

Научная статья
УДК 796.015

Особенности уровня объективной самооценки физических и личностных качеств в процессе учебных занятий по физической культуре у студентов МАДИ

Марина Васильевна Соловых¹, Ольга Викторовна Морозова²,
Александра Павловна Козлова³, Анастасия Алексеевна Суханова⁴

^{1,2,3,4}Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ), Москва, Россия

^{1,2,3,4}kfv@madi.ru

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические основы формирования объективной самооценки, проанализированы показатели факторов физических и психологических возможностей организма человека (на примере показателей студентов МАДИ) в процессе практических физкультурно-спортивных занятий в период зачетно-экзаменационной сессии.

Ключевые слова: самооценка, объективная самооценка, самооценка развития физических качеств, самооценка личностных качеств, стресс, уровень стресса, уровень тревожности, особенности самовнушения, психосаморегуляция.

Для цитирования: Соловых М.В., Морозова О.В., Козлова А.П., Суханова А.А. Особенности уровня объективной самооценки физических и личностных качеств в процессе учебных занятий по физической культуре у студентов МАДИ // Автомобиль. Дорога. Инфраструктура. 2024. №4 (42).

Original article

Features of the level of objective self-assessment of physical and personal qualities during physical education classes among MADI students

Marina V. Solovykh¹, Olga V. Morozova², Alexandra P. Kozlova³, Anastasia A. Sukhanova⁴

^{1,2,3,4}Moscow Automobile and Road Construction State Technical University (MADI), Moscow, Russia

^{1,2,3}kfv@madi.ru

Abstract. The theoretical foundations of the formation of objective self-esteem are considered, indicators of factors of physical and psychological capabilities of the human body are analyzed (using the example of indicators of MADI students) in the process of practical physical education and sports classes during the test and examination session.

Keywords: self-esteem, objective self-esteem, self-esteem of the development of physical qualities, self-esteem of personal qualities, stress, stress level, anxiety level, features of self-hypnosis, psychoself-regulation.

For citation: Solovykh M.V., Morozova O.V., Kozlova A.P., Sukhanova A.A. Features of the level of objective self-assessment of physical and personal qualities during physical education classes among MADI students. *Avtomobil'. Doroga. Infrastruktura*. 2024. №4 (42).

Введение. Познание самого себя – весьма интересное занятие.

Психологи считают, что чем больше мы будем знать о себе, тем лучше мы поймём других. Самопознание связано с самооценкой самого себя. Классик психологии У. Джеймс [6] вывел формулу, наглядно показывающую связь нашей самооценки с достигнутым успехом и имеющимися притязаниями: «Самооценка = успех: притязания», это в свою очередь означает, что задачи и цели, которые мы ставим перед собой, называются притязаниями, а оценка возможностей – самооценкой.

Чтобы повысить свою самооценку необходимо чувствовать уверенность в себе, в своих силах и способностях. Для этого следует проанализировать поставленные перед собой задачи, внимательно рассмотреть свои возможности и если они друг другу не соответствуют – увеличить возможности, т. е. позаниматься, поучиться, потренироваться и т.д. В случае же, когда по определённым причинам этого сделать невозможно, необходимо, напротив, изменить задачу.

Самооценка – это знание человека самого себя и отношения к себе в единстве. Самооценка включает в себя выделение человеком собственных умений, поступков, качеств, мотивов и целей своего поведения, их осознание и оценочное к ним отношение.

Умение человека объективно оценивать свои силы и возможности, стремление соотносить их с внешними условиями, требованиями окружающей среды, умение самостоятельно ставить перед собой ту или иную цель играет значение в формировании и развитии личности.

