

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ДИНАМИКА САМООЦЕНКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ОБ ОТНОШЕНИИ С ТРЕНЕРОМ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОТВЕТСТВЕННЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ (на примере лыжных гонок)

А.И. ГОЛОВACHEV, Е.А. ГОРБУНОВА,
ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, г. Москва

Аннотация

В статье представлена динамика уровня самооценки высококвалифицированных лыжников-гонщиков относительно их взаимоотношения с тренерами сборных команд в начале и конце учебно-тренировочного мероприятия при подготовке к ответственным соревнованиям. В результате статистического анализа данных выявлено: уровень парциальной самооценки спортсменов по шкале «Отношение с тренером» снижается, а представление о себе по шкале «Я – в глазах тренера» – повышается. Изменение оценочных суждений спортсменов не зависит от пола, возраста, статуса команды, личности тренера, места и сроков проведения конкретного этапа подготовительного периода.

Ключевые слова: динамика самооценки, высококвалифицированные лыжники-гонщики, подготовительный и соревновательный периоды, психодиагностические методики, шкала «Отношение с тренером», шкала «Я – в глазах тренера».

DYNAMICS OF SELF-ASSESSMENT OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES ABOUT THE RELATIONSHIP WITH THE COACH DURING THE PERIOD OF PREPARATION FOR RESPONSIBLE COMPETITIONS (using the example of ski racing)

A.I. GOLOVACHEV, E.A. GORBUNOVA,
VNIIFK, Moscow city

Abstract

The article presents the dynamics of the level of self-esteem of highly qualified ski racers regarding their relationship with the coaches of national teams at the beginning and at the end of the training event in preparation for important competitions. As a result of statistical analysis of the data, it was revealed: the level of partial self-esteem of athletes on the "Relationship with the coach" scale decreases, and self-image on the "I am in the eyes of the coach" scale increases. Changes in the value judgments of athletes do not depend on gender, age, team status, the personality of the coach, the place and timing of a specific stage of the preparatory period.

Keywords: dynamics of self-esteem, highly qualified ski racers, preparatory and competitive periods, psychodiagnostic techniques, "Relationship with the coach" scale, "I am in the eyes of the coach" scale.

Введение

Изучение особенностей взаимодействия и взаимоотношений спортсменов и тренеров по-прежнему остается актуальным научным направлением, которое находится на стыке спортивной педагогики и спортивной психологии и в равной степени затрагивает как профессионально-педагогические интересы тренеров, проявляющиеся в принятии управленческих решений, так

и самих спортсменов как субъектов тренировочной и соревновательной деятельности. Такие исследования востребованы практикой в любом виде спорта, являются комплексными, раскрывают теоретические, методологические, педагогические, социальные и психологические аспекты системы спортивной тренировки [1, 2, 7, 8, 9, 10, 11].



Цель исследования: изучение динамики самооценки высококвалифицированных спортсменов об отношении с тренером на различных этапах подготовки к ответственным соревнованиям по лыжным гонкам.

Организация и методы исследования

Сбор информации о динамике самооценки высококвалифицированных лыжников-гонщиков осуществлялся в рамках программы этапных комплексных обследований, включающих идентичную батарею психодиагностических методик, направленных на изучение показателей текущего психоэмоционального состояния [3].

Достижение поставленной цели осуществлялось на основе статистического анализа частных шкал двух психодиагностических методик:

1. *Шкала «Отношение с тренером».* Осуществлялось измерение самооценки психического состояния на момент опроса обследуемого в соответствии с балльной системой в диапазоне от 1 до 20 баллов, где: 1–5 баллов – низкий уровень, 6–10 – ниже среднего, 11–15 – выше среднего, 16–20 баллов – высокий уровень (Интервальная шкала самооценки психических состояний, авт. Киселев Ю.Я. [4]).

2. *Шкала «Я – в глазах тренера»* (в числе 15 заданных параметров спортивных и личностных кондиций обследуемого). Осуществлялось измерение самооценки в диапазоне от 0 до 100 баллов, где: 0–25 баллов – выражено низкий уровень, 26–50 – низкий, 51–70 – нормальный, 71–90 – повышенный, 91–100 – чрезмерно высокий. Колебание высоты самооценки в пределах 1–1,5 интервала в границах двух верхних интервалов квалифицировалось как «устойчиво повышенная самооценка». (Проективная шкала самооценки личности. – Авт. Дембо-Рубинштейн. Модифицировал шкалу Яньшин П.В. [5]. Адаптирована специалистами ФГБУ ФНЦ ВНИИФК в соответствии со спецификой деятельности респондентов.)

