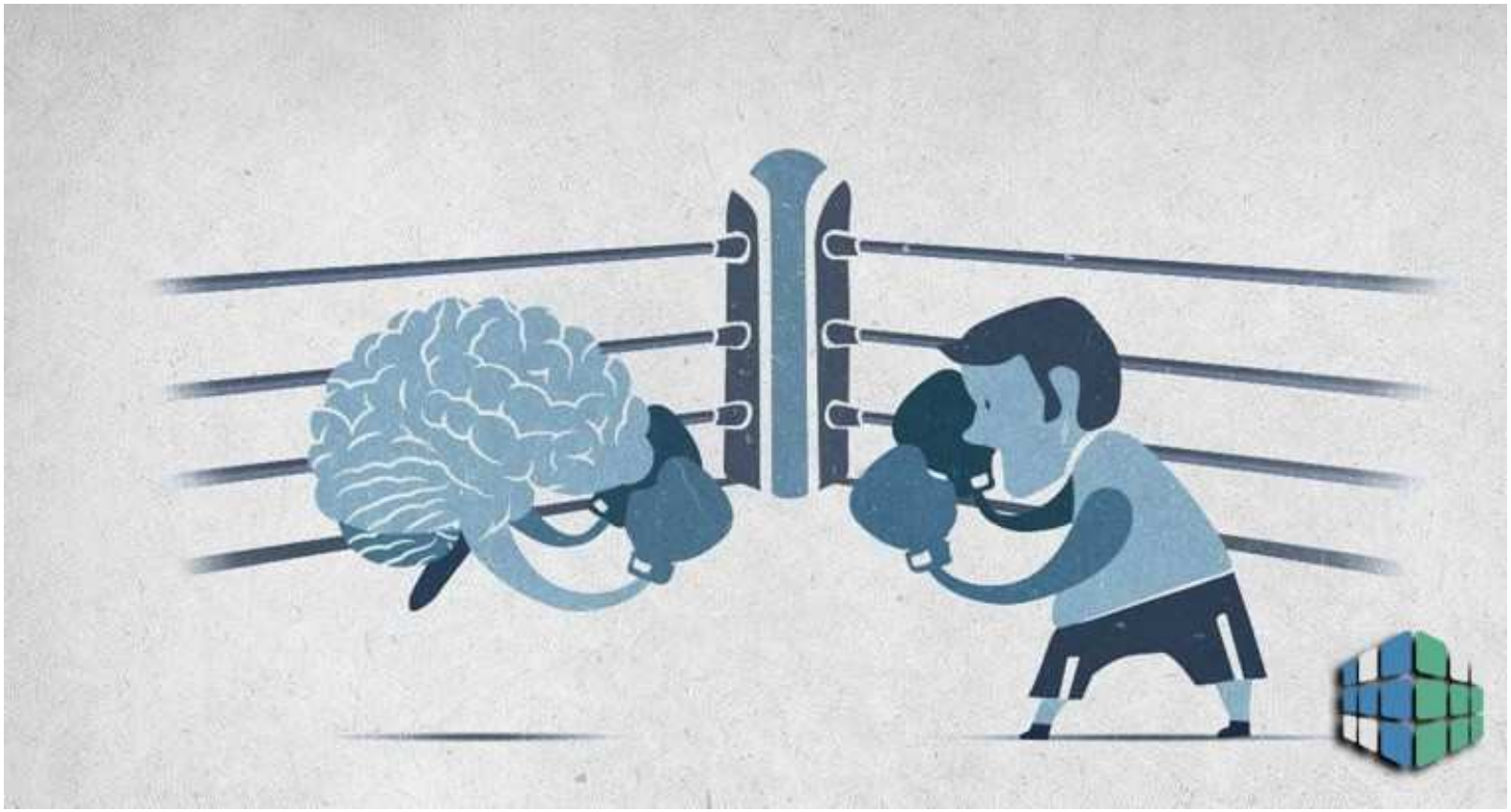
САМОКОНТРОЛЬ КАК ПРЕДПОСЫЛКА СТАНОВЛЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖЕНСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ МГТУ им. Н.Э. БАУМАНА





Выполнила:
Преподаватель Малахатько Л.Д.

Самоконтролем понимают соотнесение собственных действий, мыслей, поведения с определенным эталоном, который считается приемлемым для человека.



Цель данного исследования: выявить взаимосвязь между уровнем самоконтроля спортсменок-студенток и их готовностью к предстоящему соревнованию.



Методика и организация исследования:

Использованы следующие методики: «Шкала отношения к предстоящему соревнованию» Ханина-28 вопросов и «Краткая шкала самоконтроля» Гордеевой -13 вопросов.

«Краткая шкала самоконтроля»

Результаты исследования. В ходе проведенного опроса было установлено, что у большинства спортсменок высокий уровень самоконтроля, а у трех девушек этот показатель находится на среднем уровне. Среднее значение уровня самоконтроля в опрошенной команде составляет 45,15 (высокий). Следовательно, для данной команды характерно умение контролировать свои действия. В условиях соревнований спортсменки не поддаются эмоциям, а наоборот склонны их контролировать. Это позволяет в стрессовой ситуации действовать конструктивно.







«Шкала отношения к предстоящему соревнованию»

Оценка готовности к предстоящим соревнованиям производилась по четырем показателям:

1) уверенность в себе.
2) оценка возможностей соперников.
3) значимость соревнования
4) зеркальная самооценка.