Учёба в МАДИ, несомненно, является основной и сложной деятельностью для студентов, где требуется постоянное преодоление трудностей. И здесь очень важно помочь студентам научиться не занижать уровень притязаний, с помощью изменений жизненных целей и задач, но стремиться к успеху и развитию своих способностей и, следовательно, к увеличению своих возможностей (т. е. надо потренироваться, поучиться, проявить свои волевые усилия и т. д.). Анализируя литературные источники, нами сделан вывод о том, что адекватная самооценка – это залог успеха и уверенности в себе. Эти качества возможно тренировать с помощью занятий по физической культуре и спорту [5, 6, 8].

Цель исследования – изучение уровня самооценки у студентов в процессе учебных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и на основе полученных данных и выполнения научного анализа разработать практические рекомендации по формированию объективной самооценки, способствующей стремлению студентов к успешной деятельности и объективной постановке жизненных целей и задач.

Методика и результаты исследования. Исследование проведено в процессе учебных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорт» с задействованием студентов МАДИ 1, 2, 3 курсов – 263 человека. Уровень развития самооценки изучался с помощью следующих методик и тестов: «Самооценка физических качеств» (автор Сизанов А.Н.) – данный тест адаптирован нами в условиях спортивного зала; нами были использованы маты, набивные мячи, скакалки); методика самооценки личностных качеств: «Самооценка личностных качеств» и «Поддаётесь ли Вы внушению» (автор Панфилова А.П.) – данная методика оценивает силу стремления к достижению цели, к объективной оценке своих возможностей, к успеху; «Шкала проявления тревожности» (автор Джанет Тейлор); тест «Подвержены ли Вы стрессу?» (автор Сизанов А.Н.), а также

нами разработаны вопросы для студентов по самооценке своих физических и личностных качеств.

Тест по самооценке физических качеств проводился в ноябре и декабре 2023 года перед зимней сессией. Для выполнения данного теста студентам пришлось посвятить себя энергичным физическим упражнениям, адаптированными и разработанными нами для спортивного зала. В данный тест входили следующие упражнения:

1. Первое упражнение: взять в руки набивной мяч, держать его за головой и приседать в течение 15 с так, чтобы мяч не упал с головы. За каждое приседание насчитывается 1 балл (данное упражнение направлено на развитие силы и выносливости).

2. Упражнение второе: набивной мяч положить на пол; встать сбоку от мяча, начинать перепрыгивать через мяч, то вправо, то влево на двух ногах. Сколько удалось сделать прыжков за 15 с, столько начисляется баллов (данное упражнение направлено на развитие ловкости, быстроты, выносливости).

3. Упражнение третье: лечь на мат; между ступней удерживать набивной мяч; руки за голову, локти касаются мата, затем сесть, наклониться вперёд и коснуться локтями коленей, колени при наклоне туловища не сгибать. Время на выполнение 15 с. За каждый наклон и возвращение в исходную позицию начисляется 1 балл (данное упражнение направлено на работу пресса и развитие скоростно-силовых качеств).

4. Упражнение четвёртое: сесть на мат, ноги вытянуть. Держать скакалку на вытянутых руках; поднять руки над головой, затем наклониться вперёд и опустить скакалку за ступни ног. Локти и колени не сгибать. Время на выполнение упражнения – 30 с. За каждое выполненное упражнение начисляется 1 балл (данное упражнение направлено на развитие гибкости и быстроты).

5. Упражнение пятое: сесть на мат, руками упираться позади себя, ноги вытянуть вперёд. Набивной мяч лежит сбоку посередине голени с одной стороны; перенести прямые ноги то с правой, то с левой сторон; колени не сгибать. Время выполнения – 30 с, за каждое движение начисляется 1 балл (данное упражнение направлено на развитие силы, ловкости, быстроты). Студенты дали название этому упражнению: «Русалочка».

6. Упражнение шестое: сесть на мат, вытянуть ноги, набивной мяч положить перед стопами ног; пальцами ног, сначала левой, а затем правой ноги ухватить мяч и на уровне колена вытянутой ноги прокатить мяч и вернуть в исходное положение. Время выполнения – 15 с. За каждый раз начисляется 1 балл (данное упражнение направлено на развитие ловкости и быстроты).