Методы математической статистики: *t*-критерий Стьюдента, *U*-критерий Манна – Уитни, методы первичной обработки данных, графический метод. Для построения графиков выбраны медианные значения исследуемых параметров самооценки. Это обосновано разным количественным составом анализируемых групп спортсменов; приемлемо для симметричных и асимметричных распределений; адекватно отображает среднюю тенденцию в динамике показателей и коэффициент вариации, показатели которого отражают устойчивость/неустойчивость процессов, однородность/неоднородность явлений, позволяет сделать прогноз в целом. Изменчивость вариативного ряда: $\leq 10\%$ – незначительная; $10\text{--}20\%$ – средняя; $20\text{--}33\%$ – значительная; $\geq 33\%$ – неоднородная выборка [6].

Контингент: в общей сложности к исследованию были привлечены результаты обследования 38 чел., среди которых – все спортсмены высокой квалификации (в т.ч. призеры Олимпийских игр и чемпионатов мира). Методологической особенностью являлось проведение обследований, как правило, в начале и по окончании тренировочных мероприятий, проводимых в различные

сроки и на различных этапах годичного цикла подготовки, включая мужской и женский состав спортивной сборной команды России и Республики Коми:

– муж.: мсмк, змс. УТС – 21 день, февраль 2021 г. (СК РФ, $n = 4$) (данные повторного опроса получены на 16-й день УТС),

– муж.: мс, мсмк. УТС – 14 дней, февраль 2021 г. (СК Республики Коми, $n = 3$),

– жен.: мс, мсмк, змс. Подготовительный период, июнь – сентябрь 2015 г. (СК РФ, $n = 19$),

– муж.: мс, мсмк, змс. УТС – 21 день, август 2011 г. (СК РФ, $n = 12$).

Результаты исследования и их обсуждение

При исследованиях, проводимых с применением методик опроса респондентов, их самооценка расценивается как динамический процесс самонаблюдения и самопознания личностью собственных психических процессов и состояний. Такой процесс подвержен естественным изменениям в зависимости от множества внешних и внутренних факторов. Поэтому прежде всего важно отметить, что колебание оценочных суждений лыжников-гонщиков сборных команд относительно изучаемых в данной статье параметров в целом *устойчиво* находилось в пределах положительной зоны, характерной для гармоничного взаимодействия спортсменов и тренеров.

В таблице 1 представлены данные описательной статистики, характеризующие анализируемые выборки по шкале «Отношение с тренером», полученные в ходе опроса высококвалифицированных лыжников-гонщиков в начале и конце конкретного этапа учебно-тренировочной деятельности (мероприятия).

Абсолютные показатели самооценки респондентов по шкале «Отношение с тренером» находились в диапазоне от 15 до 20 баллов (мужчины), 11–20 баллов (женщины), что в целом свидетельствует о благоприятном уровне взаимоотношений между спортсменами и тренерами в процессе совместной работы.

В мужских командах различие между максимальной и минимальной оценками составляло 3–5 баллов в начале сбора, средние значения – в пределах 18,08–19,25 балла.

К концу учебно-тренировочного сбора размах вариации – 5 баллов во всех группах, средняя оценка: 16,67–17,17 балла. В данном случае важен также анализ динамики показателя моды (M_0) – типичности – в зависимости от команды: 17–20 баллов – в начале этапа подготовки до наиболее распространенных 15 баллов к сроку завершения. Динамика медианы (M_e): 18,0–20,0 баллов – в начале; 15,0–17,0 баллов – в итоге.

В женской группе размах оценок составил 9 баллов в начале и 8 – по окончании всего подготовительного периода (3 месяца подготовки); среднее значение: 17,29 и 16,24 балла соответственно; показатель моды – 20 баллов в начале и 15 баллов – в конце подготовительного периода, так же, как и наиболее часто встречающаяся оценка у мужчин; показатель медианы снизился с 18,0 до 15,0 баллов.



