

С. М. Новік

Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка

ВИХОВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО АДЕКВАТНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКА-СПОРТСМЕНА

Метою статті є аналіз проблеми виховання в підлітка-спортсмена здатності до адекватної соціальної самооцінки. Шляхом спостереження, анкетування, тестування з'ясовуються особливості неадекватної самооцінки, способи її коригування у взаємодії з тренером і членами спортивної команди, зокрема, ті, які безпосередньо пов'язані з вихованням соціально важливих рис характеру. Результати дослідження показують, що, при всій різноманітності чинників впливу на самооцінку підлітка, інтегральну роль у цьому процесі відіграють стосунки в команді як референтній групі суб'єкта соціальної взаємодії, які, у свою чергу, обумовлюються системою загальних і особистих цілей командної спортивної діяльності. Важливим педагогічним завданням тренера є допомога в генеруванні, прийнятті й реалізації цих цілей у їхній діалектичній єдності.

Ключові слова: підліток-спортсмен, самоаналіз, самооцінка, адекватна та неадекватна самооцінка, тренер, команда, виховання, референтна група.

Постановка проблеми. Однією з умов оптимального входження людини до соціуму є її здатність дати собі адекватну самооцінку, що передбачає сформованість у неї вмінь і навичок аналізувати соціальну ситуацію й визначати своє місце в ній.

Підлітковий вік бачиться нам оптимальним періодом такого формування, оскільки в цей час загострюється особистісна потреба в оцінці себе як суб'єкта суспільних відносин і, за твердженням відомого психолога Л. Божович, «серед широких соціальних мотивів провідним стає прагнення учнів знайти своє місце серед товаришів у класному колективі» [1, 24].

Сформульована дослідницею закономірність простежується не лише в умовах шкільного навчання, а в будь-яких обставинах соціальної взаємодії, де оточення підлітка є для нього досить значущим. Зокрема, це стосується спортивних колективів, де поняття місця, ролі, оцінки набувають ще більш конкретного, ніж у шкільному класі, значення.

Аналіз актуальних досліджень. Вивчення окремих аспектів особистісного становлення підлітка, засобів його стимулювання й корекції традиційно привертають увагу дослідників через високу значущість підліткового періоду для подальшого життя людини, неоднозначність і складність детермінації поведінки підлітка педагогічними чинниками та водночас необхідність впливати на його вибори й рішення, зокрема, формувати виваженість і конструктивність самоусвідомлення, самооцінки, саморозвитку.

Виховання сучасного підлітка в різноманітних соціальних контекстах розглядали О. Василенко, Т. Денисовець, А. Мікляєва, Є. Пліско, Р. Пономарьов, Т. Саврасова-Вюн, Ю. Чернецька та ін. Частина досліджень (В. Войнов, В. Сідельникова, Є. Шаповал) стосуються безпосередньо виховних аспектів діяльності спортивних дитячих колективів, де підлітки не лише розвиваються фізично, а й здобувають навички соціальної взаємодії, отримують важливий досвід адаптації до умов, що склалися. Щодо проблеми самооцінки підлітка як чинника такої адаптації заслуговують на увагу роботи Л. Мельник, Д. Сабол, Л. Семенюк. Спираючись на положення, сформульовані К. Абульхановою-Славською, Л. Божович, О. Леонтьєвим, Ш. Бюллер, сучасні науковці продовжують пошук дієвих засобів особистісного формування підлітка як суб'єкта соціальних взаємин.

Метою статті є аналіз проблеми виховання в підлітка, який займається командними видами спорту, здатності до адекватної соціальної самооцінки, тобто об'єктивного визначення особливостей свого статусу в колективі як синтезу характеристик власної поведінки та ставлення до неї оточуючих.

