

Секция «Актуальные проблемы психологии спорта и здорового образа жизни»
Особенности самооценки спортсменов в спорте высших достижений

Денисова Наталья Сергеевна

Студент (специалист)

Курский государственный медицинский университет, Курск, Россия

E-mail: Natali-94@yandex.ru

То, как человек оценивает себя и собственные возможности, непосредственно сказывается на его деятельности и на успешности её выполнения. Эти две переменные взаимозависимы и коррелируют друг с другом: чем успешнее человек выполняет какую-либо деятельность, тем выше он оценивает себя в ней. И наоборот: чем выше человек оценивает себя, тем успешнее он выполняет определенную деятельность. Но следует отметить, что данное утверждение подтвердиться, если самооценка человека будет находиться в пределах оптимума (50-80%). Если же актуальная самооценка больше 80%, то мы имеем дело с завышенной самооценкой, что может являться компенсаторным механизмом и негативно сказываться на успешности выполнения деятельности.

В настоящее время человеку, занимающемуся любым видом деятельности, предъявляются повышенные требования к развитию регуляторных процессов, позволяющих личности успешно реализовывать себя в ней. В спорте высших достижений уровень самооценки спортсмена непосредственно сказывается на его психологической саморегуляции, которая в свою очередь оказывает влияние на результативность и успешность спортсмена.

Практическая значимость проблемы самооценки личности в спорте, на примере гребцов высшего спортивного мастерства состоит в том, что ее результаты могут быть использованы при диагностике и коррекции самооценки личностных качеств, поведения, отношений спортсменов, и как результат - формирование адекватной самооценки и готовности к соревновательной деятельности. Данная психологическая подготовка спортсменов может быть включена в программу подготовки спортсменов к соревнованиям.

Данное исследование было проведено на базе Государственного училища олимпийского резерва г. Бронницы. В исследовании приняла участие женская команда высшего уровня спортивного мастерства - распашное весло, 19-23 лет. Было выявлено, что уровень самооценки и время прохождения трассы на тренировках и соревнованиях, непосредственно взаимосвязаны и имеют положительную корреляцию. Исследование самооценки проводилось при помощи методики Дембо-Рубинштейн (авторский модификации) с элементами клинической беседы.

Результаты исследования особенностей самооценки гребцов позволили сделать следующие выводы:

1. По результатам исследования показатели самооценки спортсменов совпадают с результатами, демонстрируемыми ими в течение тренировочного процесса.
2. Чем устойчивей показатель актуальной самооценки (в пределах верхних трех интервалов: завышенная и нормальная самооценка), тем выше результаты спортсмена на тренировках и соревнованиях.
3. Снижение самооценки по какой-либо шкале или шкалам, свидетельствует о наличии проблемы, неблагополучия в данной области. Как правило, такая самооценка компенсируется, либо высокими показателями по другим шкалам, либо снижением уровня притязаний по данной шкале.
4. Показатель идеальной самооценки в большинстве случаев 100%, что позволяет предполагать незрелое отношение к ценностям как один из признаков незрелости личности.

Личность с незрелым отношением к ценностям еще не понимает, что абсолют недостижим, а способ задания шкал как абсолютных величин - условность. Также данный показатель свидетельствует о нацеленности спортсменов на достижение высоких результатов.

Проведенное исследование позволяет говорить о том, что самооценка спортсменов в спорте высших достижений имеет ряд специфических особенностей. Полученные данные могут быть использованы для психологической подготовки спортсменов к соревновательной деятельности.

Слова благодарности

Я выражаю свою благодарность и глубокую признательность декану факультета клинической психологии доценту, д.п.н. Василенко Татьяне Дмитриевне за её профессионализм и поддержку!