Таблица 1

Показатели самооценки по шкале «Отношение с тренером»

Показатель шкалы «Отношение с тренером»	Начало подготовительного этапа				Конец подготовительного этапа			
	СК РФ, муж., 2011 г.	СК РФ, жен., 2015 г.	СК Р. Коми, муж., 2021 г.	СК РФ, муж., 2021 г.	СК РФ, муж., 2011 г.	СК РФ, жен., 2015 г.	СК Р. Коми, муж., 2021 г.	СК РФ, муж., 2021 г.
$X_{cp.}$	18,08	17,29	18,67	19,25	17,17	16,24	16,67	16,75
σ	1,56	2,76	2,31	1,50	2,08	3,03	2,89	2,36
M_o	17	20	20	20	15	15	15	15
M_e	18,0	18,0	20,0	20,0	17,0	15,0	15,0	16,0
Min	15	11	16	17	15	12	15	15
Max	20	20	20	20	20	20	20	20
CV	8,63	15,96	12,37	7,79	12,11	18,66	17,34	14,09

Следует заметить, что достоверных различий между исследуемыми показателями (см. табл. 1) как во внутригрупповых (в каждой из команд), так и межгрупповых (между командами) не обнаружено. Вместе с тем наше внимание было обращено на динамику коэффициента вариации CV – от 7,79–15,96% до 12,11–18,66% в зависимости от конкретной команды. Оказалось, что степень расхождения мнений высококвалифицированных лыжников-гонщиков об их отношениях с тренерами возрастает к концу очередного этапа подготовки во всех анализируемых группах в 1,2–1,8 раза. Полученные

данные свидетельствуют о том, что у отдельных спортсменов уровень субъективной оценки межличностных отношений с тренером опускается на шаг вниз, в зону «выше среднего», демонстрируя нисходящий тренд оценочных суждений в командах в целом, что может выступать свидетельством повышения числа разногласий с тренером.

В таблице 2 представлены данные описательной статистики, характеризующие анализируемые выборки по шкале «Я – в глазах тренера», полученные в ходе опроса высококвалифицированных лыжников-гонщиков.

Таблица 2

Показатели самооценки по шкале «Я – в глазах тренера»

Показатель шкалы «Я – в глазах тренера»	Начало подготовительного этапа				Конец подготовительного этапа			
	СК РФ, муж., 2011 г.	СК РФ, жен., 2015 г.	СК Р. Коми, муж., 2021 г.	СК РФ, муж., 2011 г.	СК РФ, жен., 2015 г.	СК РФ, жен., 2015 г.	СК РФ, муж., 2011 г.	СК РФ, жен., 2015 г.
$X_{cp.}$	87,92	71,42	69,00	77,25	89,17	76,32	88,33	89,73
σ	9,31	21,72	17,69	23,74	10,57	14,18	14,36	8,46
M_o	88	88	–	–	100	89	–	–
M_e	88,0	74,0	76,0	79,5	91,5	80,0	94,0	89,0
Min	64	7	50	50	69	50	72	81
Max	100	97	85	100	100	96	99	100
CV	10,59	30,41	25,64	30,73	11,85	18,58	16,26	9,43

Высококвалифицированные лыжники-гонщики оценивали себя, с точки зрения тренера, в диапазоне от 50 до 100 баллов в начале и от 72 до 100 баллов к концу этапов подготовки. В среднем показатели уровня самооценки по шкале «Я – в глазах тренера» в зависимости от команды находились в пределах 69,00–87,92 балла в начале этапа подготовки и 88,33–89,73 балла к сроку окончания учебно-тренировочных мероприятий. Показатель моды представлен в одной из трех групп – 88 баллов в начале этапа и 100 баллов в конце, диапазон показателя медианы соответственно: 76,0–88,0 и 89,0–91,5 балла. Коэффициент вариации показателей в начале этапа подготовки (10,59–30,73%) к завершению снизился (9,43–16,36%).

Высококвалифицированные лыжники-гонщики проявили большую критичность в оценках себя и больший диапазон мнений о своих способностях в начале подготовительного периода – от 7 до 97 баллов. К сроку его завер-

шения диапазон высоты оценок в анализируемой группе спортсменов так же больше, чем в мужских командах: 50–96 баллов. В среднем показатели самооценки находились в повышенной зоне оценочной шкалы как в начале, так и конце подготовительного периода: 71,42 и 76,42 балла соответственно; показатели моды составили: 88 и 89 баллов; медианы: 74,0–80,0 баллов. Коэффициент вариации снизился с 30,41 до 18,58%.