7. Упражнение седьмое: сесть, упираясь руками в пол («упор сидя»). Одна нога согнута, другая вытянута назад. Упираясь руками в пол, быстрая смена ног. Время выполнения упражнения – 30 с, за каждый подскок начисляется 1 балл (данное упражнение направлено на развитие силы, выносливости, быстроты). Студенты дали название данному упражнению: «Альпинист».

В процессе выполнения упражнений студентам были заданы следующие вопросы:

- 1) Как вы себя чувствуете после нагрузки?
- 2) Как вы оцениваете развитие своих физических качеств?
- 3) Считаете ли вы, что занятия по физической культуре в МАДИ способствуют развитию разносторонних физических качеств?

В результате проведённого тестирования и опроса нами были получены показатели, представленные в табл. 1, 2, 3 и 4.

Таблица №1

Самооценка физических качеств (студенты 1 курса)

1 курс, баллы	Кол-во человек	Σ баллов	Самооценка, %
от 150 и выше	40	5075	h – 44,9%
от 120 до 150	24	3046	c – 27%
от 86 до 120	4	508	H – 4,5%
до 86	21	2664	h1 – 23,6%
Σ о	Σ 89	Σ 11293	Σ 100%

Обозначение: h – высокая самооценка, c – средняя самооценка, H – низкая самооценка, h1 – самооценка в подготовительной группе.

В таблице №1 представлены результаты самооценки физических качеств студентов 1 курса. В тестировании участвовали 89 человек. Высокий результат в баллах от 150 и выше получили 40 человек и самооценка физических качеств составила 44,9%; средний результат от 120 до 150 баллов получили 24 человека и средняя самооценка составила 27%; низкая самооценка наблюдалась у четырёх студентов и их самооценка составила 4,5%.

В отдельную группу были выделены студенты, имеющие по состоянию здоровья подготовительную группу. Эти студенты по рекомендации врача не могли исполнять упражнения, включающая резкие движения, прыжки, нагрузка на пресс и т. д., поэтому они прошли тестирование по укороченной программе и в связи с этим получили низкую сумму баллов, однако самооценку поставили себе высокую, т. к. очень старались «выглядеть не хуже всех!» и по отдельным упражнениям получили высокие баллы.

Таблица №2

Самооценка физических качеств (студенты 2 курса)

2 курс, баллы	Кол-во человек	Σ баллов	Самооценка, %
от 150 и выше	42	5514	h – 41,2%
от 120 до 150	27	3544	c – 26,5%
от 86 до 120	13	1706	H – 12,7%
до 86	20	2625	h1 – 19,6%
Σ о	Σ 89	Σ 13389	Σ 100%

В таблице №2 представлена самооценка физических качеств у студентов 2 курса. В тестировании участвовали 102 человека. Высокую самооценку получили 42 человека (41,2%); среднюю самооценку получили 27 человек, что составило 26,5%; низкую самооценку – 13 человек, что составило 12,7%; и у студентов подготовительной группы 20 человек (19,6%).

Таблица №3

Самооценка физических качеств (студенты 3 курса)

3 курс, баллы	Кол-во человек	Σ баллов	Самооценка, %
от 150 и выше	32	4621	h – 44,4%
от 120 до 150	28	4043	с – 38,9%
от 86 до 120	6	866	H – 8,3%
до 86	6	866	h1 – 8,3%
Σ о	Σ 72	Σ 10396	Σ 100%

В таблице №3 представлена самооценка физических качеств у студентов 3 курса. В тестировании участвовали 72 человека. Высокую (h) самооценку получили 32 человека (43,8%); среднюю – 28 человек (38,9%); низкую – 6 человек (8,3%) и студенты подготовительной группы – 6 человек (8,3%).

