

Анализ физической активности и уверенности в себе студентов гуманитарных факультетов вузов Каунаса (Литва)

Ивашкене Вида¹, Скирене Валентина^{1,2}, Чепелёнене Юргита^{1,2}

¹Литовский университет спорта

²Университет им. Миколаса Ромериса

Анотации:

Изучалась уверенность в себе студентов в зависимости от их физической активности и посещаемости обязательных и не обязательных занятий физической культурой. На основе опросника Заборскиса А. (1997) была разработана анкета, позволяющая установить уровень физической активности студентов. При выявлении уверенности студентов в себе использовалась методика Столина В. (1983). В анонимном анкетировании приняли участие 249 студентов-первокурсников. 144 студента представляли университет, программой обучения в котором предусмотрены обязательные занятия физической культурой. 105 студентов представляли университет, в котором занятия физической культурой не обязательны. Установлено, что физически активные, занимающиеся спортом и посещающие обязательные занятия физической культурой студенты более уверены в себе.

Ивашкене В., Скирене В., Чепельёнене Ю. **Аналіз фізичної активності та впевненості у собі студентів гуманітарних факультетів вищих навчальних закладів Каунаса (Литва).** Вивчалася впевненість у собі студентів залежно від їх фізичної активності і відвідуваності обов'язкових і не обов'язкових занять фізичною культурою. На основі опитувальника Заборскиса А. (1997) була розроблена анкета, що дозволяє встановити рівень фізичної активності студентів. При виявленні впевненості студентів в собі використовувалася методика Століна В. (1983). В анонівному анкетуванні взяли участь 249 студентів-першокурсників. 144 студенти представляли університет, програмою навчання в якому передбачені обов'язкові заняття фізичною культурою. 105 студентів представляли університет, в якому заняття фізичною культурою не обов'язкові. Встановлено, що фізично активні та займаються спортом і відвідують обов'язкові заняття фізичною культурою студенти більш впевнені в собі.

Ivaskiene V., Skyriene V., Cepelioniene J. **Analysis of physical activity and self-confidence of students of humanitarian faculties from Kaunas (Lithuania).** We studied the self-confidence of students depending on their physical activity and attendance mandatory and not mandatory physical training. On the basis of the questionnaire Zaborskisa A. (1997) developed a questionnaire that allows you to set the level of physical activity of students. In identifying the confidence of students in themselves used the technique Stolina B. (1983). An anonymous questionnaire was attended by 249 first-year students. 144 students from universities, training program which provides for the mandatory physical education. 105 students from universities in which physical training are not required. Found that physically active and involved in sports and attending mandatory physical education students are more confident.

Ключевые слова:

студенты, физическая активность, спорт, уверенность, обязательные, занятия.

студенти, фізична активність, спорт, впевненість, обов'язкові, заняття.

students, physical activity, sports, confidence, mandatory, training.

Введение.

Одной из основных ценностей личности является уверенность в себе. Каждый индивид отличается от других своими качествами, их совокупностью. Качества характеризуют его как неповторимую, уникальную сущность. Уверенность в себе может стать характерной чертой. Когда в человеке, согласно его существующим способностям, поощряется самооценка, в нем воспитывается уверенность в себе [4, 11, 18]. Познание себя и правильная оценка своих возможностей создают основания для выбора наиболее подходящего рода деятельности и использования своего имеющегося потенциала.

Уверенность в себе упоминается как показатель, от которого зависит эффективность выполнения спортивных действий [12]. Бандура А. (1986) подчеркивает влияние уверенности в себе на результативность действий. Установлено, что положительные ожидания, перенятые от других или самого себя, предопределяют результативность выполнения действий. В свою очередь, плохое выполнение действий обусловлено ожиданием отрицательных результатов [3].

Взаимосвязь физической активности и уверенности в себе студенческой молодежи изучены еще недостаточно. Поэтому актуальными являются исследования, в которых было бы проведено сравнение уровней уверенности в себе студентов университета, учебной программой которого предусмотрены обязательные

занятия физической культурой, и студентов университета, учебной программой которого подобные занятия не предусмотрены

Объект исследования – физическая активность и уверенность в себе студентов гуманитарных факультетов вузов Литвы.

