

**САМООЦЕНКА ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ РАЗНОЙ  
КВАЛИФИКАЦИИ****Корягина Евгения Александровна**

студент, Дальневосточный Федеральный Университет, РФ, г. Владивосток

**Глушак Елена Владимировна**научный руководитель, канд. психол. наук, доцент, Дальневосточный Федеральный  
Университет, РФ, г. Владивосток

Самооценка - оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, - ценность, приписываемая ею себе или отдельным своим качествам. Относясь к ядру личности, она важный регулятор поведения. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым она влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности. В качестве основного критерия оценивания выступает система смыслов личностных индивида [1, с. 432].

В психологии спорта активно исследуется роль самооценки в достижении спортсменами поставленных целей. Физическая усталость на тренировках преодолевается благодаря волевым усилиям, мотивации и стремлению к достижению карьерных целей. Самооценка играет важную роль в связи между целью, уровнем притязаний и мотивацией. Однако, самооценка в спорте является уязвимым компонентом, подверженным внутренней и внешней оценке. В спортивной деятельности формируется адекватная самооценка, основанная на результате соревнований, что позволяет корректировать ее [3, с. 13].

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков [2, с. 6].

Актуальность данной работы обусловлена прежде всего самой ситуацией в спорте высших достижений, которая сложилась в последние десятилетия. В крупных международных соревнованиях принимают участие спортсмены, имеющие примерно одинаковую функциональную и физическую подготовленность. И в сложных условиях борьбы исход соперничества часто решают психологические качества, способность предельно мобилизовать силы и настроиться на максимальную реализацию своих возможностей в соревновательной деятельности. Спортивные достижения зависят от многих факторов, в том числе от уровня самооценки спортсменов. Самооценка может влиять на подход к тренировкам, на качество выполнения упражнений и на уровень мотивации для достижения успеха в спорте. Более того, разница в самооценке между спортсменами разной квалификации может существенно влиять на рост и развитие спортсменов, а также на их успехи в соревнованиях и других формах контроля. Таким образом, исследование самооценки спортсменов-ориентировщиков может дать ценную информацию и иметь практическое применение для тренеров и спортсменов.

Проблема исследования заключается в том, что несмотря на значительное количество исследований самооценки спортсменов, самооценка изучалась чаще не как самостоятельная проблема, а как составная часть других психолого-педагогических проблем спорта. Так же, мало специальных исследований самооценки у спортсменов различного уровня мастерства, в

том числе и на примере спортивного ориентирования.

Объектом исследования данной работы является самооценка личности.

Предметом исследования является уровень самооценки спортсменов-ориентировщиков разной квалификации.

Гипотеза исследования: существуют различия в уровне самооценки у спортсменов-ориентировщиков разной квалификации.

Определение выборки исследования. Исследование проводилось на базе Федерации спортивного ориентирования России. Выборочную совокупность исследования составили 30 девушек и 20 юношей, 25 спортсменов 1 разряда и 25 мастеров спорта. Возраст испытуемых от 15 до 36 лет. Общее количество респондентов составило 50 человек.

Методы исследования:

Теоретические методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Эмпирические методы исследования: опрос (анкетирование), тестирование.

Методики исследования:

- 1. Тест — опросник самоотношения В. В. Столина, С.Р. Пантелеева
- 2. Методика самооценки личности С.А. Будасси.

Методы обработки данных: для статистического анализа различий самооценки спортсменов-ориентировщиков разного уровня квалификации использовался t-критерий Стьюдента.

Для исследования особенностей самоотношения испытуемых была использована методика «Тест - опросник самоотношения В. В. Столина, С.Р. Пантелеева». Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Результаты исследования самоотношения спортсменов-ориентировщиков разной квалификации (%)

|                             | 1 разряд        |                 |                | Мастера спорта  |                 |                |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
|                             | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| Общий уровень самоотношения | 47              | 33              | 20             | 73              | 13              | 13             |
| Самоуважение                | 33              | 47              | 20             | 74              | 20              | 6              |
| Аутосимпатия                | 20              | 27              | 53             | 47              | 20              | 33             |
| Самоинтерес                 | 13              | 20              | 67             | 47              | 40              | 13             |

|                                                |    |    |    |    |    |  |
|------------------------------------------------|----|----|----|----|----|--|
|                                                |    |    |    |    |    |  |
| Ожидание<br>положительного<br>отношения к себе | 60 | 27 | 13 | 67 | 20 |  |

Из представленной таблицы видно, что положительное самоотношение

к себе, по итогам тестирования, имеют спортсмены-ориентировщики 1 разряда: 46,7% (12 человек) - высокий уровень выраженности, 33,3% (8 человек) - средний и 20% (5 человек) - низкий. У спортсменов-ориентировщиков мастеров спорта: 73% (17 человек) - высокий уровень выраженности, 13,3% (4 человека) - средний и 13,3% (4 человека) - низкий.

Исходя из полученных результатов, мы можем говорить о том, что спортсмены высокого уровня квалификации более позитивно настроены по отношению к себе, чем спортсмены более низкого уровня квалификации.

Для исследования уровня самооценки испытуемых была использована методика «Исследование самооценки личности С.А. Будасси». Результаты представлены в таблице 2.

