

Д. Н. Волков

АДЕКВАТНОСТЬ САМООЦЕНКИ СПОСОБНОСТЕЙ И УСПЕШНОСТЬ В СПОРТЕ

Работа представлена кафедрой общей психологии

Санкт-Петербургского государственного университета.

*Научный руководитель - доктор психологических наук, профессор А. А. Крылов
Научный консультант - кандидат психологических наук, доцент А. Е. Ловягина*

В статье описано исследование, цель которого изучение связи адекватности самооценки спортивных способностей и успешности деятельности спортсменов. Основные выводы: спортсмены с высокой, адекватной и устойчивой самооценкой более успешны в спорте; интегральный показатель самооценки у спортсменов различных видов спорта растет в соответствии с ростом самооценки определенных спортивно важных качеств.

Ключевые слова: Я-концепция, самооценка, спортивные способности, успешность.

In our study we have examined the correlation between sport-ability self-evaluation and achievements in sport. The following conclusions have been derived. At first, sportsmen that had high and adequate self-evaluation were more successful. The sport-ability self-evaluation (general trait) improves in compliance with the self-evaluation increase of the significant traits (detail traits).

Key words: self-concept, self-evaluation, sport abilities, achievements in sport.

Введение

Самооценка интерпретируется как личностное образование, принимающее непосредственное участие в регуляции поведения и деятельности человека, как автономная характеристика личности, ее центральный компонент, формирующийся при активном участии самой личности и отражающий своеобразие ее внутреннего мира¹. Самооценка участвует во всех механизмах адаптации человека к условиям жизни. Кроме того, самооценка участвует в процессах активной перестройки как своей жизни, так и самих условий среды, т. е. является «внутренним двигателем» человека².

В качестве результата самооценки исследователями выделяются следующие характеристики: в результате осуществления самооценки индивид узнает, превосходит ли его исполнение стандарт, равняется ему или не достигает его; личность сверяет себя с эталоном и в зависимости от результатов

проверки оказывается довольна или недовольна собой; констатация личностью качественных, содержательных особенностей своего «Я», своих физических сил, умственных способностей, поступков, своего отношения к окружающим и к себе³.

В качестве стандарта самооценки применяются такие параметры, как ценностные ориентации, идеалы личности, уровень притязаний, требования, предъявляемые коллективом, и др.⁴ Сопоставление объективных показателей развития характеристик и их самооценки позволяют говорить об адекватности самооценки: нормальная самооценка, завышенная и заниженная⁵.

Предметом самооценки могут являться различные характеристики личности, параметры функционирования организма и др. Отдельного внимания заслуживает самооценка способностей, поскольку способности являются всегда значимыми для чело-

века характеристиками личности, во многом предопределяющими успешность деятельности⁶. По мнению Б. Г. Ананьева и некоторых других исследователей⁷, способности являются высшей интеграцией свойств человека как субъекта деятельности. Способности объединяют в себе комплекс интеллектуальных, волевых и эмоциональных свойств личности⁸.

В зависимости от вида деятельности способности могут развиваться в определенном направлении под влиянием условий конкретного вида деятельности. В этом отношении со способностями тесно связаны системы профессионально-важных качеств. По мнению В. Л. Марищука⁹, при диагностике уровня развития способностей возможно применение методов измерения именно профессионально-важных качеств (ПВК). Разумеется, комплексно, в определенной структуре: физические качества; ПВК, зависящие от задатков; ПВК, зависящие от обучения, и др.

Методы и организация исследования

В соответствии с вышеизложенными теоретическими положениями, нами было проведено исследование по изучению взаимосвязей между показателями самооценки спортивных способностей и успешности. Были проанализированы различия в показателях самооценок спортсменов в зависимости от вида спорта, стажа занятий спортом, пола и личностных свойств (свойства темперамента, волевые качества, мотивационные особенности и др.).

В соответствии с задачами исследования для диагностирования показателей самооценки способностей нами была разработана шкала самооценки спортивных способностей на базе модифицированного варианта шкалы интервальной оценки («градусник» Ю. Я. Киселева)¹⁰.

Выборка исследования составила 332 человека, из них: 14 тренеров и 328 спортсменов в возрасте от 17 до 29 лет, мужчин - 187 человек, женщин - 141 человек. Стаж занятий спортом: от 1 до 19 лет. Квалифика-

ция: начиная от спортсменов, не имеющих спортивного разряда, и до спортсменов, имеющих звание «Мастер спорта международного класса». В исследовании приняли участие спортсмены, специализирующиеся в следующих видах спорта": единоборства (80 человек), спортивные игры (82 человека), циклические виды спорта (82 человека), сложнокоординационные виды спорта (84 человека).

Результаты исследования и их обсуждение

1. В результате проведенного анализа было обнаружено, что существуют параметры, выделяемые спортсменами одного вида спорта и не выделяемые спортсменами другого вида спорта. При этом интегральный показатель самооценки у спортсменов разных видов спорта растет в соответствии с ростом самооценки определенных спортивно важных качеств, значимых для конкретного вида спорта.

Например, спортсмены-борцы выделяют такие качества, как общительность, агрессивность, интеллект и стабильность. Спортсмены-игроки считают важными компонентами своих способностей такие качества, как целеустремленность, общительность, агрессивность, интеллект, желание добиться успеха. Спортсмены циклических видов спорта отметили такие качества, как работоспособность, уверенность, успешность и перспективность. Спортсмены сложнокоординационных видов спорта выделяют следующие качества: умение мобилизоваться, работоспособность, трудолюбие, уверенность.

