

К вопросу о самооценке спортивных способностей

Авторы: Д. Н. Волков, аспирант Санкт-Петербургского государственного университета; научный руководитель: А. А. Крылов, доктор психологических наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ; научный консультант: А. Е. Ловягина, кандидат психологических наук, доцент. Санкт-Петербургский государственный университет, факультет психологии.
Ключевые слова: Я-концепция, самооценка, спортивные способности, профессионально-важные качества, успешность.

Аннотация

Д. Н. Волков, аспирант Санкт-Петербургского государственного университета; А. А. Крылов, доктор психологических наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ; А. Е. Ловягина, кандидат психологических наук, доцент: **к вопросу о самооценке спортивных способностей**. Санкт-Петербургский государственный университет, факультет психологии (специализация «Спортивная психология»). Ключевые слова: Я-концепция, самооценка, спортивные способности, личность, успешность. Цель исследования: изучение влияния самооценки спортивных способностей на успешность деятельности спортсменов. Исследование проводилось с использованием следующих психодиагностических методик: личностный опросник Г. Ю. Айзенка, самооценка волевых качеств Н. Б. Стамбуловой, методика диагностики мотивации спортивной деятельности Г. В. Лозовой, шкала самооценки спортивных способностей. Объект исследования: спортсмены различной квалификации в возрасте 17-26 лет, специализирующиеся в разных видах спорта. Основные выводы: спортсмены с высокой, адекватной и устойчивой самооценкой более успешны в спорте; самооценка спортивных способностей у спортсменов разных видов спорта растет в соответствии с ростом самооценки определенных спортивно важных качеств, значимых для конкретного вида спорта; на ранних этапах спортивной карьеры достижение результата связано с высокой мотивацией достижения результата, тогда как на этапе спортивного совершенствования – с высокой самооценкой спортивных способностей.

Abstract

Denis Volkov: **Thesis about self-evaluation of sport abilities** (under the direction of Professor Albert Kryhlov and with consulting of Ph. D. Aleksandra Lovyagina). The Faculty of psychology at the Saint-Petersburg state university (Sport psychology specialty). Keywords: self-concept, self-evaluation, sport abilities, personality, achieving in sport. Our study examined the effects of self-evaluation of sport abilities on the achieving in sport. To solve tasks and confirm hypothesis we use methods of some kinds: Eisenk personality questionnaire, Stambulova questionnaire of volitional characteristics, Lozovaya method of evaluation sport motives. To research the self-evaluation we use our method called self-evaluation of sport abilities. The participants include adult athletes in different kinds of sport. The results found the following significant. At first, sportsmen that had high and adequate self-evaluation are more successful. The sportsmen self-evaluation of sport abilities (general trait) improves compliance with self-evaluation of the significant traits (detail traits). Finally, there is relationship between achieving in sport and motivation of achieving at the beginning of sport career; and there is relationship between achieving in sport and self-evaluation of sport abilities at the stage of sport improving.

Введение.

Внутренний мир личности и ее самосознание издавна привлекали внимание философов и ученых. В частности, Сократ считал, что человек более всего нуждается в познании самого себя и своих дел, определении программы и цели своей деятельности. Следовательно, неслучаен пристальный интерес исследователей к проблемам самосознания и самооценки. Рассмотрим подробнее один из этих двух аспектов личности.

Самооценка интерпретируется как личностное образование, принимающее непосредственное участие в регуляции поведения и деятельности человека, как автономная характеристика личности, её центральный компонент, формирующийся при активном участии самой личности и отражающий своеобразие её внутреннего мира. 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, то есть является «внутренним двигателем» человека.

Т. Шибутани [18] говорит о самооценке так: «если личность – это организация ценностей, то ядром такого функционального единства является самооценка».

Б. Г. Ананьев [1] придерживался мнения, что самооценка является наиболее сложным и многогранным компонентом самосознания, являющимся прямым выражением оценки других лиц, участвующих в развитии личности.

У. Джеймс [4] понимал самооценку как довольство или недовольство собой. Данное понимание нашло отражение в известной формуле У. Джемса: Самоуважение = Успех/Притязание. То есть, чем выше достижение успеха или ниже притязания, тем выше самоуважение. Однако впоследствии данная формула подверглась критике. Например, К. Роджерс [13], описывая зрелую и здоровую личность, говорит о необходимости наличия высоких притязаний у личности.