Таблица 4

Итоговый результат самооценки

Самооценка (обозначения)	Кол. чел.	1 курс, %	Кол. чел.	2 курс, %	Кол. чел.	3 курс, %	Σ кол. чел.	Σ %
Высокая h	40	44,9%	42	41,2%	32	44,4%	114	43%
Средняя с	24	27%	27	26,5%	28	39%	79	30%
Низкая H	4	4,5%	13	12,7%	6	8,3%	23	9%
Высокая (подг. гр.) h1	21	23,6%	20	19,6%	6	8,3%	47	18%
Σ о	89	100%	102	100%	72	100%	263	100%

По полученным нами итоговым табличным данным можно сделать вывод, что высокая самооценка «h» наблюдается у студентов 1 курса (44,9%), 2 курса (41,2%), 3 курса (44,4%), общая сумма составила 114 человек, где

высокая «h» самооценка составила 43% из числа испытуемых. Результат высокий и примерно одинаковый для всех курсов.

Показатели средней самооценки наиболее высоки у студентов 3 курса – 28 человек (39%) по сравнению с показателями 1 курса – 24 человека (27%) и 2 курса, 27 человек (26,5%).

Средняя самооценка, как считают многие психологи, это очень хороший показатель, который говорит о продуманном отношении человека к самому себе, к своим качествам личности, включающих в себя самоанализ, самоконтроль и самодисциплину [5, 6, 8].

Наименьший показатель низкой самооценки у студентов 1 курса – 4 человека (4,5%), меньше, чем у студентов 2 и 3 курсов, соответственно, 13 человек (12,7%) и 6 человек (8,3%). Низкую самооценку получили, как показало тестирование, студенты, которые прогуливали занятия по физической культуре без уважительных причин.

Кроме того, необходимо отметить, что сумма показателей средней и высокой самооценки у студентов 3 курса превышает показатели у студентов 1 и 2 курсов: h 3 курса + c 3 курса = 83,3%, у студентов 1 и 2 курсов соответственно 73,9% и 67,7%. Это указывает на тот факт, что студенты 3 курса занимаются физкультурой три года, больше, чем студенты 1 и 2 курсов и в результате, мы можем сделать вывод о том, что они стали более уверенными в себе, в своих силах и возможностях.

Неплохие показатели самооценки у студентов подготовительной группы, у которых по состоянию здоровья не все упражнения были включены в тестирование. Однако они получили высокие оценки по отдельным упражнениям и по этой причине оценили себя высоко: «Мы не хуже других!», и эта фраза была многими из них озвучена.

В целом, формирование самооценки в процессе занятий по ФК и спорту выглядит очень положительно: так, например, показатели высокой и средней самооценки в сумме у студентов 1, 2 и 3 курсов составили: h (43%) +

$c (30\%) + h1 (18\%) = 91\%$ и этот показатель превышает показатели низких самооценок ($91\% > 9\%$), где 9% – показатель низких самооценок. Если исключить показатель $h1$ (студентов подготовительной группы), то мы получим результат $h (43\%) + c (30\%) = 73\%$, где $h 73\% > H 27\%$.

Полученные нами результаты означают, что проведённая нами работа по формированию объективной самооценки физических качеств у студентов МАДИ 1, 2 и 3 курсов положительна и способствует в свою очередь повышению уровня посещаемости занятий, значимости и проявлению интереса к занятиям по физической культуре и спорту.

Нами изучалось также влияние занятий по физической культуре на развитие личностных качеств у студентов МАДИ.

Исследование проводилось с февраля по май 2024 г. Результаты тестов по самооценке личностных качеств представлены в табл. 5, 6, 7 и 8.

В таблице №5 «Самооценка личностей» мы можем сделать вывод о том, что большинство исследуемых студентов 1, 2 и 3 курсов набрали от 43 до 86 баллов, всего 189 человек (72%) из числа исследуемых.

