

5. Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2022622095 Российская Федерация. Социально-психологические факторы риска совершения подростками суицида : № 2022621998 : заявл. 10.08.2022 : опубл. 18.08.2022 / Н. В. Сиврикова, Е. М. Харланова, Н. А. Соколова, Е. Г. Черникова; заявитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет».

REFERENCES

1. Druzhinina, L. A., Litvak, R. A., Moiseeva, E. V., Osipova, L. B., Perebeinos, A. E., Ptashko T. G., Roslyakova, S. V., Sivrikova, N. V., Sidorenko, N. S., Sokolova, N. A., Kharlanova, E. M., Tsilitsky, V. S. and Chernikova E. G. (Ed) N. A. Sokolova. (2022), *Childhood: historical, sociological and psychological and pedagogical aspects*, collective monograph, South Ural Scientific Center of the Russian Academy of Education, Chelyabinsk.
2. Linevich, V. L. (2018), "Socio-legal insecurity of adolescents as a factor in suicidal risk", *Bulletin of Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, Vol. 4 (82), pp. 85–90.
3. Semenova, N.B. (2018), "Suicidal Behavior in Children and Adolescents of Indigenous Peoples of Siberia: Social Risk Factors", *Suicidology*, Vol. 9, No. 4 (33), pp. 3–16.
4. Roslyakova, S. V. and Chernikova E. G. (2021), "Modern forms of deviant behavior of adolescents and their social prevention", *Azimuth of scientific research : pedagogy and psychology*, Vol. 10, No. 1 (34), pp. 209–212.
5. Sivrikova N. V., Kharlanova E M., Sokolova N. A. and Chernikova E. G. (2022), Certificate of state registration of the database No. 2022622095 Russian Federation, "Socio-psychological risk factors for adolescent suicide", № 2022621998 : published 18.08.2022; applicant Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "South Ural State Humanitarian and Pedagogical University".

Контактная информация: chernikovaeg@cspu.ru

Статья поступила в редакцию 18.11.2022

УДК 159.9.072

САМООЦЕНКА КАК ОСНОВА СТАБИЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Анна Витальевна Черных, кандидат медицинских наук, доцент, Светлана Сергеевна Артемьева, кандидат биологических наук, доцент, Софья Сергеевна Бочарова, Воронежская государственная академия спорта, Воронеж

Аннотация

Введение. Достижение и поддержание идеального, с точки зрения результативности, уровня самооценки может считаться залогом успешного участия в соревнованиях, являясь одним из перспективных вопросов теории и методики подготовки в спорте. Цель исследования: выявить и теоретически обосновать влияние уровня самооценки на спортивную результативность. Методы исследования – изучение и анализ научной литературы. Результаты исследования и их обсуждение. Теоретически обосновано, что самооценка является одним из наиболее значимых параметров личности спортсмена, поскольку она стимулирует повышение эффективности соревновательной деятельности и играет роль ее регулятора, и напрямую зависит от динамики и стабильности спортивных достижений. На уровень требований к результатам оказывает влияние предшествующий опыт, способность предвидеть собственные возможности, оценка свойств собственной личности, а также воздействие внешних факторов. Достижение результата, превышающего уровень требований к себе, очень ценно для спортсмена. Психическое состояние, возникающее у спортсмена в результате его успеха, является положительным и благоприятным как реализация цели спортивной тренировки. Достижение спортивных результатов может привести к эмоциональной зависимости от успеха, паническому страху неудачи и спровоцировать формирования заниженной самооценки. В свою очередь, успешный спортсмен с завышенной самооценкой воспринимает тренировки как скучные и утомительные, что вызывает у него состояние монотонности. Если спортсмен достигает результата, который не соответствует его уровню «планки», возникает сложная ситуация, когда ожидание успе-

ха не сбылось, продвижение к цели блокируется, путь к достижению мечты тормозится или усложняется, формируется состояние фрустрации. Данная психологическая проблема требует решения с помощью психокоррекции. Заключение. Уровень самооценки оказывает непосредственное влияние на эмоциональное состояние спортсмена, что предопределяет его профессиональные результаты. Сформированная на основе чувства уверенности в себе адекватная самооценка создает эмоциональный комфорт, гармонизирует и уравнивает психическое состояние, приводит к стабильным и успешным результатам.

