

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ ФИГУРИСТОВ 10–12 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Русинова М.П., Колбина Т.В.

ФГБОУ «Уральский государственный педагогический университет», Екатеринбург, e-mail: mar1883@yandex.ru, itv_omgroup@mail.ru

В статье рассмотрена проблема формирования адекватной самооценки у детей 10–12 лет, занимающихся фигурным катанием. Адекватная самооценка является основой для формирования адекватных притязаний, поэтому в процессе психологической подготовки юных спортсменов важно уделять ей внимание. Цель данного исследования заключалась в выявлении возможностей создания комплекса психолого-педагогических условий для формирования адекватной самооценки спортсменов 10–12 лет (на примере фигурного катания). В исследовании приняли участие фигуристы 10–12 лет в количестве 24 чел. В результате анализа литературы было выявлено, что для формирования адекватной самооценки необходимо провести ряд мероприятий с участием самих спортсменов, тренеров и родителей. Данные мероприятия включают в себя психологические игры, использование приемов планирования, оценивания результатов, беседы и др. В результате исследования были сделаны следующие выводы: у детей экспериментальной группы произошло больше изменений, которые носят положительный характер, чем у детей контрольной группы: уровень самооценки и притязаний большинства детей стал адекватным, а у некоторых приблизился к адекватному состоянию, что оказало благоприятное влияние на рост спортивных результатов у более половины фигуристов экспериментальной группы. На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что формирование адекватной самооценки играет важную роль не только для личностного развития детей, но и для совершенствования профессионального мастерства юных спортсменов и повышения их результативности на соревнованиях.

Ключевые слова: самооценка, притязания, личность, формирование, спорт, фигурное катание

CONDITIONS FOR DEVELOPMENT OF ADEQUATE SELF-ESTEEM IN TEENAGE FIGURE SKATERS DURING TRAINING AND COMPETITION

Rusinova M.P., Kolbina T.V.

Ural State Pedagogical University, Yekaterinburg, e-mail: mar1883@yandex.ru, itv_omgroup@mail.ru

The article highlights different aspects of development of adequate self-esteem in teenagers (10–12 y.o.) going in for figure skating. Adequate self-esteem is the main basis for development of the adequate ambitions therefore, it is essential to focus on it within the process of psychological preparation of young sportspeople. The purpose of the study is to identify the opportunities for development of psychological and pedagogical conditions package designed for adequate self-esteem formation in young sportspeople aged 10 to 20. 24 figure skaters between the ages of 10 and 12 were involved into the present study. According to the data of literature review, it is necessary to conduct a number of activities with the participation of sportspeople, their trainers and parents. These activities are as follows: mind games, planning techniques application, results estimation etc. The results of the study show that children from the experimental group had greater number of positive changes than children from the control group. Self-esteem and ambitions became adequate or close to adequate. This had beneficial impact on athletic performance growth in more than 50 % of sportspeople from the experimental group. On the basis of foregoing information it is possible to draw an inference that adequate self-esteem development plays an important role not only in personal development but in sportsmanship refining and performance improvement at competitions.

Keywords: self-esteem, claims, personality, formation, sports, figure skating

Самооценка является очень важным личностным образованием. Формируясь в детстве, она находится под влиянием социального окружения, со временем на нее в большей степени влияют личностные ценности, однако одобрение или осуждение окружающих по-прежнему остается значимым [1]. Проблемой изучения самооценки посвящено большое количество исследователей. Часть авторов рассматривает самооценку как самоотношение – А.В.

Захарова, М. Розенберг, А.Г. Спиркин и др. Другие определяют самооценку через Я-концепцию – Р. Бернс, И.С. Кон, В.Н. Маркин.

Самооценка интерпретируется как личностное образование, которое непосредственно участвует в регуляции поведения и деятельности, как автономная характеристика личности, ее центральный компонент, формирующийся при активном участии самой личности и отражающий своеобразие ее внутреннего мира.

