

**АКТУАЛЬНІ НАПРЯМКИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ  
ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ХОКЕЇСТІВ**

*Воронова Валентина, Міхнов Андрій* Національний університет  
фізичного виховання і спорту України

**Анотації:**

У статті наданий аналіз самооцінки кваліфікованих хокеїстів за трьома напрямками показників: фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості, що дозволило визначити середній рівень самооцінки, рівень домагань та

**CURRENT TRENDS IN RESEARCH-ASSESSMENT OF HIGHLY QUALIFIED HOCKEY PLAYERS** Voronova Valentyna, Mikhnov Andriy The article presents the analysis of the self-evaluation of qualified players in three areas of performance:

**АКТУАЛЬНІ НАПРАВЛЕННЯ ІСЛІДОВАНИА САМООЦЕНКИ ВИСОКОКВАЛІФІЦІРОВАННИХ ХОККЕІСТОВ** Воронова Валентина, Міхнов Андрей В статье

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

рівень відхилення від цільового, бажаного результату. Обрані показники були визначені за допомогою експертного аналізу. Визначена кореляційна залежність між ефективністю змагальної діяльності хокеїстів високого класу та рівнем прояву компонентів самооцінки, що вивчалися.

physical, technical, tactical and psychological preparedness that allowed us to determine the average level of self-esteem, level of aspiration and level of deviation from the target, the desired result. The selected indicators were determined by expert analysis. Determined correlation between the efficiency of competitive activity of high class hockey players and level of components self-evaluation, were studied.

предоставлен анализ самооценки квалифицированных хоккеистов по трем направлениям показателей: физической, технико-тактической и психологической подготовленности, что позволило определить средний уровень самооценки, уровень притязаний и уровень отклонения от целевого, желаемого результата. Выбранные показатели были определены с помощью экспертного анализа. Определена корреляционная зависимость между эффективностью соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса и уровнем проявления компонентов самооценки, что изучались.

### Ключові слова:

хокеїсти високої кваліфікації, самооцінка, показники підготовленості

hockey players of high qualification, self-appraisal, indexes of preparedness

хоккеисты высокой квалификации, самооценка, показатели подготовленности

**Постановка проблеми.** В процесі змагальної діяльності спортсмен постійно здійснює оцінку своїх дій, психічних і фізичних можливостей, станів, резервних можливостей та ін. Залежно від того, як спортсмен себе оцінює, відбувається формування його світогляду, моделі поведінки, характеру, відносин з оточуючими, сприйняття дійсності. Рівень самооцінки впливає на ступінь впевненості, самоповаги, вираженість спрямованості на досягнення успіху, позитивного ставлення до своєї діяльності, задоволеності результатами своїх виступів, усвідомлення власної сили і цінності.

Як вказують Р. Баумейстер, Ф. Зімбардо, К.Р. Сидоров, самооцінка є основою ціннісної системи особистості й визначає мотиваційну спрямованість спортсмена в залежності від його індивідуального сприйняття навколишньої дійсності та структури його пріоритетів [5, 12].

Якщо спортсмен не вірить в свої сили, песимістично налаштований, не ставить перед собою високі цілі, байдуже ставиться до невдач – це свідчить про те, що у нього низький рівень самооцінки [3, 9]. З іншого боку, реальне усвідомлення своїх недоліків може справити позитивний вплив і послужити поштовхом до їх виправлення та розвитку позитивних сторін особистості. У разі ж, якщо спортсмен не здатний адекватно себе сприймати й відповідно реагувати на зовнішні обставини, він змушений витратити свою нервову енергію на підтримку психічного захисту, що буде деструктивно впливати на його змагальну діяльність [10, 13]. Невпевненість в своїх силах знижує рівень спортивних результатів, супроводжується погіршенням адаптації до фізичних і психічних навантажень, не дозволяє спортсмену повністю реалізувати свій потенціал [2, 4]. Тому в змагальній діяльності ймовірність досягнення успіху багато в чому залежить від рівня самооцінки спортсмена.

Залежно від виконуваних функцій самооцінка наділяє спортсмена усвідомленням своєї значущості, кваліфікованості, професіоналізму, що проявляється в його поведінці і змагальній діяльності. У структуру самооцінки входять: загальна самооцінка, що відображає рівень самоповаги, прийняття або неприйняття себе як особистості й приватні самооцінки, що характеризують відношення спортсмена до своїх окремих особистісних якостей, вчинків, успішності певних видів діяльності, зокрема, змагальної діяльності [1, 6]. На основі комплексу приватних самооцінок і, в залежності від рівня усвідомлення їх спортсменом, у нього відбувається формування уявлення про співвідношення реального й ідеального образу [7, 11].

