

УДК 796.01:159.9

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

О.Н. Савинкова

ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный институт физической культуры», Воронеж, Россия

Для связи с автором: e-mail: nauka.vgfk@mail.ru

Аннотация:

Спортсмен, который уверен в себе, максимально проявляет свои физические качества. Если спортсмен не уверен в своих силах, то у него возникает чрезмерное эмоциональное переживание, которое снижает контроль над точностью действия и его своевременным выполнением. Наиболее постоянным фактором, различающим успешно и неуспешно выступающих спортсменов, является уверенность в себе. Это означает, что сильнейшие спортсмены независимо от вида спорта постоянно демонстрируют высокую степень уверенности в себе и в своих способностях. Исследования проведены в Воронежском государственном институте физической культуры.

Ключевые слова: уверенность в себе, успешность выступления, психологическая подготовка, тренировочные мероприятия.

SELF-CONFIDENCE AS AN IMPORTANT FACTOR OF SUCCESSFUL COMPETITIVE ACTIVITY OF ATHLETES

O.N. Savinkova

Voronezh State Institute of Physical Training, Voronezh, Russia

Abstract:

An athlete who is confident shows his or her maximum physical qualities. If an athlete is not confident in his abilities, he gets the excessive emotional experience, which reduces the precision control of the action and its timely implementation. The most constant factor distinguishing successful and unsuccessful athletes is self-confidence. It means that the strongest athletes consistently demonstrate a high degree of confidence in themselves and in their abilities regardless of the sport. The research is conducted at the Voronezh State Institute of Physical Training.

Key words: self-confidence, success of performance, psychological training, training events.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время на крупных соревнованиях в сложных условиях спортивной борьбы с исключительно высокой конкуренцией, где спортсмены имеют равную техническую и физическую подготовленность и придерживаются одинаковой тактики, чаще побеждают те из них, кто имеет более высокий уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств. В спортивной практике есть множество примеров, когда бесспорные лидеры сезона в силу срывов психологического характера не попадали в финалы, а спортсмены, не входившие в число фаворитов, во многом благодаря предельной волевой мобилизации часто добивались побед на чемпионатах Европы и мира, на Олимпийских играх.

Результаты проведенных научных исследований убедительно демонстрируют, что наиболее постоянным фактором, различающим успешно и неуспешно выступающих спортсменов, является уверенность в себе. Это означает, что сильнейшие спортсмены независимо от вида спорта постоянно демонстрируют высокую степень уверенности в себе и в своих способностях.

Чувство уверенности является одним из существенных компонентов сложных волевых качеств: смелости, решительности, целеустремленности, упорства и др. Без уверенности невозможно довести до конца волевое действие, обычно связанное с преодолением трудностей. Настоящая уверенность основывается на отражении в сознании человека

объективных связей и отношений, на знании, оценке и проверке своих сил, оценке ситуации действия, сопоставлении и положительной оценке реальных средств для достижения преследуемых целей [1]. Прошлый опыт определяет способ оценки себя. Р. Зигмунд, подчеркивая ключевую роль самооценок в уверенном поведении, показывал, что когда внимание концентрируется на негативных установках типа: «Я с этим не справлюсь», «Это выше моих сил» и т.д., это тормозит уверенное поведение. Таким образом, спортсмен, который уверен в себе, максимально проявляет свои физические качества. Если спортсмен не уверен в своих силах, то у него возникает чрезмерное эмоциональное переживание, которое снижает контроль над точностью действия и его своевременным выполнением [2].

Целью настоящей работы явилось исследование особенностей повышения уверенности в себе у спортсменов в процессе тренировочной деятельности.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТА

В работе применялись следующие исследовательские методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- оценка успешности соревновательной деятельности;
- психологическое тестирование;
- математическая статистика.

Исследование проводилось в несколько этапов.

На первом этапе осуществлялся сбор и обобщение данных научно-методической литературы по проблеме исследования, разрабаты-

валась программа исследования, проводилось педагогическое наблюдение.

На втором этапе изучались особенности проявления уверенности и неуверенности в себе у спортсменов; систематизировались показатели, характеризующие колебания психического состояния спортсменов.

В исследовании на этом этапе приняли участие 60 спортсменов.

Третий этап был посвящен обработке полученных экспериментальных данных, их научной интерпретации и документальному оформлению исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Диагностика состояния уверенности в себе (тестирование уверенности, опросник Уэсмана-Рикса) показала, что спортсмены обладают достаточной уверенностью в своих силах.

Как мы отмечали выше, в исследовании принимали участие 60 человек: 33 – специализации «борьба» и «бокс» и 27 – специализации «гимнастика» (студенты 2-5-го курсов ФГБОУ ВПО «ВГИФК»). В результате тестирования были получены следующие показатели.

Как видно из предложенной таблицы, показатели распределились примерно одинаково для разных специализаций, причем оба теста показывают, что спортсмены обладают большей степенью уверенности в своих силах. Однако степень уверенности в себе у них не переходит в чрезвычайную степень.

Сравнивая данные этих тестов с результативностью спортсменов этих же экспериментальных групп (табл. 1, 2.), мы можем прийти к выводу, что степень уверенности коррелируется с успешностью выступления спортсмена на предшествующих соревнованиях.