Этот результат соответствует «среднему уровню самооценки», при котором человек уверен в себе, в своих силах и способностях, умеет анализировать своё поведение. Наилучший результат наблюдается у студентов 3 курса (86%) по сравнению с результатами 1 курса (66%) и 2 курса (72%). Можно предположить, что студенты 3 курса наиболее адекватно и объективно оценили себя.

«Высокий уровень самооценки» от 0 до 43 баллов набрали студенты 1, 2 и 3 курсов – 71 человек (27%). Высокий уровень самооценки связан с высоким уровнем притязаний.

Низкий уровень самооценки от 86 до 128 баллов всего у 7% (3 человека) испытуемых студентов 1 курса; на 2 и 3 курсах результат составил 0%. Психологи считают, что человек с «низким уровнем самооценки» не

способен преодолевать самостоятельно сложные жизненные ситуации и, как правило, выбирают для себя более лёгкие цели и задачи [2, 3, 4, 5].

Результаты по самооценке у студентов выглядят достаточно благополучно, но, насколько адекватны самооценки, подскажут результаты следующих тестов. Завышенные или заниженные самооценки неадекватны. «Неадекватная самооценка» может быть связана с повышенной тревожностью, со слабой психосаморегуляцией, с эмоциональной неустойчивостью, а также с тенденцией избегания сложных жизненных ситуаций [8].

В таблице №6 мы можем проанализировать результаты по «шкале проявления тревожности» у студентов 1, 2 и 3 курсов.

Высокий уровень тревожности наблюдается у студентов 3 курса: уровень тревожности составил 28%. У студентов 1 и 2 курсов соответственно 23% и 16%. В процессе опроса было выявлено, что высокий уровень тревожности у студентов 3 курса связан с оценкой своих сил и возможностей для преодоления новой ступени в личностном самоопределении, где возникает необходимость правильно сформулировать свои жизненные цели и задачи и объективно оценить свои возможности. У студентов 2 курса наблюдается наименьший уровень высокой тревожности (16%). Это говорит о том, что студенты 2 курса наиболее адаптированы к учёбе в МАДИ. У студентов 1 курса высокая тревожность (23%) связана со сдачей экзаменов, т. к. для них это первый учебный год, где не всегда удаётся правильно оценить свои силы и возможности, сохранить уверенность в себе и правильно объективно сформулировать свои жизненные цели и задачи.

Необходимо отметить, что высокий уровень тревожности в сумме показателей со «среднем уровнем тревожности с риском приблизиться к высокому» у студентов 1, 2 и 3 курсов составил 197 человек (75,13%).

Этот результат значительно превышает показатели низкого уровня тревожности, который составил 24,87% (24,74% средний уровень тревожности, который стремиться к низкому и низкий 0,13%).

Высокая тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности. Высокая личностная тревожность активизируется при восприятии определённых стимулов, расцениваемых человеком, как опасные, связанные со специфическими ситуациями угрозы его престижу, самооценке, самоуважению. Переживается человеком и сопровождается напряжением, беспокойством, нервозностью. Вот почему необходимо воспитывать у студентов уверенность в себе и формирование объективной и адекватной самооценки [5, 6, 7, 8].

В таблице №7 мы можем проанализировать результаты теста «Поддаётесь ли Вы внушению?» Этот тест раскрывает способности у студентов к психосаморегуляции. Психосаморегуляция включает в себя самовоспитание и такие качества личности, как самоанализ, самоконтроль, самокритику, самодисциплину, целеустремлённость и т. д.

По результатам теста всего 44% студентов 1, 2 и 3 курса прибегают к психосаморегуляции в той или иной степени. Следует отметить, что именно эти студенты не пропускали занятия по физической культуре без уважительных причин. Напротив, слишком «упрямые» студенты по результатам теста 56% из числа исследуемых, важные решения принимают «случайным путём» и часто совершают ошибки, пропускают занятия по физической культуре без уважительных причин.

С целью воспитания и формирования психосаморегуляции у студентов, нами в процессе занятий были введены промежуточные зачёты с учётом посещаемости занятий и выполнения текущих зачётных требований.

