

## ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООЦЕНКИ ПЛОВЦОВ С УРОВНЕМ ИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

И. А. Шевченко<sup>1</sup>, Л. Г. Уляева<sup>1</sup>, Г. Г. Уляева<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

<sup>2</sup>Московский государственный технический университет Гражданской авиации, Москва, Россия

**Аннотация.** В настоящем исследовании была поставлена цель: определить наличие взаимосвязи между уровнем самооценки, уровнем притязаний и уровнем спортивных достижений пловцов. Материалы и методы. В исследовании приняли участие 30 спортсменов-пловцов с разным уровнем спортивных достижений. Было проведено анкетирование участников согласно методике Дембо-Рубинштейна. После анализа литературных источников полученные результаты были подвергнуты статистическому анализу по различным критериям. Результаты исследования и их обсуждение. Несмотря на то, что многие авторы исследований говорят о наличии стойкой взаимосвязи между самооценкой и спортивными достижениями, анализ полученных данных не выявил зависимостей между показателями различных шкал и спортивными успехами испытуемых пловцов. Выводы. Установлено, что статистические зависимости между выбранными показателями малы, чтобы их можно было считать значимыми, но близки к порогу значимости. Хотя прямая связь между самооценкой и достижениями не подтвердилась, выявленные тенденции требуют дальнейшего изучения. Рекомендуется расширить выборку и включить оценку самооценки психологической готовности перед соревнованиями. В более продолжительных исследованиях рекомендуется также изучение самооценки в комбинации с другими психологическими параметрами.

**Ключевые слова:** спортсмены-пловцы, самооценка, спорт высших достижений, ресурсно-динамический подход, личностные ресурсы.

**Для цитирования:** Шевченко И. А., Уляева Л. Г., Уляева Г. Г. Взаимосвязь самооценки пловцов с уровнем их спортивных достижений // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2025. Т.5. № 1. С. 84–93.

## THE RELATIONSHIP BETWEEN SWIMMERS' SELF-ESTEEM WITH THE LEVEL OF THEIR SPORTING ACHIEVEMENTS

I. A. Shevchenko<sup>1</sup>, L. G. Ulyeva<sup>1</sup>, G. G. Ulyeva<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia

<sup>2</sup>Moscow State Technical University of Civil Aviation, Moscow, Russia

**Abstract.** The purpose of this study was to determine the relationship between the level of self-esteem, the level of aspirations and the level of athletic achievements of swimmers. Materials and methods. The study involved 30 athletes-swim-

mers with different levels of athletic achievements. The participants were surveyed according to the Dembo-Rubinstein method. After analyzing the literature sources, the results were statistically analyzed according to various criteria. The results of the study and their discussion. Despite the fact that many research authors talk about the existence of a strong relationship between self-esteem and athletic achievements, the analysis of the data obtained did not reveal any dependencies between the indicators of various scales and the athletic success of the tested swimmers. Conclusions. It was found that the statistical dependencies between the selected indicators are small to be considered significant, but close to the threshold of significance. Although a direct link between self-esteem and achievements has not been confirmed, the identified trends require further study. It is recommended to expand the sample and include an assessment of self-assessment of psychological readiness before the competition. In longer studies, it is also recommended to study self-esteem in combination with other psychological parameters.

**Keywords:** swimmers, self-esteem, elite sports, resource-dynamic approach, personal resources.

**For citation:** Shevchenko I. A., Ulyaeva L. G., Ulyaeva G. G. The relationship between swimmers' self-esteem with the level of their sporting achievements // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2025. Vol. 5. No. 1. P. 84–93.

**Введение.** С ростом спортивной конкуренции и достижением результатов, близких к предельным возможностям человека, спортсмены, их тренеры, психологи и другие специалисты ищут все возможные способы и пути совершенствования спортивной подготовки, активно исследуют возможные ресурсы организма спортсменов. Одним из таких ресурсов является психика спортсмена, позволяющая открыть скрытые потенциалы. [4]

Самооценка – один из основных критериев психологической готовности спортсмена к выступлению, легкий и удобный к проверке и одновременно с тем информативный.