В качестве результата самооценки исследователями выделяются следующие характеристики: в результате осуществления самооценки индивид узнаёт, 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 себе.

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

Предметом самооценки могут являться различные характеристики личности, параметры функционирования организма и др. Отдельного внимания заслуживает самооценка способностей, поскольку способности являются всегда значимыми для человека характеристиками личности, во многом предопределяющими успешность деятельности [16]. По мнению Б. Г. Ананьева и некоторых других исследователей [1, 11, 17], способности являются высшей интеграцией свойств человека как субъекта деятельности. Способности объединяют в себе комплекс интеллектуальных, волевых и эмоциональных свойств личности [10, 14].

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. Марищука [10] при диагностике уровня развития способностей возможно применение методов измерения именно профессионально-важных качеств (ПВК). Разумеется комплексно, в определенной структуре: физические качества; ПВК, зависимые от задатков; ПВК, зависимые от обучения и другие.

Методы и организация исследования

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

Исследование проводилось с использованием следующих психодиагностических методик:

1. личностный опросник Г. Ю. Айзенка для взрослых (EPQ),
2. шкала личностной тревожности Ч. Д. Спилберга-Ю. Л. Ханина,
3. самооценка волевых качеств студентов-спортсменов Н. Б. Стамбуловой,
4. экспресс-методика диагностики мотивации спортивной деятельности Г. В. Лозовой.

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. Киселёва) [7]. Диагностика параметров самооценок производится по 24 шкалам (горизонтальные линии длиной 10 см.).

Выборка исследования составила 168 спортсменов в возрасте от 17 лет до 26 лет, из них мужчин – 92 человека, женщин – 76 человек. Стаж занятий спортом: от 1 года до 17 лет. Квалификация спортсменов: не имеющие спортивного разряда (27 человек), спортсмены-перворазрядники (50 человек), кандидаты в мастера спорта (59 человек) и мастера спорта (32 человека). В исследовании приняли участие спортсмены, специализирующиеся в следующих видах спорта [9]: единоборства (40 человек), спортивные игры (42 человека), циклические виды спорта (42 человека), сложнокоординационные виды спорта (44 человека).

Результаты и их обсуждение

1. Для определения показателей, на основании которых спортсмены оценивают себя как способных к конкретному виду спорта, вся выборка была разделена на четыре группы в зависимости от принадлежности к виду спорта: единоборства, спортивные игры, циклические виды спорта, сложнокоординационные виды спорта.

В результате проведенного анализа было обнаружено, что существуют параметры, выделяемые спортсменами одного вида спорта и не выделяемые спортсменами другого вида спорта. Таким образом, самооценка спортивных способностей у спортсменов разных видов спорта растет в

соответствии с ростом самооценки определенных спортивно важных качеств, значимых для конкретного вида спорта.

Например, спортсмены-борцы особо выделяют такие качества, как общительность, агрессивность, интеллект и стабильность. Спортсмены-игровики считают важными компонентами своих способностей такие качества как целеустремленность, общительность, агрессивность, интеллект, желание добиться успеха. При этом для борцов большую значимость имеют параметры агрессивности (по причине близкого физического контакта с соперником и поощрения проявления агрессии правилами соревнований (В. К. Сафонов)) и интеллекта (в силу того, что спортсмен вынужден самостоятельно решать тактические задачи, даже если тренер поблизости). А для спортсменов игровых видов спорта особую важность представляют параметры общительности и целеустремленности (в командных видах спорта необходимо постоянно взаимодействовать с партнёрами, соперничать; также в играх огромное влияние имеет желание добиться успеха на протяжении всей игры).

Спортсмены циклических видов спорта отметили такие качества как работоспособность, уверенность, успешность и перспективность. Возможно, спортсмены этой группы выделяют такие качества в качестве компонентов своих способностей по той причине, что циклические виды спорта представляют собой многолетний, монотонный вид деятельности с высокими нагрузками. Поэтому способность долго поддерживать высокий темп и качество труда для спортсменов этой группы является важнейшей. Кроме того, постоянный страх не восстановиться после нагрузки или остановиться в развитии вследствие истощения резервов заставляет спортсменов, которые не считают себя уверенными, успешными и перспективными, закончить свою спортивную карьеру.

