

Отношения открытые, свободные и честные, люди не ощущают унижения чувств собственного достоинства. Этот тип реагирования снижает потребность в заискивании, обвинении, расчете или суете.

Тренеры должны помнить, что этими моделями общения пользуются с детства. Пока дети занимаются спортом, они пытаются использовать тот или иной тип поведения. После приобретения определенного опыта ребенок уже больше не может отличить свою реакцию от чувств самооценности. Первые четыре типа реагирования защиты душевной боли способствуют поддержанию заниженной самооценки, ощущения собственного ничтожества. Вот здесь-то тренер и должен быть предельно внимателен к спортсмену в общении с ним. Надо обязательно поднять значимость ребенка, а на тренировках находить малейшую возможность, чтобы похвалить его, если не за правильно выполненные упражнения, то за личностные качества.

Необходимо отметить, что пятый тип реагирования дает возможность преодолеть трудности общения, найти выход из затруднительного положения.

#### **Выводы:**

1. Анализ литературных источников и проведенный опрос показали, что необходимо продолжить исследования по выявлению педагогических условий развития спортивных способностей юных баскетболистов.

2. Разработанные педагогические условия, направленные на повышение эффективности воспитания спортивных способностей, включали в себя: индивидуальный подход в планировании объема, содержания и интенсивности тренировочной нагрузки; оперативное реагирование на характер и интенсивность реакции спортсменов на педагогическое воздействие тренера; систематические теоретические занятия, тренинги по психологии общения; тренинги по психической саморегуляции.

3. Результаты педагогического эксперимента показали значимость разработанных педагогических условий повышения эффективности учебно-педагогического процесса по воспитанию спортивных способностей юных баскетболистов. В процессе педагогического эксперимента статистически достоверно улучшились такие личностные свойства, как самооценка, тревожность, аутоагрессия и агрессивность.

4. Положительные изменения психических состояний и личностного роста, наблюдавшиеся у юных баскетболистов экспериментальной группы, статистически достоверны по сравнению с контрольной группой, привели к улучшению всех восьми показателей спортивных способностей, из них шесть улучшились на статистически достоверном уровне.

5. Таким образом, индивидуализация и гуманизация учебно-тренировочного процесса способствовали улучшению личностных качеств и повышению эффективности методики воспитания общих и специальных спортивных способностей юных баскетболистов.

1. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 352 с.

2. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский / Под ред. В. В. Давыдова. – М.: Педагогика-Пресс, 1999. – 536 с.

## **РОЛЬ ЛИЧНОСТНОГО ФАКТОРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Боровская Н.И.,*

*Мельник Е.В.,* канд. психол. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Личностное развитие студентов и формирование их готовности к будущей профессиональной деятельности являются определяющими в совершенствовании современного высшего образования. Это связано с тем, что именно во время обучения в УВО наряду с освоением профессии, осуществ-

вляется процесс самоопределения молодого человека в жизни, формируется его жизненная позиция, осваивается индивидуальный стиль деятельности, поведения и общения. В образовательном процессе необходимо учитывать особенности не только личностного развития, но и профессионального становления будущих специалистов. Следовательно, проблема выявления взаимосвязи и взаимообусловленности процессов развития личности и профессионального становления не теряет своей актуальности.

Профессиональная деятельность специалиста в области физической культуры и спорта по сути является педагогической. Ее основное содержание – управление деятельностью учеников, повышение их физической, технической и психической готовности, а также нравственное воспитание. Тренер по виду спорта и психолог решают множество профессиональных задач, что обуславливает повышенные требования к их деятельности и личности. Профессия связана с большой ответственностью за результат, повышенной психической напряженностью, эмоциональностью, информационной насыщенностью, необходимостью принятия срочных ответных решений в условиях дефицита времени, установления благоприятных взаимоотношений в системе «человек-человек», особенно в конфликтных ситуациях. В исследованиях многих ученых анализируются отдельные умения и способности, подчеркивается необходимость целенаправленного формирования профессионально-значимых качеств, а также выделяются другие аспекты, составляющие основу профессиональной компетентности (Г.Д. Бабушкин, 1992; Г.Д. Горбунов, 2006; Р.М. Загайнов, 1991; Н.Л. Ильина, 2016; А.Я. Корх, В.А. Корх, Н.Л. Корх, 2004; В.Р. Малкин, 2007; Г.В. Ложкин, 2003; Л.В. Маришук, 2003; В.Н. Непопалов, 2006; А.Н. Николаев, 2014; В.К. Сафонов, 2000; В.Г. Сивицкий, 2004 и др.).