Цель исследования – определить наличие взаимосвязи между уровнем самооценки, уровнем притязаний и уровнем спортивных достижений пловцов.

**Методы и организация исследования.** В качестве методов исследования выступили: теоретический обзор литературных источников, анкетирование, психологическое тестирование и методы математико-статистической обработки полученных данных (программа Jamovi 2.4.14.).

Для достижения цели в работе использовалась методика изучения самооценки по Дембо-Рубинштейну, поскольку она позволяет оценить самооценку человека в разных сферах жизнедеятельности. Это дает возможность учесть в исследовании факторы, косвенно относящиеся к самой деятельности спортсменов, такие как, например, поддержание себя в форме, достижение определенного социального статуса, положения в обществе и другое.

В исследовании приняли участие 30 спортсменов-пловцов разного пола, в возрастном диапазоне от 16 до 32 лет, из которых были сформированы 3 группы испытуемых по уровню их спортивных достижений:

1. Группа 1 КМС и ниже ( $n = 10$ ) – группа пловцов в статусе кандидатов в мастера спорта, обладателей 1-3 взр. разрядов, которые выступают на региональных соревнованиях и не могут отобраться на всероссийские соревнования

2. Группа 2 МС ( $n = 10$ ) – группа мастеров спорта, которые активно участвуют в соревновательной деятельности, претендуют на медали на соревнованиях регионального уровня, регулярно участвуя на соревнованиях всероссийского уровня, не претендуют на призовые места

3. Группа 3 МСМК, ЗМС ( $n = 10$ ) – группа мастеров спорта международного класса и заслуженных мастеров спорта – члены сборной команды России по плаванию, которые регулярно участвуя на всероссийских и международных соревнованиях претендуют на призовые места, призеры олимпийских игр, чемпионы и рекордсмены мира, Европы и России.

Все испытуемые являются действующими спортсменами-пловцами, которые прошли все этапы спортивной подготовки начиная от начального до этапа высшего спортивного мастерства. Исследование проводилось вне соревновательного периода.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Множество современных психологических исследований, проведенных разными авторами [1, 2, 5, 7, 9, 12] подтверждают наличие стойкой взаимосвязи между успешностью спортсменов и уровнем их самооценки. К сожалению, на сегодняшний день проведено слишком мало исследований различных аспектов психологической подготовки пловцов. Практически единственным значимым трудом в этой области является работа Сохликовой В.А. [8], в которой автор подробно рассматривает особенности самооценки спортсменов.

Несмотря на то, что самооценка является одним из ключевых показателей психологического состояния спортсмена [10, 11], результаты исследований расходятся: в одних авторы утверждают, что успех взаимосвязан с определенным уровнем самооценки [1, 2, 7, 9], а в других – что на результат влияет связь показателей самооценки и уровня притязаний, целеполагания спортсменов. [3, 5, 6] Однако, несмотря на расхождения, все авторы сходятся во мнении по поводу значимости самооценки и вытекающих из нее свойств для успешности спортсмена.

Результаты статистического анализа:

Для выявления наличия взаимосвязей между показателями шкал и уровнем спортивных достижений спортсменов был проведен корреляционный анализ Пирсона, по результатам которого не было выявлено значимых корреляций самооценки и притязаний с достижением спортсменов по очкам World Aquatics (далее WA) (Ум/Способности: самооценка ( $r(28) = -0,093$ ;  $p = 0,625$ ), притязания ( $r(28) = -0,063$ ;  $p = 0,743$ ); Характер: самооценка ( $r(28) = -0,070$ ;  $p = 0,712$ ), притязания ( $r(28) = 0,150$ ;  $p = 0,430$ ); Авторитет: самооценка ( $r(28) = -0,223$ ;  $p = 0,236$ ), притязания ( $r(28) = -0,117$ ;  $p = 0,537$ ); Умелые руки: самооценка ( $r(28) = 0,101$ ;  $p = 0,595$ ), притязания ( $r(28) = -0,014$ ;  $p = 0,943$ ); Внешность: самооценка ( $r(28) = -0,045$ ;  $p = 0,812$ ), притязания ( $r(28) = -0,222$ ;  $p = 0,239$ ).

