

- Дополнительные мотивационные стимулы и поощрения: 18
 - Увеличение поддержки и мотивации со стороны окружающих: 13
 - Другое: 11
8. Наиболее эффективные методы мотивации для студента:
- Дополнительный балл за посещение спортивного зала или тренировку: 54
 - Подарок за достижение определенного результата в спорте: 4
 - Мониторинг прогресса с помощью приложения: 8
 - Дополнительные занятия с тренером: 12
 - Совместные занятия с друзьями: 17
 - Мотивирующие сообщения и рекомендации от тренера: 5
 - Другое: 0

Согласно результатам анкетирования, были получены следующие результаты:

- наиболее популярным видом спорта среди студентов является футбол (35%), за ним следуют бег (12%), баскетбол (11%), теннис (10%) и другие (10%);
- большинство студентов (65%) занимаются спортом 1 раз в неделю, 28% занимаются 2-3 раза в неделю, а 7% занимаются более 3 раз в неделю;
- среди методов мотивации наиболее эффективными стали: дополнительный балл (54%), совместные занятия с друзьями (17%), дополнительные занятия с тренером (12%).

ВЫВОДЫ

По результатам анализа можно сделать следующие выводы:

1. Наиболее популярным видом спорта является футбол, поэтому стоит уделять больше внимания организации футбольных мероприятий для студентов.
2. Большинство студентов занимаются спортом 1 раз в неделю. Для того, чтобы увеличить частоту занятий, можно усилить методы мотивации, такие как дополнительные баллы при посещении занятий, разделение на занятия по группам по желанию самих студентов, дополнительные занятия с тренером.
3. Среди методов мотивации наиболее эффективными стали дополнительные баллы за посещение, занятия с друзьями и занятия с тренером.

Таким образом, проведенный анализ помог выявить наиболее эффективные методы мотивации студентов к занятиям спортом. Эти методы могут быть использованы для улучшения программ спортивных мероприятий в университете и увеличения уровня занятости студентов в спортивных мероприятиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 352 с.
2. Подходы и приемы к управлению мотивацией занимающихся физической культурой и спортом. – URL: <http://mylektsii.ru/10-23269.html> (дата обращения: 01.04.2023).

REFERENCES

1. Ilin E.P. (2017), *Psychology of sports*, Peter, St. Petersburg.
2. Approaches and techniques to the management of motivation in physical culture and sports, available at: <http://mylektsii.ru/10-23269.html> (accessed: 01.04.2023).

Контактная информация: shark_9.4@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.05.2023

УДК 159.9.072:796.835

САМООЦЕНКА СПОРТСМЕНОВ В КИКБОКСИНГЕ

Валерия Васильевна Колошеина, аспирант заочного отделения, Краснодарский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар,

Аннотация

В данной статье рассматривается современное отношение подростков, занимающихся кикбоксингом, на процесс формирования собственной личности. Современный спорт переживает нелегкие времена, обусловлено это многими причинами, в том числе и внешнеполитическими. Со времен Пьера де Кубертена мировой спорт оставался в стороне от мировой политики. В последние десятилетия спорт значительно помолодел появились новые виды и изменились те, которые входили в первые Олимпийские игры. В данной работе нами рассмотрен процесс индивидуализации спортсменов-кикбоксеров в возрасте 13–17 лет как сложный многоступенчатый процесс. Нашей задачей являлось показать важность одного из этапов индивидуализации юных спортсменов – самооценку и рассмотреть ее ключевые особенности.

Ключевые слова: спортсмен, самооценка, индивидуализация, результат, рисунок, файтер, кикбоксер.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p518-523

SELF-ASSESSMENT OF ATHLETES IN KICKBOXING

Valeria Vasilyevna Kolosheina, the post-graduate student of the correspondence department, Krasnodar State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, physical education teacher, School No. 2103, Moscow

Abstract

This article discusses the modern attitude of teenagers involved in kickboxing to the process of forming their own personality. Modern sport is going through hard times, due to many reasons, including foreign policy. Since the time of Pierre de Coubertin, world sport has remained aloof from world politics. In recent decades, sports have become much younger, new types have appeared and those that were part of the first Olympic Games have changed. In this paper, we have considered the process of individualization of kickboxers aged 13–17 as a complex multi-stage process. Our task was to show the importance of one of the stages of individualization of young athletes - self-esteem and consider its key features.