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Саме ступінь адекватності самооцінки може характеризувати рівень адаптації психіки спортсмена до навантажень тренувальної та змагальної діяльності. Це проявляється в успішності та задоволеності спортсменом своїми результатами [8]. Тому адекватну самооцінку у спортсменів можна вважати одним з факторів, що впливають на ефективність їх змагальної діяльності. На жаль, експериментальних робіт, в яких були б відображені особливості адекватності самооцінки спортсменів, в порівнянні з особами, які не займаються спортом, в науковій літературі немає.

Низька самооцінка спортсмена може бути обумовлена багатьма причинами: вона може бути сформована в дитинстві через недобррозичливе або надмірно критичне ставлення старших, вона могла розвинутися у дитини через погану успішність у школі або насмішки однолітків. Показники самооцінок спортсмена періодично не завжди стабільні, що можна розглядати як механізм, який забезпечує саморегуляцію його особистості в умовах, що змінюються під час тренувальної та змагальної діяльності [10].

Огляд наукової літератури свідчить про те, що на сьогоднішній день, відсутні розробки, присвячені дослідженням самооцінки хокеїстів високого класу і методів впливу на рівень її прояву, хоча вивчення взаємозв'язку самооцінки і ефективності змагальної діяльності хокеїстів, являє собою цікавий і перспективний напрямок спортивної науки. Недостатність вивчення цих питань і їх безсумнівна актуальність зумовили вибір теми цього дослідження.

**Мета дослідження** – визначити актуальні напрямки вивчення особливостей самооцінки висококваліфікованих хокеїстів.

У дослідженні взяли участь 32 високопрофесійних хокеїстів (МС та МСМК; вік 16 – 36 років). Дослідження проводилися на базі хокейного клубу Металург-Жлобин (Білорусь), який брав участь в матчах Континентальної хокейної ліги (КХЛ) в сезоні 2013-2014 рр. До експертного опитування було залучено 42 експерта – тренери збірних команд України, Росії, клубів НХЛ та спортсмени хокеїсти високої кваліфікації (вік експертів 18–57 років). Дослідження проводилися під час передсезонних зборів в липні-серпні місяці 2013–2014 рр.

Робота виконана в рамках науково-дослідних тем 2.4. «Теоретико-методичні основи і індивідуалізація навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту» і 2.19 «Детермінанти психологічного супроводу та педагогічних засобів вдосконалення підготовки спортсменів в різних видах спорту» відповідно до «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

**Результати дослідження.** З метою виявлення значущих напрямів самооцінки хокеїстів високого класу, нами було проведене експертне опитування, в ході проведення якого експертам необхідно було вказати значущі сторони підготовленості та особистісні якості, які можуть бути використані при дослідженні самооцінки хокеїстів.

Запропоновані в результаті опитування значущі сторони підготовленості та якості в нашому дослідженні були систематизовані і умовно розділені на три відносно самостійні групи:

- самооцінка рівня фізичної підготовленості та здоров'я, куди віднесена самооцінка хокеїстами рівня розвитку рухових якостей: сили, швидкості, координаційних здібностей, гнучкості та витривалості, а також загальна самооцінка свого фізичного стану і здоров'я;
- самооцінка рівня техніко-тактичної підготовленості, самооцінка техніко-тактичних дій спортсменів (техніка пересування на майданчику, точність виконання кидків по воротах) та власний рівень спортивної майстерності;
- самооцінка рівня психологічної підготовленості. До значущих психологічних властивостей, які увійшли до групи були віднесені: самовладання, концентрація уваги, швидкість реакції, рівень розвитку пам'яті, здатність до антиципації (передбачення), стресостійкість, впевненість в своїх силах, варіативність мислення, оптимізм, цілеспрямованість.

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

У процесі досліджень аналізувався рівень самооцінки хокеїстів як за окремими сторонами підготовленості та якостям (шкалам), так і визначався загальний (інтегральний) рівень самооцінки, а також рівень домагання й цільове відхилення від бажаного запланованого результату.

Оскільки в рамках цієї статті не має можливості висвітлити повні результати структури аналізу самооцінки висококваліфікованих хокеїстів, проаналізуємо (як приклад) окремі її складові.