Виклад основного матеріалу. Проблема самооцінки є однією з найважливіших для людини, оскільки саме самооцінка лежить в основі її життєвих виборів. Особлива значущість адекватної самооцінки підлітка в контексті значущого для нього соціуму пояснюється її впливом, по-перше, на прийняття рішень, що регламентують його взаємодію з цим соціумом, по-друге – на аксіологічні аспекти формування його особистості, та, врешті, на вироблення підлітком тактики й стратегії власної життєтворчості. Як зазначають О. Дубовська та О. Єфимова, у старшому підлітковому й ранньому юнацькому віці досить часто розвиваються «комплекси» через недоліки зовнішності, невміння легко та швидко сходитися з людьми тощо. «Ці, багато в чому надумані, проблеми можуть значною мірою вплинути на розвиток характеру», – застерігають дослідниці, підкреслюючи соціальну природу проблеми: «Якнайважливішу роль у виникненні таких явищ відіграє оцінка того, яким тебе бачать інші. Проблема адекватності оцінки сприйняття людини іншою людиною – одна з центральних у психології пізнання людьми одне одного. Саме в цьому віці, коли старшокласник націлений на активне пізнання оточуючої соціальної дійсності, на самопізнання, важливо й потрібно допомогти особистості, яка формується, навчитися адекватно сприймати соціальний світ, що її оточує» [3, 235].

Явище самооцінки прийнято розглядати під різними кутами зору. Зокрема, у часовому плані розглядають самооцінку актуальну (стосується вже

досягнутого) та потенційну, яку ще називають рівнем домагань. Виокремлюють також самооцінку загальну, що визначає позитивне чи негативне ставлення до себе в цілому, і парціальну, як оцінку власних досягнень у різних видах діяльності. Обговорюється така характеристика, як рівень самооцінки: високий, середній, низький. Урешті, розглядається адекватність самооцінки, тобто її відповідність об'єктивному стану речей [4].

З огляду на сказане, ми можемо розглядати як значущий феномен у вихованні підлітка парціальну самооцінку у сфері соціальних відносин, що, відповідно, може бути високою, середньою чи низькою, а також адекватною або неадекватною.

Відповідно до рівня домагань конкретного підлітка, самооцінка може або влаштовувати його, або ж збурювати емоції неприйняття наявного стану речей, спонукати до зміни власної поведінки. Адекватність соціальної самооцінки в умовах спортивної команди з педагогічної точки зору цінна тим, що уможливлює узгодження позицій самого підлітка та тренера щодо стабілізації чи зміни соціального статусу, допомагає зміцнити впевненість у собі, сформувати уявлення про себе як про людину, здатну всебічно й критично розглянути себе на соціальному тлі, зробити об'єктивні висновки. Урешті, адекватна позитивна соціальна самооцінка сприяє деактуалізації проблеми стосунків з іншими членами групи, вивільняє внутрішні ресурси підлітка для вирішення інших проблем власного сьогодення.

Однак, як свідчить наша практична діяльність у якості працівника дитячого спортивного клубу, а саме, тренера підліткової команди з футболу, неадекватна соціальна самооцінка в підлітків зустрічається частіше. Зазвичай, це призводить до соціальної дезорієнтації, конфліктів (зовнішніх і внутрішніх), зовнішньої та аутоагресії, і, що особливо тривожно, закладає основи соціального негативізму (ворожості як пріоритету в сприйнятті іншого, хибного трактування соціальних викликів, егоцентризму, перебільшеного уявлення про власні можливості тощо). Перелічене більш властиве завищеній неадекватній самооцінці. Що ж до заниженої, то тут частіше спостерігаємо прагнення до залежності, несаможитності в рішеннях, культивування обмеженої відповідальності за результати власних дій, інертність самовияву тощо. Поведінка, характерна для підлітків-спортсменів із заниженою соціальною самооцінкою, є деструктивною не тому, що руйнує взаємини з іншими, а тому, що не дає змоги вибудувати себе самого як успішну особистість із високим соціальним статусом.