Работа выполнена согласно плану НИР Литовского университета спорта.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – выявить особенности уверенности в себе студентов гуманитарных факультетов ВУЗов Каунаса (Литва), в зависимости от их физической активности и посещения ими обязательных или не обязательных занятий физической культурой.

Гипотезой настоящего исследования явилось предположение о том, что студенты, занимающиеся физической активностью согласно программе обучения в ВУЗе более уверены в себе, нежели те, для кого подобная деятельность не обязательна.

Методы и организация исследования. Основными методами исследования явились анкетный опрос и статистический анализ полученных данных.

На основе опросника Заборскиса А. [17] была разработана анкета, позволяющая установить уровень физической активности студентов. Студенты, принявшие участие в исследовании были разделены на четыре группы, в зависимости от уровня их физической активности. Культивирование вида спорта (достижение результатов в конкретном виде спорта, участие в соревновании) оценивалось исходя из того, занимались

ли респонденты на момент анкетирования избранным видом спорта более одного года с целью достижения спортивных результатов. Физическая активность испытуемых оценивалась по количеству занятий в неделю. Физически активными считались те испытуемые, которые от 2 до 6 раз в неделю занимались не менее 30 мин. так, что начиналось потоотделение и учащалось дыхание. Представителями малоактивных стали те, кто физическими упражнениями занимались один раз в неделю или реже. Представители физически пассивных не занимались ни спортом, ни физической культурой (табл. 1).

При выявлении уверенности студентов в себе использовалась методика Столина В. (1983). Респонденты должны были выбрать положительный (да) либо отрицательный (нет) ответ на 14 предложенных определений. Набранные за ответы баллы были переведены в стены согласно методике [2]

Анонимное анкетирование, в котором приняли участие 249 студентов-первокурсников, обучающихся на гуманитарных факультетах высших учебных заведений г. Каунас, проводилось весной 2012 г. Испытуемые были отобраны методом случайного выбора.

Большая часть респондентов (n=144) представляли университет им. А. Стульгинского (УАС), программой обучения в котором предусмотрены обязательные занятия физической культурой, меньшая (n=105) – университет им. Витаутаса Великого, в котором занятия физической культурой не обязательны.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью пакета программы накопления и анализа данных SPSS (Statistical Package for Social Science) 17.0. Для сравнения результатов различных групп испытуемых был использован χ^2 (chi-квадрат) критерий. Достоверность различия среднегрупповых данных определялась по t – критерию Стьюдента (Student)

Таблица 1

Характеристика групп испытуемых

Группа	Представители	Количество респондентов
I	Спортсмены	34
II	Физически активные	87
III	Физически малоактивные	95
IV	Физически пассивные	33