Полученные данные показывают, что все рассчитанные коэффициенты корреляции не достигают уровня статистической значимости, что указывает на отсутствие значимых взаимосвязей между уровнями самооценки и притязаний спортсменов и их достижениями.

Несмотря на отсутствие значимости, некоторые коэффициенты корреляции (например, для авторитета) имеют отрицательные значения. Данные показатели указывают на тенденцию к тому, что спортсмены с более высоким уровнем авторитета демонстрируют более низкие показатели достижений. Однако эти результаты требуют дальнейшего исследования для подтверждения.

В рамках проведенного кластерного анализа К-средних были выделены группы спортсменов в зависимости от уровня самооценки и притязаний. Группа с высокой самооценкой – 19 человек, с низкой – 11 человек. Группа с высоким уровнем притязаний – 11 человек, с низким уровнем – 19 человек. Это говорит о том, что высокий уровень притязаний встречается реже, а значит, на большей выборке спортсменов может показать взаимосвязь с уровнем их достижений.

Также во время нашего исследования мы провели анализ распределения спортсменов по уровням самооценки и уровням притязаний с использованием критерия  $\chi^2$  Пирсона. Этот статистический метод позволил нам оценить взаимосвязь между психологическими характеристиками спортсменов и их достижениями, выраженными в уровнях спортивного звания.

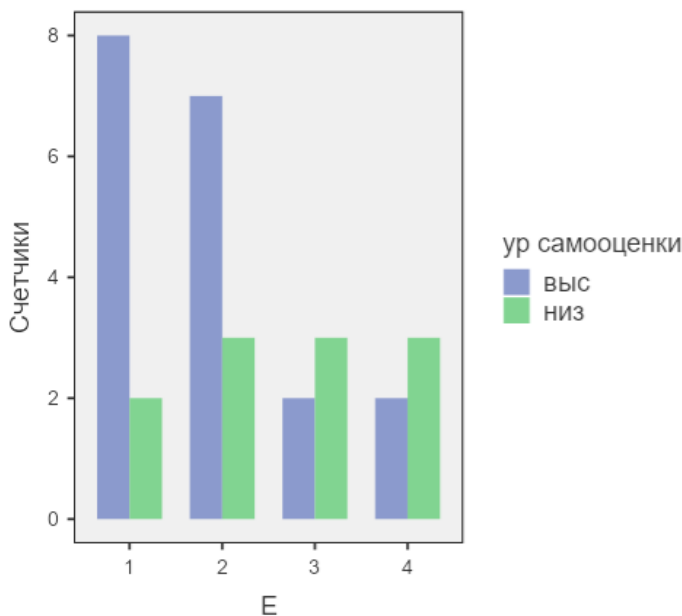


Рис. 1.  $\chi^2$  Пирсона (самооценка)

Примечание. 1 – КМС и ниже; 2 – МС; 3 – МСМК; 4 – ЗМС.

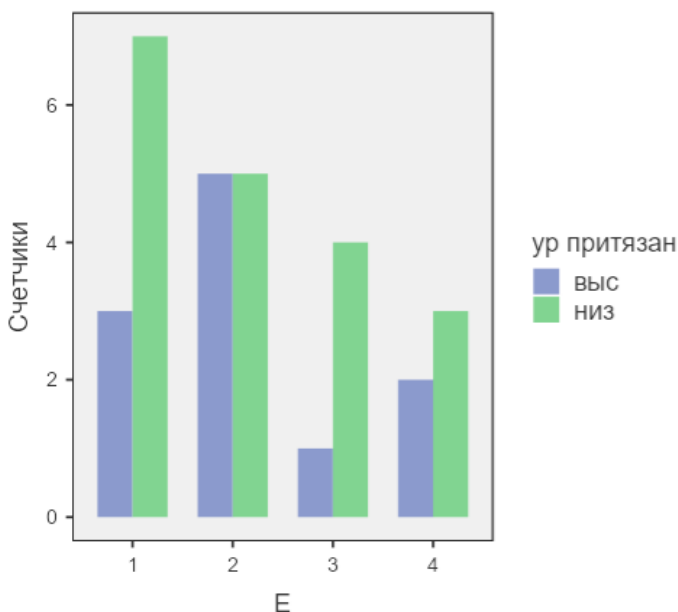
Счетчики – количество людей.

