

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА САМООЦЕНИВАНИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК*Шумова Наталия Сергеевна, Байковский Юрий Викторович**Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия*

Аннотация. Представлена технология формирования навыка самооценивания с опорой на объективные критерии с участием волейболисток 15–16 лет ($n = 20$, 1 разряд), позволяющая более полно использовать психический компонент функциональных резервов, способствуют развитию личностных характеристик спортсменов (эмоционально-волевой сферы, самооценки, уровня притязаний).

Ключевые слова: личность, деятельность, требования, интериоризация, самооценка, притязания.

FORMATION OF SELF-ASSESSMENT SKILL AS A MEANS OF INCREASING THE MENTAL COMPONENT OF FUNCTIONAL RESERVES IN VOLLEYBALL PLAYERS*Shumova Natalia Sergeevna, Baikovskiy Yuri Viktorovich**Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia*

Abstract. The technology of formation of skills of self-assessment is presented based on objective criteria with participation of volleyball players 15-16 years ($n=20$, 1 rank), allowing to use more fully the mental component of functional reserves, contribute to the development of personal characteristics of athletes (emotional-volitional sphere, self-esteem, level of claims).

Keywords: personality, activity, requirements, internalization, self-assessment, claims.

Введение

Усиление социального прессинга, с одной стороны, побуждающего к самоактуализации, к самореализации, с другой — ограничивающего степень автономности личности, налагающего социальные санкции за ошибки и отклонения от ожидаемого поведения, составляет основное противоречие деятельности в современном обществе.

Для результативности самореализации в совместной деятельности при жесткой конкуренции необходимы: оптимизация взаимоотношений, повышение привлекательности взаимодействия, совершенствование средств организации и социальной регуляции, создание условий для интериоризации внешних поведенческих регуляторов (норм, санкций, ценностей, критериев оценок, ролевых предписаний и ожиданий), приведение в соответствие требований и возможностей личности, разработка точных объективных критериев оценки. При использовании значимыми другими точных объективных критериев оценки правильности действий значимость внешних оценок для личности постепенно снижается, самооценок, самоконтроля и саморегуляции — повышается.

При опоре на случайные признаки во многих видах спорта (игровых, единоборствах, связанных с управлением техническими средствами передвижения — вело-, авиа-, авто-, мото-, яхтенный, судомодельный и т.д.) у начинающих спортсменов замедляется перцептивный анализ возникающих в ходе деятельности ситуаций, часты ошибки категоризации.

В сложнокоординационных видах спорта освоение геометрически сложных соревновательных действий, оцениваемых судьями по визуальным признакам, требует формирования и у спортсменов

полимодальных восприятий, возникающих в результате сочетания зрительных с слуховыми, проприоцептивными и др. ощущениями.

Ориентировка в ситуации, самооценка с опорой на субъективные оценки тренера и партнеров по команде может способствовать адаптации к группе, но подчиненное положение, невнимание по отношению к собственным интересам чревато их плохой защищенностью, зависимостью, сохранением противоречий взаимодействия. На этапе адаптации к деятельности и к группе готовность уступать и подчиняться, выполняя действия, направленные на достижение групповых целей или целей партнеров, частично способствует разрешению противоречий взаимодействия (или временно «снимает» его противоречивость), облегчая задачу, особенно для лиц с неэффективным профилем внимания [3]. Но восприятие себя как члена группы, формирование социальной идентичности может вызывать субъективные переживания потери индивидуальности, личностной растворенности в группе.

Ошибки педагогической оценки спортсменов тренером, использование субъективной (заниженной или завышенной) оценки тренера как опоры для самооценивания ведет к недооценке собственных усилий, а в дальнейшем, возможно — к разочарованию в занятиях спортом, к неуверенности в себе [1]. Тренер ошибается, неосознанно идентифицируясь со спортсменом по второстепенным признакам, не значимым для успешности спортивной деятельности, объявляя его «способным» и обещая рост результатов. Формирование притязаний, не опирающихся на наличие способностей к деятельности, повышает склонность к иждивенчеству.

В ходе дальнейшей деятельности происходит рост или сокращение дистанции между актуальными

и перспективными образами «Я-реального», «Я-для других», «Я-желаемого» в личном семантическом пространстве [2]. Разница между самооценкой, притязаниями, оценкой окружающих и особенности идентификации обуславливают переживание перспективности или бесперспективности активных попыток достижения цели и саморегуляции в ходе деятельности.