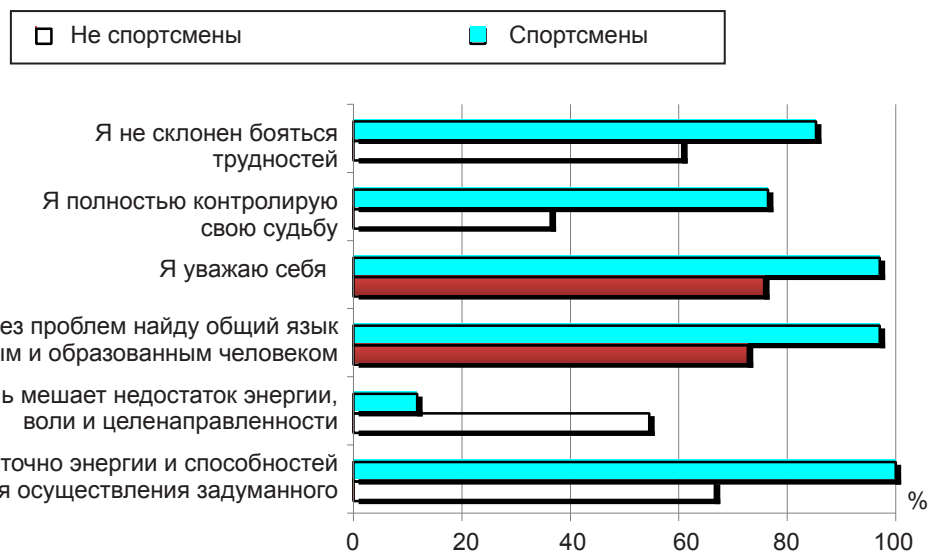


Рис 1. Процентное распределение положительных ответов студентов, занимающихся и не занимающихся спортом ($p < 0,05$).

при уровне значимости $p < 0,05$.

Результаты исследования.

Анализ уровня уверенности в себе студентов показал, что студенты, занимающиеся спортом (I гр.) чаще, чем активно не занимающиеся (IV гр.), согласны с такими утверждениями как: «У меня достаточно способностей и энергии, чтобы осуществить задуманное (100% спортсменов и 66,67% не спортсменов) ($\chi^2=13,56$, $p < 0,05$); «Думаю, что без проблем найду общий язык с умным и образованным человеком» (97,06% спортсменов и 72,73% не спортсменов) ($\chi^2=7,81$, $p < 0,05$); «Я уважаю себя» (97,06% спортсменов и 75,76% не спортсменов) ($\chi^2=6,53$, $p < 0,05$); «Я полностью контролирую свою судьбу» (76,47% и 36,36% соответственно) ($\chi^2=10,97$, $p < 0,05$); «Я не намерен бояться трудностей» (85,29% и 60,61% соответственно) ($\chi^2=5,19$, $p < 0,05$), (рис. 1).

Физически пассивные чаще, чем спортсмены согласны с тем, что: «Очень мешает недостаток энергии, воли и целенаправленности» (54,55% не спортсмены и 11,76% спортсмены) ($\chi^2=13,90$, $p < 0,05$), «Частенько подшучиваю над собой» (63,64% и 58,82% соответственно) ($\chi^2=0,16$, $p > 0,05$) (рис. 1).

Сравнение ответов студентов, занимающихся и не занимающихся физической культурой показало, что достоверно различаются мнение физически активных (II гр.) и физически малоактивных (III гр.) по таким положениям, как: «Очень мешает недостаток энергии, воли и целенаправленности» (согласны 21,84% физически активных и 37,89% физически малоактивных студентов) ($\chi^2=5,55$, $p < 0,05$); «В сложной ситуации я обычно не жду, когда проблемы разрешатся сами по

себе» (согласны 89,66% и 78,95% соответственно) ($\chi^2=3,89$, $p < 0,05$), (рис. 2).