Однако, несмотря на значимость и проявляемый исследовательский интерес к роли тренера и психолога в подготовке спортсмена, многие компоненты их профессиональной деятельности остаются малоизученными. Среди них проблема оценки психологического профиля личности студента, определение роли личностного фактора в повышении эффективности учебно-воспитательного и тренировочного процесса. Мало внимания уделяется изучению уровня личностной зрелости студентов, их самооценки и мотивации к будущей профессиональной деятельности. Все это указывает на актуальность изучаемой проблемы, решение которой имеет не только практическое, но и теоретическое значение для реализации задач профессиональной подготовки в учреждениях высшего образования.

Развитие и формирование профессионального сознания является одним из центральных моментов становления профессионала. С.М. Богословский писал о том, что о профессии применительно к данному человеку можно говорить лишь тогда, когда данная профессиональная деятельность «...признается за профессию личным самосознанием данного лица» [5]. В процессе самооценивания студент, с одной стороны, познает и оценивает реальную действительность, на которую направлена его деятельность, с другой – свои собственные качества и возможности, обеспечивающие выполнение этой деятельности.

Согласно современным представлениям, самосознание представляет собой сложный психологический процесс, сущность которого состоит в восприятии личностью многочисленных «образов» себя в различных ситуациях деятельности и поведения, во взаимодействии с другими людьми и в соединении этих образов в единое целостное образование – в представление своего Я как субъекта, отличного от других. В структурном отношении самосознание представляет собой единство трех сторон – познавательной (самопознание), эмоционально-ценностной (самоотношение) и действенно-волевой, регуляторной (саморегуляция). В ряде исследований разработаны различные аспекты проблемы самосознания: образ своего внешнего вида (А.А. Бодалев, Р. Мейли); самоопределение и самооценка уровня интеллекта, эмоционального состояния, личностных свойств (Л.И. Божович, Л.И. Липкин, А.В. Петровский, Е.И. Савонько, В.Ф. Сафин и др.); саморегуляция (О.А. Конопкин, Г.С. Никифоров, В.И. Степанский, В.С. Юркевич и др.).

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе Белорусского государственного университета физической культуры. Выборку испытуемых составили студенты мужского (n=29) и женского (n=34) пола от 17 до 22 лет, обучающиеся по направлению специальности «Спортивно-педагогическая деятельность». Студенты были разделены на две группы. В первую группу (n=33) вошли представители различных видов спорта: легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастика, спортивное ориентирование и др., получающие специальность «Тренер по виду спорта» (студенты-тренеры). Вторую группу (n=30) составили студенты направления специальности «спортивная психология» (студенты-психологи). Использовались следующие методики психодиагности-

ки: опросник «Личностный дифференциал», адаптированный сотрудниками психоневрологического института им. В.М. Бехтерева [6] и тест-опросник личностной зрелости Ю.З. Гильбуха [2]. Полученные результаты обрабатывались с использованием методов математики статистически.

**Результаты и их обсуждение.** С помощью опросника «Личностный дифференциал» были изучены определенные свойства личности, особенности самосознания и межличностных отношений. Студентам предлагался список из 21 качества, степень выраженности которых оценивалась у себя от 0 до 3 баллов. Результаты диагностики *оценки* (самоуважения), силы (уверенности в себе) и активности у студентов различного пола и направления специальности представлены в таблице 1. Самооценка является устойчивым личностным образованием, на основе которого студент строит свое отношение к себе и окружающим (педагогу, товарищам, соперникам и др.), а также определяет особенности его поведения в различных ситуациях, в том числе и стрессогенных. Опросник «Личностный дифференциал» позволил получить информацию о субъективных аспектах отношений студентов к себе или к другим людям.

