

И. В. ТОЛКУНОВА, канд. пед. наук, доц.

Ю. Г. САВЧЕНКО, студентка

*(Национальный университет физического воспитания
и спорта Украины, г. Киев)*

ФОРМИРОВАНИЕ КАЧЕСТВА УВЕРЕННОСТИ ПРИ САМОУПРАВЛЕНИИ СПОРТСМЕНОМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Наукові праці МАУП, 2003, вип. 6, с. 106–108

Существует достаточно много способов изменения уверенности в себе. Практически весь инструментарий психологии применяется в исследовании уверенности: наблюдение в естественной среде, стандартизованное наблюдение, различного рода эксперименты, тесты. В основу комплекса методик для изучения влияния уверенности на деятельность спортсмена положены тесты и методики, ранее предложенные и апробированные. Данный комплекс включил в себя тест уверенности в себе, тест-опросник личностной зрелости. Был сформулирован психолого-педагогический подход к изучению уверенности студентов НУФВСУ, факультета олимпийского и профессионального спорта и факультета заочного обучения (МС, КМС, 1–2 разряд). Проведенные нами экспериментальные исследования качества уверенности показали, что это не абстрактное качество, а включающее в себя множество составляющих и зависящее от многих показателей. Всего в исследовании приняли участие 104 человека по следующим специализациям: бокс, фехтование, тяжелая атлетика, борьба, легкая атлетика. Сравнительный анализ результатов тестирования по двум специализациям (бокс и легкая атлетика) показывает, что адекватный (средний) уровень уверенности характерен для большинства, специализирующихся в легкой атлетике (84,6 %), однако для специализирующихся в боксе (МС, КМС) высокий уровень уверенности имеет лишь 25 %. Получен-

ные данные свидетельствуют о том, что при высоком уровне уверенности возможна утрата самокритичности, что, в свою очередь, может привести к тому, что желанные цели будут казаться легко достигаемыми. Спортивный результат повышается с увеличением уровня уверенности до оптимального, последующее увеличение уровня уверенности приводит к соответствующему снижению спортивного результата. Адекватный уровень уверенности означает максимальное стремление к достижению поставленных целей. Анализ анкет по “Тесту уверенности в себе” показал следующие результаты:

- средним уровнем по показателю “Уверенность в себе” обладают 73 % обследуемых, низким уровнем – 13,5 % обследуемых студентов;
- средний уровень по показателю “Социальная смелость” имеют 75,7 % обследуемых студентов;
- средний уровень по показателю “Инициатива в социальных контактах” имеют 67,6 % обследуемых, низкий уровень – 18,9 % обследуемых студентов.

Перечисленные данные указывают на взаимосвязь трех показателей. В соответствии с этим можно вывести следующую закономерность: студенты, составляющие группу “Уверенность в себе”, обладают аналогичным уровнем по показателям “Социальная смелость” и “Инициатива в социальных контактах”. Эта тенденция подтверждает, что уверенный в себе индивидум спосо-

бен предъявлять требования и запросы во взаимодействии с социальным окружением и добиваться их осуществления; способен разрешать себе иметь запросы и требования, осмеливаться их проявлять и обладает навыками их осуществления (социальными навыками).

По тесту-опроснику “Личностная зрелость” исследовали студентов очной и заочной форм обучения НУФВСУ. Результаты тестирования по показателю “Личностная зрелость” показали, что неудовлетворительным уровнем обладают 72,7 % обследуемых студентов очной формы обучения, в то же время среди студентов заочной формы обучения высокий уровень по данному показателю имеют 29,4 % обследуемых, а неудовлетворительный – 23,5 % обследуемых. Значительное расхождение показателей у студентов очной и заочной форм обучения объясняется, на наш взгляд, формированием с возрастом адекватного отношения к себе и своим возможностям, увеличением опыта взаимодействия в различных ситуациях. Само собой понятно, что зрелость – результат взросления, т. е. качество, зависящее прежде всего от возраста. Зрелость личности выражается в дисциплине ума, эмоций и поступков. Такая личность обладает способностью приводить в полное равновесие свои мысли, чувства и действия, спонтанно принимать решения: какие чувства испытывать, каким образом их выражать.