У ході спостережень за членами дитячої команди з футзалу (середній термін знайомства два роки) ми виокремили шість хлопців у віці 13–14 років, що відзначаються завищеною соціальною самооцінкою (далі – група ВНС, тобто високої неадекватної самооцінки), та чотирьох їхніх ровесників, у яких, за спостереженнями, така самооцінка занижена (далі – група ННС, тобто низької неадекватної самооцінки). Решта, 10 підлітків, які тренуються в цій групі, мають, на наш погляд, адекватну самооцінку. Така диспропорція в спортивному середовищі є закономірною: певна міра амбітності, що сприяє успіху гравця, погано узгоджується із заниженою самооцінкою. На підтвердження попереднього припущення було проведено соціометричне дослідження за методикою Д. Морено, результати якого показали, що в більшості респондентів з груп ВНС та ННС уявлення про власний соціальний статус у групі не відповідає висновкам тренера. Також не відзначено прямої взаємозалежності виборів згідно критерію «Першість у спортивних досягненнях» (питання: «Кого з товаришів по команді ти вважаєш перспективним спортсменом») та згідно критерію «Особистісний пріоритет» («З ким із товаришів по команді ти б хотів зберігати дружні стосунки в подальшому»). Проте як завищена, так і занижена соціальна самооцінка в більшості випадків відповідає усталеним у групі поняттям про особисту спортивну успішність.

Хлопцям також було запропоновано відповісти на питання спеціально розробленої анкети, які, поміж іншого, передбачали оцінку власного внутрішньогрупового статусу. Так, респонденти мали відповісти на питання: «Чи вважаєш ти, що твій внутрішньогруповий статус перебуває в межах 1–5 місця»; «Чи задовольнився б ти внутрішньогруповим статусом у межах другої п'ятірки» (варіанти відповіді «Так», «Ні», «Можливо»). Було з'ясовано, що всі без винятку в групі ВНС ствердно відповіли на перше питання й негативно – на друге, тоді як у групі ННС на перше питання ствердної відповіді не дав ніхто, один хлопець відповів «Можливо», решта «Ні». Щодо другого питання, то на нього в групі ВНС один відповів «Так», один «Можливо», решта «Ні». У групі ННС негативних відповідей не було, двоє відповіло «Так», двоє – «Можливо». Порівняння результатів соціометрії та анкетування показало, що висновки тренера про неадекватну занижену й неадекватну завищену соціальну самооцінку підлітків загалом були точними.

Дещо видозмінений варіант анкети було запропоновано батькам підлітків. Питання, наведені вище, переформулювалися таким чином: «Чи вважаєте Ви, що внутрішньогруповий статус Вашого сина перебуває в

межах 1–5 місця»; «Чи задовольнився б Ваш син внутрішньогруповим статусом у межах другої п'ятірки». Варто зазначити, що відповіді батьків групи ВНС загалом збіглися з відповідями їхніх дітей (батьки дали більше некатегоричних відповідей, імовірно, через недостатню обізнаність зі стосунками в групі), що ж до групи ННС, то тут переважна більшість відповідей були некатегоричними, а також отримана одна відповідь «Ні» на перше питання і дві «Так» на друге.

Вибори, зроблені групою в цілому, показали, що в колективі такого типу (дитяча спортивна команда) підліткам властиво неадекватно оцінювати власний соціальний статус з урахуванням не скільки реальних ставлень до себе як особистості, скільки відповідно до індивідуальних спортивних успіхів. На перший погляд, це закономірно й нормально, оскільки зорієнтований на цілком визначену мету колектив саме нею і сформований; поза цією метою (заняття спортом, спрямованість на спортивні успіхи) втрачається сенс його існування.

Проте, оскільки мова йде про підлітків, тренер не повинен забувати про педагогічну сторону взаємодії, коли дитячий спортивний клуб, спортивна команда виступають водночас середовищем формування особистості юних спортсменів. Команда виступає по відношенню до своїх членів референтною групою, яка протягом досить тривалого періоду (близько 5 років) є свідком успіхів і невдач кожного, спільною діяльністю ці успіхи й невдачі почасти зумовлює, оцінює, враховує своїми власними діями. Саме тут підліток здобуває практику соціальної взаємодії, під якою розуміється «своєрідне втілення зв'язків, взаємин між людьми, котрі, вирішуючи спільні завдання, взаємовпливають, доповнюють одне одного й досягають успіху в розв'язанні поставлених завдань» [2, 57]. Тут він учиться основам взаєморозуміння, що неможливо відокремити від процесів самопізнання й самооцінки. Адже, як стверджує український психолог Т. Титаренко, «ставлення до іншого визначає і ставлення до себе, і ставлення до навколишнього світу», коли «прийняття себе, розуміння себе, любов до себе виявляються умовою любові до інших. А прийняття себе неможливе без справжнього самобачення, що не принижує й не ідеалізує» [5, 577].