Таблица 1 – Различия в показателях самооценки у студентов различного пола и направления специальности

Показатели	Студенты-тренеры	Студенты-психологи	$t_{эмп}$	Юноши	Девушки	$t_{эмп}$
	$M \pm m$	$M \pm m$		$M \pm m$	$M \pm m$	
Оценка (самоуважение)	<b>14,39±0,56</b>	<b>12,00±1,09</b>	2,00	<b>11,79±0,90</b>	<b>14,50±0,78</b>	-2,28
Сила (уверенность в себе)	8,18±0,78	6,70±0,94	1,22	6,76±0,96	8,08±0,77	-1,09
Активность	7,15±0,93	7,23±1,15	-0,06	<b>4,83±1,12</b>	<b>9,02±0,82</b>	-3,21

Показатель оценки студентов направления специальности «Спортивно-педагогическая деятельность» характеризует высокий уровень самоуважения, принятия себя как личности, признания у себя социально одобряемых качеств и удовлетворенность собой. Более высокий показатель самоуважения у студентов-тренеров по сравнению со студентами-психологами (14,39±0,56 балла и 12,00±1,09 балла соответственно) при  $p < 0,05$  свидетельствует об уровне привлекательности, симпатии, которыми обладают одни студенты в восприятии других. Это может быть обусловлено их более активным участием в спортивной деятельности и высокой спортивной квалификацией. Низкие показатели самоуважения у студентов-тренеров не выявлены. Студенты-спортсмены имеют тенденцию к завышению самооценки, что отражает их стремление к успехам в различных видах деятельности, уверенность в своих силах и способствует успешности. Что касается собственных ошибок, то спортсмены с таким уровнем самооценки не всегда способны к адекватному восприятию критической оценки. Свои ошибки предпочитают считать случайными, вызванными посторонними факторами, а чужие ошибки – закономерными. Среди студентов-психологов 23 % имеют сниженный показатель оценки, который свидетельствует о низкой самооценке. Низкие значения указывают на критическое отношение студентов к себе, неудовлетворенность собственным поведением, уровнем достижений, особенностями личности, на недостаточный уровень принятия самого себя. Установленные особенности самооценки могут обуславливать выбор специальности – спортивная психология и наличие собственной потребности в психологической помощи, которая удовлетворяется посредством практических дисциплин.

В самооценке силы (уверенности в себе) и активности у студентов различных специальностей значимых различий не обнаружено. Показатель силы в самооценке свидетельствует о развитии волевых сторон личности, как они осознаются самим испытуемым. Студенты уверены в себе, способны добиваться желаемого, контролировать ситуацию, настаивать на своем, в трудных ситуациях могут полагаться на собственные силы и не зависимы от внешних обстоятельств. Они имеют достаточный уровень активности для своего возраста и уровня спортивного мастерства, что может быть связано с однородностью выборки по показателю возраста, обследуемые студенты – представители юношеского возраста (17–22 лет), успешно справляющиеся с большим объемом учебных, тренировочных и соревновательных нагрузок. Это согласуется с позицией Г.Д. Горбунова, который характеризовал спорт как специфическую социальную сферу, выступающую фактором воздействия на личность

спортсмена, особенно в период ее формирования, а спорт высших достижений – как наилучшую модель для реализации стремления человека к самосовершенствованию и самоутверждению [1].

При сопоставлении показателей между студентами юношами ( $n=29$ ) и девушками ( $n=34$ ) были выявлены достоверные различия по показателям самоуважения ( $11,79 \pm 0,90$  балла и  $14,50 \pm 0,78$  балла соответственно) при  $p < 0,05$  и активности ( $4,82 \pm 1,12$  балла и  $9,02 \pm 0,82$  балла соответственно) при  $p < 0,05$  (таблица 1). У девушек более высокие значения самоуважения говорят о том, что студентки принимают себя как личность, склонны осознавать наличие у себя позитивных, социально желательных характеристик, удовлетворенность собой. Также для них свойственен более высокий уровень активности, что отражает их большую общительность, энергичность, эмоциональный отклик на возникающие жизненные ситуации. Самооценка показателя активности позволяет охарактеризовать студентов юношей как более спокойных, сдержанных и замкнутых.

Тест-опросник Ю.З. Гильбуха позволил выявить уровень личностной зрелости как результата взросления, т. е. качества, зависящего, прежде всего, от возраста, а также ее составляющие: мотивацию достижений, отношение к своему «Я» («Я»-концепция), чувство гражданского долга, жизненную установку, способность к психологической близости с другим человеком. В таблице 2 представлены показатели личностной зрелости студентов различных направлений специальности.

Личностная зрелость определяется как совокупность характеристик, формируемых у человека в разные периоды его развития, позволяющая организовать его жизнь таким образом, чтобы он успешно смог проявить себя в период взрослости (А.А. Бодалев). Личностная зрелость соотносится с такими качествами, которые связаны с усвоением моральных норм, принципов межличностного общения, поведения в коллективе и т. д. Чем старше человек тем, как правило, выше и уровень личностной зрелости. Однако многое зависит и от конкретных условий, в которых рос и воспитывался данный человек [2].