Таким образом, в совокупности средние значения уровня самооценки высококвалифицированных лыжников-гонщиков располагались в повышенной зоне, что указывает на высокую оценку спортсменами своих способностей (см. табл. 2). Достоверных различий между зависимыми и независимыми выборками не обнаружено. Но коэффициент вариации более 30% в двух группах на старте подготовительного этапа является признаком значительного рассеивания показателей по данной шкале

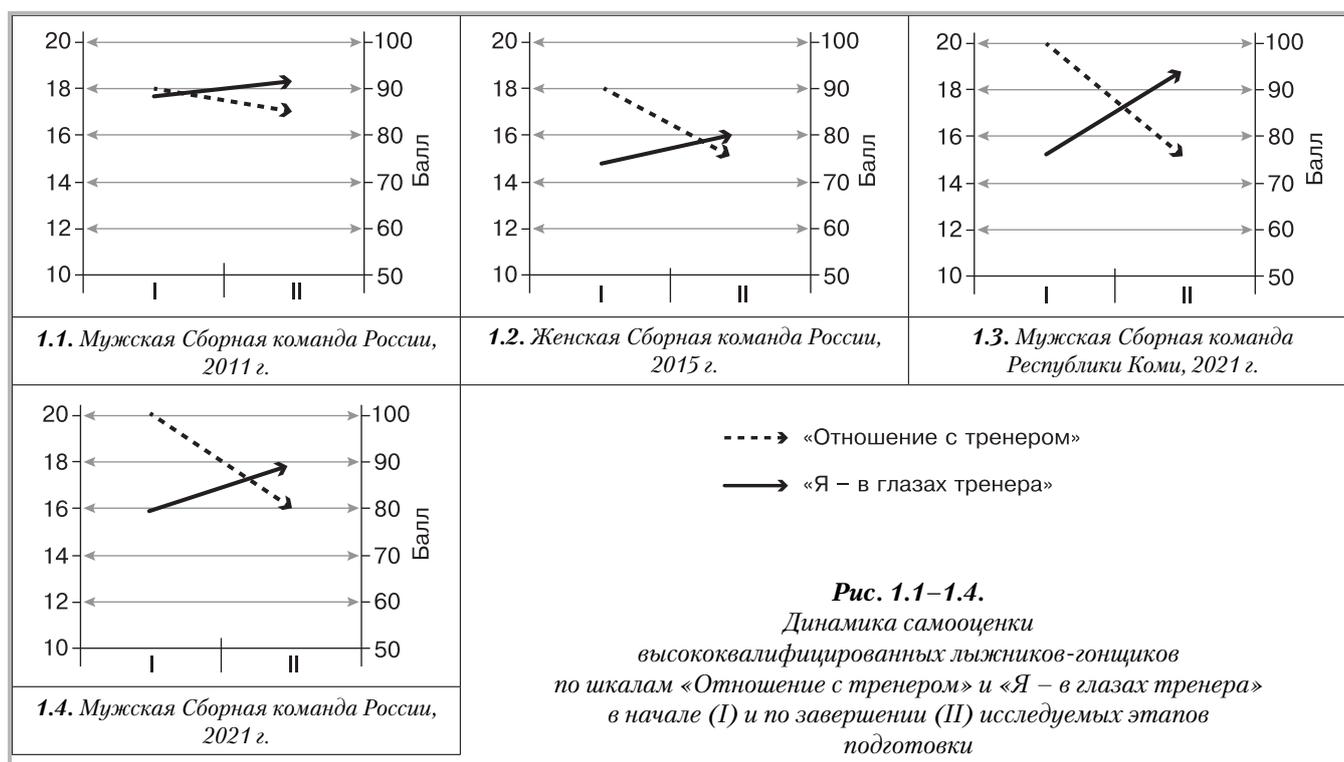


внутри выборки. К концу этапа подготовки по шкале «Я – в глазах тренера» можно наблюдать консолидацию мнений респондентов: снижение коэффициента вариации в 1,5–3,2 раза в зависимости от конкретной команды и восходящее направление субъективных представлений о себе в оценке тренера. Повышение оценочного суждения спортсменов о себе, с позиции тренера, можно расценивать как качественно и эффективно выполненные задачи, совпадение результатов с ожиданиями тренера и представлениями о себе «идеальном».