Спортсмены сложнокоординационных видов спорта выделяют следующие качества: умение мобилизоваться, работоспособность, трудолюбие, уверенность. Не случайно спортсмены данной группы выделяют качество умения мобилизоваться, так как в этих видах спорта особую важность имеет не только успешный старт, но возможность сохранять оптимальное психическое состояние и мобилизованность в течение всего периода соревнований при воздействии на них текущих успехов и неудач. Немаловажную роль играют параметры работоспособности и трудолюбия. Они прекрасно отражают особенности этой группы видов спорта – трудиться день и ночь ради красивого и эффективного выступления на соревнованиях.

В группе «Спортивные игры» обнаружено больше всего корреляций между параметрами. Подобная высокая структурированность показателей самооценки спортсменов-игровиков, 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 процедура 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. Первое: параметры фактора 3 выделялись как значимые спортсменами трёх групп видов спорта (единоборства, спортивные игры, сложнокоординационные виды спорта). Второе: параметры фактора 2 выделялись как значимые спортсменами группы сложнокоординационных видов спорта. Третье: в группе сложнокоординационных видов спорта по фактору 1 спортсменами в большей степени выделялись параметры уровня развития волевых качеств, а в группе единоборств – остальные параметры фактора 1. Четвёртое: Спортсмены группы циклических видов спорта не выделили ни одного из перечисленных факторов.

Таким образом, 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. У спортсменов-борцов самооценка спортивных способностей включает в себя параметры фактора 3 (спортивный опыт), а также особенности развития интеллекта, повышения стабильности и активности. Спортсмены-игровики 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. Также следует отметить, что спортсмены группы сложнокоординационных видов спорта связывают оценку своих способностей к спорту с особенностями саморегуляции и спортивным опытом. У спортсменов-борцов самооценка спортивных способностей включает в себя: спортивный опыт и личностные особенности. Спортсмены-игровики связывают самооценку способностей, как с личностными особенностями, так и со спортивным опытом.

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 тесно связана с самооценкой спортивных способностей.

Таким образом, для достижения средней успешности (1 спортивный разряд) необходимо 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 большое значение имеет самооценка спортивных способностей для достижения успехов в спорте.

Заключение

Подводя итоги, следует отметить, прежде всего, следующее:

Первое: высокая, адекватная и устойчивая самооценка позволяет достигнуть наибольших 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.

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

Литература.

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. - СПб.: Питер, 2001.
2. Бернс Р. Развитие «Я-концепции» и воспитание. - М., 1986.
3. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986.
4. Джемс У. Психология. - М., 1991.
5. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности. - СПб.: Питер, 2002.
6. Ильин Е. П., Сафонов В. К., Киселёв Ю. Я. Психология спорта: современные направления в психологии. - Л., 1989.
7. Киселёв Ю. Я., Бакуменко А. А. Отбор и подготовка квалифицированных спортсменов к ответственным соревнованиям. - Л., 1975.
8. Кон И. С. Категория «Я» в психологии // Психологический журнал, 1981, №3.
9. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. - М.: Воениздат, 1997.
10. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук и др. - М.: Просвещение, 1990.
11. Мерлин В. С. Психология индивидуальности / Избранные психологические труды. - М., 1996.
12. Развитие и диагностика способностей / Отв. ред. В. Н. Дружинин, В. Д. Шадриков. - М., 1991.
13. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. - М., 1994.
14. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры. - СПб.: Центр карьеры, 1999.
15. Субъективная оценка в структуре деятельности / Отв. ред. Ю. М. Забродин. - Саратов, 1987.
16. Теплов Б. М. Избранные труды. В 2-х т. Т. 1. - М., 1985.
17. Шадриков В. Д. Деятельность и способности. - М., 1994.
18. Шибутани Т. Я – концепция и чувство собственного достоинства // Самосознание и защитные механизмы личности. - Самара: Бахрах-М, 2003

12 июля 2007