По результатам диагностики личностной зрелости с помощью нормативных таблиц был установлен уровень каждого показателя. В целом личностная зрелость выше у студентов-психологов, и она имеет значимые различия со студентами-тренерами ( $30,73 \pm 2,13$  баллов и  $20,21 \pm 2,64$  балла соответственно) при  $p < 0,05$ . По социальной эффективности поведения и деятельности студентов можно судить об их личностном потенциале.

Таблица 2 – Различия в показателях личностной зрелости у студентов различных направлений специальности

Показатели	Студенты-тренеры		Студенты-психологи		$t_{\text{эмп}}$
	$M \pm m$	уровень	$M \pm m$	уровень	
Уровень личностной зрелости	<b>20,21±2,64</b>	неуд.	<b>30,73±2,13</b>	удовл.	<b>-3,07</b>
Мотивация достижений	<b>10,27±1,14</b>	удовл.	<b>15,90±1,20</b>	выс.	<b>-3,41</b>
Отношение к своему «Я»	<b>10,88±1,75</b>	неуд.	<b>16,17±1,30</b>	неуд.	<b>-2,39</b>
Чувство гражданского долга	2,70±0,94	неуд.	4,97±0,90	удовл.	-1,74
Жизненная установка	9,06±1,37	неуд.	11,57±1,32	удовл.	-1,31
Способность к психологической близости с другим человеком	5,55±0,93	неуд.	7,37±0,82	удовл.	-1,46

«Зрелость выступает качеством личности, обуславливающим способы осуществления и самоосуществления, организующим жизненный путь личности, его направление, регулирующим сложную систему отношений личности с окружающим миром и самим собой. Зрелость, являясь характеристикой уровня развития регуляционных звеньев, связана с вектором и мерой проявления активности личности и ее реализацией в различных сферах жизнедеятельности» [4].

Выделяются студенты, которые отличаются уже достаточной личностной зрелостью, тогда как отдельные в своих взглядах и установках остаются детьми. Более высокий уровень личностной зрелости у студентов-психологов может быть обусловлен как выбором своей профессиональной деятельностью спортивной психологии, так и более высоким уровнем развития способности заботиться о себе и о других людях, брать ответственность за свой выбор и решения, в равной степени уважать

себя и других людей, решать конфликты и справляться с кризисами, управлять своими желаниями и другими импульсами, учиться у других и признавать свои недостатки.

Высокий уровень мотивации достижений студентов-психологов значимо различается со студентами-тренерами ( $15,90 \pm 1,20$  баллов и  $10,27 \pm 1,14$  балла соответственно) при  $p < 0,05$ . Мотивация достижений подразумевает общую направленность деятельности студентов на значимые жизненные цели, стремление к максимально полной самореализации, самостоятельность, инициативность, стремление к лидерству, к достижению высоких результатов при осуществлении действий [2].

Стремление к достижению успеха или «мотив достижения» – это устойчиво проявляемая потребность индивида добиваться успеха в различных видах деятельности. Эта потребность проявляется в любой ситуации, независимо от конкретного ее содержания. Разные авторы по-разному смотрят на соотношение между стремлением к успеху и избеганием неудачи: одни считают, что это взаимоисключающие полюса на шкале «мотива достижения» и если человек ориентирован на успех, то не испытывает страха перед неудачей (и наоборот, если он ориентирован на избегание неудачи, то у него слабо выражено стремление к успеху); другие доказывают, что отчетливо выраженное стремление к успеху вполне может сочетаться с не менее сильным страхом неудачи, особенно если она связана для субъекта с какими-либо тяжелыми последствиями.

Студентов, мотивированных на достижение отличает: решительность в неопределенных ситуациях; склонность к разумному риску; готовность взять на себя ответственность; большая настойчивость при стремлении к цели; адекватный средний уровень притязаний, который повышается после успеха и снижается после неудачи.

Также значимые различия были установлены по показателю отношения к своему «Я» ( $16,17 \pm 1,30$  баллов и  $10,88 \pm 1,75$  балла) при  $p < 0,05$ . Однако отношение к своему «Я» в обеих группах является неудовлетворительным. Эта шкала оценивает личность человека по таким характеристикам зрелости, как уверенность в своих возможностях, удовлетворенность своими способностями, темпераментом и характером, своими знаниями, умениями и навыками. Выборку студентов отличает недостаточно высокая требовательность к себе, наличие самодовольства, неосознанное стремление подбодрить себя бахвальством, бравадой, саморекламой, недостаточная скромность и уважение к другим людям.

