

ЗНАЧЕНИЕ САМООЦЕНКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ В УСЛОВИЯХ ДЮСШ

THE VALUE OF SELF-ASSESSMENT IN THE TRAINING PROCESS IN A SPORTS SCHOOL

E. Maksachuk

Annotation

Socialization process long and complex, and largely depends on the environment that contains the people. Sporting activities helps form the personality useful to society. Unfortunately, some people do not achieve goals in life because underestimate their own capabilities, or conversely, overestimate them. Therefore it is important to form an adequate self-esteem. This article discusses the concept of self-assessment and its role in achieving athletic performance.

Keywords: young athlete, self-esteem, the structure of self-esteem, goal setting.

Максачук Екатерина Павловна

*Кандидат педагогических наук,
Московская государственная академия
физической культуры и спорта*

Аннотация

Процесс социализации длительный и сложный, и во многом зависит от среды, в которой оказывается человек. Спортивная деятельность помогает сформировать личность полезную для общества. К сожалению, некоторые люди не достигают поставленных жизненных целей из-за того, что недооценивают собственные возможности, или наоборот, переоценивают их. Поэтому важно сформировать адекватную самооценку. В данной статье рассматривается понятие самооценки и ее роль в достижении спортивных результатов.

Ключевые слова:

Юный спортсмен, самооценка, структура самооценки, целеполагание.

Самооценка личности, основываясь на представлении индивида о самом себе, формирует ядро личности в процессе социализации, в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. Хотя самооценка и относится к центральным образованиям личности, она не является изначально присущей личности.

Одним из условий формирования самооценки является осуществление личностью деятельности. Однако следует помнить, что самооценка в чистом виде, т.е. самооценка, даваемая самим субъектом, всегда субъективна, хотя и может быть адекватной конкретной ситуации. Субъективность самооценки объясняется, во-первых, несопадением реальной и идеальной "Я"-концепций, во-вторых, степенью социальной адаптации личности. Кроме этого, конкретные образы самовосприятия всегда зависят от конкретной ситуации.

Поэтому исследование поведенческих реакций личности, ее конкретных действий в конкретной ситуации может способствовать получению достоверной информации об уровне развития у личности самооценки. Данные самооценки – важные показатели уровня развития сознания личности, умения критически относиться к своим поступкам, осознание своего места в коллективе.

Самооценка может быть заниженной, завышенной и адекватной (нормальной). В одинаковой ситуации люди с разной самооценкой будут вести себя совершенно по-разному, предпримут разные действия, тем самым по-

разному будут воздействовать на развитие событий [2].

Отличительной чертой адекватной самооценки является дифференцированная самооценка: человек четко осознаёт и выделяет те сферы жизни, в которых он силен, может достигнуть высоких результатов, и те, где возможности его ограничены. Уровень самооценки влияет на все совершаемые поступки, что является особенно интересным фактом для юных спортсменов.

По данным социологического исследования, проведенного в 2012 году среди 587 юных спортсменов г. Москвы и Подмоскovie самооценка следующая: в группах предварительной подготовки наблюдаются несколько завышенные результаты по самооценке способностей в спортивной деятельности – 54,3% мальчиков обладают завышенной самооценкой, 24,6% мальчиков обладают пониженной самооценкой и лишь у 21,1% самооценка объективна. Среди девочек на том же этапе наблюдается завышенная самооценка у 34,3%, пониженная – 27,4%, а объективная – 38,3%.

В группах начальной подготовки у мальчиков 48,2% самооценка завышена, у 18,3% – понижена; у 33,5% учащихся – объективна. У девочек того же возраста 32,5% – завышена; у 23,2% – понижена, у 44,3% – объективна.

В группах углубленной полготовки у мальчиков завышенная самооценка у 24,2%, пониженная у 12,4%; объективна у 63,4% учащихся.

Самооценка у девочек того же возраста у 19,7% повышена, 10,1% – понижена; 70,2% – объективная.

В группах спортивного совершенствования у юношей самооценка повышена у 18,2%; понижена у 7,4%; объективная у 74,4%. Для большинства девушек характерна объективная самооценка – 79%; повышенная у 14,3%, пониженная у 6,7%.

При этом наблюдаются различия по видам спорта: в легкой атлетике, велоспорте, боксе более высокие показатели завышенной самооценки.

В баскетболе, волейболе, гандболе процент объективной самооценки выше.

На основе завышенной самооценки у спортсмена возникает идеализированное представление о своей личности, своей ценности для окружающих, он не желает признавать собственных ошибок, лени, недостатка знаний, неправильного поведения, часто становится жестким, агрессивным, неуживчивым.

Явно заниженная самооценка ведет к неуверенности в себе, невозможности реализовывать свои задатки и способности. Такие спортсмены обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которых могли бы достигнуть, преувеличивают значение неудач, остро нуждаются в поддержке окружающих, слишком критичны к себе.

Адекватная самооценка спортсмена своих способностей и возможностей обычно обеспечивает соответствующий уровень притязаний, трезвое отношение к успехам и неудачам, одобрению и неодобрению. Такой спортсмен более активен и оптимистичен, поэтому нужно стремиться

развивать у юных спортсменов адекватную самооценку на основе самопознания.

Формирование и развитие позитивной самооценки – это важный момент в тренировочной деятельности. Позволяя негативным схемам мышления доминировать, формируется привычка ожидания негативных факторов [1].

Структура самооценки представлена двумя компонентами – когнитивным и эмоциональным [3]. Первый отражает знания человека о себе, второй – его отношение к себе. В процессе оценивания себя эти компоненты функционируют в неразрывном единстве: ни тот ни другой не может быть представлен в чистом виде. Знания о себе человек приобретает в социальных контактах, которые приобретают эмоциональную окраску, сила и напряженность которой зависит от значимости для личности оцениваемого содержания.

Важным моментом при исследовании самооценки служит уровень притязаний спортсмена. Если выдвигаются нереалистические притязания, скорее всего, следует ожидать непреодолимые препятствия на пути к цели, вероятность неудачи велика. Критериями оценок обычно служат современные индивиду общекультурные, социальные, индивидуальные ценностные представления, стереотипы восприятия, стандарты, усвоенные им в течение жизни.

Поэтому, перед тренером стоит важная задача при постановке целей конкретному спортсмену. Необходим индивидуальный подход, чтобы избежать низкой самооценки, вместе с тем, задачи не должны быть ниже способностей занимающегося, так как он должен стремиться выполнить указанную цель.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коган А.Ф. Диагностика целеполагания в педагогике: общие требования к построению компьютерных тестов целеполагания // Практична психологія та соціальна робота. – К., 2000 – № 2(21). – С.22–26.
2. Марьяненко Д.А. Некоторые аспекты динамики мировоззрения личности // Личность и бытие: субъектный подход: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции / Под ред. З.И. Рябикиной, В.В. Знакова, Краснодар, 2004 г. Книга 2. – С. 135–138.
3. Марьяненко Д.А. Личностное семантическое пространство: факторы изменения // Психология XXI века: Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых специалистов "Психология XXI века" 20–22 апреля 2006 года / Под ред. В.Б. Чеснокова – СПб., 2006. – С. 31–33.
4. Немцов А.А. Целеполагание как творчество // Педагогика. – 2002. – №4. – С. 15–20