

# УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И ВЛИЯНИЕ ЭКСПЕКТАЦИЙ (ОЖИДАНИЙ) НА СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

А.Н. Королевич

Полесский государственный университет, Беларусь, a-lisa08@mail.ru

**Введение.** Результаты исследований убедительно демонстрируют, что наиболее постоянным фактором, различающим успешно и неуспешно выступающих спортсменов, является уверенность в себе (Gould, Weiss, Weinberg, 1981) [2]. Это означает, что сильнейшие спортсмены независимо от вида спорта постоянно демонстрируют высокую степень уверенности в себе и в своих способностях. Более того, они верят в свою способность достичь необходимых навыков и умений, достичь своих потенциальных возможностей. Менее уверенные в себе спортсмены сомневаются в своих способностях и в том, что они обладают всем необходимым, чтобы добиться успеха.

Когда человек сомневается в своей способности добиться успеха или ожидает, что что-то произойдет не так, как нужно, то создается так называемое самоосуществимое предсказание. То есть, ожидание, что что-то случится, в действительности способствует тому, чтобы это случилось. Отрицательное самоосуществимое предсказание представляет собой психологический барьер, ведущий к образованию порочного круга: ожидание неудачи приводит к неудаче, что повышает ожидание очередной неудачи. К сожалению, в спорте такое бывает часто.

Уверенность характеризуется высоким уровнем ожидания успеха. Она положительно влияет на концентрацию внимания, положительные эмоции, цели, усилие, стратегию игры, движущие силы. Когда спортсмен уверен, он остается спокойным и расслабленным в критических ситуациях, его мысли направлены на задание, которое предстоит выполнить. Уверенные в себе люди ставят перед собой высокие цели и активно работают, чтобы их достичь. Величина прилагаемых усилий и настойчивость в достижении поставленной цели в значительной степени зависят от уверенности в себе. Если силы соперника равны, победителем, как правило, становится тот, кто верит в себя и в свои возможности. Уверенные спортсмены, как правило, играют чтобы победить, они обычно не боятся рисковать и контролируют ход поединка в свою пользу. Неуверенные в себе спортсмены играют, чтобы не проиграть, они очень осторожны и стараются не совершить ошибок. Для людей, уверенных в себе и своих способностях, характерно то, что они никогда не сдаются. Ситуации, в которых все оказывается против них, стимулируют таких спортсменов и они реагируют на них ещё более решительно [2].

Мощное влияние экспектаций на различные виды деятельности включая спортивную общеизвестно.

Экспектации [от англ. expectation — ожидание] — системный комплекс социальных ожиданий, представлений о том, каким образом другой личностью должны исполняться статусно-ролевые предписания. Характер, насыщенность социальных ожиданий во многом определяют оценку партнера по взаимодействию и общению, практически напрямую связаны с процессами социальной стереотипизации, социального контроля и феноменом групповой нормализации [1].

Очень легко утратить уверенность в себе после нескольких неудачных выступлений или развить сомнения в своих способностях, проиграв несколько раз подряд сопернику. Подобные отрицательные экспектации могут повлиять на будущие результаты, а также на восприятие нашей способности другими [2]. Сохранение уверенности в себе в отрицательных условиях имеет большое значение не только для спортсменов, но и для тренеров и арбитров. Примером может служить судейство соревнований в теннисе, где арбитром должен быть человек уверенный в себе, которого трудно вывести из равновесия. Игроки на площадке настолько сильно, быстро и близко к линиям, ограждающим площадку, бьют мяч, что практически невозможно быть абсолютно уверенным в своих решениях. Однако, судья не имеет права начать сомневаться в своих решениях, поскольку малейшее сомнение в себе приводит к утрате контроля над ходом поединка.