Результатами самооценки будут являться следующие характеристики: в результате самооценивания индивид узнает, превосходит ли его исполнение чего-либо стандарт, равняется ему или не соответствует ему; личность сравнивает себя с эталоном и в зависимости от результатов сравнения, остается довольна или недовольна собой; личность констатирует качественные и содержательные особенности своего «Я», своих сил, способностей, поступков и отношения [2, с. 365].

В реальной жизни человека самооценка функционирует как на осознанном, так и на неосознанном уровне. Неосознаваемая самооценка может проявляться как в стандартных, так и в экстремальных ситуациях, в числе которых можно рассматривать и спортивную деятельность. Уникальность спортивной деятельности заключается в том, что современные соревновательные результаты достигаются максимальными, а иногда и сверхмаксимальными проявлениями физических возможностей человека. Результатом спортивной деятельности является спортивное достижение. От того, насколько спортсмен способен адекватно оценивать свои возможности при достижении поставленной цели, зависит то, насколько он будет удовлетворен или огорчен показанными соревновательными результатами. Адекватная самооценка является основой для формирования адекватных притязаний. Когда желания личности адекватны ее возможностям, а следовательно, они успешно реализуются, возникает желание добиваться большего. Если самооценка неадекватна, уровень притязаний не соответствует реальным возможностям человека [3, с. 104].

Отдельной проблемой является формирование адекватной самооценки у юных спортсменов. До определенного возраста самооценка ребенка складывается под влиянием отношения к нему значимых взрослых – родителей, учителей, тренеров. Ребенок, усваивая нормы, параметры самооценок и оценок, в дальнейшем начинает оценивать сам себя [4, с. 110]. Поэтому на ранних этапах спортивного отбора необходимо развивать у детей умение адекватно оценивать свои возможности и формировать адекватный уровень притязаний. Взаимосвязь самооценки и уровня притязаний в спорте подтверждена рядом исследований таких авторов, как В.А. Сахликова, Е.В. Романина, В.И. Палий и др. [5, 6].

В связи с этим цель исследования заключалась в выявлении возможностей создания комплекса психолого-педагогических условий для формирования адекватной самооценки спортсменов 10–12 лет (на примере фигурного катания).

Материалы и методы исследования

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного учреждения спортивной школы № 8 «Локомотив» (отделения фигурного катания) г. Екатеринбурга. Исследование проводилось в период с сентября 2020 г. по апрель 2021 г. В исследовании приняли участие фигуристы 10–12 лет в количестве 24 чел.

В ходе исследования были использованы как теоретические, так и эмпирические методы. Теоретическую базу исследования составил метод анализа научной литературы. В результате нами было выявлено, что имеется ряд исследований, посвящённых проблемам взаимосвязи самооценки спортсмена и его спортивных результатов, однако условия формирования адекватной самооценки спортсменов не рассматриваются.

Для диагностики уровня сформированности самооценки у фигуристов 10–12 лет были выбраны две методики, наиболее подходящие для использования при работе с детьми в младшем подростковом возрасте: методика Дембо – Рубинштейн, модифицированная А.М. Прихожан, и методика «Лесенка», разработанная В.Г. Щур. Первая методика позволила выявить уровень притязаний и самооценку фигуристов, степень расхождения между ними. Вторая методика позволила расширить, подтвердить и скорректировать полученные результаты по методике Дембо – Рубинштейн. Тестирование проводилось два раза в год: диагностика исходного состояния самооценки и диагностика после формирующего этапа проведения педагогического эксперимента.

В ходе второго этапа исследования была разработана программа формирования адекватной самооценки фигуристов с учетом полученных результатов диагностики. Проведение формирующего эксперимента осуществлялось с помощью психологической подготовки спортсменов (беседы), воздействия тренеров и родителей на фигуристов, направленные на формирование адекватной самооценки, и заключительной диагностики.