Ключевые слова: самооценка, спортсмен, результативность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.11.p691-695

SELF-ASSESSMENT AS A BASIS FOR STABILITY OF SPORTS RESULTS

Anna Vitalievna Chernykh, the candidate of medical sciences, docent, **Svetlana Sergeevna Artemeva**, the candidate of biological sciences, docent, **Sofia Sergeevna Bocharova**, Voronezh State Academy of Sports

Abstract

Introduction. Achieving and maintaining ideal, in terms of performance, level of self-esteem can be considered as the key to successful participation in competitions, being one of the promising issues in the theory and methodology of training in sports. Purpose of the study is to identify and theoretically substantiate the influence of the level of self-esteem on sports performance. Research methods are the study and analysis of scientific literature. Results and discussion. It is theoretically substantiated that self-esteem is one of the most significant parameters of the athlete's personality, since it stimulates the increase in the effectiveness of competitive activity and plays the role of its regulator, and directly depends on the dynamics and stability of sports achievements. The level of requirements for results is influenced by previous experience, the ability to foresee one's own capabilities, the assessment of the properties of one's own personality, as well as the impact of external factors. Achieving the result that exceeds the level of requirements for oneself is very valuable for the athlete. The mental state that occurs in athlete as a result of the success is positive and favorable, as the realization of the goal of sports training. Achieving sports results can lead to emotional dependence on success, panic fear of failure and provoke the formation of low self-esteem. In turn, the successful athlete with high self-esteem perceives training as boring and tiring, which causes the state of monotony. If the athlete achieves the result that does not correspond to the level of the "bar", the difficult situation arises when the expectation of success has not come true, progress towards the goal is blocked, the path to achieving the dream is slowed down or complicated, and a state of frustration is formed. This psychological problem requires the solution with the help of psychocorrectional. Conclusions. The level of self-esteem has direct impact on the emotional state of the athlete, which determines the professional results. Adequate self-esteem formed on the basis of the sense of self-confidence creates emotional comfort, harmonizes and balances the mental state, and leads to stable and successful results.

Keywords: self-assessment, athlete, performance.

ВВЕДЕНИЕ

Спорт как особый вид деятельности человека, характеризуется процессом постоянной оценки собственных спортивных достижений и результатов. Уникальность данного вида деятельности заключается в высокой «стоимости» соревновательных результатов, которые достигаются на современном уровне демонстрации рекордов максимальными, а порой и запредельными проявлениями физических возможностей человека. В связи с этим достижение и поддержание идеального, с точки зрения результативности, уровня самооценки может считаться залогом успешного участия в соревнованиях, являясь одним из перспективных вопросов теории и методики подготовки в спорте.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Самооценка спортсмена зависит, прежде всего, от динамики и стабильности его спортивных результатов. Успех – это первичная и непосредственная цель и ценность спортивной деятельности. Он достигается посредством интенсивной спортивной подго-

товки и является связующим звеном между рядом личных и социальных целей, а именно: высокая самооценка, престиж, авторитет, здоровье, привлекательный внешний вид, физическое совершенство, общественное признание и так далее [6].

Спортсмен интерпретирует спортивные события либо как положительные, либо как отрицательные явления. Если они положительные, то повышается уровень самооценки спортсмена и его способность критически оценивать собственные действия, успехи и неудачи, спортивные результаты членов команды. При отрицательных – самооценка падает, и спортсмен теряет возможность адекватно оценивать ситуацию.