Так, за шкалою «Силові здібності» практично у всіх випробуваних хокеїстів відзначається високий рівень самооцінки. Середній рівень самооцінки в групі становить  $76,25 \pm 11,61$  бала, рівень домагань –  $88,75 \pm 9,03$  бала, а середній рівень цільового відхилення –  $12,05 \pm 6,05$  бала, який свідчить, що для групи в цілому характерний розвинений механізм визначення мети й уміння ставити реально здійсненні цілі.

Високий рівень самооцінки і домагання хокеїстів за шкалою «Силові здібності», на наш погляд, обумовлений винятковою значущістю цієї якості в структурі фізичної підготовленості хокеїста, адже роль силових здібностей в хокеї складно переоцінити. Серед більшості командних ігрових видів спорту (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол тощо), саме в хокеї прояв силового компоненту грає істотну роль в процесі змагальної діяльності.

Аналізуючи дані самооцінки хокеїстів за шкалою «Витривалість» бачимо, що середній показник самооцінки в групі дорівнює  $73,7 \pm 11,9$  балів, що також свідчить про високу самооцінку. Однак, варіативність отриманих даних тут значно вище, ніж за попередньою шкалою. Подібне розходження, на наш погляд, може бути обумовлено тією обставиною, що рухова якість «Витривалість» може відрізнятися за ступенем впливу на ефективність змагальної діяльності хокеїстів різного амплуа. Найменшою мірою, від рівня розвитку витривалості, може залежати ігрова діяльність хокейного воротаря, для ефективності яких більше потрібна блискавична реакція, вміння правильно обирати позицію у воротах і таке ін. Найбільше ця фізична якість необхідна для захисників, які проводять на майданчику значно більше ігрового часу, в порівнянні з нападниками. Середній рівень домагання в групі за шкалою «Витривалість» склав –  $85,0 \pm 11,4$  бала, а рівень цільового відхилення від заданого результату –  $11,2 \pm 6,1$  бала.

Зіставлення індивідуальних показників, які були отримані за шкалою самооцінки «Швидкісні здібності», свідчить про високий рівень самооцінки цієї рухової якості у більшості хокеїстів. Середній рівень самооцінки в групі дорівнює  $74,0 \pm 14,2$  бала. При цьому можна спостерігати досить високі діапазони відхилення від заданих (цільових) параметрів.

Серед усіх рухових якостей, за якими хокеїстам було запропоновано провести самооцінку, найменші бали були отримані за шкалою «Гнучкість». Середній рівень набраних балів у групі склав  $71,8 \pm 8,92$ . Разом з невисоким (у порівнянні з іншими руховими якостями) рівнем самооцінки, також можна бачити, що рівень домагання в деяких гравців не перевищує позначку в 65 балів, а середній рівень домагання і цільового відхилення дорівнює  $81,1 \pm 11,5$  та  $9,3 \pm 6,3$  балів відповідно.

Наступна група якостей, за якими ми запропонували хокеїстам оцінити рівень свого розвитку, характеризувала технічну і тактичну складову підготовленості. Зокрема, спортсменам було запропоновано оцінити рівень техніки переміщення по майданчику, точності кидків і загальний рівень майстерності.

Аналіз результатів проведеного дослідження за шкалою «Техніка катання» продемонстрував завищену самооцінку практично в усіх гравців. Тут необхідно також відзначити, що при проведенні дослідження, гравцям було запропоновано розглянути цей елемент технічної підготовленості в досить широкому сенсі. Мова не велася про просте маневрування та переміщенні гравців по майданчику. До такої діяльності запропоновано було також віднести і раптові зупинки зі зміною напрямку руху, здатність швидко набирати

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

швидкість, здатність виконувати складні рухові дії на ковзанах, в тому числі й при безпосередньому контакті з суперником і багато іншого.

В результаті практично всі хокеїсти оцінили свій рівень, за цим показником, як максимально високий. Однак, на нашу думку, подібний факт може бути цілком зрозумілий, з огляду на високий клас спортсменів, для яких подібні маневрувальні дії не є предметом серйозного вдосконалення, оскільки кожен з них має стаж володіння такими навичками від 15 до 25 років. У середньому, по групі рівень самооцінки склав –  $96,8 \pm 5,6$  бала.

Статистична обробка даних по групі показників «Самооцінка рівня психологічної підготовленості» виявила, що за шкалою «Концентрація уваги» визначено середній рівень самооцінки в групі з досліджуваного показника –  $72,81 \pm 11,54$  бали.