В содержание тренировочных занятий экспериментальной группы был внедрен комплекс мероприятий, направленный на формирование адекватной самооценки, освоения навыков самоанализа и самоконтроля фигуристов 10–12 лет, с учетом типа самооценки, выявленной у детей в ходе диагностики: отдельные программы для детей с заниженной и завышенной самооценкой.

Для всех участников экспериментальной группы были проведены групповые занятия, посвященные объяснению психологической сущности и значимости самооценки для развития личности, а также игры, направленные на повышение положительной энергии всех участников

группы, снятия психологического напряжения, на активацию внимания к своей личности, развитие способности к самоконтролю. Частота проведения игр зависела от задач тренировочного процесса и проводилась в процессе тренировок, которые направлены на восстановление. В программу психологической подготовки детей экспериментальной группы были включены такие игры, как «Передай клубок и скажи комплимент», «Иголка и нитки», «Найди свою пару» и др. Тренерам были даны следующие рекомендации: четкая постановка долгосрочных и краткосрочных целей, контроль за соблюдением правил общения в группе, периодическая постановка перед детьми задач повышенной сложности, проверка дневников самоконтроля. Рекомендации для родителей: общение (разговоры и активное слушание), расширение собственных знаний в области фигурного катания, учет принципов постановки целей, позитивные отзывы, отношение к неудачам как к форме обратной связи, анализ результатов выступления детей, создание чувства сопричастности ребенка к организации тренировочного процесса и ответственности за него.

Результаты исследования и их обсуждение

По результатам проведенного тестирования самооценки по методике Дембо – Рубинштейн было выявлено, что самооценка фигуристов, как в контрольной, так и в экспериментальной группах в начале эксперимента является завышенной (75 и 76 баллов соответственно, при норме 45–74 балла). Данный факт можно объяснить незрелостью личности детей младшего подросткового возраста, а также тем, что, как правило, самооценка у спортсменов довольно высокая, несмотря на изменение ее уровня в процессе профессионального самоопределения, и может быть выше, чем самооценка у тех, кто не занимается спортом [7].

После воздействия на экспериментальную группу было выявлено, что самооценка детей достоверно снизилась с 76 до 72 баллов ($p < 0,05$) с уровня завышенной до просто высокой. В контрольной группе уровень самооценки практически не изменился, остался завышенным.

В начале эксперимента в обеих группах был выявлен завышенный уровень притязаний фигуристов 10–12 лет (93 и 94 балла в контрольной и экспериментальной группах соответственно, при норме 60–89 баллов), что, согласно методике Дембо – Рубинштейн, говорит о нереалистическом и некритическом отношении детей к своим возможностям. Данный факт может быть обусловлен тем, что у детей на момент проведения тестирования самооценка была завышенной, поэтому такой уровень притязаний можно считать приемлемым. После воздействия на детей экспериментальной группы уровень их притязаний немного снизился (с 94 до 89 баллов), но остался на очень высоком уровне. В контрольной группе уровень притязаний не изменился.

При анализе уровня самооценки и уровня притязаний важно было рассмотреть разрыв между этими двумя показателями, который по методике Дембо – Рубинштейн в норме должен быть в диапазоне 8–22 баллов. По результатам нашего исследования в обеих группах в начале и конце эксперимента разрыв находился в диапазоне нормы, что говорит о реалистичности целей, которые ставят перед собой фигуристы и притязания служат стимулом для их личностного развития.

При изучении самооценки по отдельным параметрам в экспериментальной группе было выявлено, что наиболее адекватно фигуристы оценивают себя по показателю «ум» (57 и 56 баллов в начале и конце эксперимента соответственно). Этот факт может быть обусловлен тем, что данный параметр дети оценивали, учитывая школьные оценки, которые ставят учителя, а остальные параметры дети оценивают, опираясь на субъективное восприятие себя, которое они получают в ходе социальной жизни. Также стоит отметить, что самые высокие оценки были зафиксированы по таким значимым для детей этого возраста параметрам, как внешность, авторитет у сверстников, умение делать многое своими руками, уверенность в себе.

