

Хабибуллина Э.Р.

СФ УУНиТ

Студентка 2 курса

Факультета Педагогики и Психологии

Шейко Г.А.

Старший преподаватель кафедры физвоспитания

Российская Федерация, г. Стерлитамак

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ САМООЦЕНКИ

Аннотация. В статье исследуется корреляция между систематической физической активностью и механизмами формирования самосознания у различных возрастных групп. Автор анализирует роль двигательных нагрузок как инструмента психологической адаптации и преодоления дисморфофобии в студенческой среде. Рассматриваются аспекты адаптивного спорта и его влияния на социальную интеграцию личностей с ограничениями здоровья. Особое внимание уделено интериоризации волевых качеств через спортивную дисциплину. В работе доказывается, что регулярные тренировки выступают базовым фактором стабилизации самооценки и повышения общей резистентности психики.

Ключевые слова: самооценка, физическая культура, адаптация, психосоматика, студенты, волевая сфера, двигательная активность.

Khabibullina E.R.

SF UUNIT

Students' 2nd year

of the Faculty of Pedagogy and Psychology

Sheiko G.A.

Senior lecturer of the Department of Physical Education

Russian Federation, Sterlitamak

THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON THE DEVELOPMENT OF SELF-ESTEEM

Abstract. This article examines the correlation between systematic physical activity and the mechanisms underlying self-awareness development in different age groups. The author analyzes the role of physical exercise as a tool for psychological adaptation and overcoming body dysmorphic disorder among students. The article examines aspects of adaptive sports and its impact on the social integration of individuals with disabilities. Particular attention is paid to the internalization of volitional qualities through sports. The article demonstrates that regular exercise is a fundamental factor in stabilizing self-esteem and increasing overall mental resilience.

Keywords: self-esteem, physical education, adaptation, psychosomatics, students, volitional aspects, physical activity.

Взаимосвязь между телесными практиками и психологическим благополучием индивида представляет собой сложный механизм, где физическая активность выступает не просто инструментом укрепления здоровья, но и важнейшим предиктором становления самосознания. Современная наука, оперируя категориями психосоматики и социальной педагогики, рассматривает двигательную нагрузку как катализатор внутренней трансформации (процесса переосмысления личностных возможностей через преодоление физических барьеров). Уровень владения собственным телом напрямую коррелирует с восприятием собственной значимости. Спорт дисциплинирует ум. Полагаем, именно отсутствие осязаемых результатов в повседневной рутине часто толкает молодежь к поиску суррогатных подтверждений своей успешности в цифровой среде.

Рассматривая аспекты развития личности на ранних этапах, исследователи подчеркивают роль двигательной активности в гармонизации антропометрических и психических параметров. Михеев А.В. и Николаев П.П. акцентируют внимание на том, что целенаправленное воспитание физических

качеств закладывает основу для формирования устойчивого характера у детей [6]. Здесь прослеживается связь с теорией «схемы тела» (термин из нейропсихологии), согласно которой понимание границ своего физического «Я» предшествует появлению социальных ролей. Если человек успешно осваивает сложные координационные навыки, его уверенность в своих силах экстраполируется на учебную и межличностную деятельность. Движение рождает уверенную личность.

Власов Ю.С. дополняет позицию, указывая на то, что систематические упражнения оптимизируют работу организма, создавая биологический базис для высокого качества жизни [3]. Здоровый организм — залог стабильной психики.

В студенческой среде вопрос самовосприятия стоит особенно остро ввиду возрастных кризисов и необходимости адаптации к высоким интеллектуальным нагрузкам. Глачаева С.Е. и Юрченко М.В. отмечают прямую зависимость между посещаемостью занятий спортом и субъективным ощущением успешности у обучающихся вузов [4]. Процесс сравнения своих успехов с достижениями сверстников (социальная триангуляция) в условиях спортивного зала протекает менее болезненно, так как критерии оценки остаются прозрачными и достижимыми. Успех в спорте повышает статус. Стоит добавить, что физическая культура выступает фактором формирования мотивации, превращая пассивное созерцание в активное проектирование собственного будущего [5]. По нашему мнению, очевидно, что спорт в университете — это единственная легальная зона контролируемого стресса, который учит студента не сдаваться перед экзаменационной сессией.

