

Присталова А.С.
Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ САМООЦЕНКИ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Аннотация: Спортсмен, который уверен в себе, максимально проявляет свои физические качества. Заниженная самооценка или отсутствие уверенности в своих силах проявляется в форме подавленности, в снижении уровня концентрации внимания.

Ключевые слова: уверенность в себе, психологическая подготовка, самооценка, спорт

При современных требованиях к спортсменам, которые стремятся к высоким результатам, а следовательно, испытывают большие физические и нервные напряжения на тренировках и соревнованиях, изучение их личностных качеств является очень важным звеном в психологической подготовке. В психологии спорта вопрос о роли самооценки в формировании мотивации достижения успеха спортсмена активно изучается в последнее время.

Главным аспектом в личности спортсмена является самооценка. Она является также и рычагом управления качествами личности способствующих высоким достижениям в спорте. Самооценка – это оценка личностью самой себя, это часть самосознания, включающая вместе со знаниями о себе оценку своих способностей, нравственных качеств и поступков. Самооценка возникает под влиянием оценок окружающих и на основе оценки человеком результатов своей деятельности. Она позволяет соотнести свои силы с встающими перед человеком задачами различной сложности. Если человек оценивает себя не очень высоко, ему сложно развить и проявить такие черты характера, как самолюбие, гордость, самомнение. У человека с низкой самооценкой скорее проявляются скромность, застенчивость, терпимость, дисциплинированность, пассивность. Наоборот, человек высоко себя оценивающий, может быть склонен к проявлениям честолюбия, тщеславия, эгоцентризма, малой самокритичности, но большой критичности к другим, заносчивости, лидерства в общении и в совместной деятельности, отсутствию боязни ответственности и других подобных черт.

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.

Формирование трезвой уверенности в себе - важный момент тактической и психологической подготовки спортсмена. Такого состояния можно достичь, реально оценивая свои силы и возможности, то есть благодаря адекватной самооценке. Иными словами, если личность адекватно и высоко оценивает себя, крепнет её уверенность в себе.

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.

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.

Главное условие достижения победы в спорте – это всесторонняя общефизическая и специальная тактическая подготовка спортсмена, в которой основное внимание уделяется воспитанию личностных качеств, характеризующих морально-волевою и психическую готовность к хорошо осмысленному, активно-творческому ведению спортивной борьбы. Гениальностью в спортивной деятельности является способность отдельных спортсменов побеждать своих соперников еще до начала соревнования, т.е. до старта.

Библиографический список

1. Ляшенко В. Н. «Самооценка и её влияние на уровень уверенности в себе в спортивной деятельности»// «Физическое воспитание студентов творческих специальностей» № 6 - 2005г. - С. 44-48
2. Савинкова О.Н. «Уверенность в себе как важный фактор успешности соревновательной деятельности спортсменов»// Наука и спорт: современные тенденции. 2014. Т. 2. № 1 (2). С. 72-76.

Путякова А.Д., Линькова-Даниелс Н.А.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия

Register Nurse medical association Tempsmart Agency,
Brisbane, Australia

PROBLEM OF STUDENTS NUTRITION

Annotation. When not keeping a healthy lifestyle during the learning process there may be some functional changes in the bodies of students, which may affect their ability to