Графический метод анализа полученных данных позволяет наглядно продемонстрировать характер изменения уровня самооценки высококвалифицированных лыжников-гонщиков в результате выполнения плана

тренировочных нагрузок в границах определенного временного периода и получить тренды, отражающие преимущественное движение исследуемых показателей, которые характеризуют их оценочные суждения.

Динамика медианных значений показателей парциальной самооценки у высококвалифицированных лыжников-гонщиков по шкалам «Отношение с тренером», «Я – в глазах тренера» в начале и по завершении исследуемых этапов подготовки представлена на рис. 1. По сути, представленная динамика отражает закономерность изменения исследуемого ряда данных, где линии тренда являются индикатором структуры описываемых явлений и методом прогнозирования вероятных тенденций в предстоящих событиях.



Графический метод демонстрирует специфические особенности субъективных суждений спортсменов в зависимости от исследуемой команды и общую закономерность для всех групп (независимо от пола, возраста, места проведения УТС, этапа подготовки), обусловленные характером ведущей деятельности, социальными и психологическими аспектами системы спортивной тренировки в конкретном временном диапазоне.

Результаты исследования позволяют предположить, что установление «трендовых линий» на различных этапах годичного цикла и многолетней подготовки может лечь в основу устойчивой модели формирования взаимоотношений между тренером и спортсменом, повышая эффективность управления тренировочным процессом, оптимизируя выбор корректирующих мероприятий, проводимых как в реальных условиях учебно-тренировочного сбора, так и после его завершения.

Выводы

1. Динамика показателей самооценки лыжников-гонщиков о взаимоотношении с тренерами в условиях учебно-тренировочных мероприятий (независимо от длительности его проведения) находится в положительном диапазоне диагностических шкал – нормальной, повышенной и чрезмерно высокой зоне.

2. Установлен нисходящий тренд показателей самооценки высококвалифицированных лыжников-гонщиков по шкале «Отношение с тренером» к концу этапа подготовки, указывающий на повышение числа разногласий с тренером.

3. Установлен восходящий тренд показателей самооценки высококвалифицированных лыжников-гонщиков по шкале «Я – в глазах тренера» к сроку завершения этапа подготовки, указывающий на повышение уровня представления о своих возможностях.



4. Установленная закономерность динамики показателей самооценки высококвалифицированных лыжников-гонщиков относительно их мнения об «отношении с тренером» и «я – в глазах тренера» может быть включена в модель эффективного управления тренировочным процессом.

Заключение

Результаты проведенного исследования свидетельствуют, что такие факторы, как индивидуальные особенности личности, структура мотивов, пол, длительность

или место проведения тренировочных мероприятий не оказывают влияния на установленную закономерность. Она выражается в том, что эффект от выполнения напряженных тренировочных нагрузок (при подготовке к ответственным соревнованиям) высококвалифицированными спортсменами в процессе учебно-тренировочных мероприятий на различных этапах подготовки заключается в снижении субъективной оценки взаимоотношений с тренером команды на фоне укрепления представления о собственной значимости в его глазах.