В таблице №8 мы можем проанализировать результаты теста «Подвержены ли Вы стрессу?». Этот тест раскрывает способности у

студентов к эмоциональной устойчивости. По результатам теста студенты 1, 2 и 3 курсов (87% из числа испытуемых подвержены стрессу, т. е. эмоционально неустойчивы).

Такой отрицательный результат сподвигнул нас к проведению беседы со студентами для выяснения особенностей эмоционально-личностной сферы. Студенты для беседы выбрали следующие вопросы:

- «Я беспокоюсь о будущем».
- «Жаль, что мне не хватает уверенности в себе».
- «Я беспокоюсь за своё психическое состояние».
- «Я боюсь выступать перед незнакомыми людьми».
- «Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне».

В результате проведённой беседы студенты пришли к выводу, что необходимо тренировать стрессоустойчивость с юных лет, чтобы в зрелые годы легче преодолевать жизненные трудности и неприятности. Необходимо научиться брать на себя ответственность, как за положительные события, достижения, которые происходят в личной жизни, так и за негативные, неудачи и т. д. в равной степени. Также необходимо брать на себя ответственность за построение межличностных отношений и за состояние собственного здоровья. Необходимо также обратить внимание на студентов, испытывающих сильнейший стресс в результате апатии и безынициативности, их всего по табличным данным 3% (2 чел.) из числа испытуемых.

Возможно, это поведение связано с неблагоприятными жизненными ситуациями, и здесь необходима помощь психолога.

По результатам тестов можно сделать вывод о том, что студентам очень важна работа по формированию объективной и адекватной самооценки. Это работа над собой и над своими способностями, такими как психосаморегуляция, формирование стрессоустойчивости и воспитание морально-волевых качеств личности.

Таблица 5

Самооценка личности	0-43. Высокий уровень самооценки, при котором человек, как правило, оказывается неотягощенным «комплексом неполноценности», спокойно реагирует на замечания других и редко сомневается в правильности своих действий.	<p>Всего 27%</p> <p>1 курс 27%</p> <p>2 курс 28%</p> <p>3 курс 14%</p>
	43-86. Средний уровень самооценки, при котором человек редко страдает от «комплекса неполноценности» и лишь время от времени старается подстроиться под мнение других.	<p>Всего 72%</p> <p>1 курс 66%</p> <p>2 курс 72%</p> <p>3 курс 86%</p>
	86-128. Указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек всегда болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается всегда считаться с мнением других и часто страдает от комплекса неполноценности	<p>Всего 1%</p> <p>1 курс 7%</p> <p>2 курс 0%</p> <p>3 курс 0%</p>

Таблица 6

Шкала проявления тревожности	40-50. Очень высокий уровень тревоги	<p>Всего 0,13%</p> <p>1 курс 3%</p> <p>2 курс 0%</p> <p>3 курс 0%</p>
	25-40. Высокий уровень	<p>Всего 26%</p> <p>1 курс 23%</p> <p>2 курс 16%</p> <p>3 курс 28%</p>
	15-25. Средний (с риском приблизиться к высокому)	<p>Всего 49%</p> <p>1 курс 13%</p> <p>2 курс 26%</p> <p>3 курс 7%</p>
	5-15. Средний (который стремится к низкому)	<p>Всего 24,74%</p> <p>1 курс 55%</p> <p>2 курс 37%</p> <p>3 курс 65%</p>
	0-5. Низкий уровень тревоги.	<p>Всего 0,13%</p> <p>1 курс 3%</p> <p>2 курс 0%</p> <p>3 курс 0%</p>

Таблица 7

Поддаетесь ли вы внушению	Б и А. Вы поддаетесь внушению прежде всего к тем вещам, которые больше всего вас волнуют. Вы не лишены известной доли самокритики	<p>Всего 44%</p> <p>1 курс 30%</p> <p>2 курс 40%</p> <p>3 курс 35%</p>
	В. Вы слишком упрямы. Важные решения часто принимаете случайным путем, но если ошиблись, постараетесь исправить ошибку.	<p>Всего 56%</p> <p>1 курс 70%</p> <p>2 курс 60%</p> <p>3 курс 65%</p>