Таблица 1 – Результаты тестирования на степень уверенности

	Показатели специализаций «борьба», «бокс» (%)			Показатели специализации «гимнастика» (%)		
	Завышенная	Оптимальная	Низкая	Завышенная	Оптимальная	Низкая
Уверенность в себе (тест 1)	4	80	16	3	84	13
Уверенность в себе по Уэссману-Риксу (тест 2)	0	85	15	3	82	15

Таблица 2 – Степень успешности выступлений спортсменов

Специализация	Успешно, %	Неуспешно, %
Борьба, бокс	86	14
Гимнастика	87	13

Психологическая подготовка спортсмена к конкретным соревнованиям не должна начинаться в предсоревновательный период, а должна быть органичной частью всего тренировочного процесса.

По сути, вся жизнь спортсмена может быть разделена на периоды: важное в профессиональном плане соревнование – тренировочный период – предсоревновательный тренировочный период – новое соревнование.

Важность психологической подготовки сейчас не отрицает никто, но тем не менее очень часто и тренеры, и спортсмены забывают о ней именно в период планового тренировочного процесса.

Как же должен строиться тренировочный процесс, чтобы уверенность в себе у спортсмена находилась на оптимальном уровне к нужному моменту его спортивной жизни?

Тренер совместно со спортсменом должен проанализировать его состояние и выбрать цель, к которой надо стремиться. Цель должна быть реальной и достижимой в течение не очень продолжительного времени. Например, участие в соревновании с целью войти в 10 лучших.

Далее строится план тренировочных мероприятий.

На этапе тренировки от тренера требуется умение разбираться не только в методах физической подготовки, но и в психологии спортсмена. Экспектации спортсмена и тренера должны совпадать. Тренер, определяя «слабые места» своего ученика, должен не только помочь ему преодолеть их в процессе физической подготовки, но и заставить ученика поверить в то, что он сможет это сделать.

В качестве одного из методов подготовки спортсмена можно рекомендовать применение виртуальных тренировок.

Виртуальная тренировка – это визуальное изображение конкретных действий в различных ситуациях. Визуальное воображение – это способность представить ситуацию в целом и вычленив из нее нужные моменты. Методика виртуальных тренировок позволяет запомнить базовые и важные движения и действия и не тратить время на обдумывание их уже в условиях соревнований или реальных тренировок.

Сначала происходит обдумывание, а далее спортсмен уже автоматически воспроизводит действие, совершенствуя свою технику и анализ понимания ситуации. Виртуальная тренировка – это соединение в себе моделирования и представлений.

В процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самих соревнований возникает множество «сбивающих факторов», которые можно разделить на внутренние и внешние.

К внешним можно отнести объективные факторы (непогода, непривычный климат и т.п.) и субъективные (неадекватная реакция спортсмена на внешние раздражители, например на перемены в соревнованиях, на зрителей и т.п.). К внутренним относятся переживания самого спортсмена. Например, посмотрев выступления соперников, спортсмен решает, что он не сможет с ними конкурировать [3]. Спортсмен должен быть психологически подготовлен и к таким сбивающим факторам.

Для диагностики состояния спортсмена можно применять методику самооценки эмоциональных состояний [4].

Для коррекции своего эмоционального состояния и повышения уверенности в себе уже в предсоревновательный период можно использовать методики аутотренинга, медитации [5].

В процессе тренировок спортсмен должен собирать сведения о своих предполагаемых противниках, знать их слабые и сильные стороны. Это помогает не только лучше подготовиться физически к встрече с ними на состязаниях, но и выработать тактику борьбы, а также повысить уверенность в собственной победе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спорт может способствовать как снижению, так и повышению уверенности в себе у человека. Это чувство непостоянно, степень его колеблется в разное время карьеры спортсмена и зависит от успешности выступлений, от того, насколько соотносятся цели, поставленные перед собой спортсменом, и частота и степень их достижения. Тем не менее спортсмены и их тренеры должны уметь управлять этим чувством не только в тренировочном периоде, но и перед соревнованиями и во время выступлений.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Черникова, О.А. Соперничество в спорте / Черникова О.А. – М. : Физ. и спорт, 1980. – 104 с.
2. Уэйнберг, Р. Основы психологии спорта и физической культуры / Уэйнберг Р., Гоулд Д. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 336 с.
3. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / Мельников В.М., Непопалов В.Н., Романова Е.В. и др. // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М. : ФиС, 1998. – Т. 3. – С. 122-129.
4. Киришбаум, Э.И. Психологическая защита / Э.И. Киришбаум. – СПб. : Обл. центр, 2005. – 176 с.
5. Корнилова, Т.В. Диагностика мотивации и готовности к риску / Т.В. Корнилова – М. : РАН, 1997. – 231с.

BIBLIOGRAPHY

1. Chernikova, O.A. (1980) Rivalry in sports. Moscow (in Russian).
2. Weinberg, R., Gould, D. (2001) Fundamentals of psychology of sport and physical culture. Kiev (in Russian).
3. Melnikov, V.M, Nepopalov, V.N, Romanina, E.V. [and other](1988) Psychological support of sports activities. The Jubilee collection of works of the scientists RSAFC dedicated to the 80th anniversary of the Academy. 122-129 pp. (in Russian).
4. Kirschbaum, E.I. (2005) Psychological protection. Saint-Petersburg (in Russian).
5. Kornilov, T.V. (1997) Diagnostics of motivation and willingness to take risks. Moscow (in Russian)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Савинкова Ольга Николаевна – кандидат педагогических наук, доцент, и.о. проректора по научной работе Воронежского государственного института физической культуры