

Теоретические и практические аспекты использования самоэффективности в спорте

Научный руководитель – Рогалева Людмила Николаевна

Тягунова Юлия Вячеславовна

Студент (бакалавр)

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина,
Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Екатеринбург, Россия

E-mail: missis.uliya.1996@yandex.ru

В современном спорте предъявляются высокие требования не только к физической подготовке спортсменов, но и к мобильности мышления и поведения, которые оказывают влияние на достижение высоких результатов и успешность спортсмена. В связи с этим возникает необходимость изучения самоэффективности, как важного элемента, определяющего повышение качественной работы спортсмена, его достижения, способность оценивать себя и свои результаты, а так же, как следствие, конкурентоспособность.

Термин самоэффективность впервые предложил А. Бандура - основоположник социально-когнитивной теории. Он описывает самоэффективность как «убеждения человека относительно его способности управлять событиями, воздействующими на его жизнь». Бандура и его последователи выяснили, что индивидуальная самоэффективность определяет, как цели, желания и мотивы воплощаются в жизнь [1,2,3].

В своей концепции Бандура (1977) проводит различие между ожиданиями результата и ожиданиями эффективности, он отмечает, что ожидания эффективности вводятся до ожиданий результата, когда действие происходит, ведь ожидания результата без ожиданий эффективности не имеют отношения к действию.

Бандура (1977) ссылается на четыре основных источника информации, из которых осуществляются психологические процессы. Достижения производительности особенно влиятельны, потому что они основаны на личном опыте мастерства. Однако успех повышает ожидания мастерства; повторные неудачи понижают их. Заместительный опыт, особенно в ситуациях производительности, повышает ожидания эффективности, потому что показатели часто оцениваются по социальному сравнению (например, модель обучения). Однако он является менее надежным источником информации о своих возможностях, чем прямое подтверждение личных достижений. Кроме того, словесные убеждения либо в форме внешнего и / или самостоятельного обучения (например, внутренний диалог) поддерживают ожидания эффективности. Как четвертый, но самый слабый источник информации, Бандура описывает последствия эмоционального возбуждения, которые в зависимости от обстоятельств могут иметь информативную ценность в отношении личной компетентности. Поскольку высокое возбуждение обычно предсказывает эффективность, люди с большей вероятностью ожидают успеха, когда они не страдают от негативного возбуждения, чем, если они напряжены и интуитивно возбуждены (например, предстартовое состояние) [5].

Развитие самоэффективности начинается в раннем детстве, но оно не заканчивается в молодости, а происходит на протяжении всей жизни человека путем приобретения новых знаний, опыта и понимания [2].

Спортивная практика показывает, что многие спортсмены, которые на тренировке хорошо проявляют себя, не могут выступать на таком же уровне на соревнованиях. Это происходит потому, что каждый раз, когда приближаются соревнования, когда спортсмен ощущает атмосферу соревнований, видит своих конкурентов, он начинает сомневаться в

своих способностях и теряет равновесие. Это приводит к снижению производительности на соревнованиях. В связи с этим М. Келлман и Х. Эбершпахер предложили четыре методики оптимизации самоэффективности в спорте: «Прогнозирование тренировки» (постановка цели перед действием, личный прогноз и попытка его выполнения), «Открытый прогноз тренировки» (усиление «прогнозирования тренировки» - путем предоставления доступа к прогнозу, не только тренера и спортсмена, но и других спортсменов), «Тренировка оригинальности» (спортсмен может действовать только один раз без попытки повторения, если происходит сбой) и «Прогнозирование тренировки и тренировка оригинальности с временной задержкой» (спортсмены дают прогноз, а затем получают 10-30 минут на подготовку к выступлению). Они отмечают, что данные стратегии помогают спортсменам приобретать положительный опыт на тренировке, что повысит положительно связанную с производительностью в спорте эффективность ожидания. Вышеуказанные авторы подчеркивают, что данные методики нецелесообразно использовать слишком часто и без достаточного перерыва между ними, т.к. это может привести к их обесцениванию [5].

Другим аспектом спортивной деятельности является тот факт, что большинство спортсменов не будут востребованы в спорте высших достижений и столкнутся с проблемой ухода из профессионального спорта. Это может привести к значительным психологическим проблемам, т.к. спортсмен большую часть жизни отдает спортивной деятельности, а за пределами спортивной роли себя не идентифицирует. Д. Джолли, К. Маккриди в рамках однодневного семинара «Мое будущее сегодня (МБС)» попытались помочь профессиональным английским футболистам всесторонне развиваться, взять под контроль свою жизнь и найти себя за пределами футбола. Спортсменам было предложено составление «Колеса профиля», которое предполагает оценку себя по 10 бальной шкале по 4 фиксированным аспектам - иные интересы, отношения/дружба, принятие ответственности, знание себя и 4 другим ключевым темам по своему выбору, а также установка 3 конкретных целей на основе своего профиля, относящихся к сильным сторонам, которые они хотят поддерживать или развивать области, которые они хотят улучшить. Игроки признали, что семинар «Мое будущее сегодня» помог им думать о себе по-другому, «развивать себя с точки зрения того, кто я и что я предлагаю себе и миру, кроме футбола» и начать менять свою жизнь к лучшему. Организаторы МБС отмечали, что семинар является отправной точкой для молодых игроков, чтобы рассматривать их развитие как личностное, так и в качестве футболиста. Но в то же время выполнение поставленных футболистами целей становится не легко, как только участники вернутся к обязанностям профессиональных спортсменов [4].

Самоэффективность оказывает ведущее влияние на достижение спортсменами высоких результатов в спорте. Во время своей спортивной карьеры они сталкиваются со значительными психологическими трудностями, поэтому главной задачей тренера становится разработка мероприятий по их преодолению, в которые необходимо включать работу по повышению самоэффективности.

Бандура А. Самоэффективность: Осуществление контроля // пер. с английского; под ред. Сидорина В. В. Санкт-Петербург : ЕВРАЗИЯ, 2000.

Напрягало М.А. Что такое самоэффективность? // Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ s.r.o. (Прага). No. 22. С. 23-25.

Bandura, A. Self-efficacy mechanism in human agency / A. Bandura // American Psychologist. 19 Vol. 37. P. 122 -147.

Jolley, D. Reflecting on positive psychology in professional football academies / D. Jolley, C. McCready, A. Brady and others // Positive psychology in sport and physical activity. London: Routledge, 2018. P. 157 - 169.

Kellmann, M. Contemporary issues of psychological skill training: techniques to optimize self-efficacy in sports / M. Kellmann, H. Eberspacher // Sportpsychologie. 1995. P. 126-129.

Источники и литература

- 1) Бандура А. Самоэффективность: Осуществление контроля // пер. с английского; под ред. Сидорина В. В. Санкт-Петербург : ЕВРАЗИЯ, 2000.
- 2) Напрягало М.А. Что такое самоэффективность? // Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ s.r.o. (Прага). No. 22. С. 23-25.
- 3) Bandura, A. Self-efficacy mechanism in human agency / A. Bandura // American Psychologist. 1982. Vol. 37. P. 122 –147.
- 4) Jolley, D. Reflecting on positive psychology in professional football academies / D. Jolley, C. McCready, A. Brady and others // Positive psychology in sport and physical activity. London: Routledge, 2018. P. 157 – 169.
- 5) Kellmann, M. Contemporary issues of psychological skill training: techniques to optimize self-efficacy in sports / M. Kellmann, H. Eberspacher // Sportpsychologie. 1995. P. 126-129.