Keywords: athlete, self-esteem, individualization, result, drawing, fighter, kickboxer.

ВВЕДЕНИЕ

Кикбоксинг – интересный и занимательный вид спорта, один из немногих, включающих в себя такие дисциплины (разделы), как: лайт-контакт; поинтфайтинг; музыкальные формы; фулл-контакт; фулл-контакт с лоу-киком; К1; киклайт (в мире, но не в России).

Каждый из указанных разделов требует своей подготовки. Непосредственно подготовка к разделу, включает в себя индивидуальную подготовку самого спортсмена, называемую индивидуализацией тренировочного процесса.

Целью нашего исследования является рассмотрение особенности формирования и развития самооценки кикбоксеров как важнейшего компонента индивидуализации тренировочного процесса.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для каждого раздела кикбоксинга предусмотрена своя индивидуализация тренировочного процесса, так как имеются различия в правилах. Но есть и схожие моменты подготовки, например психолого-педагогическая подготовка. Свою работу со спортсменами мы начали с проектных техник, групп методик диагностики личности, для которых характерен целостный, глобальный подход к оценке личности, а не выявление отдельных её черт.

Взгляды и мышление юношей и девушек с каждым возрастом претерпевают серьезные изменения. Это касается различных аспектов, таких как повышенное внимание к своей внешности, стремление расширить и изменить свой круг общения, следование за модными тенденциями и учитывать мнения тех, кого они считают своими кумирами. У

спортсменов такие изменения происходят намного раньше, так как с юного возраста они ездят на соревнования без родителей, а только с тренером. И уже с детских лет многое умеют в отличие от своих сверстников.

С каждым годом каждый кикбоксер начинает критически относиться к своей личности, к своим результатам в спорте и учебе. Они отмечают все, даже самые незначительные недостатки, и выделяют достоинства и преимущества, которые кажутся им важными и ценными. В силу определенных ситуаций не всегда могут адекватно оценить свою личность, свои действия и сделать правильные выводы.

Когда спортсмен начинает переоценивать себя, то это очень часто приводит к грубейшим ошибкам во время соревнований.

Файтеры с заниженной самооценкой напротив, в большинстве случаев замыкаются в себе, становятся неуверенными и безынициативными, что негативно сказывается на уровне их развития.

Именно поэтому при работе со спортсменами важно контролировать самооценку файтера. Для проверки самооценки личности мы использовали методики: Р.В. Овчаровой [1]; В.Г. Щур «Лесенка» [2]; Л. Зайверт «5 сильных качеств» / «Пять пальцев» [3].

Рассмотрим методику Р.В. Овчаровой.

Чтобы определить уровень самооценки, спортсменам предлагалось ответить на 16 вопросов. В каждом вопросе 3 варианта ответов: «да», «нет» или «трудно сказать». Последний вариант ответа можно выбирать только в редких случаях. За каждый положительный ответ испытуемому дается 2 балла, а за ответ «трудно сказать» – 1. В случае отрицания любого из утверждений ребенок не получает ни одного балла.

Итоговая сумма полученных баллов поможет определить результат:

- 24–32 балла – высокий уровень самооценки;
- 12–24 балла – средний;
- 0–12 баллов – низкий [1].

В данной технике опрос прошли 50 спортсменов.

Для того чтобы не только установить перед спортсменом ответственные задачи, но и достигнуть высочайших результатов, необходимо знать, как он сможет критически оценить свои возможности. Ведь самооценка – это не что иное, как суждение человека о самом себе, сформированное благодаря сопоставлению себя с другими людьми, профессионалами в той или иной сфере деятельности, в т. ч. и в спортивной.