Потрібно відзначити, що за цим показником відзначається досить високий рівень домагань хокеїстів ( $91,56 \pm 8,89$  бали), що свідчить про високу значущість досліджуваного показника в змагальній діяльності хокеїстів високого класу. При цьому можна спостерігати значний діапазон цільового відхилення, який фактично наближений до верхньої межі цілепокладання  $18,75 \pm 12,04$  бала і широку варіативність цільового відхилення в групі (у хокеїстів, у котрих відзначається високий рівень цільового відхилення –  $40-30$  балів) це може вказувати на недостатньо розвинений механізм ціле покладання).

Результати вивчення рівня прояву самооцінки хокеїстів високого класу за шкалою «Самовладання», дозволили констатувати середній рівень в означеній групі, що дорівнює –  $73,12 \pm 12,09$  бала.

За обраною шкалою у хокеїстів також встановлено досить високий рівень домагань ( $92,5 \pm 7,52$  бала) і цільового відхилення ( $19,37 \pm 9,28$  бала).

Стосовно шкали «Розвинена пам'ять» виявлено, що у десяти з шістнадцяти хокеїстів відзначається високий рівень домагань, що вказує на особливу значущість цього компонента в успішності ігрової діяльності хокеїстів. Дані, отримані в середньому по групі свідчать, що за показником самооцінки спортсмени мали середній рівень –  $71,25 \pm 9,21$  бали, за рівнем домагань в групі було виявлено високий рівень –  $91,25 \pm 9,91$  бала. Відносно цільового відхилення, то він для групи в середньому, дорівнював  $20,0 \pm 12,64$  бала, що досить близько до границь адекватного механізму визначення мети. Звертає увагу на себе також і той факт, що за показником цільового відхилення було виявлено досить широкий розмах даних.

При виборі показників, які рекомендувалися для проведення самооцінки, експерти практично одноголосно сходилися на думці про важливість включення в цей перелік якості антиципації. На думку фахівців, особливу значущість антиципація має в хокеї, де швидкість гри (швидкість польоту шайби й ін.) часом перевершує можливості сенсорних систем, що відповідають за обробку інформації та оперативність реагування (тобто, швидкість польоту шайби може бути вище, ніж швидкість зорово-моторної реакції).

Зрозуміло, що здатність гравця прогнозувати майбутні події та приймати необхідні рішення, спираючись при цьому на непрямі, які передвіщають і супутні основній події явища відіграє колосальну роль в змагальній діяльності хокеїстів.

Найважливішу значущість антиципаційні здатності набувають в змагальній діяльності хокейного воротаря. Саме хокеїстам цього амплуа, частіше за інших, доводиться буквально вгадувати напрямок польоту шайби, дії суперників і партнерів по команді.

З огляду на побажання фахівців-експертів, ми провели дослідження рівня самооцінки хокеїстів за шкалою «Антиципація», де у хокеїстів був виявлений найбільш низький рівень самооцінки в порівнянні з іншими психологічними показниками, який склав –  $70,0 \pm 9,83$  балів.

При цьому спостерігається досить високий рівень домагань в групі –  $91,85 \pm 8,92$  бала і один з найбільш високих рівнів цільового відхилення (в порівнянні з іншими досліджуваними показниками) від бажаного результату –  $21,85 \pm 9,10$ .



## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

Подібні дані підтверджують існуючу думку про значущість реакції антиципації для ефективної змагальної діяльності хокеїстів і пояснюють бажання спортсменів удосконалюватися в цьому напрямку.

Серед важливих показників, за якими фахівці рекомендували провести самооцінку хокеїстів високого класу, була виділена стресостійкість. Аналізуючи отримані в цьому напрямку дані можна відзначити високий і середній рівень домагання в групі спортсменів, а також кардинальну протилежність результатів, отриманих в окремих спортсменів.

Середньогруповий рівень самооцінки за шкалою «Стресостійкість» склав  $72,5 \pm 16,22$  бала, рівень домагання –  $94,3 \pm 8,73$  бала, а діапазон цільового відхилення –  $21,87 \pm 19,05$  бала.