Таблица 8

Подвержены ли вы стрессу	24-36. Вы в высшей степени подвержены стрессу, у вас даже могут появиться симптомы болезней, вызванных стрессом, - сердечная недостаточность, язвенная болезнь, болезни кишечника. С вами, должно быть, очень трудно ужиться. Самое главное для вас сейчас – научиться успокаиваться.	<p>Всего 87%</p> <p>1 курс 83%</p> <p>2 курс 71%</p> <p>3 курс 79%</p>
	18-24. Вы человек спокойный и неподверженный стрессу. Если вы набрали ненамного больше 18 очков, то вам можно посоветовать быть терпимее к окружающим, это позволит вам добиться большего.	<p>Всего 12%</p> <p>1 курс 13%</p> <p>2 курс 7%</p> <p>3 курс 14%</p>
	12-18. Ваша бездеятельность тоже может стать причиной стресса. Вы, наверное, очень раздражаете ею близких. Побольше уверенности в себе! Вам стоит составить перечень своих положительных качеств и совершенствовать каждое из них.	<p>Всего 1%</p> <p>1 курс 3%</p> <p>2 курс 0%</p> <p>3 курс 0%</p>

Выводы. Анализ полученных результатов тестирования по самооценке показал, что проведенная нами работа по физической культуре, а именно составленные нами комплексы физических упражнений с использованием таких средств (маты, гимнастические скамейки, скакалки, теннисные мячи, набивные мячи, конусы, подвижные игры и эстафеты, а также тестовые упражнения по физической культуре), способствует формированию объективной самооценки. Так например, высокая самооценка в сумме со средней составила 73% и этот показатель превышает сумму низких самооценок (27%).

В данной работе авторами приведены результаты тестирования личностных качеств. В результате исследования нами установлена высокая взаимосвязь самооценок физических и личностных качеств у студентов (уровень корреляции составил 0,9). В процессе тестирования нами выявлены завышенные и заниженные самооценки и определены их причины. Неадекватность самооценок связана, как показали результаты тестов, с высоким уровнем тревожности (75,13% из числа исследуемых), с низким уровнем психосаморегуляции (56% из числа исследуемых), с высоким уровнем стресса (87% из числа исследуемых).

Психологами установлено, что подавляющая часть серьезных личностных и социальных проблем возникают на фоне неразвитой самооценки, а, следовательно, и неразвитого самоконтроля. К таким проблемам могут относиться склонность к импульсивному поведению, неуспеваемость, склонность к постоянному откладыванию важных и срочных дел (прокрастинация), тяга к нездоровому образу жизни, пренебрежение физической культурой. Данное исследование подтверждает, что физкультура и спорт являются мощным средством воспитания и формирования объективной самооценки, самоконтроля и воспитания волевых качеств личности, которые помогают справиться с трудностями

жизни. Поэтому желательно, чтобы всё молодое поколение прошло школу физкультуры и спорта и стало в результате крепким физически и духовно.