Положительные экспектации успеха оказывают благоприятные влияния на многие аспекты жизни человека, спортивная деятельность не является исключением. Экспектация победы над сильным соперником, выполнения сложного элемента может привести к исключительному выступлению вследствие преодоления психологических барьеров. В ряде проведенных исследований анализировали взаимосвязь между экспектацией и уровнем спортивных достижений. В одном из

таких исследований каждому испытуемому подобрали более сильного соперника, с которым ему пришлось померяться силами в армрестлинге (Nelson, Furst, 1992). В результате, в 10 из 12 поединков победу одержали объективно более слабые испытуемые (которых испытуемые считали более сильными). Таким образом, здесь наиболее важную роль сыграл не действительный уровень силовых возможностей, а фактор экспектации[2].

На выступления спортсменов особую роль могут играть экспектации тренера. В основе этих экспектаций лежат пол, физические данные спортсмена или его социально-экономический статус. Также тренеры используют соревновательную информацию, то есть результаты тестов, предыдущие спортивные достижения, результаты, демонстрируемые на тренировочных занятиях. Неточные экспектации (завышенные либо заниженные) тренеров могут оказать влияние на их поведение. Тренеры и преподаватели ведут себя по-разному в случаях, если ожидают отданного спортсмена слишком много или слишком мало. Тренер уделяет больше времени, обеспечивает большим объемом информационной и обучающей обратной связи, проявляет больше положительного отношения к спортсменам, от которых ожидает многого. В связи с этим поведение тренеров влияет и на действия спортсменов. Несомненно, что спортсмены, которые постоянно получают от тренеров более положительную и обучающую обратную связь, демонстрируют более значительное улучшение результатов.

Следующим образом будет влиять на спортсменов отрицательные экспектации тренеров: спортсмены, от которых ожидают мало, демонстрируют более низкие результаты, вследствие менее эффективного подкрепления, имеют более низкие уровни уверенности в себе и объясняют свои неудачи отсутствием способностей, тем самым они обосновывают свои низкие шансы на достижение успеха. На основании таких неудачных выступлений спортсменов тренеры считают, что были правы в своей первоначальной оценке способностей и потенциальных возможностей спортсменов. Лишь немногие тренеры понимают, что обеспечению такого результата способствовало их поведение. К тому же не все спортсмены позволяют поведению или экспектациям тренеров повлиять на их спортивные результаты или психологические реакции. Некоторые спортсмены ищут другие источники (родители, сверстники) для формирования восприятия своей компетентности своих способностей. Очень часто поддержка и информация со стороны друзей или родителей помогает спортсменам противостоять подобным предубеждениям со стороны тренеров[2].

Тренер обязан знать, кто из его спортсменов более уверен в себе, а кто менее. Так как к каждому требуется свой подход в тренировочном и соревновательном процессе. Неуверенному в себе спортсмену требуется большая эмоциональная включенность тренера, требуется больше похвалы от тренера и напарников по команде или соперников. Значительно повышается уверенность, если тренер в прессе похвалил неуверенного в себе спортсмена. Также тренеру стоит давать адекватную реакцию на выступление неуверенного спортсмена вызванного на соревнование неожиданно: не стоит ругать его за неудачное выступление, стоит с ним понять его ошибки именно во время соревнования.

**Выводы.** Очень важно, чтобы специалисты, работающие в области спорта, имели представление о формировании своих экспектаций, а также о том, как их поведение подвергается воздействию. В начале сезона тренеры должны определить, каким образом они формируют свои экспектации и являются ли их источники информации достаточно надежными показателями способностей того или иного спортсмена. Первоначальные оценки, несомненно, могут быть ошибочными. Тренеры также должны следить за количеством и качеством подкреплений и обучающей обратной связи. Все спортсмены должны быть обеспечены ими в равной степени.

### **Литература:**

1. Кондратьев, М.Ю. Азбука социального психолога-практика / М.Ю. Кондратьев, В.А. Ильин. – М.: ПЕР СЭ, 2007. – 464 с.
2. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры /Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 336 с.