Трансформация отношения к себе происходит через призму физической подготовленности, где каждый новый цикл тренировок становится своего рода «кирпичиком» в конструкции идентичности.

Особое значение приобретает адаптивная физическая культура. Бондаренко А.С. указывает на терапевтический эффект физической активности, которая позволяет человеку с инвалидностью преодолеть чувство социальной

изоляции и интегрироваться в общество через достижение спортивных целей [2]. В контексте реабилитации физическое воспитание перестает быть просто набором упражнений, превращаясь в инструмент восстановления человеческого достоинства и веры в неограниченность волевого ресурса. Сила духа важнее силы мышц. Считаю, что расширение программ адаптивного спорта в регионах должно стать приоритетной задачей не только медицины, но и социальной политики.

Алексеева Т.А. и Колесникова Н.В. в своем исследовании приходят к выводу, что самооценка молодых людей, активно вовлеченных в физкультурно-оздоровительную деятельность, отличается большей стабильностью и резистентностью к внешним негативным оценкам [1]. Происходит интериоризация принципов честной игры и самоконтроля. Когда человек видит изменения в зеркале или на секундомере, его внутренний диалог меняет тональность с критической на конструктивную.

Неоднородность влияния различных видов спорта на психику также заслуживает детального рассмотрения, поскольку индивидуальные предпочтения в выборе двигательной активности (будь то единоборства, плавание или йога) отражают внутреннюю потребность субъекта в определенном типе эмоциональной разрядки. Коллективные игры развивают чувство локтя. В то время как циклические виды спорта способствуют медитативному погружению в себя, позволяя отсекаать информационный шум мегаполиса. Окружающая среда постоянно требует от нас соответствия неким идеалам, но физическая культура возвращает нас к реальности первичных ощущений и честного труда над собой. Убежден, что истинная уверенность в себе произрастает из пота на тренировках, а не из одобрительных комментариев в социальных сетях.

Таким образом, резюмируя вышеизложенное, можно констатировать, что физическая культура является системным фактором, детерминирующим уровень и направленность самооценки. Через преодоление телесной инертности и приобретение новых навыков индивид конструирует обновленную модель

своего «Я», характеризующуюся высокой степенью адаптивности и психологической устойчивости. Самооценка — это производная от труда. Регулярные занятия спортом создают тот необходимый задел прочности, который позволяет личности успешно функционировать в условиях неопределенности современного мира. Спортивный образ жизни — это не дань моде, а единственный способ сохранить ментальное здоровье в эпоху тотальной гиподинамии и когнитивных перегрузок. Развитие физических кондиций неизбежно влечет за собой рост уважения к собственным возможностям.

Использованные источники:

1. Алексеева, Т.А. Влияние уровня физической культуры на самовосприятие и самооценку у молодых людей // Вестник науки. – 2022. – Т. 3, № 6(51). – С. 341-345.
2. Бондаренко, А.С. Влияние адаптивной физической культуры на уровень самооценки и самопринятия у лиц с физическими ограничениями // Сборник научных трудов. – Симферополь: ООО «Издательство Типография «Ариал», 2024. – С. 70-78.
3. Власов, Ю.С. Оценка влияния физических упражнений на организм и роль физической культуры в формировании здоровья человека / Ю. С. Власов // Научные исследования XXI века. – 2023. – № 3(23). – С. 160-163.
4. Глачаева, С.Е. Влияние занятий физической культуры и спортом на формирование самооценки студентов // Материалы пула научно-практических конференций, Сочи. – 2024. – С. 851-853.
5. Дорофеев, В.В. Самооценка как фактор формирования мотивации к определенному виду двигательной активности на занятиях физической культурой в вузе / В. В. Дорофеев, И. А. Бажина, А. С. Тимахова // Грани познания. – 2021. – № 6(77). – С. 206-209.
6. Михеев, А.В. Влияние физической культуры на гармоничное физическое развитие и формирование личности ребёнка / А. В. Михеев, П. П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 113-5. – С. 136-138. – DOI 10.18411/trnio-09-2024-200.