

1. Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=H11400125>. – Дата доступа: 03.11.2021.
2. Захарова, С. А. К вопросу об определении форм и методов правового регулирования в сфере олимпийского спорта / С. А. Захарова // Актуальные проблемы правового регулирования спортивных правоотношений : материалы VII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (совместный российско-белорусский проект): Челябинск (Россия) – Минск (Республика Беларусь), 27 апр. 2017 г. / отв. ред. от России С. А. Захарова; отв. ред. от Республики Беларусь Т. В. Журавлёва. – Челябинск : Уральская Академия, 2017. – С. 130.
3. Алексеев, С. В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта : Учебник для студентов вузов, обучающихся по специальностям 021100 «Юриспруденция» и 022300 «Физическая культура и спорт» / С. В. Алексеев ; под ред. П. В. Крашенинникова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2005. – 422 с.
4. Prusak, Jozef. Šport a právo (Úvod do dejín, teórie a praxe právej zodpovednosti v športe). – Bratislava : Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1984. – С. 10.

**Юртаева Е.Р.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Дворак В.Н.

ГГУ им. Ф. Скорины (Республика Беларусь)

## **КОРРЕКЦИЯ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ СПОРТСМЕНОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

Актуальность выбранной темы состоит в расширении понимания самооценки. Вопрос возникновения и развития самооценки является одним из центральных в развитии личности. Самооценка является необходимым компонентом самосознания, т. е. осознания человеком самого себя, своей физической подготовки, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, отношения к окружающему миру, другим людям, а также самому себе.

Самооценка – это оценивание человеком самого себя. Самосознание – не только познание себя, но и известное отношение к себе: к своим качествам и состояниям, возможностям, физическим и духовным силам, то есть самооценка.

В.В. Столин предложил теорию уровневого строения самосознания, в которой выделил три уровня самосознания, в соответствии с которыми различает и единицы самосознания:

- уровень органического самосознания (единица самосознания, которая имеет сенсорно-перцептивную природу);
- уровень индивидного самосознания (воспринимаемая оценка себя другими людьми и соответствующая самооценка, возрастная, половая и социальная идентичность);
- уровень личностного самосознания [1].

Самооценка может быть высокой и низкой, и различаться она может по степени стабильности, самодостаточности, самостоятельности и критичности.

С.А. Будасси полагал, что процедура самооценивания происходит несколькими способами:

- сравнение степени собственных требований с итогами собственной работы;
- сопоставление себе с иными людьми.

Но вне зависимости от того, базируется единица сомнения в суждениях индивида о себе либо же в интерпретациях мнений других, личных эталонов или культурных стереотипов, самооценка всегда субъективна; при этом его показатели могут быть адекватность уровень [2].

Адекватность самооценки выражает степень, в которой представления человека о себе соответствуют объективным основам этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных или желаемых представлений о себе.

Самоуважение связано с одной из центральных потребностей человека – потребностью в напористости, наряду с желанием человека найти свое место в жизни, утвердиться в качестве члена общества в глазах окружающих и собственном мнении.

Под влиянием оценки окружающих у индивида постепенно вырабатывается собственное отношение к себе и самооценка своей личности, а также индивидуальные формы своей деятельности: общение, поведение, активность, переживания.

Уровни самооценки по С.А. Будасси:

1. Оптимальная самооценка:

- высокий уровень самооценки;
- самооценка выше среднего уровня (человек нормально оценивает себя);
- средний уровень самооценки (человек уважает себя, но знает свои слабые стороны и стремится к саморазвитию) [3].

При оптимальной адекватной самооценке индивид рационально оценивает себя и свои способности, критично к себе относится, старается трезво оценивать свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые он может реализовать.

2. Неоптимальная самооценка:

- чрезмерно завышенная самооценка.

Человек с завышенной самооценкой не согласен с тем, что все достигнутые результаты зависят от собственных ошибок (лени, знания, способностей и возможностей). В результате этого у спортсмена появляется тяжелое эмоциональное состояние, основной причиной которого является сохранение преобладающего стереотипа переоценки своей личности. Это психическое состояние возникает как попытка людей с высокой самооценкой защитить себя от реальных обстоятельств и сохранить свою обычную самооценку [4];

– слишком заниженная самооценка.

Самооценка может быть недооценена, то есть ниже реальных возможностей личности. Обычно это приводит к неуверенности, застенчивости и отсутствию дерзости, неспособности реализовать свои способности. Эти люди не ставят перед собой труднодостижимых целей, они не просто решают повседневные задачи, они слишком критично относятся к себе [4].

Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушает процесс самоуправления, искажает самоконтроль. Особенно это заметно в общении, где причиной конфликтов являются люди с высокой и низкой самооценкой.

На основании теоретического анализа литературы нами было проведено эмпирическое исследование по выявлению уровня самооценки у спортсменов–волейболистов. Далее для спортсменов с низкими показателями была составлена коррекционная программа по повышению уровня самооценки.

Данная программа представляет собой серию групповых занятий, которая рассчитана на спортсменов в возрасте от 13 до 17 лет. Количество занимающихся в группе: 6–12 человек. Программа включает в себя 8 занятий, по 1–2 раза в неделю. Продолжительность занятия: 60–65 минут.

Цель программы – повысить уровень самооценки у спортсменов-волейболистов.

Задачи программы:

- формирование представлений о понятии самооценка;
- повышение уровня понимания собственного уровня самооценки;
- повышение самооценки;
- ознакомление с приемами поддержания собственной самооценки.

Формы и методы работы: основной формой работы являются групповые занятия в виде тренинга. Основное содержание групповой работы: игры, диалог (беседа), арт-терапия, мини-лекции, обучение приемам саморегуляции, дискуссии, релаксирующие упражнения.

Планируемый результат: повышение уровня самооценки, понимание и поддержание собственной самооценки.

1. Арестова, О. Н. Влияние мотивации на структуру целеполагания / О. Н. Арестова // Вестник МГУ. – 2001. – № 4.

2. Деркач, А. А. Самооценка как структурообразующая процесса акмеологического развития / А. А. Деркач // Мир психологии. – 2005. – № 3. – С. 139–146.
3. Ильина, И. А. Педагогические условия формирования самооценки студентов в процессе профессиональной подготовки / И. А. Ильина // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2009. – № 91. – С. 11–17.
4. Волков, Д. Н. Адекватность самооценки способностей и успешность в спорте / Д. Н. Волков // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2008. – № 67. – С. 34–37.

**Ходаковская В.О., Жигар А.С.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Жуков С.Е.

БГУФК (Республика Беларусь)

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ**

Одной из наиболее актуальных проблем повышения эффективности тренировочного процесса является его интенсификация, то есть увеличение работы с интенсивностью, стимулирующей у спортсменов рост общей и специальной подготовленности в ходе всего тренировочного процесса. Эффективность решения данной проблемы зависит от повышения сопряженности, устранения нежелательного явления диссоциации ведущих физических качеств и расширения вариативности в процессе подготовки спортсменов [1].

Изучение литературных источников позволяет выдвинуть предположение о том, что одним из рациональных путей повышения эффективности как отдельного занятия, так и всего тренировочного процесса может служить применение метода круговой тренировки [2, 3].

Круговая тренировка, применяемая в системе подготовки спортсменов различных спортивных специализаций, на протяжении многих лет зарекомендовала себя как эффективная форма повышения уровня физической подготовленности [4].

В круговой тренировке все упражнения выполняются в усложненных условиях, требующих проявления различных физических качеств. Поэтому недостаточно разученные упражнения, приводящие к иррадиации нервных процессов, не следует включать в комплексы круговой тренировки [5].