Тож тренер повинен, вочевидь, спроектувати таку систему взаємодії між членами команди, коли спортивний успіх не виступає єдиною значущою цінністю при становленні взаємин між підлітками, акцентуючи увагу на таких особистісних якостях, як доброзичливість, відповідальність, сила волі, терплячість, що, маючи вагоме значення для забезпечення злагодженості роботи команди, дещо нівелюються в умовах спортивної

конкуренції (до речі, у підлітків групи ННС досить часто відзначаємо саме гіпервідповідальність, що, напевно, заважає їм належно поцінювати власні успіхи, проте цілком може бути підставою для підвищення соціального статусу в групі).

Щодо підлітків групи ВНС, то найбільшу тривогу викликають помічені в них нахили до маніпулятивного спілкування, прагнення відокремити себе від «інших», високий рівень домагань, не завжди підкріплений реальною працею. У частини з них відзначаємо схильність до самореклами, до приниження слабших, конфліктність, що вмотивована не скільки об'єктивними умовами, скільки суб'єктивним баченням ситуації, а іноді навіть намаганням нав'язати власну версію, що свідомо чи підсвідомо спотворює дійсність.

Намагаючись з'ясувати основні причини формування в юних спортсменів неадекватної соціальної самооцінки, приходимо до висновку, що ними можуть бути надмірна зорієнтованість команди на технічний аспект тренувань; гіпертрофія змагальності як способу взаємодії; значна різнорівневість команди, що провокує постійне затьмарення особистих успіхів одних гравців на фоні інших; необ'єктивне ставлення хлопців до себе, привнесене з родини, школи тощо.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Зважаючи на значущість виховної ролі спортивного колективу та з огляду на викладені вище причини, перспективою подальших розвідок бачиться розробка методики взаємодії тренера з вихованцями, яка здатна поєднати технічні та комунікативні аспекти занять без шкоди для тренувань як таких; залучення засобів відеофіксації ігрових моментів з метою всебічного аналізу більш і менш успішних дій юних спортсменів як членів команди, що розглядаються в контексті загальної стратегії командної взаємодії; застосування засобів психокорекції гіпервідповідальності підлітків із неадекватною заниженою самооцінкою; розробка й упровадження в практику обговорення поточних результатів низки критеріїв, що враховують вияви особистісних якостей, гідних заохочення чи осуду.

ЛІТЕРАТУРА

1. Божович Л. И. Проблема развития мотивационной сферы ребёнка / Л. И. Божович // Изучение мотивации поведения детей и подростков. – М. : Педагогика, 1972. – С. 22–29.
2. Довга Т. Феномен взаємного виховання: сучасна проекція досвіду А. С. Макаренка / Т. Довга // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. праць. – Полтава : Нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, 2013. – Вип. 13. – С. 56–60.
3. Межличностное восприятие в группе / под ред. Г. М. Андреевой, А. И. Донцова. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1981. – 295 с.

4. Тисленко О. Самооценка [Електронний ресурс] / О. Тисленко. – Режим доступу : <http://www.b17.ru/article/2151>.
5. Титаренко Т. М. Вчинок самопізнання / Т. М. Титаренко // Основи психології ; за ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К. : Либідь, 2002. – С. 573–587.

РЕЗЮМЕ

Новик С. Н. Воспитание способности к адекватной социальной самооценке подростка-спортсмена.

Целью статьи является анализ проблемы воспитания у подростка-спортсмена способности к адекватной социальной самооценке. Путём наблюдения, анкетирования, тестирования определяются особенности неадекватной самооценки, способы её корректирования во взаимодействии с тренером и членами спортивной команды, в частности, непосредственно связанные с воспитанием социально значимых черт характера.