Что касается динамики уровня самооценки, то за время проведения эксперимента по большинству параметров произошло снижение уровня: по параметрам «здоровье» и «характер» снизился до уровня адекватной самооценки, по параметрам «авторитет среди сверстников» и «умение многое делать своими руками» снизился, но остался на завышенном уровне. По остальным параметрам значимого изменения не произошло.

Уровень притязаний по всем параметрам, как в начале, так и в конце эксперимента, был достаточно высоким (84–96 баллов). Стоит отметить, что в конце эксперимента по параметрам «ум», «умение многое делать своими руками», «уверенность в себе» уровень притязаний значимо снизился, что, скорее всего, связано с развитием умения более адекватно оценивать свои возможности под влиянием школьных оценок, оценок тренера и воздействия в ходе осуществления программы.

Расхождение между уровнем самооценки и уровнем притязаний по большинству параметров не превышает нормы (в пределах 8–22 баллов). Лишь по параметру «ум» разрыв выходит за рамки нормы в оба замера, что говорит о конфликте между тем, к чему стремится ребенок, и тем, что считает для себя возможным. Однако динамика показателей говорит о сокращении разрыва (с 39 до 28 баллов) в конце эксперимента, а следовательно, приближается к более адекватным значениям.

В ходе исследования фигуристы также тестировались по методике «Лесенка», которая тоже направлена на выявление уровня самооценки и притязаний. Результаты тестирования в начале эксперимента по методике «Лесенка» показали, что у фигуристов обеих групп самооценка является завышенной (8,3 балла в экспериментальной, 8,4 – в контрольной, при

норме 4–6 баллов), что подтверждает результаты по методике Дембо – Рубинштейн. При этом после воздействия на фигуристов посредством нашей программы самооценка у детей в экспериментальной группе снизилась и приблизилась к нормальным значениям, однако осталась высокой, что является приемлемым для спортсменов. В контрольной группе был зафиксирован высокий уровень самооценки как в начале, так и в конце эксперимента.

В начале эксперимента в обеих группах уровень притязаний был выявлен на самом завышенном уровне (почти все дети хотели бы стоять на самой верхней ступени), что говорит о нереалистическом отношении к своим возможностям. В конце эксперимента у фигуристов экспериментальной группы значительно снизился уровень притязаний, но остался на высоком уровне, что является приемлемым для спортсменов с высокой самооценкой. Уровень притязаний контрольной группы практически не изменился и остался на завышенном уровне.

Также в ходе тестирования фигуристов просили отметить, на какую ступень лесенки, по мнению детей, ставит их тренер. В результате было выявлено, что в конце эксперимента оценки выше, чем в начале. Скорее всего, это обусловлено усвершенствованием к концу эксперимента у детей навыков фигурного катания, умений выполнять различные элементы и оценками тренера относительно их развития. Стоит отметить, что самооценка у фигуристов обеих групп в начале и конце эксперимента выше, чем оценка тренера. Это говорит о том, что большинство фигуристов 10–12 лет имеют завышенные оценки самого себя, а при отсылке на оценки другого человека снижают оценку себя до более адекватного состояния. Это обусловлено тем, что, как и по параметру «ум» в методике Дембо – Рубинштейн, самооценки корректируются оценками, которые ставят другие люди, компетентные и имеющие авторитет у детей (учителя, тренеры) и к которым они прислушиваются и формируют свою оценку относительно самого себя. Исходя из этого, можно сделать вывод, что предоставление детям полноценной и хорошей обратной связи по достижению целей, предложенное в нашей программе, является действительно эффективным средством формирования адекватной самооценки у детей.

В ходе исследования осуществлялся сбор информации об оценках тренерами фигуристов контрольной и экспериментальной групп по следующим показателям: техника и стабильность прыжков, вращений, скольжения/шагов, прокатов программ и усердие на тренировках. Оценка осуществлялась в течение месяца в конце каждого недельного цикла тренировок в начале и в конце эксперимента, показатели оценивались тренером по 10-балльной шкале, где 1 – очень плохо, 10 – отлично. В результате изучения динамики оценок тренера было выявлено, что в обеих группах в конце эксперимента средняя оценка выросла, что говорит о видимом прогрессе фигуристов.

