

Интернет-журнал «Мир науки» / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2018, №6, Том 6 / 2018, No 6, Vol 6 <https://mir-nauki.com/issue-6-2018.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/97PDMN618.pdf>

Статья поступила в редакцию 30.11.2018; опубликована 29.01.2019

Ссылка для цитирования этой статьи:

Федорова А.О., Каюкова Ю.С. Любительский спорт как средство повышения уверенности в себе у студентов младших курсов // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №6, <https://mir-nauki.com/PDF/97PDMN618.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Fedorova A.O., Kaukova U.S. (2018). Amateur sports as a means of increasing self-confidence in Junior students. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 6(6). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/97PDMN618.pdf> (in Russian)

УДК 796:001.92

ГРНТИ 77.01

Федорова Алёна Олеговна

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова», Магнитогорск, Россия
Старший преподаватель
E-mail: alen4ik17@bk.ru

Каюкова Юлия Сергеевна

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова», Магнитогорск, Россия
Ассистент
E-mail: alen4ik17@bk.ru

Любительский спорт как средство повышения уверенности в себе у студентов младших курсов

Аннотация. В данной статье авторами описываются результаты опытно-экспериментальной работы по повышению уверенности в себе у студентов младших курсов технического вуза с помощью занятий любительским спортом. В ходе исследования авторами было установлено, что более 70 % студентов первого курса и более 55 % студентов второго курса имеют уровень уверенности в себе ниже среднего. В связи с этим авторами была предпринята попытка повысить уверенность в своих силах у студентов младших курсов технического вуза с помощью регулярных занятий легкой атлетикой. В течение эксперимента авторами и испытуемыми были выделены пять доводов в пользу занятий любительским спортом, которые способствуют повышению уверенности в себе: 1) занятия любительским спортом улучшают самочувствие; 2) занятия любительским спортом придают лучшую физическую форму молодым людям; 3) занятия любительским спортом учат достигать поставленных целей; 4) занятия любительским спортом помогают избежать стресс; 5) занятия любительским спортом помогают в интеллектуальном развитии. После окончания эксперимента было проведено повторное тестирование молодых людей на уровень уверенности в себе. Результаты контрольной группы показали, что у 70 % студентов уровень уверенности в себе стал выше среднего значения. В процессе сравнения результатов формирующего эксперимента в контрольной и экспериментальных группах был отмечен более значительный рост уровня уверенности в себе у студентов экспериментальных групп, что доказывает эффективность использования разработанной авторами модели и методики.

Ключевые слова: опытно-экспериментальная работа; результаты исследования; любительский спорт; уверенность в себе; студенты младших курсов; технический вуз; физические упражнения

В настоящее время работодатели предъявляют очень высокие требования к молодым специалистам. К ним относятся не только уровень образованности, здоровья, физической подготовленности, но и уровень уверенности в себе.

Уверенность в себе – свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидуумом собственных навыков и способностей, как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей. Уверенность в себе включает: уверенность в своих силах, праве и правоте [6]. Уверенность в себе как основу адекватного поведения следует отличать от самоуверенности. Основой для формирования уверенности в себе служит достаточный поведенческий репертуар, позитивный опыт решения социальных задач и успешного достижения собственных целей (удовлетворения потребностей). Для формирования уверенности в себе важен не столько объективный жизненный успех, социальный статус, деньги и т. п., сколько субъективная позитивная оценка результатов собственных действий и оценки, которые следуют со стороны значимых людей. Позитивные оценки наличия, «качества» и эффективности собственных навыков и способностей определяют социальную смелость в постановке новых целей и определении задач, а также инициативу, с которой человек берётся за их выполнение [5, 2-4]. Уверенность в себе имеет три основные стороны. Это чувство уверенности (внутреннее ощущение силы, права и правоты), это уверенное поведение, демонстрирующее силу и характерное для людей с сильной позицией, и это решительность (уверенное принятие и определенность в решениях, решимость).

Уверенность в себе является залогом успеха в любом виде деятельности. Она может гарантировать то, что какой бы не была амбициозной цель человека – ее можно будет достичь. В нашем исследовании мы проверяли то, как занятия любительским спортом могут повысить уверенность в себе у студентов [9].

Как правило, большинство студентов младших курсов не обладают высоким уровнем уверенности в себе. Молодые люди, поступив в высшее учебное заведение, сталкиваются с массой проблем, так как они во многом восприимчивы к вузовской методике обучения. Одна из основных проблем – изменения в учебном процессе. Школьное образование коренным образом отличается от вузовского. Если раньше за молодыми людьми велся тщательный контроль в школах, то поступив в вуз они сразу должны учиться самостоятельности. Однако новоиспеченные студенты не сразу это понимают и к приближению сессии накапливают много долгов по предметам, многие из них попадают в список на отчисление. Конечно, при таких обстоятельствах уверенность в себе не повысится [7].

