

УДК 796:159.923

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ

УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У СТУДЕНТОВ

Захарян Т.А.,

студент отделения клинической психологии,

Уральский государственный медицинский университет,

Демидова Д.С.,

студент магистратуры,

Уральский государственный лесотехнический университет,

Андреев А.Л.,

старший преподаватель кафедры физической культуры,

Уральский государственный горный университет,

Научный руководитель:

Малозёмов О.Ю.,

канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры,

Уральский государственный медицинский университет,

Екатеринбург

Аннотация. В статье рассматривается влияние самоорганизованной физической активности на повышение уверенности в себе у студентов первого курса. Приведены результаты социологического исследования в двух вузах Екатеринбурга.

Ключевые слова: двигательная активность, уверенность в себе.

**PHYSICAL ACTIVITY AS AN ENHANCEMENT FACTOR STUDENTS'
SELF-CONFIDENCE**

Zakharyan T.A.,

student of the Department of Clinical Psychology,

Ural State Medical University,

Grischuk V.P.,

student of the Institute of Forest and Nature Management,

Ural State Forestry Engineering University,

Andreev A.L.,

Senior lecturer at the Department of Physical Culture,

Ural State Mining University,

Scientific supervisor:

Malozemov O.Yu ., Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor of the Department of Physical Culture,

Ural State Medical University,

Ekaterinburg

Annotation. The article examines the effect of self-organized physical activity on increasing self-confidence among first-year students. The results of a sociological study in two universities in Yekaterinburg are presented.

Keywords: motor activity, self-confidence.

В студенческом возрасте происходит дальнейшее формирование личности и профессиональной идентичности. В условиях постоянных стрессогенных нагрузок различного характера уверенность в себе для студентов становится ключевым фактором, влияющим на успехи в обучении и личной жизни. Уверенность в себе определяет не только уровень самооценки студента, но и его способность справляться с трудностями, взаимодействовать с окружающими и достигать поставленных целей. В этом контексте физическая активность представляет собой важный аспект жизни студентов, способствующий психофизическому благополучию [1-3].

Уверенность в себе – интегративное психоэмоциональное состояние, важное качество личности, играющее ключевую роль в жизни любого человека, особенно студентов, находящихся на этапе формирования своей

идентичности и профессиональных навыков. В психологическом контексте уверенность определяется как положительное восприятие собственных возможностей, качеств и способностей, что позволяет человеку эффективно действовать и достигать поставленных целей. Уверенность включает в себя несколько основных характеристик [5].

1. Положительная самооценка – способность оценивать свои достоинства и недостатки адекватно, без излишней самокритики или чрезмерной самоуверенности.

2. Вера в свои силы – убежденность в способности справляться с трудностями и достигать поставленных целей.

3. Способность к самовыражению – умение открыто и уверенно выражать свои мысли и чувства.

4. Настойчивость и целеустремленность – стремление и способность преодолевать трудности при достижении цели.

5. Стрессоустойчивость – способность сохранять спокойствие и уверенность в сложных ситуациях.

В данной работе представим результаты социологического исследования (в виде анкетирования) студентов первого курса медицинского и лесотехнического университетов г. Екатеринбурга. Целью являлось исследование взаимосвязи уровня уверенности в себе и самостоятельной физической активностью у студентов первого курса (всего – 157 респондентов). Анкеты были разработаны с учётом существующих методик оценки уверенности и адаптированы для целевой аудитории. Вопросы касались частоты самостоятельных занятий двигательной деятельностью, уровня уверенности в себе и самооценки.

Исследование показало, что физически активные (ФА) студенты (занимающиеся не менее двух раз в неделю), имеют значительно более высокий уровень уверенности в себе в сравнении с не занимающимися. 75% ФА студентов оценили свою уверенность как высокую, среди неактивных этот показатель составил лишь 30%. ФА студенты также

демонстрируют более низкие уровни тревожности и депрессии. 60% ФА отметили улучшение настроения после тренировок, тогда как среди неактивных этот процент составил всего 25%.

ФА студенты чаще участвуют в социальных мероприятиях и групповых занятиях. Около 70% из них сообщают о положительном опыте взаимодействия с другими людьми через спорт, в то время как среди неактивных студентов этот показатель составляет лишь 40%.

Физическая активность способствует формированию собственного положительного имиджа и повышению самооценки. Исследование показало, что ФА студенты, чаще достигают своих учебных целей и чувствуют себя более успешными по сравнению с их менее активными сверстниками.

