

УДК 796.011.1

ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ САМООЦЕНКИ У СТУДЕНТОК – ВОЛЕЙБОЛИСТОК (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОК УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АРХИТЕКТУРНО – ХУДОЖЕСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА)

Глухенький А.Н., Сац Е.А.

Уральский государственный архитектурно – художественный университет, Екатеринбург, e-mail: nina_max@bk.ru

В статье авторы исследуют изменение самооценки студенток-волейболисток Уральского государственного архитектурно-художественного университета. В работе определен объект исследования: студентки университета, обучающиеся игре в волейбол. Предмет исследования: особенности изменения уровня самооценки студенток-волейболисток второго, третьего и четвертого курса в результате сдачи нормативов по волейболу. В работе поставлено четыре задачи. Первая задача: получить и проанализировать результаты сдачи контрольных нормативов по волейболу девушек – студенток. Вторая задача: исследовать личностные качества студенток-волейболисток. Третья задача: провести анализ уровня самооценки личностных качеств у студенток-волейболисток. Четвертая задача: выявить особенности изменения самооценки личностных качеств у студенток-волейболисток. Определены методы исследования. Показаны и проанализированы результаты сдачи тестов по волейболу. С помощью методики Дембо-Рубинштейн исследована самооценка девушек-волейболисток. Полученные результаты проанализированы. В выводах даны ответы на задачи. В заключении выделены особенности изменения самооценки личностных качеств у студенток-волейболисток.

Ключевые слова: девушки, студентки, волейболистки, нормативы по волейболу, самооценка.

FEATURES CHANGES IN SELF-IN STUDENTS - VOLLEYBALL (FOR EXAMPLE, STUDENTS OF THE URAL STATE ARCHITECTURAL - ART UNIVERSITY)

Glukhenkiy A.N., Sats E.A.

Ural State Academy of Architecture - Art University, Yekaterinburg, e-mail: nina_max@bk.ru

In this article the authors examine the changes in self-esteem of students - volleyball Ural State Architectural - Art University. The paper defined the object of study: University student studying the game of volleyball. Subject of research: especially changes in the level of self-esteem of students - volleyball second, third and fourth year as a result of putting regulations in volleyball. The work put four goals. The first task: to receive and analyze the results of putting benchmarking volleyball girls - students. The second challenge: to explore the personal qualities of students - volleyball. The third challenge: to analyze the level of self-esteem in students personal qualities - volleyball. The fourth task: to reveal the features of change of personal qualities of self-esteem in students - volleyball. Defined methods. Showing and analyzed the results of passing tests in volleyball. Using techniques Dembo - Rubinstein studied self-esteem of girls - volleyball. The results are analyzed. The findings are the answers to the problem. In conclusion, the changes highlighted in particular personal qualities of self-esteem in students - volleyball.

Keywords: girl, student, volleyball, volleyball standards, self-esteem

Волейбол является одним из самых массовых видов спорта не только в России, но и во всем мире. Волейбол входит в программу обучения всех государственных высших учебных заведений. «Физическое воспитание в высшей школе использует программы видов спорта, традиционные упражнения и контрольные нормативы» [4, с. 3]. Студентам вузов нравятся занятия по волейболу. По мнению Барбары Л. Виера и Бонни Дж. Фергюсон: «Волейбол – захватывающая игра», «отличный досуг для студентов» [1, с. 5]. За четыре года обучения игре в волейбол они овладевают достаточными теоретическими знаниями,

практическими умениями и навыками. Многие из них продолжают заниматься волейболом и после окончания вуза. К основным задачам учебно-спортивной тренировки относятся:

«- развитие осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта, физическое совершенствование и укрепление здоровья для обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности;
- индивидуальное обеспечение физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств;
- совершенствование системы двигательных умений и навыков;
- получение физкультурного общего образования, направленного на освоение интеллектуальных, нравственных и эстетических ценностей физической культуры;
- актуализацию знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умение приобщать к ним других людей» [4, с. 74].

Авторы исследования считают, что занятия волейболом способствуют не только решению основных задач физического воспитания, совершенствованию физических качеств, но и развитию личности, в частности – повышению самооценки студенток-волейболисток.

Цель работы: выявить изменение уровня самооценки девушек-студенток второго, третьего и четвертого курса (второго, третьего и четвертого года обучения волейболу) и соотнести с результатами сдачи контрольных тестов по волейболу.

Объект исследования: студентки Уральского государственного архитектурно-художественного университета, обучающиеся игре в волейбол.

Предмет исследования: особенности изменения уровня самооценки студенток-волейболисток второго, третьего и четвертого курса обучения в результате сдачи нормативов по волейболу.

Задачи исследования:

1. Получить и проанализировать результаты сдачи контрольных нормативов по волейболу девушек-студенток, обучающихся игре в волейбол;
2. Исследовать личностные качества студенток-волейболисток второго, третьего и четвертого курсов обучения в вузе;
3. Провести анализ уровня самооценки личностных качеств у студенток-волейболисток (второго, третьего и четвертого года обучения игре в волейбол);
4. Выявить особенности изменения самооценки личностных качеств у студенток-волейболисток 2, 3 и 4 курсов в процессе овладения приемами игры в волейбол.