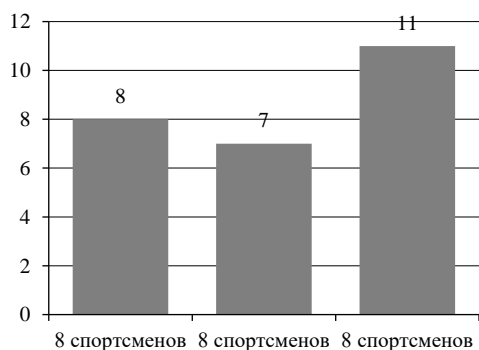


Рисунок 1 – Низкие показатели

24 спортсмена из 50 показали низкий результат 6–11 баллов (рисунок 1). Показатель низкого уровня самооценки можно назвать «врагом самому себе». Спортсмены с низкой самооценкой очень часто выглядят потерянными, не уверенными в себе, изредка раскоординированными. Такие спортсмены часто не могут найти общий язык с членами команды, предпочитают находиться в одиночестве и не проявляют никаких эмоций во время проигрыша или победы. По некоторым данным можно увидеть спортсменов-подростков с низкой самооценкой чрезмерно чувствительны к критике, полагая, что она свидетельствует об их неполноценности. С этим можно согласиться, но не всегда спортсмены принимают критику негативно, иногда нужная «критика»/ совет дает таким спортсменам толчок, приподнимая их веру в себя и свои силы.

Многие весьма одаренные спортсмены из-за заниженной самооценки могут стать злейшими врагами себе.

18 из 50 спортсменов показали средний результат 18 баллов.

Средний показатель имеют большинство спортсменов. Они в целом уверены в себе, в своей технике, которую показывают во время спарринга. Изредка можно увидеть, что такие спортсмены проявляют нерешительность, колебание в бою или на тренировках, а иногда можно увидеть противоположную сторону, решительность, настырность. Такие файтеры всегда стараются достичь поставленных перед собой целей и задач.

Со спортсменами со средними показателями проще работать, так как в их перспективе стоит достижения высоких результатов.

8 спортсменов из 50 находятся на грани между средним и высоким баллом, набрав 24 балла.

Спортсмены, показавшие результаты на грани, проявляют себя ближе к результатам высокой самооценки. Файтеры осознают собственную значимость, создают вокруг себя ореол удовлетворенности. Они менее зависимы от поддержки и одобрения окружающих, поскольку научились сами себя стимулировать. В некоторых случаях игнорируют тренера, когда тот делает замечания и дает подсказку во время спарринга. Даже после боя некоторые кикбоксеры уверены, что они выиграли, но их засудили.

Спустя время спортсмены начинают понимать, в чем была их ошибка, и, почему тренер делал им замечания и советовал нанести те или иные удары во время боя.

Спортсменов показавшие высокие результаты самооценки не выявлено. Но большинство из них оказались с низкой самооценкой, что говорит о неуверенности в своих силах и возможностях. Таким файтерам было предложено больше выступать на «Открытых рингах», становится в пары с более опытными спортсменами.

Следующую технику, которую мы использовали – это методика В.Г. Шура «Лесенка», которая предназначена для выявления системы представлений человека о том, как он оценивает самого себя (рисунок 2) [2].

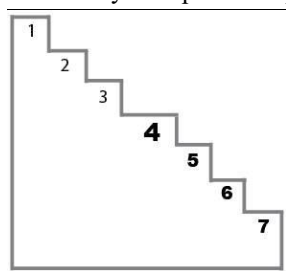


Рисунок 2 – «Лесенка» для изучения самооценки

Результаты обработки и интерпретации данных представлены на рисунке 3.