Кроме того, группа «Спортивные игры» характеризуется высокой структурированностью показателей самооценки спортсменов-игроков, что, очевидно, свидетельствует об универсальности видов спорта данной группы, о большей направленности видов спорта именно этой группы на гармоничное развитие человека.

2. Для выявления целостной структуры параметров самооценки и выделения интегральных факторов использовалась процеду-

ра факторного анализа. Факторному анализу были подвергнуты показатели самооценок тех качеств, на основании которых спортсмены оценивали себя как способных к спорту.

В результате анализа образовалось три фактора. Каждый фактор получил название в соответствии с параметрами, которые входят в фактор: 1 - личностные особенности, 2 - саморегуляция, 3 - спортивный опыт.

По итогам анализа можно сделать несколько замечаний. Во-первых, можно сказать, что спортсмены группы сложнокоординационных видов спорта связывают оценку своих способностей к спорту с особенностями саморегуляции, уровнем развития волевых качеств, а также спортивным опытом. Во-вторых, у спортсменов-борцов самооценка спортивных способностей включает в себя параметры фактора 3 (спортивный опыт), а также особенности развития интеллекта, повышения стабильности и активности. А спортсмены-игроки связывают самооценку способностей как с параметрами фактора 1 (личностные особенности), так и параметрами фактора 3 (спортивный опыт).

В итоге можно сказать, что наблюдается специфическое воздействие видов спорта на человека - спортсмены разных видов спорта высоко оценивают свои способности к спорту, но выделяют при этом разные параметры в качестве компонентов своих спортивных способностей.

3. В результате анализа взаимосвязей между показателями личностных особенностей, самооценки спортивных способностей и успешности занятий спортом было обнаружено, что с успешностью взаимосвязаны два параметра: самооценка спортивных способностей (ССС) и мотивация достижения результата. Вероятность средней успешности наиболее тесно связана с мотивацией достижения результата, а вероятность высокой успешности - с самооценкой спортивных способностей.

Таким образом, для достижения средней успешности (1-й спортивный разряд) необ-

ходимо обладать высокой мотивацией достижения результата и низкой самооценкой спортивных способностей. Для достижения высокой успешности (мастер спорта) спортсмену необходимо обладать не только высокой мотивацией достижения результата, но и высокой самооценкой спортивных способностей. Можно видеть, насколько большее значение имеет самооценка спортивных способностей для достижения успехов в спорте.

4. Изучение связи адекватности самооценки спортивных способностей и успешности деятельности спортсменов выявило некоторые особенности. Причем успешность определялась через уровень спортивного мастерства и темп прогресса результатов, а адекватность самооценки - через сопоставление показателей самооценки спортивных способностей и экспертной оценки со стороны тренеров. В результате проведенного анализа были получены следующие результаты. Во-первых, высокая адекватная самооценка характерна для высокоуспешных спортсменов, а именно: для мастеров спорта и мастеров спорта международного класса. Во-вторых, для новичков и спортсменов с низкой результативностью характерна сильно завышенная неадекватная самооценка. В-третьих, для перворазрядников и кандидатов в мастера спорта (спортсмены со средними показателями успешности) характерна неоднозначная картина: с одной стороны, адекватная самооценка среднего уровня выраженности у представителей одной группы спортсменов, а с другой стороны - неадекватная заниженная самооценка у представителей другой группы.

Кроме того, следует отметить отсутствие значимых связей адекватности самооценки способностей и стажа занятий спортом.

Заключение

Подводя итоги, следует отметить следующее.

Первое: высокая, адекватная и устойчивая самооценка позволяет достигнуть наи-

больших профессиональных результатов в спорте.

Второе: самооценка спортивных способностей у спортсменов разных видов спорта растет в соответствии с ростом самооценки определенных спортивно важных качеств, значимых для конкретного вида спорта.

Третье: на ранних этапах спортивной карьеры достижение результата в большей степени связано с высокой мотивацией достижения результата, тогда как на этапе

спортивного совершенствования - с высокой самооценкой спортивных способностей.

Четвертое: взаимопонимание между тренером и спортсменом, что выражается в адекватной самооценке, может существенно ускорить и облегчить достижение высокого спортивного результата.

Использование полученных результатов позволяет проводить коррекцию самооценки с учетом особенностей личности и за счет этого повышать успешность спортивной деятельности.

ПРИМЕЧАНИЯ

¹ Кон И. С. Категория «Я» в психологии // Психологический журнал. 1981. № 3.

² Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994.

³ Берне Р. Развитие «Я-концепции» и воспитание. М.: Просвещение, 1986; Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. М.: ФиС, 2006.

⁴ Субъективная оценка в структуре деятельности / Отв. ред. Ю. М. Забродин. Саратов, 1987.

⁵ Шибупини Т. Я-концепция и чувство собственного достоинства // Самосознание и защитные механизмы личности. Самара: Бахрах-М, 2003.

⁶ Теплое Б. М. Избранные труды. В 2-х т. М., 1985. Т. 1.

⁷ Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001; Мерлин В. С. Психология индивидуальности / Избранные психологические труды. М., 1996; Шадриков В. Д. Деятельность и способности. М.: Владос, 1994.

⁸ Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Маришук и др. М.: Просвещение, 1990; Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры. СПб.: Центр карьеры, 1999.

⁹ Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Маришук и др. М.: Просвещение, 1990.

¹⁰ Киселев Ю. Я., Бакуменко А. А. Отбор и подготовка квалифицированных спортсменов к ответственным соревнованиям. Л., 1975.

¹¹ Матвеев Л. 77. Общая теория спорта. М.: Воениздат, 1997.