Литература

1. Грецов, А.Г., Пежемская, Ю.С., Сомова, Н.Л., Лактионова, Е.Б. Психологические аспекты в системе взаимоотношений «тренер – спортсмен» с учетом уровня спортивных достижений // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С. 45–47.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта. – СПб: Питер, 2017. – 352 с. (Серия «Мастера психологии»).
3. Горбунова, Е.А., Берляева, А.С. Мониторинг психоэмоционального состояния лыжников-гонщиков // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков / Материалы II Всероссий. науч.-практ. конфер тренеров по лыжным гонкам / под ред. В.В. Ермакова, А.В. Гурского. – Смоленск, СГАФКСТ, 2013. – С. 59–64.
4. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / автор и сост. А.О. Прохоров. – М.: ПЭР СЭ, 2004. – 176 с.
5. Яньшин, П.В. Клиническая психодиагностика личности: учеб.-метод. пособие, 2-е изд., испр. – СПб: Речь, 2007. – 320 с.
6. Самсонова, А.В., Барникова, И.Э. Математическая статистика в спортивных исследованиях: учебное пособие: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб. – 2022. – 122 с.
7. Brink, M.S., Frencken, W.G., Jordet, G., Lemmink, K.A. Coaches and players perceptions of training dose: not a perfect match // International journal of sports physiology and performance. – 2014. – Vol. 9. – No. 3. – Pp. 497–502.
8. Inoue, A., Bunn, P., Carmo, E.C., Lattari, E., da Silva, E. Internal Training Load Perceived by Athletes and Planned by Coaches: A Systematic Review and Meta-Analysis // Sports Medicine-Open. – 2022. – Vol. 8. – No. 1. – P. 35.
9. Haddad, M., Stylianides, G., Djaoui, L., Dellal, A., Chamari, K. Session-RPE method for training load monitoring: validity, ecological usefulness, and influencing factors // Frontiers in neuroscience. – 2017. – Vol. 11. – Pp. 612–630.
10. Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A.J., Duffield, R., Beckmann, J. Recovery and performance in sport: consensus statement. – International journal of sports physiology and performance. – 2018. – Vol. 13. – No. 2. – Pp. 240–245.
11. Goes, F.R., Meerhoff, L.A., Bueno, M.J.O., Rodrigues, D.M., Moura, F.A., Brink, M.S., Lemmink, K.A.P.M. Unlocking the potential of big data to support tactical performance analysis in professional soccer: A systematic review. – European Journal of Sport Science, 2021. – Vol. 21. – No. 4. – Pp. 481–496.

References

1. Gretsov, A.G., Pezhemskaya, Yu.S., Somova, N.L. and Laktionova, E.B. (2022), Psychological aspects in the system of relations “coach-athlete” taking into account the level of sports achievements, *Theory and practice of physical culture*, no. 3, pp. 45–47.
2. Ilyin, E.P. (2017), *Psychology of sports*, St. Petersburg: Peter, 352 p.
3. Gorbunova, E.A. and Berlyaeva, A.S. (2013), Monitoring of the psychoemotional state of ski racers, Actual issues of training of ski racers, *Materials of the II All-Russian Scientific and practical conference of ski racing coaches*, Edited by V.V. Ermakov, A.V. Gursky, Smolensk, SGAFKST, pp. 59–64.
4. Prokhorov, A.O. (2004), *Methods of diagnosis and measurement of mental states of personality*, Author and compiler, M.: PER SE, 176 p.
5. Yanshin, P.V. (2007), *Clinical psychodiagnostics of personality: an educational and methodical manual*, 2nd ed., ispr., St. Petersburg: Speech, 320 p.
6. Samsonova, A.V. and Barnikova, I.E. (2022), *Mathematical statistics in sports research: textbook*: NSU im. P.F. Lesgafta, St. Petersburg, 122 p.
7. Brink, M.S., Frencken, W.G., Jordet, G. and Lemmink, K.A. (2014), Coaches and players perceptions of training dose: not a perfect match, *International journal of sports physiology and performance*, vol. 9, no 3, pp. 497–502.
8. Inoue, A., Bunn, P., Carmo, E.C., Lattari, E. and da Silva, E. (2022), Internal Training Load Perceived by Athletes and Planned by Coaches: A Systematic Review and Meta-Analysis, *Sports Medicine-Open*, vol. 8, no 1, p. 35.
9. Haddad, M., Stylianides, G., Djaoui, L., Dellal, A. and Chamari, K. (2017), Session-RPE method for training load monitoring: validity, ecological usefulness, and influencing factors, *Frontiers in neuroscience*, vol. 11, pp. 612–630.
10. Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A.J., Duffield, R. and Beckmann, J. (2018), Recovery and performance in sport: consensus statement, *International journal of sports physiology and performance*, vol. 13, no 2, pp. 240–245.
11. Goes, F.R., Meerhoff, L.A., Bueno, M.J.O., Rodrigues, D.M., Moura, F.A., Brink, M.S. and Lemmink, K.A.P.M. (2021), Unlocking the potential of big data to support tactical performance analysis in professional soccer: A systematic review, *European Journal of Sport Science*, vol. 21, no 4, pp. 481–496.