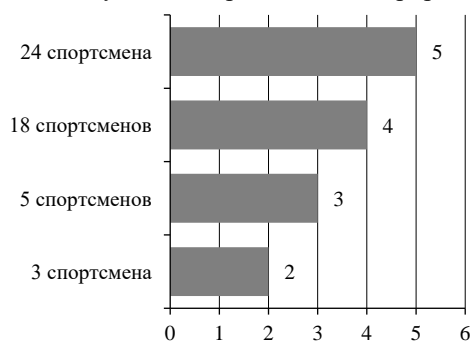


Рисунок 3 – Результаты

8 спортсменов отметили себя на 2-3 ступени методики «Лесенка», данные которой показывают адекватную самооценку. Эти файтеры умеют правильно оценивать свои действия.

18 спортсменов выбрали ступень под номером 4, методика которой показывает заниженную самооценку. Спортсмены не всегда уверены, что делают и принимают правильные решения. Пообщавшись с такими спортсменами, можно сказать, что после боя они могут оценивать себя несправедливо, но со временем и, пересмотрев свои бои, начинают оценивать себя по-другому.

Многочисленным ответом была ступень № 5 – низкая самооценка, согласно которой спортсмены ситуативно занижают ее. На момент опроса у спортсменов что-то могло произойти: ссора с товарищем, плохая отметка, неудачно проведенный спарринг на тренировке, неудачные соревнования и многое другое.

В опросах Р.В. Овчаровой и В.Г. Шура «Лесенка» представлены результаты ответов, после апробирования данных были проведены беседы с каждым кикбоксером отдельно и даны соответствующие рекомендации.



Рисунок 4 – Метод «Пяти пальцев»

Следующая методика называется метод «Пяти пальцев» и представляет технику рефлексии (самоанализ) необходимая для проведения результатов дня и разбора поставленных задач). Она помогает быстро просуммировать произведенный опыт, обнаружить свои сильные и слабые стороны, вовремя исправить ошибки. (рисунок 4) [3].

В технике «Пяти пальцев» файтеров просили написать 5 слов, которые они олицетворяют. Ответы были следующими (рисунок 5)

Большого всего спортсменов написали, что они: целеустремленные (22), добрые (22), умные (22), сильные (21).

Если рассматривать кикбоксинг как вид спорта, то здесь необходима целеустремленность так как ударный вид. Те спортсмены, которые отнесли себя к категории умные, во время боя правильно распределить свои силы и выстроить тактику боя. Категория добрые проявляется у тех спортсменов, которые выходят на бой как соперники, а после него остаются друзьями. Каждый спортсмен выявил для себя 5 качеств, с ними были проработаны вопросы, что они хотели изменить в этих качествах.

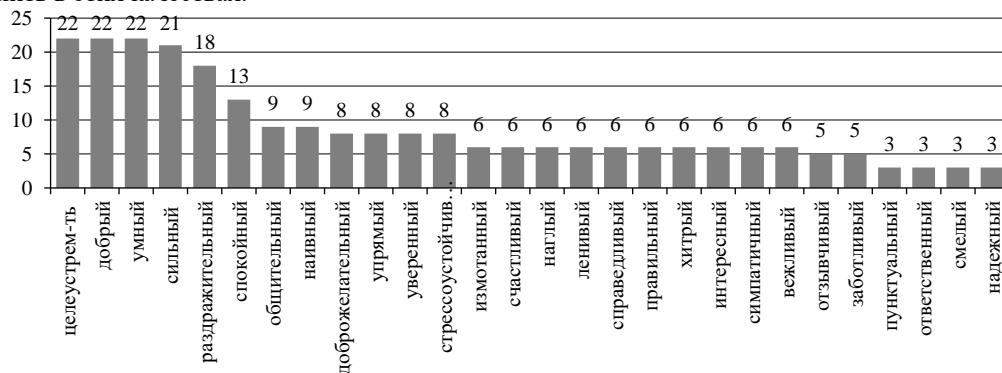


Рисунок 5 – Техника «Пяти пальцев»

Самооценкой является способность помогающая выявить ценности, значения или качества своих действий, поступков. К самооценке можно отнести некоторый ход сопоставления себя с идеализированной моделью. Самооценка безоговорочно оказывает влияние на результативность деятельности файтеров и на развитие личности.