На уровень требований спортсмена к результатам оказывает влияние весь его предшествующий опыт, способность предвидеть собственные возможности, оценка каких-либо свойств собственной личности, а также воздействие внешних факторов (мнение тренера, команды, семьи и ход противника) и личных примеров. Достижение результата, превышающего уровень требований к себе, очень ценно для спортсмена. Это становится его потребностью и непосредственной целью. Если поставленный результат достигнут, спортсмен переживает свой успех с позитивной эмоциональностью. Если результат ниже уровня требований, это определяется как неудача для спортсмена [5].

Психическое состояние, возникающее у спортсмена в результате его успеха, является положительным и благоприятным как реализация цели спортивной тренировки. Оно характеризуется приятными ощущениями, повышает уровень качества в будущей деятельности, усиливает интенсивность мотивации и повышает общую работоспособность, привлекательность и открытость к общению.

Наличие стабильных спортивных результатов может привести к эмоциональной зависимости от успеха и паническому страху неудачи, что может провоцировать страхи получить травму, страх «серьезного» соперника. В этом случае спортсмен оказывается еще требовательнее к себе и пытается чувствовать себя «выше остальных», боится недооценить соперника, что повышает вероятность формирования заниженной самооценки.

Чем регулярнее и интенсивнее проявляется данное эмоционально-психическое состояние, тем глубже и интенсивнее формируется субъективный конфликт спортсмена с самим собой в случае неудачи (он будет знать и понимать свои ошибки, он будет чувствовать себя беспокойнее соперника, а значит более уязвимым, и об этом он будет сожалеть после соревнования). Сам факт того, что успех был достигнут значительно труднее, чем ожидалось, будет такой психической проблемой для спортсмена, что он не сможет показать свой обычный результат.

В свою очередь, успешный спортсмен с завышенной самооценкой начинает воспринимать тренировки как скучные и утомительные, что вызывает у него состояние монотонности. Это состояние описывается потерей интереса, скукой, сонливостью, падением активности, появлением признаков усталости задолго до реальной усталости, спортсмен ищет оправдания, чтобы не посещать тренировки, начнется беспричинная жалость к самому себе, бессмысленная похвала и слепое чувство удовлетворенности от проделанной работы. Завышенная самооценка может привести к недооценке сложности ситуации во время соревнований. Это состояние называется «предстартовым самоуспокоением», вызывает снижение энергии и мышечного тонуса, замедление реакций, сверхудовольствие, чувство отстраненности от соревновательной ситуации [3,4].

С точки зрения психологической подготовки спортсмена к соревнованиям, успех желателен как соответствующая предпосылка успешной тренировки. Более широкая серия повторных успехов является фактором риска с точки зрения психологической подготовки. Если спортсмен достигает результата, который не соответствует его уровню «планки», возникает сложная ситуация, когда ожидание успеха не сбылось, продвижение к цели блокируется, путь к достижению мечты тормозится или усложняется. Состояние, возникающее у спортсмена в такой ситуации, в психологии называется фрустрацией.

Фрустрация может проявляться в отказе от определенного вида деятельности, в уклонении от встречи с противником, боящимся быть побежденным, и так далее. Подавленный этими чувствами, спортсмен оценивает свое выступление как провал, будучи не в состоянии адекватно осмыслить ситуацию. Регуляция состояния спортсмена с элементами фрустрации перед соревнованием – это сложная психологическая проблема, которая решается с помощью психокоррекции.

Существует два метода регуляции эмоций, а именно: когнитивная переоценка и экспрессивное подавление. Когнитивная переоценка – это стратегия, с помощью которой индивид думает о ситуации так, чтобы изменить ее эмоциональное воздействие на него, найти пути решения ее и перебрать все возможные ходы, при прохождении которых данный исход был бы положительным для спортсмена. Например, спортсмен может визуализировать ситуацию, провоцирующую тревогу, и воспринимать ее либо как нервное потрясение, либо, наоборот, с положительными эмоциями, как возможность узнать больше о своей работе, тем самым делая серьезность ситуации менее угрожающей.