Также нами были проанализированы протоколы соревнований, прошедших в период проведения исследования, для изучения динамики соревновательных результатов фигуристов (баллы, полученные на соревнованиях, в начале и конце эксперимента). В результате, было выявлено, что обе группы фигуристов в конце эксперимента стали более успешно выступать на соревнованиях, средний балл вырос с 28,1 до 34,7 в экспериментальной и с 27,1 до 34,1 в контрольной. Это обусловлено планомерной и целенаправленной работой тренеров и фигуристов согласно поставленным задачам.

Корреляционный анализ показал, что связь между самооценкой детей и оценками их тренером, а также их соревновательными результатами есть, но она весьма слабая и обратная (коэффициент Пирсона $r = -0,1$ и $r = -0,3$, соответственно, при $p < 0,05$), то есть при снижении завышенного уровня самооценки у фигуристов оценки тренером и соревновательные результаты повышаются.

Несмотря на то, что зависимость между самооценкой фигуристов и соревновательными результатами была выявлена слабая, интересным является тот факт, что у 60 % детей с адекватной самооценкой в конце эксперимента соревновательные результаты значительно выросли, а среди детей с завышенной самооценкой в конце эксперимента лишь у 40 % соревновательные результаты значительно улучшились. Итого у 54 % детей из экспериментальной группы результаты на соревнованиях заметно повысились.

Заключение

Таким образом, по результатам проведенного эксперимента можно констатировать, что у детей экспериментальной группы произошло больше изменений, которые носят положительный характер, чем у детей в контрольной группе: уровень самооценки и притязаний большинства детей (62 % против 18 % в контрольной) стал адекватным, а у некоторых приблизился к адекватному состоянию, что оказало благоприятное влияние на рост спортивных результатов у более половины фигуристов экспериментальной группы (54 % против 36 % в контрольной группе). На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что формирование адекватной самооценки играет важную роль не только для личностного развития детей, но и для совершенствования профессионального мастерства юных спортсменов и повышения их результативности на соревнованиях. В процессе формирования самооценки юных спортсменов должны участвовать тренеры и родители. Условиями формирования адекватной самооценки являются использование различных психологических игр и приемов, методы психологической диагностики, самоконтроль спортсмена, правильная постановка долгосрочных и краткосрочных целей и задач разного уровня сложности тренером, интерес и поддержка со стороны родителей.

Список литературы

1. Коваленко В.А. Генезис самооценки личности как психологической категории // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2011. № 3. С. 168–172.
2. Волков Д.Н. Адекватность самооценки способностей и успешность в спорте // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008. № 67. С. 365.
3. Воронкина Л.В. Исследование самооценки спортсменов в связи с постановкой ближайших и перспективных соревновательных результатов // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2016. № 50–2. С. 104.
4. Пирмагомедова Э.А., Нагиева А.Т., Сулейманова Г.К. Формирование самооценки детей младшего школьного возраста и факторы, влияющие на ее развитие // Мир науки, культуры и образования. 2015. № 2. С. 110.
5. Сохликова В.А., Романина Е.В. Соотношение самооценки и уровня притязаний как важная переменная успешного выступления на соревнованиях // Спортивный психолог. № 3. 2018. С. 4–7.
6. Палий В.И. Экспериментальный анализ соотношения самооценки и притязаний высококвалифицированных спортсменов // Вестник Костромского университета. Серия: Педагогика. Психология. 2017. Т. 23. № 1. С. 63–68.
7. Лозовая Г.В. Методологические проблемы изучения самооценки личности // Ежегодник Российского психологического общества: матер. 3-го Всерос. съезда психологов 25–28 июня 2003 г. СПб.: Санкт-Петербургский гос. ун-т, 2003. Т. 5. С. 67–70.