2. Кузьменко, Г.А. Технология интеллектуального развития подростков в системе спортивной подготовки: содержательный аспект [Текст]: учебное пособие. Часть 1 / Г.А. Кузьменко. – М.: МПГУ, 2017. – 216 с.
3. Мельник, Е.В. Развитие эмпатии у детских тренеров посредством психологических игр / Е.В. Мельник, Н.И. Боровская, Д.А. Мельхер // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (24-26 ноября 2017 г.). Краснодар: КГУФКСТ, 2017. С. 153-157.

Геращенко Э.Л.

Результаты проведения трансформационной игры «Спираль самопознания» среди гимнасток юношеского возраста

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/lj-10-2018-68

idsp: 000001:lj-10-2018-68

Аннотация

Игра «Спираль самопознания» дает возможность осознать, что мешает найти выход из сложившейся ситуации. Эта игра о своих страхах, внутренних ограничениях, собственного неверия и «торможения», а также о своих качествах, умениях, на которые можно опереться. В данном случае целью игры явилось развитие адекватного самоотношения у гимнасток юношеского возраста.

Ключевые слова: самоотношение гимнасток, психологическая игра, уровень самооффективности, самореализации, социальная нереализованность.

Предметом игры может быть вопрос из любой сферы жизни (сложности в отношениях, самореализации, достижении жизненных целей, затруднения в материальной сфере, социальная нереализованность, сложность выбора из нескольких вариантов и т.д.) [3].

Полученные данные свидетельствуют о том, что большинство исследуемых оценивают свою самооффективность как среднюю. Однако, сорок процентов спортсменов считают свою самооффективность низкой и никто из исследуемых не обозначил свой уровень самооффективности как высокий. Низкий уровень самооффективности является предпосылкой заниженного самоотношения спортсменов, препятствующей полноценной самореализации во время соревнований [2]. Необходимо принять во внимание то, что повышенная критичность к себе может быть не столько следствием пробелов в подготовке, сколько наличием личностных качеств, предрасполагающих к сомнению в собственных возможностях. В этом случае изменение отношения к себе в конструктивном направлении может быть ресурсом повышения их уверенности в своих силах [1].

Частота встречаемости высоких, средних и низких показателей самооффективности после проведения игры говорит о том, что 100% исследуемых оценивают свою самооффективность как среднюю. Те же данные через месяц после игры оказались идентичными, что говорит о стабильности этих показателей.

1. Кузьменко Г.А. Технология интеллектуального развития подростков в системе спортивной подготовки: содержательный аспект [Текст]: учебное пособие. Часть 1 / Г.А. Кузьменко. – М.: МПГУ, 2017. 216 с.
2. Мельник, Е.В. Развитие эмпатии у детских тренеров посредством психологических игр / Е.В. Мельник, Н.И. Боровская, Д.А. Мельхер // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (24-26 ноября 2017 г.). Краснодар: КГУФКСТ, 2017. С. 153-157.
3. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.