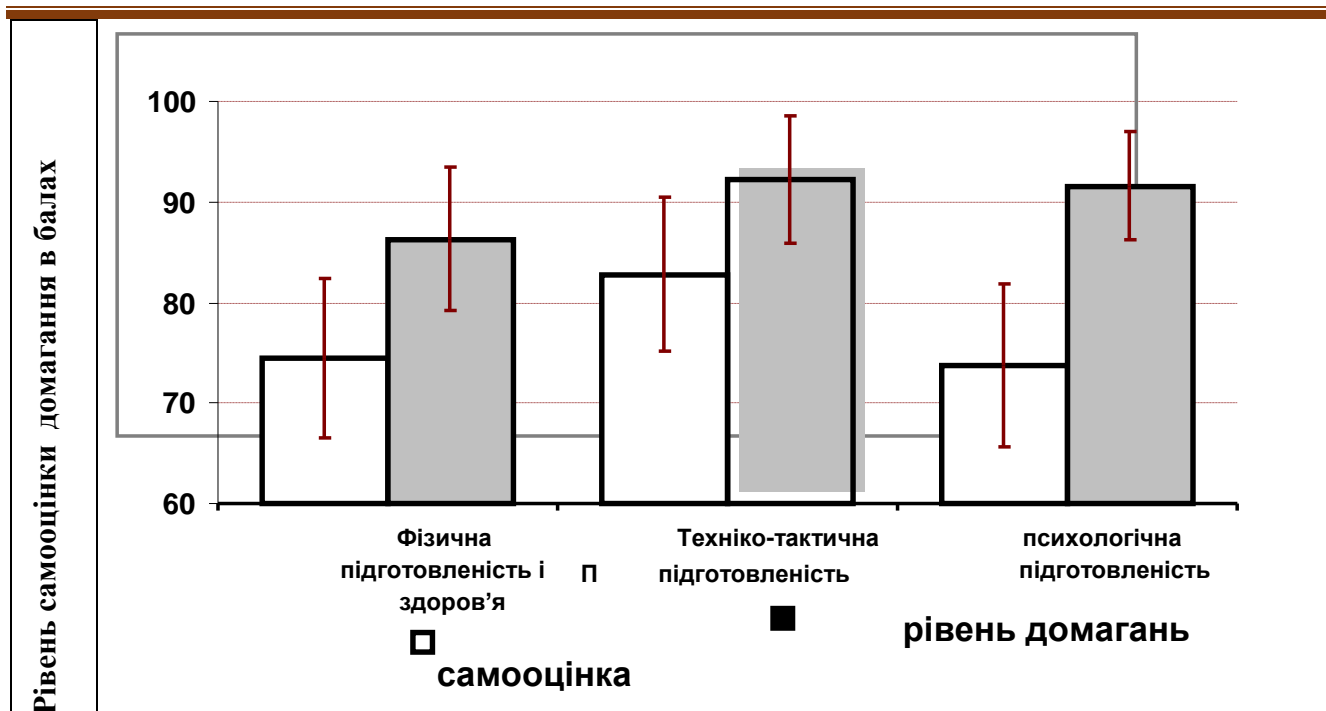
При дослідженні самооцінки хокеїстів за шкалою «Впевненість» їм необхідно було оцінити те, наскільки впевнено вони себе почувають на майданчику в матчі, й можуть ефективно грати незалежно від класу противника, наскільки вони здатні приймати ризиковані рішення і вести змагальну боротьбу в умовах, які можна охарактеризувати, як потенційно небезпечні для здоров'я (ризик отримання травми в результаті зіткнення тощо). Тут, в цілому, можна відзначити високий рівень і самооцінки, і домагання спортсменів у групі, що може також опосередковано свідчити про значущість досліджуваного показника в змагальній діяльності хокеїстів. У середньому, рівень самооцінки дорівнював  $78,75 \pm 13,10$  балів, як і рівень домагання –  $94,37 \pm 8,53$ , що відповідає високому рівню. Діапазон цільового відхилення від бажаного результату знаходився в рамках оптимальних меж і склав  $15,62 \pm 10,93$  бала.

Розглядаючи дані, отримані за шкалою «Варіативність мислення» також констатуємо досить високий рівень домагання спортсменів –  $91,25 \pm 9,91$  бали, що цілком зрозуміло, тому що специфіка змагальної діяльності в хокеї пред'являє високі вимоги до рівня варіативності мислення гравців, коли спортсмени діють в умовах дефіциту часу, простору, постійної швидкої зміни техніко-тактичних ситуацій на майданчику. Від здатності хокеїста миттєво пристосовуватися до ритму гри, знаходити правильне рішення серед безлічі варіантів дій, залежить як його індивідуальний, так і загальнокомандний успіх. При цьому, як впливає з показників, у половини спортсменів спостерігається максимальний рівень домагань, що дорівнює 100 балам. Середній рівень самооцінки в групі склав  $73,12 \pm 13,0$  бала, а діапазон цільового відхилення  $18,12 \pm 13,27$  бала.

