

Секция «Психология развития и возрастная психология перед лицом глобальных
ВЫЗОВОВ»

Специфика самооценки детей, активно занимающихся спортом

Научный руководитель – Карабанова Ольга Александровна

Молчанова Анастасия Андреевна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Москва, Россия

E-mail: aamolch@mail.ru

Актуальность. Спортивная сфера включает в себя открытую конкуренцию и постоянную оценку спортсменов со стороны тренеров, родителей, сверстников. Самооценка – ядро личности, «внутренний двигатель» человека. Включенность ребенка в спортивную деятельность, постоянное нахождение в состоянии оценки (со стороны взрослых и сверстников), создает особые условия для формирования его самооценки (устойчивой/неустойчивой; адекватной/неадекватной; завышенной/заниженной и пр.). Устойчивая самооценка сохраняется на достаточно долгий период времени в различных ситуациях, неустойчивая же меняется в зависимости от ситуации, социального статуса и окружения и т.п. Спортсменам важно научиться находить баланс между устойчивой и неустойчивой самооценкой, чтобы во время ситуации неопределенности изменения представления о себе не варьировались от самого низкого до самого высокого значения. Адекватная самооценка способствует формированию адекватного уровня притязаний, соответствующего возможностям спортсмена, повышающего желание работать дальше и развиваться. В спорте самооценка – один из наиболее уязвимых компонентов, подвергающийся атаке со стороны родителей, тренера и со стороны самого человека. Актуальным становится вопрос об особенностях самооценки у детей, активно занимающихся спортом, в сравнении со сверстниками, не вовлеченными в спортивную деятельность.

Цель исследования. Выявить особенности самооценки спортсменов в младшем школьном возрасте.

Методы исследования: эмпирические методы (модифицированный вариант методики «Дембо-Рубинштейн» для детей), методы описательной статистики.

Основные результаты.

В ходе исследования спортсменки (девочки, занимающиеся художественной гимнастикой) демонстрировали объективно высокий уровень «реальной» самооценки, т.е. как дети оценивают себя в настоящий момент (М(среднее) по всем параметрам варьируется от 8,93 до 10 баллов). В то время у девочек, не занимающихся спортом, самооценка дифференцирована и немного завышена (М(среднее) от 5,15 до 9). Спортсменки считают себя более здоровыми и привлекательными, успешными в спорте и учебе, уверенными в себе и удовлетворенными собой, более трудолюбивыми и стремящимися к успеху по сравнению с девочками, не занимающимися спортом (U Манна-Уитни = 27,0, при $p = 0,002$). При этом, рассматривая «идеальную» самооценку (идеальный образ себя) обе группы показывают максимально высокие баллы (значимых различий не обнаружено). Нередко спортсменки предъявляют перфекционистские требования: быть лучшей версией себя по всем возможным параметрам. Вероятно, высокая самооценка гимнасток выступает одним из факторов продолжения занятий спортом, веры в себя, желанием идти на риск (в тренировочном / соревновательном процессах) и функционировать в ситуации неопределенности (т.е. во время выступления, матча и т.д.). Подобный уровень оценивания себя наблюдается не только в младшем школьном, но и в подростковом и юношеском возрастах, что может свидетельствовать об устойчивой особенности самооценки спортсменок. В то время как

сверстниц-школьниц по мере взросления самооценка всё больше дифференцируется (при этом имеется тенденция к снижению самооценки в подростковом возрасте и возвращению к средним адекватным оценкам к юношескому возрасту).

Заключение. Объективно высокая самооценка спортсменов – необходимое условие и ресурс успешного функционирования в спортивной сфере. Тренерам следует максимально продолжительное время поддерживать такой уровень самооценки у своих воспитанников для сохранения мотивации и результативности в спортивной деятельности.