**Таблица 2.**

**Результаты исследования самооценки спортсменов-ориентировщиков разной квалификации (%)**

|                      | Высокий уровень<br>самооценки | Средний уровень<br>самооценки | Низкий у<br>самооц |
|----------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Мастера спорта       | 67                            | 27                            | 6                  |
| Спортсмена 1 разряда | 34                            | 26                            | 40                 |

Из представленной таблицы видно, что результаты испытуемых следующие:

- высокой самооценкой обладает 67% (17 чел.) мастеров спорта и 34% (9 чел.) спортсменов 1 спортивного разряда;
- средней самооценкой обладает 27% (7 чел.) мастеров спорта и 26% (6 чел.) спортсменов 1 спортивного разряда;
- низкой самооценкой обладает 6% (1 чел.) мастеров спорта и 40% (10 чел.) спортсменов 1 разряда.

Как видно из табл. 2, наблюдается больше людей с высокой самооценкой среди мастеров спорта (67%), чем людей с 1 спортивным разрядом (34%). Люди с высокой самооценкой ценят и уважают себя, довольны собой, у них развито чувство собственного достоинства. Люди с высокой самооценкой формируют идеализированный образ своей личности, завышают свои возможности и сосредотачиваются исключительно на успехах, игнорируя неудачи. Их восприятие реальности часто эмоционально окрашено, и они склонны рассматривать неудачи и неуспехи как результат чужих ошибок или неблагоприятных обстоятельств. Такие люди относятся к справедливой критике в свой адрес как к необоснованным придиркам.

В результате сравнения показателей самоотношения спортсменов 1 разряда и мастеров спорта с использованием параметрического t-критерия Стьюдента были получены следующие результаты (таб. 3):

**Таблица 3.**

**Результаты исследования различий самоотношения спортсменов **разной****

# квалификации

| Самоотношение | Среднее значение |                | Значение по t-критерию Стьюдента            |
|---------------|------------------|----------------|---------------------------------------------|
|               | 1 разряд         | Мастера спорта |                                             |
| Самоуважение  | 7,67             | 12,6           | Значимые различия<br>$t=6,2$ ; при $p=0,01$ |
| Аутосимпатия  | 6,2              | 8,8            | Значимые различия<br>$t=2,3$ ; при $p=0,05$ |
| Самоинтерес   | 7,13             | 10,73          | Значимые различия<br>$t=3,9$ ; при $p=0,01$ |

Из таблицы 3 видно, что по уровню самоуважения показатель у мастеров спорта выше, чем у спортсменов 1 разряда ( $t=6,2$ ; при  $p=0,01$ ). Это указывает на то, что спортсмены высокого уровня квалификации имеют более высокую самооценку. Они верят в то, что их личность, характер и достижения вызывают у других уважение, симпатию, одобрение и понимание.

Так же уровень самоинтереса выше у мастеров спорта, чем у спортсменов 1 разряда ( $t=3,9$ ; при  $p=0,01$ ). Спортсмены с более высоким уровнем квалификации проявляют больший интерес к своим мыслям и чувствам, и они более уверены в том, что их интересы будут привлекательны для других, по сравнению со спортсменами более низкого уровня квалификации. Кроме того, у мастеров спорта наблюдается более высокий уровень самодовольства ( $t=2,3$ ;  $p=0,05$ ). Это свидетельствует о том, что у мастеров спорта более высокий уровень доверия к себе, самопринятия, одобрения своих планов и желаний, а также эмоционального и безусловного принятия самого себя.

В результате сравнения уровня самооценки спортсменов разного уровня квалификации с использованием параметрического t-критерия Стьюдента были получены следующие результаты (таб. 4):

Таблица 4.

Значения уровня самооценки испытуемых по t-критерию Стьюдента

|                    | Среднее значение |          | Значение по t-критерию Стьюдента            |
|--------------------|------------------|----------|---------------------------------------------|
|                    | Мастера спорта   | 1 разряд |                                             |
| Уровень самооценки | 0,65             | 0,2      | Значимые различия<br>$t=4,1$ ; при $p=0,01$ |

Согласно представленным данным в таблице 4, мастера спорта обладают более высоким уровнем самооценки по сравнению со спортсменами 1 разряда ( $t=4,1$ ;  $p=0,01$ ). Это свидетельствует о том, что они имеют тенденцию переоценивать свои возможности, сосредоточены только на достижении успеха и игнорируют неудачи, что способствует их успехам в спорте.

Таким образом, на основании всего вышеизложенного мы можем сделать вывод о том, что в

обследуемой выборке самооценка мастеров спорта оказалась выше, чем самооценка спортсменов 1 разряда.

Исследование показало, что спортсмены 1 разряда имеют более низкий уровень самоуважения по сравнению с мастерами спорта. Кроме того, спортсмены более высокой квалификации имеют более высокий уровень аутосимпатии. Также выявлено, что уровень глобального самоотношения у спортсменов 1 разряда ниже, чем у мастеров спорта.

В ходе проведенного эмпирического исследования подтвердилась гипотеза о том, что существуют различия в уровне самооценки у спортсменов разного уровня квалификации.

### **Список литературы:**

1. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. – М.:Харвест, 1998. – 432 с.
2. Казанцев, С.А. Психология спортивного ориентирования / Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2007. – 6 с.
3. Лозовая, Г.В. Взаимосвязи самооценки и самореализации у юных спортсменов / Г.В. Лозовая // Теория и практика управления образовательным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: Вестник БПА / Санкт-Петербургская балт. пед. акад. - СПб., 2003. – 13 с.