Формирование негативных ожиданий может стать причиной депрессий, снизить активность в постановке и достижении целей. Достижения, значительно меньшие по сравнению с ожиданиями или с достижениями других, становятся столь сильным фрустрирующим фактором, что человек прекращает свою деятельность, избегая повторения неприятных переживаний. Навык самооценивания с опорой на специально разработанные объективные критерии оценки позволяет сформировать адекватный и более точный «Образ Я», развить мотивы: самоверификации и спортивно-познавательный, способствует более быстрому повышению качества исполнения технических действий.

Материалы и методы исследования: методика диагностики самооценки и уровня притязаний Т. В. Дембо–С. Я. Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан, экспертная оценка качества выполнения приемов игры в волейбол с опорой на критерии эталонного выполнения тренировочных упражнений, для удобства оценивания представленные в виде таблиц [1]; математико-статистическая обработка результатов. Испытуемые – контрольная и экспериментальная группы волейболисток, возраст 15–16 лет, квалификация 1 взрослый разряд.

Результаты исследования

Технология формирования навыка самооценивания с опорой на объективные критерии [1]: 1. Разработка критериев эталонного выполнения упражнений. 2. Мотивационно-ориентировочный этап – информирование спортсменов о важности самоконтроля и самокоррекции для правильного выполнения упражнений, формирования личности, роста результатов. Определение исходных уровней самооценки и притязаний, ознакомление и последующее освоение упражнений и критериев их оценки. Демонстрация примеров справедливого, объективного, гуманного отношения, помощь в закреплении положительного представления о себе, положительной идентичности. Стимулирование к анализу, к поиску путей более качественного выполнения упражнений, развитие мотивов самоверификации. 15 мин. в конце каждой тренировки отрабатываются выбранные упражнения, в таблицах с критериями их выполнения оценивается сначала спортсменом, затем тренером. Сравнение оценок, анализ ошибок, проговаривание причин несоответствия. 3. Проспективное, ретроспективное, взаимное оценивание. Проверка сформированности навыка самооценивания – сопоставление оценок и самооценок. Повторное определение самооценки и уровня притязаний личности.

Формирование навыка самооценивания с опорой на объективные критерии мастерства позволило не только привести самооценку в соответствие с возможностями спортсмена, добиться переживания человеком своих возможностей, как адекватных решаемым им задачам, но и добиться более быстрого

Таблица 1

Различия между экспериментальной (ЭГ, n=10) и контрольной (КГ, n = 10) группами до и после формирования навыка самооценивания, баллы

Показатели	ЭГ до	ЭГ после	$T_{\text{эм.}}^*$ ЭГ до и после	КГ до	КГ после	$T_{\text{эм.}}$ КГ до и после	$U_{\text{эм.}}$ ЭГ и КГ после
Уровень притязаний	92,3	89,0	17	87,0	85,9	28	49,5
Самооценка личности	69,7	66,0	9,5	64,8	63,0	17	20
Экспертная оценка техники	3,7	3,8	12	3,6	3,5	9	5

*Примечания: $T_{\text{эм.}}$ – эмпирическое значение T-критерия Вилкоксона, $U_{\text{эм.}}$ – эмпирическое значение U-критерия Манна-Уитни. $T_{\text{кр } 0,05} = 10$, $T_{\text{кр } 0,01} = 5$. $U_{\text{кр } 0,05} = 27$, $U_{\text{кр } 0,01} = 19$. Различия достоверны, если $T_{\text{эм.}} \leq T_{\text{кр}}$ и $U_{\text{эм.}} \leq U_{\text{кр}}$.

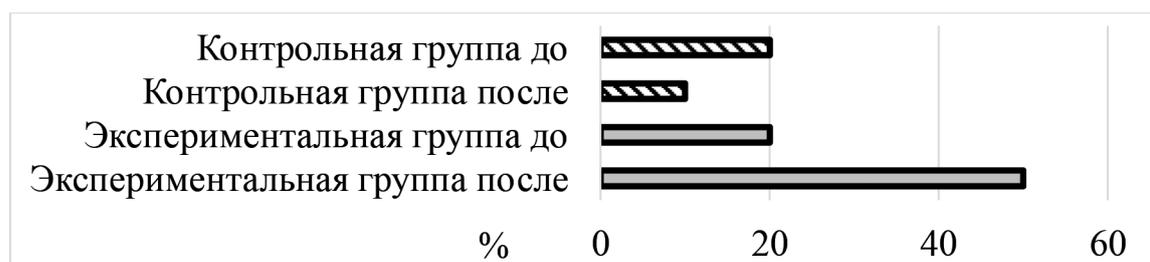


Рис. 1. Доля спортсменов (в %) с адекватным уровнем притязаний (88-90 баллов, методика Т. В. Дембо, С. Я. Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан) «до» и «после» формирование навыка самооценивания

роста качества выполнения упражнений, а также динамично изменять самооценку и притязания пропорционально росту мастерства (табл. 1, рис. 1).