Экспрессивное подавление – это процесс подавления чувства нервозности по поводу ситуации, провоцирующей тревогу, попытка быть менее склонным к проявлению эмоционально-экспрессивного поведения. Экспрессивное подавление обычно рассматривается как неадаптивная стратегия регуляции эмоций и по сравнению с переоценкой, оно положительно коррелирует со многими психологическими расстройствами, ассоциируется с худшими межличностными результатами, отрицательно связана с благополучием и требует мобилизации значительного количества когнитивных ресурсов [1, 2].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Уровень самооценки оказывает непосредственное влияние на эмоциональное состояние спортсмена, что предопределяет его профессиональные результаты. Сформированная на основе чувства уверенности в себе адекватная самооценка создает эмоциональный комфорт, гармонизирует личность спортсмена, уравнивает его психическое состояние и приводит к стабильным и успешным результатам.

Способность к саморегуляции психических состояний, развитие эмоционально-волевых свойств на основе высокой самооценки являются одной из основных перспективных задач в области психологической подготовки спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гунич Н.В. Влияние психолого-педагогических особенностей личности тренера на результативность спортсмена / Н.В. Гунич // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов. Материалы международной научно-практической конференции. – Минск, 2018. – С. 323–326.
2. Кусков П.С. Роль психотравмирующих факторов в спорте / П.С. Кусков, Н.А. Карлова // Олимпизм: Истоки, Традиции и Современность. Сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Воронеж : Научная книга, 2019. – С. 393–398.
3. Соревновательный стресс и индивидуально-психологические особенности спортсменов / А.К. Намазов, М.В. Оленникова, А.В. Таболина, К.А. Намазов, И.И. Стороженко // Известия Российской Военно-медицинской академии. – 2020. – Т. 39, № S2. – С. 171–173.
4. Эмоциональное выгорание как фактор жизнестойкости спортсменов единоборцев / А.Ю. Липовка, А.К.О. Намазов, Л.В. Шамрай, К.А. Намазов, В.П. Липовка // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 567–570.
5. The Profile of Moods States and Athletic Performance: A Meta-Analysis of Published Studies / M. Lochbaum, T. Zanatta, D. Kirschling, E. May // European journal of investigation in health, psychology and education. – 2021. – Vol. 11 (1). – P. 50–70.
6. Wakelin K.E. Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: A systematic review and meta-analysis. / K.E. Wakelin, G. Perman, L.M. Simonds // Clin Psychol Psychother. – 2022. – Vol. 29 (1). – P. 1–25.

REFERENCES

1. Gunich, N.V. (2018), “The influence of psychological and pedagogical characteristics of a coach's personality on the performance of an athlete”, *Scientific and methodological support of physical education and sports training of university students. Materials of the International Scientific and Practical Conference*, Minsk, pp. 323–326.
2. Kuskov, P.S. and Karlova, N.A. (2019) ,“The role of psychotraumatic factors in sports”, *Olympism: Origins, Traditions and Modernity. Collection of scientific articles of the All-Russian scientific and practical conference with international participation*, Scientific Book, Voronezh, pp. 393–398.
3. Namazov, A.K., Olennikova, M.V., Tabolina, A.V., Namazo, K.A. and Storozhenko, I.I. (2020), “Competitive stress and individual psychological characteristics of athletes”, *Izvestia of the Russian Military Medical Academy*, Vol. 39, No. S2, pp. 171–173.
4. Lipovka, A.Y., Namazov, A.K.O., Shamray, L.V., Namazov, K.A. and Lipovka, V.P. (2020)“Emotional burnout as a factor of resilience of martial artists”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (182), pp. 567–570.
5. Lochbaum, M., Zanatta, T., Kirschling, D. and May, E. (2021), “The Profile of Moods States and Athletic Performance: A Meta-Analysis of Published Studies”, *European journal of investigation in health, psychology and education*, Vol. 11(1), pp. 50–70.
6. Wakelin, K.E., Perman, G. and Simonds, L.M. (2022), “Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: A systematic review and meta-analysis”, *Clin Psychol Psychotherapy*, Vol. 29(1), pp. 1–25.

Контактная информация: annaavilova@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.11.2022