Для решения поставленных задач нами применены следующие **методы исследования**: наблюдение, применение специальных волейбольных тестов, методика Дембо-Рубинштейн для определения самооценки личностных качеств.

Эмпирическое исследование было проведено в период с октября 2015 года по сентябрь 2016 года. В эксперименте участвовали студентки второго, третьего и четвертого курса, играющие в волейбол с первого года обучения в университете. Каждая группа студенток второго, третьего и четвертого курса состояла из 30 человек, общее количество девушек 90 человек. Будущая профессия студенток, участвовавших в исследовании, дизайнеры и архитекторы. Все девушки находятся в возрасте от 18 до 28 лет включительно. Частью исследования является проблема выявления личностных характеристик девушек с помощью методики Дембо-Рубинштейн, определяющих общую самооценку с учетом умения играть в волейбол.

Рассмотрим результаты сдачи студентками всех курсов, участвующих в исследовании, волейбольных тестов (контрольных нормативов по волейболу) [5]. Результаты сдачи контрольных тестов по волейболу представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты сдачи контрольных тестов по волейболу

Группа	Верхняя передача мяча Количество/ баллы	Нижняя передача мяча Количество/ баллы	Ввод мяча в игру (подача) Количество/ баллы	Среднее значение Количество/ баллы
Девушки волейболистки курса	– 2 9,6 / 3,4	9,1 / 3,2	4,4 / 3,1	7,7 / 3,2
Девушки волейболистки курса	– 3 14,9 / 4,1	10,5 / 3,8	4,9 / 3,5	10,1 / 3,8
Девушки волейболистки курса	– 4 15,8 / 4,5	11,7 / 4,0	5,5 / 3,9	11,0 / 4,2
Среднее:	13,4 / 4,0	10,4 / 3,7	4,9 / 3,5	9,6 / 3,8

Анализ результатов сдачи контрольных нормативов по волейболу показал, что:

- Девушки-волейболистки третьего и четвертого курса в большинстве своем хорошо овладели волейбольным приемом, «верхней передачей» мяча в парах (оценки 4,1 и 4,5 баллов соответственно). Студентки второго курса в среднем имеют оценку 3,4 балла, то есть не все студентки справились с контрольным тестом. Общий средний балл по первому нормативу составил 4,0 балла.

- «Нижнюю передачу» мяча на четыре балла сдали только студентки четвертого курса, данный волейбольный прием поддается обучению и закреплению навыка гораздо сложнее. Студентки второго, третьего и четвертого курсов получили соответственно следующие оценки: 3,2; 3,8; 4,0. Средний балл по сдаче теста всеми волейболистками составил 3,7 балла.

- Волейбольным приемом, «ввод мяча в игру», также не сразу овладевают студентки, обучающиеся игре в волейбол. Средний балл за три года составил 3,5 балла. Студентки второго и третьего курсов имеют среднюю оценку 3,1 балла, а студентки четвертого курса – 3,9 балла. Этот прием в волейболе не самый простой для овладения им игроками.

В результате наблюдения и анализа сдачи контрольных нормативов явно просматривается тенденция к совершенствованию приемов игры в волейбол у студенток УРГАХУ к четвертому курсу обучения.

Параллельно приему/сдаче контрольных нормативов по волейболу, девушкам – волейболисткам был предложен тест по методике Дембо-Рубинштейн. Используемая методика позволяет оценить у испытуемых волейболисток ряд их личностных качеств, таких как, способности, характер, авторитет у сверстников, умение, внешность, уверенность в себе, которые в совокупности определяют общую самооценку. «Составляющая, связанная с отношением к себе или отдельным своим качествам, называют самооценкой» [2, 5]. Такие качества, как способности, характер и умение, на взгляд авторов, влияют на обучение игре в волейбол. По данной методике каждый участник определяет уровень самооценки своих качеств личности, а также показывает, какой уровень он хотел бы иметь (т.е. уровень притязаний). Каждый ответ выражается в баллах по шкале, максимальное значение может быть 100 баллов (таблица 2).

Таблица 2

Значение самооценки качеств по методике Дембо - Рубинштейн

Группа	Способности (баллы)	Характер (баллы)	Авторитет (баллы)	Умение (баллы)	Внешность (баллы)	Уверенность (баллы)	Среднее баллы
2 курс	75/96	72/85	75/90	65/80	70/89	76/90	72/87
3 курс	73/95	73/85	74/86	69/81	69/90	76/90	72/82
4 курс	74/94	72/84	75/85	71/80	70/86	75/88	73/86
Среднее:	74/95	72/85	75/87	69/80	70/88	76/89	72/85

Анализ самооценки личностных качеств, студенток УРГАХУ, обучающихся игре в волейбол, показывает:

- Средний уровень *способностей*, связанных с обучением игре в волейбол, у студенток второго, третьего и четвертого курса несколько отличается (соответственно 75, 73 и 74 баллов), это означает, что девушки четвертого курса более объективно оценивают свои способности (74 балла).

