

Поэтому основной формой двигательной активности студентов остается самостоятельная. Была разработана модель оптимального режима двигательной активности студента, представляющего собой систему последовательно сменяющих друг друга в течение дня видов мышечной деятельности, объединяющая в себе облигатную и самостоятельную форму занятий, органически вписывающаяся в режим учебного дня, выступая в нем в качестве организующего и стабилизирующего начала. В процессе лонгитюдного исследования выяснилось, что при наличии у студентов воли и устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, достижимых при соответствующем уровне социокультурного развития благодаря более рациональному использованию свободного времени, данная модель была реализована основной массой испытуемых (77,3%), которая доказала свою эффективность по наиболее жизненно важным показателям состояния здоровья и готовности к профессиональной деятельности.

САМОСОЗНАНИЕ И САМОКОНТРОЛЬ – КАК ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

С.И. Касымбекова, Х. И. Исмаилова, Ж. Садыкова

*Казахская академия физической культуры им. М. Тынышпаева,
Казахский экономический университет им. Т. Рыскулова, г. Алматы*

Самосознание определяет представление человека о самом себе, а самоуважение показывает, в какой степени желаемо это представление.

В обоих случаях, это общая оценка, конкретно не связанная с какой-то определенной деятельностью, но связанная с представлениями о себе, которыми обладает каждый человек, и охватывающими аспекты, считающимися у человека наиболее существенными в его, ее жизни.

В отношении детей и подростков самосознание и самоуважение являются весьма непостоянными ценностями, легко изменяющимися. Порой, самосознание и самоуважение меняются в зависимости от успеха или неудачи в тех занятиях, которые у ребенка считаются важными, например, в баскетболе. Фактически многие оценки, которые молодые игроки дают сами себе, часто зависят от их личного опыта. Поэтому, баскетбол может влиять на самосознание и самоуважение молодых игроков.

Чтобы лучше понять эти составляющие, мы разбили молодых игроков на три группы в отношении самосознания и самоуважения.

В первой группе игроки с адекватным самосознанием и самоуважением, у которых они не зависят от успехов в спорте.

Здесь общее состояние должно сохраняться, повышая уверенность игроков в себе и не позволяя ассоциировать результаты в спорте с оценкой себя как личности.

Тем не менее, тренер должен уделять особое внимание тем подросткам (с 13-летнего возраста), в чьей жизни баскетбол играет важную роль (особенно одаренным игрокам, выступающим за сильную команду). В таких случаях, возможно, что другие источники самоудовлетворения, помимо баскетбола, могут отойти в сторону, и такие молодые игроки не смогут правильно оценить и контролировать свой возможный успех.

Такие игроки становятся особенно уязвимыми, когда увязывают самопознание и самоуважение с успехами или неудачами в спорте. В этих условиях, баскетбол становится очень стрессовой деятельностью, которая может сказаться на делах, здоровье и развитии молодых людей.

Например: Нурлан 15 лет и он попал в команду кадетов большого клуба. Теперь его заботят только успехи как игрока. Если их нет, он ощущает себя неудачником. Нурлан многое требует от себя и испытывает сильный стресс. Любое негативное замечание тренера сильно действует на него. Его ошибки в тренировке или игре также оказывают на мальчика сильное влияние. В общем, он очень страдает и больше не получает удовольствия. Каждая игра превращается для него в попытку что-то доказать самому себе. Нурлан уже не играет так, как

мог бы, и дела идут все хуже. Позднее он дважды получает травмы, которые не позволяют ему сыграть в ряде игр. Он очень расстроен и хочет бросить баскетбол.

Этот пример может проиллюстрировать опыт многих юношей, занимающихся баскетболом. Они бросают занятия, ассоциируя свое самосознание и самоуважение с успехами и неудачами, как спортсменов и это особенно болезненно.

Молодые игроки, относящиеся ко второй группе, находятся в аналогичном положении. Их самосознание и самоуважение, в первую очередь, характерны для их возраста, однако, сильно зависят от успехов в спортивной деятельности.

Эта ситуация ослабляет их, и вполне вероятно, что встретившись с трудными временами в своей спортивной карьере, они не проявят высокое самосознание и самоуважение, что отрицательно будут влиять на них.

Более того, в случае с Нурланом риск, что так произойдет, превратит тренировки и игры в еще более стрессовое для них событие, поскольку такие молодые игроки не только рискуют качеством своих выступлений как спортсменов, но они также ставят под угрозу свое самосознание и самоуважение.

В этих случаях, тренер должен постараться разрешить ситуацию, четко отделив спортивный результат от личной оценки того, что игрок сам мог сделать. Для этого тренер может идти по двум путям:

С одной стороны, отмечать те аспекты жизни игрока, которые стоят вне баскетбола, и которые заслуживают быть замеченными.

С другой стороны, поддерживать восприятие игроком ощущения контроля и спортивного накапливаемого опыта для повышения уверенности в себе, защищая игроков от воздействия неконтролируемых неудач, которые могут привести к серьезным проблемам, связанными с их самосознанием и самоуважением.

Третья группа составлена из тех молодых игроков, у которых самосознание и самоуважение невысоки, и которые могут использовать опыт занятий баскетболом для смягчения проблем.

