

УДК: 159.98

## ПРИЕМЫ ПОВЫШЕНИЕ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Рогалева Л.Н.<sup>1</sup>, Суворова М.С.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Уральский Федеральный университет, Россия, Екатеринбург, e-mail: [l.n.rogaleva@urfu.ru](mailto:l.n.rogaleva@urfu.ru)

**В статье рассматривается роль самоэффективности в спорте и технологии ее развития у юных спортсменов. Отмечается важность формирования самоэффективности спортсменов начиная с 11 летнего возраста. Цель исследования заключалась в анализе теоретических подходов к проблеме самоэффективности и психолого-педагогических технологий ее развития в процессе занятий спортом. Представлены принципы и методы работы тренеров, ориентированных на повышение самоэффективности спортсменов в таком виде спорта как прыжки на батуте. Показано, что развитие самоэффективности тесно связано с необходимостью включения юных спортсменов в постановку целей, планирование и прогнозирование результатов собственной деятельности, дается описание методов работы тренера, которые согласуются с теорией эффективности и могут рассматриваться как путь повышения соревновательной успешности юных спортсменов.**

Ключевые слова: самоэффективность, юные спортсмены, психолого-педагогические условия, психотехнологии, самоконтроль.

## RECEPTIONS OF INCREASING SELF-EFFICIENCY AT YOUNG ATHLETES

Rogaleva L.N.<sup>1</sup>, Suvorova M.S.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Ural Federal University, Russia, Yekaterinburg, e-mail: [l.n.rogaleva@urfu.ru](mailto:l.n.rogaleva@urfu.ru)

**The preceding article conveys information about a study of the role of self-efficacy in sports and the technology and its development among young athletes. The importance of a strong foundation in self-efficacy was founded in subjects from the age of 11 years old. The purpose of the study was to analyze the theoretical approaches to the self-efficiency problem and the study's psychological, pedagogical and technological development in the process of sports activities. The principles and methods of the coach's work that are presented aim to improve athletes' self-esteem which would raise the athletes' self-efficacy in a sport such as trampolining. It was shown that the development of self-efficacy is closely related to the necessity of training the young athletes to set goals, make a plan and predict the results of their own activities. The description of the coach's work methods are consistent with the theory of efficiency and can be considered as a way to increase the competitive success of young athletes.**  
Keywords: self-efficacy, young athletes, psychological and pedagogical conditions, psychotechnologies, self-control

Во всех областях жизни учебе, спорте, профессиональных достижениях и социальных отношениях, представления о собственной эффективности являются основанием мотивации, личных достижений и гармоничных отношений. Это происходит прежде всего потому, что, если люди не верят в то, что их действия могут продуцировать желаемые результаты, у них не

хватает стимулов для проявления необходимой активности, упорства и адаптивного реагирования на трудности [5].

Теоретические подходы к изучению самооффективности, разработанные в работах Келлмана М., Эберспахера Х., Булышко Н. А. и других ученых становятся все более актуальными для практики спорта.

Самооффективность – это не глобальное понятие. Это чувство, которое имеет свойство меняться [1]. Различные исследования выявили, что чувство самооффективности увеличивается или уменьшается в зависимости от одного из четырех факторов или от их комбинации:

- Опыта непосредственной деятельности;
- Косвенного опыта (наблюдение за другими);
- Мнения общества;
- Физического и эмоционального состояния человека [1].

Она меняется от ситуации к ситуации в зависимости от следующих факторов:

- умений, необходимых для различной деятельности;
- от присутствия или отсутствия других людей;
- что мы думаем о способностях этих других людей, особенно если мы считаем их более умелыми, чем мы сами;
- от нашей предрасположенности скорее потерпеть неудачу, чем добиться успеха;
- а также от нашего физического состояния, в особенности, когда мы испытываем усталость, тревогу, апатию или подавленность[4].

Анализ теоретических исследований позволяет сделать вывод о важности работы тренера по развитию самооффективности юных спортсменов начиная с младшего подросткового возраста, это связано с тем, что в данном возрасте юные спортсмены начинают готовиться к выступлениям в соревнованиях, а в ряде виде спорта таких как батут, спортивная гимнастика от юных спортсменов требуется высокий уровень самоконтроля, уверенности в себе, а так же высокая стабильность и надежность выступления в соревнованиях.