Розглянутий вище докладний аналіз елементів самооцінки хокеїстів високого класу за шкалами, пов'язаних з різними сторонами підготовленості (фізичної, техніко-тактичної та психологічної), дозволив встановити як індивідуальний рівень прояву самооцінки гравців, так і обрахувати середньогрупове значення, які в свою чергу, дозволили визначити найбільш значущі компоненти в загальній структурі самооцінки хокеїстів (рис.1.).

Отримані дані вказують на необхідність акцентування особливої уваги на психологічному компоненті в процесі подальшої роботи з корекції самооцінки гравців. Таке припущення підтверджується виявленими коефіцієнтами кореляційного взаємозв'язку, які були отримані при зіставленні ефективності змагальної діяльності гравців (за інтегральним коефіцієнтом). Так, найбільш високий рівень самооцінки і домагання відзначався за компонентами самооцінки, які відображали техніко-тактичну і психологічну підготовленість спортсменів. Найбільш високі значення цільового відхилення були зафіксовані за компонентом «психологічна підготовленість» (17,91 балів), найменші – за техніко-тактичною підготовленістю (9,7 балів).

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ



Найбільш високий рівень взаємозв'язку ефективності змагальної діяльності, як раз і спостерігався з тим компонентом самооцінки, який відбивав психологічну підготовленість спортсменів –  $r=0,837$  (табл.1).

Таблиця 1

### Кореляційний взаємозв'язок між ефективністю змагальної діяльності хокеїстів високого класу та рівнем прояву компонентів самооцінки, що вивчаються

Показник	1	2	3
Інтегральний показник ефективності гри	0,748	0,490	0,837

Примітки: 1 – фізична підготовленість і здоров'я; 2 – техніко-тактична підготовленість; 3 – психологічна підготовленість

**Висновки.** Думка фахівців-експертів, дані спеціальної науково-методичної літератури дозволили виділити найбільш інформативні напрямки і показники (всього 19) для вивчення самооцінки особистості хокеїстів високого класу, які були згруповані в три відносно самостійні групи: 1 – показники, які характеризують фізичні здібності і здоров'я спортсменів, 2 – показники техніко-тактичної підготовленості, 3 – показники психологічної підготовленості.

Проведений аналіз самооцінки хокеїстів високого класу дозволив виявити у випробуваних спортсменів середній (актуальний) і високий рівень самооцінки: середній рівень самооцінки в досліджуваній групі хокеїстів склав  $74,31 \pm 6,62$  бала, рівень домагання  $89,92 \pm 4,92$  бала, а рівень відхилення від цільового, бажаного результату  $14,60 \pm 3,82$  бала.

#### Література

1. Бернс Р. Я-концепция и Я-образы // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия / Р. Бернс. – Самара : Бахрах, 2008. – 656 с.
2. Волков И. П. Спортивная психология. Хрестоматия / И. П. Волков. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.
3. Воронова В. И. Особенности проявления самооценки у хоккеистов / В. И. Воронова, А. П. Михнов // Современные перспективы и проблемы развития регионального образования в

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

условиях модернизации и реформирования Российского общества : Всероссийская заочная научно-практическая конференция с международным участием. – Сургут, 2015. – С. 15–23.

4. Гогонов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартыянов. – М. : Академия, 2004. – 224 с.

5. Гогонов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартыянов. – М. : Академия, 2004. – 224 с.

6. Загайнов Р. И. Ради чего? Записки спортивного психолога / Р. И. Загайнов. – М. : Совершенно секретно. Информационно-издательская группа, 2005. – 256 с.

7. Зинько Е. В. Соотношение характеристик самооценки и уровня притязаний / Е. В. Зинько // Психологический журнал. – 2006. – № 3. – С. 224–233.

8. Кон И. С. Междисциплинарные исследования. Социология. Психология. Антропология / И. С. Кон. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 608 с.

9. Лозовая Г. В. Взаимосвязи самооценки и ценностной сферы личности спортсменов / Г. В. Лозовая // Материалы ежегодной научной конференции СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2001. – С. 56.

10. Лозовая Г. В. Формирование самооценки спортсмена: [учеб. пособие] / Г. В. Лозовая; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 20 с.

11. Пуни А. И. Психология / А. И. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 256 с.

12. Сидоров К. Р. Самооценка в психологии / К. Р. Сидоров // Мир психологии. – 2006. – № 2. – С. 224–233.

13. Vysochina N. The influence of self-esteem on the emotional state of an athlete as personality / N. Vysochina // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – № 3. – С. 151–153.