В этих случаях баскетбол, может способствовать повышению у молодых игроков уверенности в себе (смотри предыдущую часть, где описывается уверенность в себе), и через это повышению самосознания и самоуважения, хотя последние характеристики и не должны напрямую связываться с успехами только в баскетбольном плане, а должны сопоставляться с усилиями игроков и контролированием ситуаций для того, чтобы был достигнут результат.

Влияние тренеров. Отношения между тренерами и молодыми игроками могут иметь решающее влияние на самосознание и самоуважение игроков. Поэтому поведение тренера по отношению к игрокам является очень важным. Например: тренер может влиять на игрока отрицательно, но если обижает своих игроков («Ты что, идиот?»), если унижает игроков («Ты что, как обычно строишь из себя дурака?»), либо высмеивает их перед товарищами («Парень, корзина находится на другой стороне улицы»), или распекает игроков без объяснений и не даёт надежду на исправление в будущем («Ты никогда не выполнишь это правильно», «Ты ничего не умеешь, как ошибаться»), а возможно, и делая высказывания, которые увязываются в сознании игроков с представлениями, что неудачные действия в баскетболе соответствуют аналогичным неудачам и в жизни вообще («Ты ничего не можешь делать правильно! Ты недоразумение»).

Однако тренеры могут, избегая таких действий, наоборот, влиять на игроков положительно, используя следующую стратегию:

- Разъяснить точно и конкретно цели, которые игроки должны достигнуть.
- Помогать игрокам в достижении таких целей и поддерживать их после правильных действий.
- Выделять действия, непосредственно связанные со спортивной деятельностью игроков.
- Грамотно поправлять игроков, отмечая, что они делают неверно, так чтобы игроки сами понимали, в чем совершали ошибки, и давая игрокам возможность их исправления.

Самоконтроль. Для баскетболиста очень важно развивать чувство самоконтроля: быть способным контролировать свою импульсивность и, в целом, свои действия для того, чтобы

быть готовым показать все лучшее.

Баскетбол представляет много ситуаций, в которых игроки могут учиться контролировать себя. Представим, например, неблагоприятное решение, принятое судьей в отношении ошибки, которая может быть сразу исправлена, либо в отношении неправильных действий партнера, либо когда игрок направляется к скамейке.

Айгерим 11 лет и она обожает мини-баскетбол. Она играет в школьной команде. Айгерим тренируется два дня в неделю и по субботам играет. Девочка очень увлечена и очень старается. Поэтому она хочет, чтобы и подруги относились к игре также серьезно. В ряде случаев, когда подруга совершает ошибку, Айгерим очень бурно на это реагирует и даже агрессивно ругается.

Тренер объясняет Айгерим, что так вести себя нельзя, и Айгерим старается себя контролировать. Теперь каждый раз, когда кто-то из подруг совершает ошибку, Айгерим либо подбадривает, либо просто не замечает оплошности.

Серик также играет в мини-баскетбол. Однажды он огрызнулся на судью, когда тот дал персональный фол, который, как считал Серик, игрок не совершал. Тренер не позволил Серику играть в следующем матче, объяснив, что неконтролируемость Серика своих поступков и стала причиной его наказания. С тех пор Серик лучше контролирует себя.

Эти примеры показывают, какие возможности предоставляет баскетбол и мини-баскетбол для молодых игроков, чтобы они учились себя контролировать.

Как и в этих случаях, возможности должны соответственно использоваться для того, чтобы из этого извлекалась и роль тренера здесь особенно значима. В приведенных примерах тренеры Айгерим и Серика прекрасно использовали возможности, но во многих других случаях тренеры их упускают.

Тренер, работающий с молодыми игроками, должен быть всегда готовым извлечь преимущества из всего того, что может быть использовано, как помощь игрокам в повышении их способностей контролировать себя.

Мы увидели, что баскетбол представляет отличные возможности для лучшего понимания личных и общественных ценностей и повышения психологических возможностей молодых игроков. Также, в связи с тем, что игра предлагает игрокам приобретение позитивного опыта на ежедневной основе, баскетбол может оказаться и чрезвычайно ценным опытом в общем.

Положительный опыт важен для всех. В отношении детей и подростков он может стать одним из средств, дающим им большой приобретенный опыт. Если положительный опыт превалирует над отрицательным, то вполне вероятно, что игрок продолжит занятия баскетболом и будет получать еще большее от занятий спортом.

Положительный опыт можно приобретать ежедневно через следующие аспекты: удовольствие, мастерство, достижение поставленных целей, социальное признание тренером и партнерами, ценный внутренний опыт (позитивные ощущения, личное удовлетворение, гордость), ощущение социальной поддержки от тренера и партнеров.

Мини-баскетбол и баскетбол должны подготавливать будущих тренеров, судей, руководителей, родителей, спортивных журналистов, экспертов спортивной науки. В будущем, если все они, или, по крайней мере, большинство играли в мини-баскетбол или в баскетбол, и если их опыт был положительным, очевидно, что самому баскетболу это принесет пользу, и таким образом мы получим в будущем поколение людей и связанных со спортом, и более образованных.

Те, кто становится мастерами, это « Не выжившие», не те, кто добился этого «Несмотря ни на что», а, в общем-то, это просто игроки, лучше подготовленные в разных областях, это повышает в целом общий и спортивный уровень работы в профессиональном баскетболе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Душанин С.А. Самоконтроль физического состояния. –Киев: Здоровье, 1980.
2. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. -Москва, 1981.
3. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. -Москва, 1988.