию. Один из способов решения этой проблемы - занятия спортом, так как несмотря на упадническое настроение при физической активности организм меняется на биохимическом уровне, который управляет нашими эмоциями и настроением. Вырабатываются новые нейронные связи, а вслед за этим повышается интеллект, эмпатия, внимательность. Также при движении мозг лучше насыщается кислородом, это помогает успокоиться, очистить мысли и быть в гармонии с собой. Это также влияет на оценивание себя.

Двигательная активность позитивно сказывается на снижении воспалительных процессов в мозге, так как когда мы двигаемся, мышцы вырабатывают специальные гормоны, это в свою очередь минимизирует возникновение проблем с ментальным здоровьем и положительно сказывается на уверенности в себе, потому что вышеперечисленные факторы воздействуют на самочувствие и создают комфортную среду для формирования здоровой самооценки. Стоит отметить, что регулярная физическая активность может привести к изменению восприятия собственного тела, поскольку достижение поставленных целей и улучшение физической формы благоприятно влияют на самооценку человека. Наличие адекватной самооценки является важным условием для нормальной жизни в современном обществе.

Исследователи и спортивные психологи сходятся во мнении, что в процессе занятий спортом проявляются наиболее значимые факторы, влияющие на формирование адекватной самооценки. Следовательно, спорт может считаться фактором позитивной социализации личности, который способствует развитию и улучшению положительных личностных качеств.

Используемые источники:

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 231 с.
2. 1. Алексеев, А.В. Преодолеть себя! / А.В. Алексеев. – 4-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 147 с.
3. Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсина, А. Ауэрбаха. СПб., 2006.