- *Характер* оценивался студентками-волейболистками, с точки зрения, проявления его во время обучения волейбольшим приемам, игры в волейбол и сдачи контрольных нормативов. Уровень характера волейболистки оценили 72, 73, 72 балла (соответственно 2, 3 и 4 курс), это говорит о том, что студентки не связывают игру в волейбол с изменением характера. Средний уровень характера у спортсменок составил 72 балла.

- *Авторитет* у сверстников студентки-волейболистки, также не связывают с игрой в волейбол, средний уровень составляет 75 баллов по 100 бальной шкале.

- Более всего у девушек-волейболисток отличается самооценка качества *умение*, которое они напрямую связали с умением играть в волейбол. Личная оценка умения играть в волейбол изменяется в большую сторону (65, 69 и 71 балл), которая представляет соответственно второй, третий и четвертый курсы.

- *Внешность* девушки оценивали, не опираясь на спортивные навыки, полученные при обучении игре в волейбол (средний балл – 70 баллов). (Оценка внешности входит в методику Дембо – Рубинштейн, но авторами статьи не анализируется).

- Влияние обучения игре в волейбол, в учебных группах на *уверенность* в себе при наблюдении просматривается, но в ответах студенток отражения не нашло. Среднее значение уверенности в себе составило 76 баллов, что на 1 балл выше, чем у студенток четвертого курса, и может означать, более критичное отношение к себе старшекурсниц.

Среднее значение самооценки всех качеств волейболисток составило 72 балла. Авторы методики Дембо-Рубинштейн утверждают, что если средняя самооценка личности находится в пределах 60 – 74 баллов, это говорит о высокой оценке своих качеств, что «удостоверяет реалистическую (адекватную) самооценку» студенток, обучающихся игре в волейбол.

Методика Дембо-Рубинштейн параллельно исследованию самооценки личности позволяет также проанализировать уровень притязаний участников по тем же самым качествам. В таблице 2 в дроби первая цифра (числитель) показывает уровень самооценки, а вторая цифра (знаменатель) уровень качества, который хотели бы иметь испытуемые. В результате исследования средний уровень притязаний к личностным качествам соответственно составил: у второго курса – 87 баллов, у третьего курса – 82 балла, у четвертого курса – 86 баллов, а среднее значение у всех волейболисток – 85 баллов. «Норму,

реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный – сравнительно высокий – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития» (Сац-мон-с.271).

Выводы. Авторами получены и проанализированы результаты сдачи студентками – волейболистками контрольных нормативов (тестов по технике игры в волейбол), отражающих степень овладения волейбольными навыками и приемами. Анализ результатов показал, что студентки к четвертому курсу показывают заметное улучшение качественных и количественных характеристик базовых навыков игры в волейбол (средний балл – 3,8).

С помощью методики Дембо-Рубинштейн исследованы некоторые личностные качества студенток 2, 3 и 4 курсов обучения, занимающихся волейболом. Проведен анализ изменения самооценки личностных качеств волейболисток, который показал, что такое качество, как умение, выраженное в баллах (по 100 бальной шкале), коррелируется с результатами сдачи волейбольных тестов (нормативов). Самооценка *умения* увеличивается к четвертому курсу (2 – 65 баллов, 3 – 69 баллов, 4 – 71 балл), также как и улучшаются результаты сдачи контрольных нормативов (2 – 3,2 б., 3 – 3,8 б, 4 – 4,2 б).

В результате исследования самооценки дополнительно проанализирован уровень притязаний спортсменок, средний уровень притязаний всех студенток составил 85 баллов (по 100 бальной шкале), что говорит о реалистичном отношении испытуемых к собственным возможностям, личностным качествам.

В заключение следует сказать, что авторами выявлены следующие особенности изменения самооценки личностных качеств у студенток-волейболисток:

- студентки обладают достаточными способностями для обучения игре в волейбол, овладевая навыками волейбольных приемов (верхней и нижней передачи, подачи), которые в дальнейшем переходят в умение играть в волейбол, технически сложной игры, входящей в программу физической культуры для вузов;

- самооценка студенток изменяется пропорционально умению девушек-волейболисток по овладению игрой в волейбол. К четвертому курсу самооценка студенток становится более реалистичной.

Список литературы

1. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 161 с.

2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М.: Прогресс, 1986. – 420 с.
3. Глухенькая Н.М. Организационно-методические условия физкультурных занятий оздоровительной направленности со студентками медицинских вузов (на примере волейбола): автореф. Дис....канд. пед. наук. – Тюмень, 2001. – 24 с.
4. Глухенький А.Н. Волейбол как один из ведущих видов студенческого спорта: история, теория и практика/ А. Н. Глухенький. Теоретические и практические аспекты психологии и педагогики: коллективная монография. – Уфа: Аэтерна, 2015. – 246 с.
5. Сац Е. А., Глухенькая Н. М. Исследование самооценки студентов металлургического факультета Уральского федерального университета. // Перспективы науки. – 2013. – № 4 (43). – С. 25 – 29.