Выделим несколько примеров утверждений о себе, которые отражают восприятие студентами себя и уровень уверенности. Например, Утверждение «Я уважаю себя» чаще встречается среди студентов с высоким уровнем уверенности, указывая на положительное восприятие своей личности. Кроме того, многие респонденты согласны с утверждением: «У меня достаточно способностей», что указывает на уверенность в своих талантах и способностях, способствует активному участию в учебном процессе и внеучебной деятельности.

С утверждением «Я могу справиться с любыми трудностями» ФА студенты соглашаются чаще, что свидетельствует о развитой настойчивости и уверенности в своих силах. Также они могут сказать: «Я умею выражать свои мысли и чувства», что связано с уверенностью в себе и социальной адаптацией – важными качествами для новой социальной ниши.

ФА студенты также чаще соглашаются с утверждением: «Я стараюсь мыслить позитивно», а позитивное мышление является важным аспектом уверенности в себе, помогая справляться со стрессами учебной деятельности. ФА студенты легче относятся к своим недостаткам, более

уверенные способны принять свои недостатки и воспринимать их как часть личностного роста.

Приведённые утверждения подчеркивают важность уверенности в себе для студентов и её влияние на их поведение, взаимодействие с окружающими и успешность в учебе.

Сравнение между включённостью в обязательные и самодеятельные занятия физической культурой выявляет значительные различия в уровне уверенности у студентов. Исследования показывают [4], что студенты, посещающие обязательные занятия физической культурой, как правило, демонстрируют более высокий уровень уверенности в себе по сравнению с теми, кто занимается физической активностью не регулярно.

Студенты, участвующие в обязательных занятиях, часто имеют более структурированный подход к физической активности. Они регулярно взаимодействуют с преподавателями и сверстниками, что способствует формированию чувства принадлежности к группе и укреплению социальных связей. Это взаимодействие играет важную роль в повышении уверенности, поскольку студенты чувствуют поддержку и одобрение со стороны окружающих. Установлено, что 68% студентов, посещающих обязательные занятия, оценили свою уверенность как высокую, в то время как среди студентов, занимающихся физической активностью по желанию, этот показатель составил всего 45% [4].

Кроме того, обязательные занятия физической культурой часто включают элементы соревнований и командной работы, способствуя развитию навыков сотрудничества и настойчивости. Студенты, участвующие в таких мероприятиях, имеют возможность достигать общих целей и отмечать свои успехи вместе с другими, что накапливает позитивный опыт, укрепляющий уверенность в себе.

Студенты, не регулярно занимающиеся физической активностью, могут испытывать меньшее давление и ответственность за результаты своих занятий. Отсутствие структуры и регулярности может привести к

меньшему ощущению достижения и уверенности. В результате только 45% студентов из этой группы отметили высокий уровень уверенности.

Таким образом, понимание механизмов формирования уверенности средствами физической культуры может помочь в разработке программ поддержки обучающихся через физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, что наиболее вероятно будет способствовать их личностному росту и успешности в учебной деятельности. В вузах же необходимо создавать условия для самостоятельных тренировок обучающихся и сотрудников, предоставив доступ к спортивным сооружениям, площадкам (игровые и тренажёрные залы, бассейны и пр.).

Использованные источники:

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев. – М.: «Академия», 2020. 288 с.

2. Гонтарь О.П. Развитие физической культуры личности студента технического вуза: дис. ...канд. пед. наук / О.П. Гонтарь. – Барнаул, 2022. 262 с.

3. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма / И.А. Джидарьян. – М.: ИП РАН, 2023. 219 с.

4. Исхакова И. Э. Влияние физической активности на психологическое благополучие студентов вуза / И. Э. Исхакова, О. В. Азовцева. – Текст : непосредственный // Молодой учёный. – 2023. – № 40 (487). – С. 316-317. – URL: <https://moluch.ru/archive/487/106446/> (дата обращения: 10.11.2024).

5. Фёдорова А. О., Каюкова Ю. С. Любительский спорт как средство повышения уверенности в себе у студентов младших курсов // Мир науки. Педагогика и психология. 2018. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lyubitelskiy-sport-kak-sredstvo-povysheniya-uverennosti-v-sebe-u-studentov-mladshih-kursov> (дата обращения: 10.11.2024).