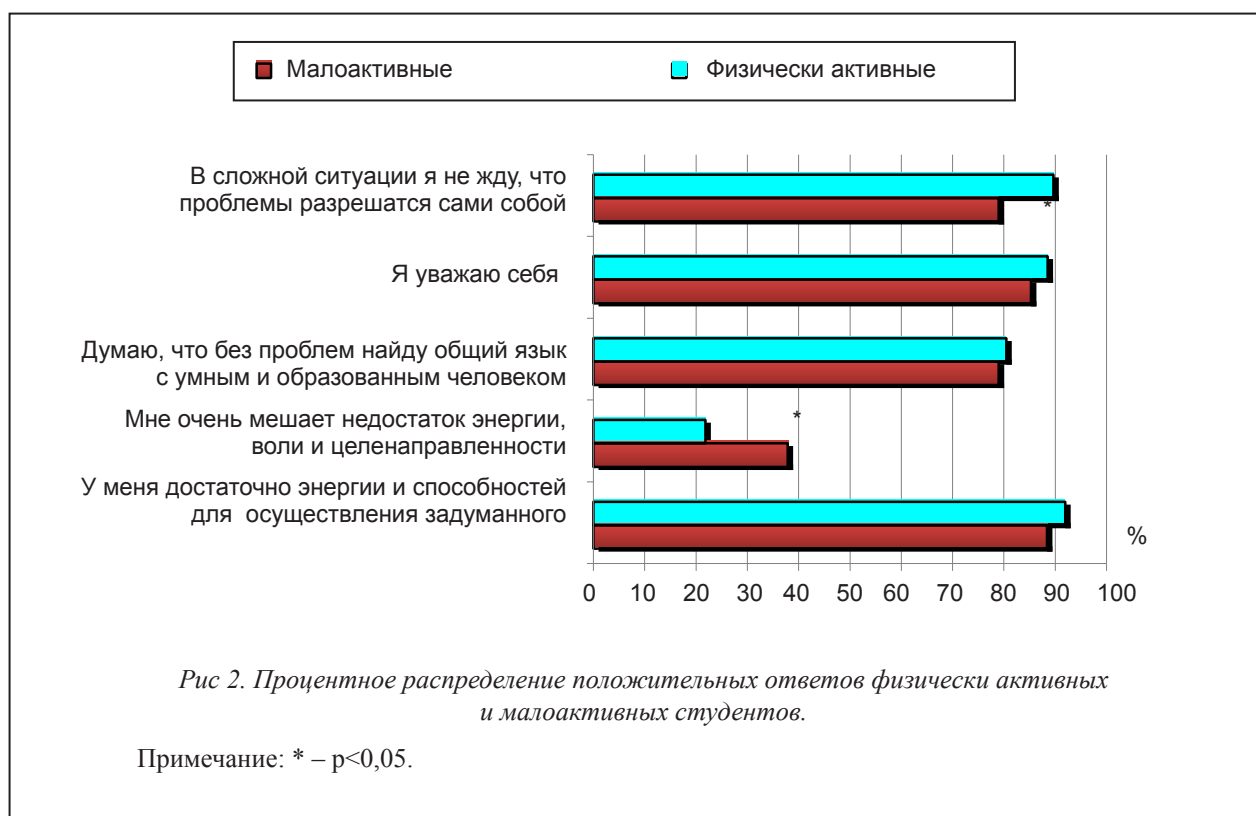
Анализ ответов студентов, посещающих обязательные и не обязательные занятия физической культурой показал, что их мнение достоверно различается по таким положениям, как: «Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целенаправленности» (29,4% и 37,1% соответственно) ($\chi^2=3,29$, $p < 0,05$); «Думаю, что без проблем найду общий язык с умным и образованным человеком» (80,56% и 26,67% соответственно) ($\chi^2=7,81$, $p < 0,05$); «Я уверен, что на меня можно положиться в самый ответственный момент» (87,50% и 79,05% соответственно) ($\chi^2=3,26$, $p < 0,05$), (рис. 3).

Уверенность в себе – это выражение собственной самооценки [9]. Человек, уважающий себя, уверенный в себе, положительно себя оценивающий, не считает себя лучше других. Он просто верит в себя и в то, что может преодолеть любые трудности [1].

Студенты, полностью уверенные в себе, выдвигают перед собой реальные цели. Они достаточно хорошо осознают свои возможности и чувствуют себя удовлетворенными и вполне счастливыми, достигнув верхней границы этих возможностей, не пытаются достичь нереальных целей [7,8].

Спортивная психология «уверенность в себе» характеризует как уверенность в том, что желаемое действие можно выполнить безупречно. Действие может быть любым, главное – вера в то, что оно будет выполнено хорошо [15].