Список источников

1. Белов, А.К. Психология ролевого поведения. 12 ролей твоего успеха / Селидор Белов. – Москва: Эксмо, 2023. – 288 с. – ISBN 978-5-04-174573-8.
2. Ингерлейб, М.Б. Психотерапия и метафорические карты / М.Б. Ингерлейб. – Москва: Эксмо, 2023. – 256 с. – ISBN 978-5-04-173966-9.
3. Морозова, С.А. Злитесь, чтобы не болеть! Как наши эмоции влияют на наше здоровье / С.А. Морозова. – Москва: Никая, 2020. – 152 с. – ISBN 978-5-907202-38-2.
4. Панфилова, А. П. Психология общения : учебник для студенческих учреждений среднего профессионального образования / А. П. Панфилова. – Москва : Академия, 2013. – 366 с. – ISBN 978-5-7695-9683-4. – EDN FWWSKU.
5. Сизанов, А.Н. Познай себя: Тесты, задания, тренинги, консультации / А.Н. Сизанов. – Минск: Польша, 2001. – 592 с. – ISBN 983-07-0440-3.
6. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие / Л. К. Серова. – Москва : Советский спорт, 2007. – 116 с. – ISBN 978-5-9718-0240-2. – EDN YKXZEN.
7. Хеллер, Диана Пул Близко, нежно, навсегда. Как создать глубокие и прочные отношения. Теория привязанности / Диана Пул Хеллер. – Москва: Издательство АСТ, 2022. – 320 с. – ISBN 978-5-17-146937-5.
8. Щербатых, Ю.В. Психология стресса / Ю.В. Щербатых. – Москва: Изд-во Эксмо, 2008. – 304 с. – ISBN 978-5-699-11176-3.

References

1. Belov A.K. *Psikhologiya rolevogo povedeniya. 12 roley tvoyego uspekha* (Psychology of role behavior. 12 roles of your success), Moscow, Eksmo, 2023, 288 p., ISBN 978-5-04-174573-8.
2. Ingerleyb M.B. *Psikhoterapiya i metaforicheskiye karty* (Psychotherapy and metaphorical cards), Moscow, Eksmo, 2023, 256 p., ISBN 978-5-04-173966-9.
3. Morozova S.A. *Zlites', chtoby ne bolet'! Kak nashi emotsii vliyayut na nashe zdorov'ye* (Get angry so you don't get sick! How our emotions affect our health), Moscow, Nikeya, 2020, 152 p., ISBN 978-5-907202-38-2.
4. Panfilova A.P. *Psikhologiya obshcheniya* (Psychology of communication), Moscow, Akademiya, 2013, 366 p., ISBN 978-5-7695-9683-4.

5. Sizanov A.N. *Poznay sebya: Testy, zadaniya, treningi, konsul'tatsii* (Know yourself: Tests, tasks, trainings, consultations), Minsk, Polymya, 2001, 592 p., ISBN 983-07-0440-3.
6. Serova L.K.. *Psikhologiya lichnosti sportsmen* (Psychology of the athlete's personality), Moscow, Sovetskiy sport, 2007, 116 p., ISBN 978-5-9718-0240-2.
7. Kheller Diana Pul. *Blizko, nezhno, navsegda. Kak sozdat' glubokiye i prochnyye otnosheniya. Teoriya privyazannosti* (Close, Tender, Forever. How to Create Deep and Lasting Relationships. Attachment Theory), Moscow, Izdatel'stvo AST, 2022, 320 p., ISBN 978-5-17-146937-5.
8. Shcherbatykh YU.V. *Psikhologiya stressa* (Psychology of Stress), Moscow, Eksmo, 2008, 304 p., ISBN 978-5-699-11176-3.

Рецензент: В.И. Вишнеvский, канд. пед. наук, доц., МАДИ

Информация об авторах

Соловых Марина Васильевна, канд. пед. наук, доц., МАДИ.

Морозова Ольга Викторовна, ст. преподаватель, МАДИ.

Козлова Александра Павловна, инженер, МАДИ.

Суханова Анастасия Алексеевна, студент, МАДИ.

Information about the authors

Solovykh Marina V., Ph.D., associate professor, MADI.

Morozova Olga V., senior lecturer, MADI.

Kozlova Alexandra P., engineer, MADI.

Sukhanova Anastasia A., student, MADI.

Статья поступила в редакцию 27.11.2024; одобрена после рецензирования 12.12.2024; принята к публикации 12.12.2024.

The article was submitted 27.11.2023; approved after reviewing 12.12.2023; accepted for publication 12.12.2023.