ВЫВОД

Существуют различные виды самооценки: адекватная и неадекватная, низкая, средняя, высокая, завышенная, заниженная и другие.

Главные составляющие целостного самосознания личности, такие как самооценка, выступают важным условием гармоничных взглядов кикбоксеров, как с самим собой, так и с теми, с кем они входят в общение и взаимодействие.

Работа со спортсменами по методикам самооценки мы выявили, что спортсмены в зависимости от сложившейся ситуации в жизни, могут как занижать самооценку, так и завышать ее, зависит от самих спортсменов и их отношении к происходящему.

При индивидуализации тренировочного процесса необходимо всегда помнить о самооценке спортсмена, от которой зависит дальнейшая подготовка и выступление на соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Овчарова Р.В. Практическая психология образования : учебное пособие / Р.В. Овчарова – Москва : Академия, 2003. – 448 с.

2. Щур В.Г. Методика изучения представлений ребенка об отношениях к нему других людей / В.Г. Щур // Психология личности: теория и эксперимент : сборник статей. – Москва, 1982. – URL: https://sch2026v.mskobr.ru/files/metodika_lesenka.pdf?ysclid=ld7f6mu427282278439 (дата обращения: 01.11.2022).

3. Зайверт, Лотар. Ваше время-в ваших руках : Советы деловым людям, как эффективно использовать рабочее время / Лотар Зайверт. - Москва : АО "Интерэксперт" : Инфра-М, 1995. – 265 с.

REFERENCES

1. Ovcharova, R.V. (2003), Practical psychology of education: textbook, Academy, Moscow.
2. Shchur, V.G. (1982), "Methods of studying the child's ideas about the relationship of other people to him", *Psychology of personality: theory and experiment: collection of articles*, Moscow, available at: https://sch2026v.mskobr.ru/files/metodika_lesenka.pdf?ysclid=ld7f6mu427282278439 (date of access: 01.11.2022).
3. Seivert, Lothar. (1995), *Your time is in your hands: Advice for business people on how to effectively use working time*, Interexpert, Infra-M., Moscow.

Контактная информация: valeria-93@list.ru

Статья поступила в редакцию 14.05.2023

УДК 159.12.075

ЭМПАТИЯ – ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ РАЗВИТИЯ ПОСРЕДСТВОМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ?

Александр Семенович Розенфельд, доктор биологических наук, профессор; Александр Владимирович Евсеев, кандидат педагогических наук профессор, Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург

Аннотация

Выявлено: эмпатия, как свойство личности человека, отражает уровень его социокультурного развития, определяет ценностные и нравственные установки и мотивацию к альтруизму. Способность проявлять эмпатию во многом обеспечивается опытом бесконфликтного выхода из затруднительных ситуаций с сопутствующим социально-нравственным поведением. Уровень проявления эмпатии в значительной мере зависит от склонности человека реагировать (переживать) на возникающие проблемы. Показано: спортсмены отличаются более высоким уровнем эмпатии за счет активации когнитивных процессов, чему, скорее всего, способствует опыт соревновательной деятельности, где, в силу вынужденного противоборства, расширяется и модифицируется система технико-тактических действий, коммуникативных навыков и эмоциональных социокультурных проявлений в виде сопереживания и открытости взаимоотношений.

Ключевые слова: эмпатия, студенты, спортсмены, развитие, предикаты эмпатии.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p523-527

EMPATHY – THE POSSIBILITIES OF ITS DEVELOPMENT THROUGH EDUCATIONAL AND TRAINING ACTIVITIES?

Alexander Semenovich Rosenfeld, the doctor of biological sciences, professor; Alexander Vladimirovich Evseev, the candidate of pedagogical sciences, professor, Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg

Abstract

It is revealed that empathy as a property of a person's personality reflects the level of his socio-cultural development, determines value and moral attitudes and motivation for altruism. The ability to show empathy is largely provided by the experience of a conflict-free way out of difficult situations with accompanying social and moral behavior. The level of empathy largely depends on a person's tendency to react (experience) to emerging problems. It is shown that athletes have a higher level of empathy due to the