Мы измерили уровень уверенности в себе у студентов младших курсов с помощью психологического теста по методике Райдаса. Психодиагностическая методика Райдаса позволяет оценить степень уверенности в себе. Рассчитана на людей в возрасте от 17 лет и старше, без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам. Тест содержит 30 утверждений, описывающих различные типы поведения. Молодым людям было необходимо указать степень своего согласия или несогласия с каждым из имеемых утверждений:

- «очень характерно для меня, описание очень верное»;
- «довольно характерно для меня – скорее да, чем нет»;
- «отчасти характерно, отчасти не характерно»;

- «довольно не характерно для меня – скорее нет, чем да»;
- «совсем не характерно для меня, описание не верно».

Количество испытуемых в нашем исследовании составило 94 человека, первого и второго года обучения. Тест был анонимным. Как показали результаты исследования более 70 % студентов первого курса и более 55 % студентов второго курса имеют уровень уверенности в себе ниже среднего. Мы предложили молодым людям принять участие в эксперименте по повышению уверенности в себе с помощью занятий любительским спортом.

Нами была сформирована контрольная и экспериментальная группа студентов. В экспериментальной группе студенты занимались любительским спортом – легкой атлетикой. Занятия проводились от 3 до 6 раз в неделю (студенты сами выбирали количество дней). Эксперимент проходил в течение трех лет. В течение эксперимента мы вместе с испытуемыми выделили пять доводов в пользу занятий любительским спортом, которые способствуют повышению уверенности в себе.

1. Занятия любительским спортом улучшают самочувствие.

Не для кого ни секрет, что хорошая физическая форма является залогом здоровья, а здоровье в свою очередь является фундаментом успеха. Если человек чувствует себя хорошо физически, то это значит, что он почувствует себя хорошо и психологически. У него появятся силы и энергия на достижения поставленных задач и целей. Как следствие, молодой человек будет больше успевать и у него будет возрастать уверенность в своих силах.

В начале исследования мы предложили студентам каждое утро в течение месяца делать зарядку и каждый вечер совершать пробежки по два-три километра. Также юноши и девушки за время эксперимента должны были вести дневник самочувствия. По истечении месяца студенты поделились результатами проделанной работы. Всеми студентами было отмечено положительное воздействие занятий. Многие студенты отметили, что утренняя зарядка помогает поддерживать здоровье спины, позволяет быстрее проснуться, способствует концентрации во время занятий, также было отмечено, что самочувствие в течение дня становилось лучше. Вечерняя пробежка, по мнению студентов, способствует психологической разгрузке. Некоторые студенты отметили, что прекратились головные боли, вызванные умственной перегрузкой. За время прохождения эксперимента ни у кого из студентов не было простудных заболеваний [10].

Также, когда молодые люди начали заниматься любительским спортом регулярно, было отмечено, что у большинства студентов повысился иммунитет (количество заболеваний в год сократилось до одного-двух раз).

2. Занятия любительским спортом придают лучшую физическую форму молодым людям.

Больше всего комплексов у молодых людей возникает из-за неудовлетворенности своим внешним видом: фигурой, лицом, то есть физическими данными. Из-за недостатков во внешнем виде молодые люди чувствуют себя неуверенно [1].

При регулярных занятиях любительским спортом происходят значительные перемены во внешнем виде: тело становится стройнее, подтянутее, обретает рельефность. Как отмечают сами испытуемые: занятия спортом позволяют стать красивее и даже незначительные результаты способствуют приданию уверенности в себе, помогают лучше себя чувствовать психологически.

3. Занятия любительским спортом учат достигать поставленных целей.

Любой вид спорта является хорошей тренировкой в достижении целей. По мере роста молодые люди ставят дальнейшие цели в области спорта и учатся их достигать, не сдаваться на половине пути к ней. При опросе студентов мы выяснили, что за три года тренировок молодые люди достигли не малых успехов не только в любительском спорте, но и в учебной деятельности, так как любые достижения стали ассоциироваться у студентов с соревновательной деятельностью [3]. Так, например, многие из испытуемых стали относиться к учебе, как к соревнованиям: у них появилось желание быть лучшими в учебной группе, некоторые из них поставили перед собой цель получить диплом с отличием. А достижение поставленных целей в свою очередь положительно влияет на обретение уверенности в своих силах, в себе.

4. Занятия любительским спортом помогают избежать стресс.

Научно доказано, что во время регулярных и длительных физических занятий в гипофизе центральной нервной системы выделяется эндорфин или так называемый «гормон счастья». Также в клетках центральной нервной системы синтезируется серотонин. Таким образом, регулируется настроение человека, аппетит и сон [8, 9].

Регулярные занятия любительским спортом, как отмечают сами студенты, помогают психологической разгрузке организма. С постоянными нагрузками по учебе, проблемами личного характера, плохим настроением гораздо проще справиться при занятиях физической активностью. По мнению молодых людей, любая проблема кажется не такой уж значительной после тренировки. Преобладающее хорошее настроение у студентов, а также осознание того, что с любой проблемой можно справиться, способствуют повышению уверенности в себе.