Педагогические ошибки, требования, неадекватные возможностям спортсменов, несправедливая оценка, чрезмерно большие нагрузки снижают результативность тренировочной деятельности, приводят к перетренированности, снижению самооценок и уровня притязаний спортсменов, накоплению нервного напряжения, повышают вероятность срывов и приобретения вредных привычек как способов снятия стресса, склонности спортсменов к манипулятивному ролевому поведению.

Вывод

Включение технологии формирования навыка самооценивания с элементами психодиагностики, тренировочных занятий с опорой на объективные критерии в тренировочный процесс волейболисток 15–17 лет позволяет более полно использовать

функциональные резервы спортсменов, способствуя развитию личностных характеристик спортсменов (эмоционально-волевой сферы, самооценки, уровня притязаний), опирающихся на адекватную модель окружающей действительности, которую можно использовать в деятельности для произвольной регуляции психических процессов.

Литература

1. Шумова Н. С. Компоненты психической деятельности спортсменов и их роль в обеспечении надежности действий в экстремальных условиях: монография / Н. С. Шумова, Ю. В. Байковский. – Ульяновск : Зebra, 2018. – 99 с.
2. Шумова Н. С. Формирование навыка самооценивания у спортсменок-волейболисток / Н. С. Шумова, Н. С. Бабиева, Ю. В. Байковский // Теория и практика физической культуры. – №11. – М., – 2018. – С. 14–16.
3. Шумова Н. С. Психологические модели поведения в трудных ситуациях взаимодействия / Н. С. Шумова, 2016. – 144 с.

* * *

УДК 159.9.07

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-238

МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ КАК ПСИХИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Яковлев Борис Петрович, Гоменюк Иван Васильевич, Бибик Сергей Владимирович

Югорский государственный университет, Ханты-Мансийск, Россия

Аннотация. Многие известные спортивные психологи и опытные тренеры полагают, что без знания особенностей потребности – мотивационной сферы квалифицированных спортсменов, тяжело «подводить» к соревновательным нагрузкам, формировать устойчивую, «результативную» силу мотивации достижения успеха. Тренер, вооруженный информацией о личной мотивации своего подопечного, выступает как тонкий творец и истинный создатель его спортивного результата. Говоря о мотивации, необходимо подчеркнуть, что она является одним из проявлений личностных черт спортсмена.

Ключевые слова: спортсмены, мотивация достижения, психическая нагрузка, спортивная подготовка, соревновательная деятельность, психологическая саморегуляция.

ACHIEVEMENT MOTIVATION AS A MENTAL LOAD IN THE CONDITIONS OF COMPETITIVE TRAINING OF QUALIFIED ATHLETES

Yakovlev Boris Petrovich, Gomenyuk Ivan Vasilevich, Bibik Sergey Vladimirovich

Yugra State University, Khanty-Mansiysk, Russia

Abstract. Sports psychologists and experienced coaches believe that without knowledge of the characteristics of the need-motivational sphere of qualified athletes, it is difficult to “bring” him to competitive loads, to form a stable, “productive” force of motivation to achieve success. The coach, armed with information about the personal motivation of his ward, acts as a subtle creator and the true creator of his sports result. Speaking about motivation, it must be emphasized that it is one of the manifestations of the personality traits of an athlete.

Key words: athletes, achievement motivation, mental load, sports training, competitive activity, psychological self-regulation.

Актуальность

По признанию многих известных спортивных психологов и тренеров, сформированная или, как еще говорят, «заточенная на результат, успех» мотивационно-потребностная сфера спортсмена – это стержень, ядро его личности. Это ядро состоит из совокупности внутренних качеств и побудительных мотивов к конструктивному, рациональному действию

не только в момент ответственных соревнований, но и в трудоемкий, рутинный и энергозатратный период «накопительного, кумулятивного» тренировочного процесса. Такой процесс детерминирует уровень психической нагрузки [1, 3].

Специфические особенности психической нагрузки, с учетом определенных требований отдельно взятых видов спорта, формируют и развивают специфические