Уверенность в себе – основная переменная при достижении высоких спортивных результатов [5,7,8,10,13,16]. Можно встретить данные исследо-



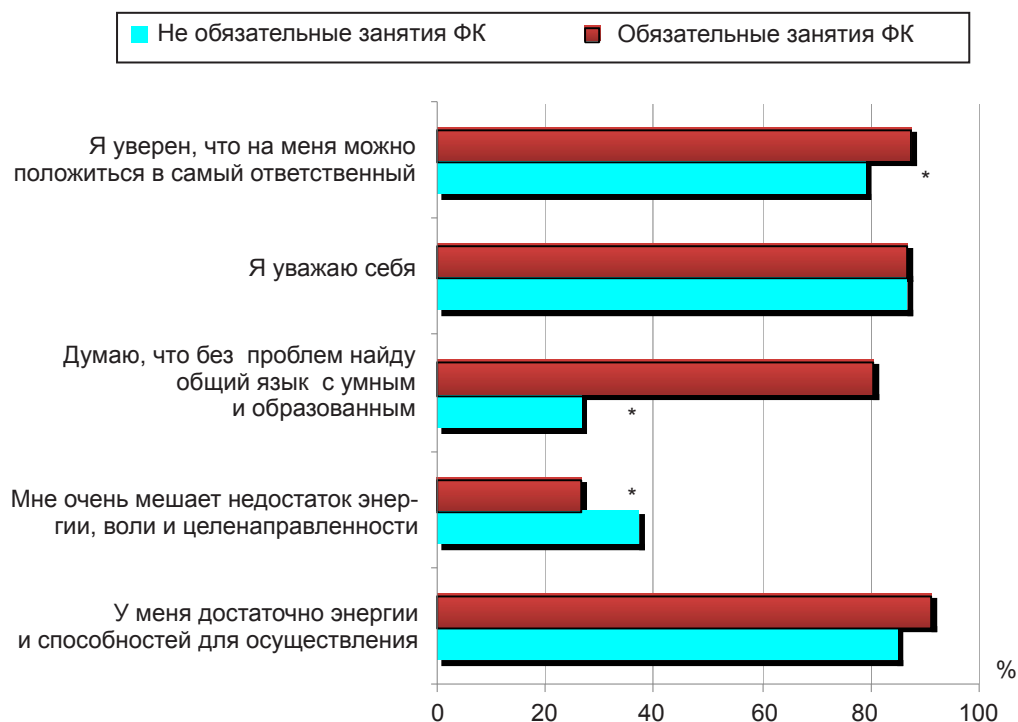


Рис 3. Процентное распределение положительных ответов студентов, посещающих обязательные и не обязательные занятия физической культурой.

Примечание: * – $p < 0,05$.

ваний, утверждающие, что студенты, занимающиеся спортом, в обычной обстановке более уверены в себе [6].

Абсолютно все спортсмены экстракласса утверждают, что уверенность в себе является колесом удачи и успеха и их спортивная деятельность пронизана уверенностью в себе [9]. Однако, хотя спортсмены и понимают значимость уверенности в себе, многим из них не хватает навыков регулирования этого важного психологического качества. Тренеры признают, что для достижения победы спортсменам необходима уверенность в себе, однако для воспитания уверенности в себе нужны победы [9,14].

Проведенным нами исследованием установлено, что большая физическая активность влияет на уверенность в себе. Установлено, что для спортсменов, физически активных студентов, характерна более высокая уверенность в себе. Именно уверенность в себе является основной ценностью для спортсмена, позволяющая ему достичь поставленных целей. Вряд

ли найдется хоть один спортсмен или тренер, который бы сомневался в том, что уверенность в себе – жизненно необходимое качество в борьбе за победу и достижении поставленной перед собой цели.

Обобщая результаты исследования можно утверждать, что занятия спортом, достаточная физическая активность, обязательные занятия физической культурой воспитывают и положительно влияют на большую уверенность студентов в себе.

Выдвинутая перед исследованием гипотеза подтвердилась частично.

Выводы.

Физически активные и занимающиеся спортом студенты, а так же студенты, посещающие обязательные занятия физической культурой, более уверены в себе.

Дальнейшие перспективы направлены на детальное изучение физической активности и уверенности в себе студентов.