Результаты исследования показывают, что при всём разнообразии факторов воздействия на самооценку подростка, интегральную роль в этом процессе играют отношения в команде как референтной группе субъекта социального взаимодействия, которые, в свою очередь, обусловлены системой общих и личных целей командной спортивной деятельности. Важной педагогической задачей тренера является помощь в генерировании, принятии и реализации этих целей в их диалектическом единстве.

Ключевые слова: *подросток-спортсмен, самоанализ, самооценка, адекватная и неадекватная самооценка, тренер, команда, воспитание, референтная группа.*

SUMMARY

Novik S. The upbringing of ability to adequate social self-esteem teen-athlete.

The aim of the article is the analysis of the problem of education of the adolescent-athlete ability to adequate social self-esteem. The types of inadequate self-esteem, the methods of its correction in cooperation with the coach and the members of a sports team, in particular, directly connected with raising of socially significant traits are analyzed. A problem of self-appraisal is one of major for a man, as exactly a self-appraisal is the basis of vital elections. Special meaningfulness of adequate self-appraisal of a teenager in a context of meaningful for him society is explained by his influence, firstly, on making decision, that regulate his cooperation with this society, secondly, on the aspects of axiology of forming of his personality, and, at last, on making of tactics and strategy of own vital work for a teenager.

The results show that for all the variety of factors affecting self-esteem of adolescent an integral role in this process is played by the relationships in the team as a reference group of the subject of social interaction, which, in turn, due to the system of general and personal goals command sports activities. An important pedagogical task of the coach is to help in generating, acceptance and implementation of these objectives in their dialectic unity.

Having regard to meaningfulness of an educator role of a sport collective and taking into account the stated higher reasons, the prospect of further secret services is seen in the development of methodology of cooperation of a trainer with the pupils, that is able to connect technical and communicative aspects of employments without harm for training such as bringing in the facilities of video fixing the playing moments with the aim of all-round analysis of more and less successful actions of young sportsmen as command members that is examined in the context of general strategy of command cooperation; application of facilities of psychological correction of hyper responsibility of the teenagers with the

inadequate understated self-appraisal; development and introduction in practice the discussion of current results of row of criteria, that take into account the displays of personality qualities deserving encouragement or conviction.

Key words: *teen-athlete, introspection, self-esteem, adequate and lack of self-esteem, a coach, a team, training, a reference group.*

УДК 796.015.682:37.091.212–055.2

Е. В. Осипенко

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Статья посвящена анализу особенностей динамики уровня физической подготовленности девушек физического факультета УО «ГГУ им. Ф. Скорины» на протяжении всех четырёх курсов обучения. Целью статьи было выявить особенности динамики физической подготовленности девушек физического факультета УО «ГГУ им. Ф. Скорины» в различные периоды учебного процесса и разработать авторский алгоритм построения занятий по физической культуре в вузе. В ней представлен авторский алгоритм построения занятий по физической культуре в ВУЗе.

Ключові слова: *освітній процес, фізична готовність, динаміка показників, професійна компетентність.*

Постановка проблемы. Физическая культура в системе образовательного процесса студенческой молодежи занимает одно из важных мест в становлении и совершенствовании профессиональной компетентности будущего специалиста, определяя его деятельностный потенциал [2, 7–11; 3, 20–40; 7, 233–242].

В настоящее время многие исследователи отмечают существенное снижение уровня физической подготовленности студенческой молодежи и, как следствие, её здоровья [9, 62–75]. Следует полагать, что подобная негативная тенденция связана с неблагоприятными экологическими и социально-экономическими условиями, недостаточной эффективностью учебного процесса по физическому воспитанию, низкой ценностной значимостью у значительной части учащейся молодежи навыков здорового образа жизни, отсутствием индивидуального подхода, учитывающего возрастную и типологическую адекватность педагогических воздействий на занятиях по физическому воспитанию [5, 43–66; 8, 1–10; 9, 62–75].

Анализ актуальных исследований. Проблемам физической подготовленности студентов посвятили свои диссертационные исследования В. Н. Егоров (1998), О. В. Каравашкина (2000), А. Н. Каинов