5. Занятия любительским спортом помогают в интеллектуальном развитии.

Физические упражнения улучшают циркуляцию крови в организме, как говорилось ранее – улучшают тонус тела. Благодаря чему в мозг поступает больше, как питательных веществ, так и кислорода, что делает молодых людей более сосредоточенными, усердными, менее подверженными умственному томлению [3].

Было отмечено, что многие молодые люди за три года эксперимента стали лучше учиться, быстрее справляться с учебными задачами, перестали «копить долги» по учебным предметам. Этот факт значительным образом отразился на уверенности в себе.

Уверенность в себе – это точное понимание своих способностей и устойчивое осознание того, что любая задача, за решение которой человек взялся, будет решена. Данное чувство определяет для людей реальные цели и помогает их достигать.

Благодаря уверенности в собственных силах молодые люди строят равные уважительные отношения с окружающими людьми, сохраняют позитивное отношение к жизни, а также с благодарностью принимают наставления более сильного и без снисхождения могут помочь более слабому.

В течение всего эксперимента мы периодически проводили повторное тестирование, чтобы выявить динамику студентов по уверенности в себе. И, как правило, динамика была положительной. После окончания эксперимента мы также провели повторное тестирование студентов на уровень уверенности в себе. Результаты контрольной группы показали, что у 70 % студентов уровень уверенности в себе стал выше среднего значения.

Таким образом, в процессе сравнения результатов формирующего эксперимента в контрольной и экспериментальных группах был отмечен более значительный рост уровня уверенности в себе у студентов экспериментальных групп, что доказывает эффективность использования разработанной нами модели и методики. Результаты проведенного

исследования позволили нам сделать вывод о том, что занятия любительским спортом помогают молодым людям поверить в себя, стать более успешными, здоровыми и красивыми.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – С. 2-7.
2. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Эксмо, 2005. – 1136 с.
3. Гарри Оверстрит. Воздействие на поведения человека / перевод П.В. Соколова. – М.: Психология, 2012. – 255 с.
4. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун. – М.: «Академия», 2000. – 288 с.
5. Гонтарь, О.П. Развитие физической культуры личности студента технического вуза: дис. канд. пед. наук / О.П. Гонтарь. – Барнаул, 2012. – 262 с.
6. Джидарьян, И.А. Психология счастья и оптимизма / И.А. Джидарьян. – Москва: ИП РАН, 2013. – 219 с.
7. Новикова, А.О. Педагогические условия формирования мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом студентов нефизкультурного вуза / А.О. Новикова, С.Я. Биктина, Ю.С. Бородин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – Санкт-Петербург, 2017. – № 4 (146).
8. Федорова, А.О. Методика формирования мотивации к занятиям физической культурой / А.О. Федорова // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы: сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. – Вып.15 / Под ред. к.п.н., доцента Е.Б. Малетиной. – Челябинск: УралГУФК, 2018.
9. Федорова, А.О. Необходимость учета психологических особенностей студентов младших курсов при формировании мотивации к занятиям любительским спортом / А.О. Федорова, С.Я. Биктина // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – Санкт-Петербург, 2018. – № 9 (163).
10. Федорова, А.О. Результаты опытно-экспериментальной работы по формированию мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом [Электронный ресурс] / А.О. Федорова, А.М. Кузьмин // Интернет-журнал Мир науки. – 2018. – №2. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/74PDMN218.pdf> (дата обращения: 01.09.2018).

Fedorova Alena Olegovna

Nosov Magnitogorsk state technical university, Magnitogorsk, Russia
E-mail: alen4ik17@bk.ru

Kaukova Ulia Sergeevna

Nosov Magnitogorsk state technical university, Magnitogorsk, Russia
E-mail: alen4ik17@bk.ru

Amateur sports as a means of increasing self-confidence in Junior students

Abstract. In this article the authors describe the results of experimental work to increase self-confidence in students of Junior courses of technical University with the help of Amateur sports. During the study, the authors found that more than 70 % of first-year students and more than 55 % of second-year students have a level of self-confidence below average. In this regard, the authors made an attempt to increase self-confidence among students of Junior courses of technical University with the help of regular athletics. During the experiment, the authors and the subjects were identified five arguments in favor of the classes of Amateur sport, which promote the increase of self-confidence: 1) the classes of Amateur sports improve health; 2) the classes of Amateur sports give the best physical shape of young people; 3) the classes of Amateur sports are taught to achieve goals; 4) the classes of Amateur sports help to avoid stress; 5) the classes of Amateur sports help in intellectual development. After the experiment was repeated testing of young people to the level of self-confidence. The results of the control group showed that 70 % of students had a level of self-confidence above the average. In the process of comparing the results of the formative experiment in the control and experimental groups, a more significant increase in the level of self-confidence among students of the experimental groups was noted, which proves the effectiveness of the model and methodology developed by the authors.

Keywords: experimental work; the results of the research; Amateur sport; confidence; students; technical College; physical exercise