Литература:

1. Кон И.С. Открытие „Я“. – Москва, Политиздат. –1978. – 367 с.
2. Столин В.Б. Самосознание личности. – Москва, Просвещение. –1983. – 286 с.
3. Bandura A. Social foundation of thought and action: A social – cognitivetheory. – Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall. –1986. – 43 p.
4. Cepelioniene J. Students' of different physical activity needs, self-confidence, values and approach towards sports benefits / J. Cepelioniene, V. Ivaskiene. – Current Issues and New Ideas in Sport Science, 5th Baltic Sport Science Conference, Abstracts. – Kaunas, LAPE. – 2012. – 39 p.
5. Cleary T.J. Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts and novices / T.J. Cleary, B.J. Zimmerman // Journal of Applied Sport Psychology, 2001. – vol.13(2) . – pp. 173-192.
6. Covassin T. The relationships between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players / T. Covassin, S. Pero // Journal of sport behavior, 2003. – vol.3. – pp. 230-242.
7. Cresswell S. Coping skills: Role of trait sport confidence and trait anxiety / S. Cresswell, K. Hodge // Perceptual and Motor Skills, 2004. – vol.98. – pp. 433-438.
8. Hollander D.B. Successful English Channel Swimming: The Peak Experience / D.B. Hollander, E.O. Acevedo // The Sport Psychologist, 2000. – vol.14(1) . – pp. 1-16.
9. Martens R. Sporto psichologijos vadovas (treneriui). – Vilnius, Lietuvos sporto informacijos centras. – 1999. –102 p.
10. Neil R. Psychological skills usage and the competitive anxiety response as a function of skill level in rugby union / R. Neil, S.D. Mellalieu, S. Hanton // Journal of Sports Science and Medicine, 2006. – vol.5. – pp. 415-423.
11. Psichologijos žodynas. – Vilnius, Mokslo ir enciklopedijų leidykla. – 1993. – 59 p.
12. Ryska T.A. Effects of Situational Self-Handicapping and State Self – Confidence on the Physical Performance of Young Participants // The Psychological Record, 2002. – vol.52. – pp. 461-478.
13. Vasconcelos-Raposo J. Intensity of negativity and self-confidence in brazilian soccer players / J. Vasconcelos-Raposo, E. Coelho, A. Mahl, H. Fernandes // Motricidade, 2007. – vol. 3(3). – pp. 7-15.
14. Vealey R.S. Confidence in sport / In B.W. Brewer (Ed.). – New York, Wiley, Sport Psychology. – 2009. – pp. 8-9.
15. Weinberg R.S. Foundations of Sport and Exercise Psychology / R.S. Weinberg, D. Gould. – Champaign, Human Kinetics. – 2003. – pp. 15-17.
16. Woodman T. The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sports performance: A meta- analysis / T. Woodman, L. Hardy // Journal of Sports Sciences, 2003. – vol.21. – pp. 443-457.
17. Zaborskis A. Lietuvos moksleivių sveikatos būklė ir jos stiprinimas: habilitacinis darbas. – Kaunas, Kauno medicinos universitetas. – 1997. – pp. 83-86.
18. Čepelionienė J. Studentų fizinio aktyvumo ir pasitikėjimo savimi sąsajos / J. Čepelionienė, V. Ivaškiene, D. Velička, E. Vyskupaitis, A. Danilevičienė. – Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (V), mokslinių straipsnių rinkinys, Kaunas. – 2012. – pp. 39-44.

References:

1. Kon I.S. *Otkrytie „Ja“* [The opening of “I”], Moscow, Politizdat, 1978, 367 p.
2. Stolin V.B. *Samosoznanie lichnosti* [Self-awareness of personality], Moscow, Education, 1983, 286 p.
3. Bandura A. *Social foundation of thought and action: A social – cognitivetheory*, Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall, 1986, 43 p.
4. Cepelioniene J., Ivaskiene V. Students' of different physical activity needs, self-confidence, values and approach towards sports benefits. *Current Issues and New Ideas in Sport Science*, 5th Baltic Sport Science Conference, Abstracts, Kaunas, LAPE, 2012, 39 p.
5. Cleary T.J., Zimmerman B.J. Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts and novices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2001, vol.13(2), pp. 173-192.
6. Covassin T., Pero S. The relationships between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players. *Journal of sport behavior*, 2003, vol.3, pp. 230-242.
7. Cresswell S., Hodge K. Coping skills: Role of trait sport confidence and trait anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 2004, vol.98, pp. 433-438.
8. Hollander D.B., Acevedo E.O. Successful English Channel Swimming: The Peak Experience. *The Sport Psychologist*, 2000, vol.14(1), pp. 1-16.
9. Martens R. *Sports psychology manual (trainer)*. [Sporto psichologijos vadovas (treneriui)]. Vilnius, Lithuania sports information centre, 1999, p. 102.
10. Neil R., Mellalieu S.D., Hanton S. Psychological skills usage and the competitive anxiety response as a function of skill level in rugby union. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2006, vol.5, pp. 415-423.
11. *Dictionary of Psychology* [Psichologijos žodynas]. Vilnius, Science and encyclopedia publishing house, 1993, p. 59.
12. Ryska T.A. Effects of Situational Self-Handicapping and State Self – Confidence on the Physical Performance of Young Participants. *The Psychological Record*, 2002, vol.52, pp. 461-478.
13. Vasconcelos-Raposo J., Coelho E., Mahl A., Fernandes H. Intensity of negativity and self-confidence in brazilian soccer players. *Motricidade*, 2007, vol.3(3), pp. 7-15.
14. Vealey R.S., Brewer B.W. *Confidence in sport*. New York, Wiley, Sport Psychology, 2009, pp. 8-9.
15. Weinberg R.S., Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, Human Kinetics, 2003, pp. 15-17.
16. Woodman T., Hardy L. The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sports performance: A meta- analysis. *Journal of Sports Sciences*, 2003, vol.21, pp. 443-457.
17. Zaborskis A. *Lithuanian students' health and strengthening: habilitation thesis*. [Lietuvos moksleivių sveikatos būklė ir jos stiprinimas: habilitacinis darbas]. Kaunas, Kaunas University of Medicine, 1997, pp. 83-86.
18. Čepelionienė J., Ivaškiene V., Velička D., Vyskupaitis E., Danilevičienė A. *Students' physical activity and self-confidence interfaces. Sports efficiency factors (V), a set of scientific articles* [Studentų fizinio aktyvumo ir pasitikėjimo savimi sąsajos. Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (V), mokslinių straipsnių rinkinys]. Kaunas, 2012, pp. 39-44.

Информация об авторах:

Ивашкене Вида Пятровна: vida.ivaskiene@lsu.lt; Литовский университет спорта; ул. Спорто 6, LT-44221, Каунас, Литва

Скирене Валентина Владимировна: valentina.skyriene@lsu.lt; Литовский университет спорта; ул. Спорто 6, LT-44221, Каунас, Литва

Чепелёнене Юргита Юозовна: j.cepelioniene@gmail.com; Университет Миколаса Ромериса; ул. Атейтес 20, LT-08303 Вильнюс, Литва

Цитируйте эту статью как: Ивашкене Вида, Скирене Валентина, Чепелёнене Юргита Анализ физической активности и уверенности в себе студентов гуманитарных факультетов вузов Каунаса (Литва) // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 8 – С. 21-25. doi:10.6084/m9.figshare.745779

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 06.06.2013 г.
Опубликовано: 30.08.2013 г.

Information about the authors:

Ivaskiene V.: vida.ivaskiene@lsu.lt; Lithuanian University of Sport; Sporto 6, LT-44221 Kaunas, Lithuania

Skyriene V.: valentina.skyriene@lsu.lt; Lithuanian University of Sport; Sporto 6, LT-44221 Kaunas, Lithuania

Cepelioniene J.: j.cepelioniene@gmail.com; University of Mykolas Romeris; Ateytes str., 20, LT-08303 Vilnius, Lithuania

Cite this article as: Ivaskiene V., Skyriene V., Cepelioniene J. Analysis of physical activity and self-confidence of students of humanitarian faculties from Kaunas (Lithuania). *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.8, pp. 21-25. doi:10.6084/m9.figshare.745779

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 06.06.2013
Published: 30.08.2013