По показателям чувства гражданского долга, жизненной установки и способности к психологической близости с другим человеком достоверно значимых различий между группами не установлено. Однако уровень их развития у студентов-психологов является удовлетворительным по сравнению со студентами-тренерами, имеющими неудовлетворительный уровень по этим шкалам.

С чувством гражданского долга связаны такие качества, как патриотизм, интерес к общественно-политической жизни, профессиональная ответственность, потребность в общении, коллективизм. Жизненная установка предусматривает такие обобщенные качества, как понимание относительности всего сущего, преобладание интеллекта над чувством, эмоциональную уравновешенность, рассудительность (в противоположность импульсивности). Способность к психологической близости с другим человеком отражает такие личностные качества, как доброжелательность к людям, эмпатия (способность к чувству и сопереживанию), умение слушать, потребность в духовной близости с другими людьми [2].

Студенты с низкими показателями по данным шкалам в большей степени, чем лица с высокими, подвержены психическому и физическому истощению, формированию безразличия к своей профессиональной деятельности. Возможно снижение включенности в профессиональную деятельность, безразличие к своей карьере.

Резюмируя вышеизложенное, можно отметить следующее:

В учебно-образовательном процессе необходимо максимально учитывать как особенности личностного развития, так и профессионального становления будущих тренеров и спортивных психологов. Спорт как специфическая социальная сфера выступает фактором воздействия на личность спортсмена, особенно в период ее формирования, а спорт высших достижений предоставляет максимальные возможности для реализации стремления человека к самосовершенствованию и самоутверждению. Знание закономерностей формирования личности студентов Белорусского государственного университета физической культуры может служить необходимой основой для совершенствования их учебной и спортивной деятельности, организации системы профессиональной подготовки. Оценка выраженности и особенностей проявления личностной зрелости, самоуважения,

уверенности в себе и активности у студентов различных специальностей позволяет говорить о значимости личностного фактора для повышения эффективности учебно-воспитательного и тренировочного процесса и создания необходимых для этого условий.

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 312 с.
2. Гильбрух, Ю. З. Тест-опросник личностной зрелости / Ю. З. Гильбрух. – Киев: науч.-практ. центр «Психодиагностика и дифференцированное обучение», 1994. – 23 с.
3. Кухтова, Н. В. Просоциальное поведение специалистов, ориентированных на оказание помощи: теоретические основы и методики изучения: метод. рекомендации / Н. В. Кухтова, Н. В. Доморацкая. – Витебск: УО «ВГУ им. П. М. Машерова», 2011. – 48 с.
4. Портнова, А. Г. Личностная зрелость: подходы к определению / А. Г. Портнова // Сибирский психологический журнал. – 2008. – № 27. – С. 37–41.
5. Пряжников, Н. С. Психология труда: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н. С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 480 с.
6. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПУТЕМ АЛГОРИТМИЗАЦИИ ДЕЙСТВИЙ**

*Борщ Д.С.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Такие специалисты в области баскетбола, как А.Я. Гомельский, Г.Я. Шипулин, считают, что снижение результатов в соревновательной деятельности связано с проблемой построения тактической подготовки спортсменов на различных этапах многолетнего тренировочного процесса. Так, недостатки подготовки в юношеском возрасте зримо проявляются в выступлениях сборных команд на международной арене [3].

Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований. В игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником. Такая тактика относится к командной, так как реализуется командой спортсменов, имеющих общие задачи, но выполняющих в соревновательной деятельности (игре) различные функции. Командная тактика соответственно делится на тактику игры в обороне и нападении.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили команде и спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана команды на данный игровой отрезок уровню развития физических и психических качеств, их технической подготовленности и теоретических знаний [7].

Тактическая деятельность осуществляется благодаря тактическому мышлению, которое обладает всеми признаками оперативного мышления: наглядностью, образностью, быстротой, интенсивностью, а также ситуативностью. К элементам данного типа мышления относятся: планирование действий, контроль обстановки и результатов применения действий, регулирование, диагностика предстоящих событий [2].

В то же время мышление спортсмена в основном направлено на разгадывание тактических замыслов соперника, и поэтому является прогнозирующим или антиципирующим. В связи с неполной и не всегда достоверной информацией процессам антиципации принадлежит важнейшая роль [9]. Мышление спортсмена должно опережать событие и предугадывать появление последующих задач.