Результаты тестирования по показателю “Мотивация достижений” показали, что высоким уровнем по данному показателю обладают 9,1 % обследуемых, а неудовлетворительным – 54,5 % обследуемых студентов очной формы обучения, в то же время среди студентов заочной формы обучения высоким уровнем обладают 41,2 %. При сравнительном анализе полученных результатов наблюдается значительное расхождение показателей у студентов очной и заочной форм обучения. Данную тенденцию можно объяснить тем, что с увеличением опыта взаимодействия в различных ситуациях у человека возрастает потребность в увеличении мотивации к достижению успеха. Мотивация – мощный психический двигатель любой человеческой деятельности. Чем сложнее и ответственнее деятельность, тем больше ее результат зависит от структуры, уровня и направленности мотивации.

Результаты тестирования по показателю «Отношение к своему “Я”» показали, что неудовлетворительный уровень по данному показателю имеют 90,9 % обследуемых студентов очной формы обучения, в то же время среди студентов

заочной формы обучения высокий уровень по данному показателю имеют 47,1 %. Полученные результаты указывает на то, что с возрастом у человека формируется более реальное и адекватное отношение к своему “Я” (“Я”-концепция). Этот показатель оценивает личность человека по таким характеристикам зрелости, как уверенность в своих возможностях, удовлетворенность своими способностями, темпераментом и характером, своими знаниями, умениями и навыками. Вместе с тем данный аспект предполагает такой существенный параметр поведения, как адекватная самооценка, высокая требовательность к себе, отсутствие самодовольства, скромность, уважение к другим людям. Высокий уровень показателя «Отношение к своему “Я”» способствует достижению внутренней согласованности личности, является источником ожиданий по отношению к самому себе, к своему поведению в различных ситуациях. Чем лучше человек относится к своему “Я”, тем лучше он знает, как выглядит в глазах других.

Результаты тестирования по показателю “Жизненная установка” показали, что неудовлетворительный уровень по данному показателю имеют 72,7 % обследуемых студентов очной формы обучения, в то же время среди студентов заочной формы обучения высоким уровнем по данному показателю обладают 35,4 % обследуемых. Полученные результаты указывают на то, что с возрастом и с приобретением большего жизненного опыта у человека формируется более реальная и осмысленная жизненная установка. В формировании положительной жизненной установки, эмоциональной уравновешенности, рассудительности значительную роль играет способность человека эффективно удовлетворять свои потребности и умение компенсировать те, которые невозможно удовлетворить в данный момент. Приобретение жизненного опыта благоприятствует тому, что человек чувствует уверенность в том, что он сам в значительной мере управляет своей жизнью, умеет самостоятельно принимать решения и следует собственным планам.

Результаты тестирования по показателю “Способность к психологической близости с другим человеком” показали, что неудовлетворительный уровень по данному показателю имеют 100 % обследуемых студентов очной формы обучения, в то же время среди студентов заочной формы обучения высоким уровнем обладают 41,2 % обследуемых. Сравнительный анализ полученных результатов по данному показателю указывает на

то, что с возрастом у человека возрастает потребность в психологической близости с другим человеком. Возможно, столь высокий процент неудовлетворительной оценки у студентов стационара можно объяснить возрастными особенностями, личным опытом, дефицитом навыков социального поведения.

Таким образом, уверенность играет важнейшую роль в определении спортивных достижений. Правильное представление о себе — важный компонент активной деятельности. Уверенность в своих физических и психических способностях — важнейшее условие раскрытия своих потенциальных возможностей. Уровни уверенности могут колебаться, однако, только ов-

ладев навыками самоконтроля, спортсмен сможет эффективно регулировать свой уровень уверенности.



Литература

1. *Актуальные проблемы формирования личности* / Ред. Ж. С. Тростановский и др. — Х., 1995. — 450 с.
2. *Социальная психология личности в вопросах и ответах: Учеб. пособие* / Под ред. В. А. Лабунской. — М.: Гардарики, 1999. — 397 с.
3. *Тест-опросник личностной зрелости* / Под ред. Ю. З. Гильбуха. — К.: НПЦ "Перспектива", 1995. — 24 с.