Согласно Булышко Н. А. задача тренера способствовать тому, чтобы спортсмены были способны моделировать тренировочную и соревновательную деятельность; уметь настроить себя (устные убеждения) на выступление в соревновании; обладать навыками навыками саморегуляции, которые позволяют выдержать стресс соревновательные условия спортивной деятельности [3].

Наиболее остро проблема повышения самооффективности стоит в таком виде спорта как прыжки на батуте, это связано с тем, что данный вид спорта рассматривается как сложный технический вид спорта, предъявляющий высокие требования к координационным

возможностям спортсмена; а так же с тем, что это вид спорта связан как с высокой трудностью, так и риском исполнения; предполагающий повышенные требования к точности временных, силовых и пространственных компонентов прыжков [2].

Вследствие этого именно от психолого-педагогической работы тренера будет зависть успешность спортсмена во многом связанная с развитием его самооффективности.

Проведенные анализ психолого-педагогической работы тренеров, работающих с юными батутистами показал, что начиная с 10-11 лет они считают необходимым ведение дневников спортсменов, в которых они должны указывать цель и задачи тренировок, оценивать качество выполнения изученных спортивных элементов, ставить задачи по работе над трудными элементами. С точки зрения тренеров данная работа позволяет сделать процесс тренировок юных батутистов более осознанным, повышает самоконтроль спортсменов, что в конечном итоге ведет к повышению уверенности в себе. Данный прием тесно связан с положением теории самооффективности, в которой указывается, что только успешный опыт предшествующей деятельности обеспечивает формирование самооффективности. Следующие приемы связаны с получением косвенного опыта, это особенно важно при освоении новых элементов и упражнений высокой сложности. Эффективным с точки зрения тренеров является посещение юными спортсменами соревнований, т.е. наблюдение за выполнением упражнений других спортсменов, а так же используется такой прием как смешанные тренировки, когда спортсмены старшей группы тренируются с младшими и наоборот. В данном случае наблюдение за спортсменами старше или младше позволяет лучше осознать значимость тренировок в росте собственных достижений, старшие видят насколько они превосходят себя вчерашних, а младшие начинают верить что они добьются тех же результатов, что и их старшие товарищи.

Тренеру важно так же помогать юным спортсменам выстраивать систему убеждений в правильности и успешности своей деятельности, для этого необходимо обращать внимание спортсменов на свои сильные стороны, и записи в дневниках которые показывают что выполнение и сложность элементов растет с каждым занятием и повода для негативных мыслей нет. Так же тренеры отмечают, что для юных спортсменов важна поддержка со стороны тренера в виде ясных и точных указаний, возможности проанализировать свою деятельность.

Поскольку соревнование всегда проходит в новых условиях, является для юных спортсменов стрессом, то важным моментом является подготовка юных спортсменов к данным условиям, поэтому за две недели до соревнований важно проведение контрольных выступлений, где вся организация приближена к соревновательной деятельности. Спортсмены в условиях повышенных требований должны продемонстрировать тот уровень на который они

готовы, именно в данном случае у юных спортсменов развиваются механизмы саморегуляции и самоконтроля, которые так же влияют на самоэффективность юных спортсменов.

Представляется, что тренеры, решая проблему самоэффективности спортсменов, одновременно повышают соревновательную надежность и стабильность юных спортсменов.

Список литературы:

1. Бандура А. Самоэффективность: Осуществление контроля // пер. с английского; под ред. Сидорина В. В. – Санкт-Петербург: ЕВРАЗИЯ, 2000.
2. Бронский Е.В. Реализация личноно ориентированного подхода в тренировке юных батутистов / Е.В. Бронский, В.И Лебедева //Теория и практика физической культуры. – 2019. –№ 3. –С. 55-57.
3. Булышко Н. Самоэффективность личности как психологический ресурс повышения результативности в спорте / Н. Булышко //Журнал Спортивный психолог. – 2009. No1 (16). - С.41 – 44.
4. Мамедова Ю.Э. Особенности взаимосвязи личностных факторов и самоэффективности спортсменов / Ю.А. Э. Мамедова // Журнал Олимп: Физическая культура, спорт, туризм. - 2014. - № 1 (1). - С. 9 – 12
5. Bandura A. Self-efficacy: towards unifying behavior change theory psychological review / Bandura A.– 1977/– vol. 84, pp. 191-215.
6. Kelmann M. Modern problems of psychological training: methods of optimization of self-efficacy in sports // M. Kelmann, H. Eberspekher //Sport psychology. The Reinbek. : Here, along the lattice. – 1995. – pp. 126 - 129.