Таблица 1.  $\chi^2$  уровня самооценки

Тест $\chi^2$			
	Значение	df (степеней свободы)	p
$\chi^2$	3.732	3	0.292
N	30		

$\chi^2 (3, 30)=3,732$ ,  $p=0,292$ . Поскольку  $p$ -значение больше 0,05, мы «не отвергаем» нулевую гипотезу. Это говорит о том, что наблюдаемые различия могут быть случайными и не указывают на реальную взаимосвязь или: Данное распределение является однородным: согласно критерию хи-квадрат, не было обнаружено статистически значимых различий между спортсменами с высокой и низкой самооценкой по уровням мастерства:  $\chi^2 (3, 30) = 3,732$ ,  $p=0,292$ . Однако на графиках видно, что с повышением уровня спортсменов соотношение низкой и высокой самооценки меняется. Это может говорить о проявлении отрицательной зависимости при увеличении выборки.

Аналогичные результаты были получены и для уровня притязаний:

Рисунок 2.  $\chi^2$  Пирсона(уровень притязаний)

Примечание. 1 – КМС и ниже; 2 – МС; 3 – МСМК; 4 – ЗМС.

Счетчики – количество людей.

Таблица 2.  $\chi^2$  уровня притязаний

Тест $\chi^2$			
	Значение	df (степеней свободы)	p
$\chi^2$	1.579	3	0.664
N	30		

$$\chi^2(3, 30) = 1,579, p=0,664$$

Кроме этого мы применили Т-критерий Стьюдента для независимых выборок с целью выявления различий в достижениях спортсменов, измеренных по очкам WA.

Уровень самооценки  $t(28) = -1,822, p = 0,079, d = -0,690$ . Хотя полученное р-значение не достигло уровня статистической значимости (0,05), наблюдается интересная тенденция: спортсмены с низкой самооценкой демонстрируют более высокие показатели по очкам достижения. Это может указывать на то, что в данной выборке спортсмены с низкой самооценкой имеют потенциал для достижения значительных результатов, несмотря на их восприятие собственных возможностей, а также на возможность выявления отрицательной зависимости на большей выборке.

Уровню притязания  $t(28) = -0,107, p = 0,916, d = -0,04$ . В данном случае отсутствуют какие-либо значимые различия между группами спортсменов по уровню притязаний. Это указывает на то, что уровень притязаний не оказывает заметного влияния на достижения спортсменов в данной выборке.

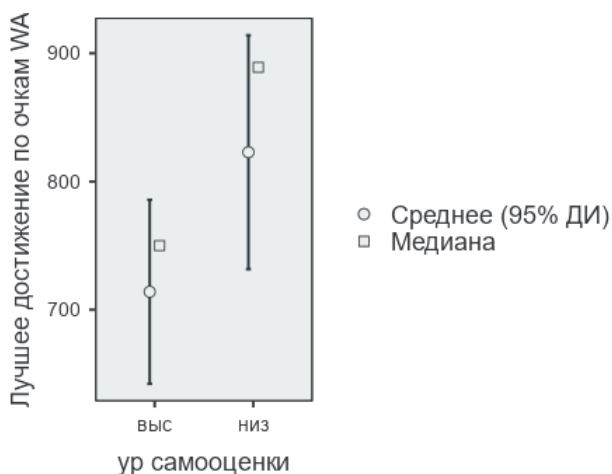


Рисунок 3. Среднее и медиана уровня самооценки

Примечание. Вертикальная шкала – очки WA

Левый столбик – спортсмены с высоким уровнем самооценки

Правый столбик – спортсмены с низким уровнем самооценки

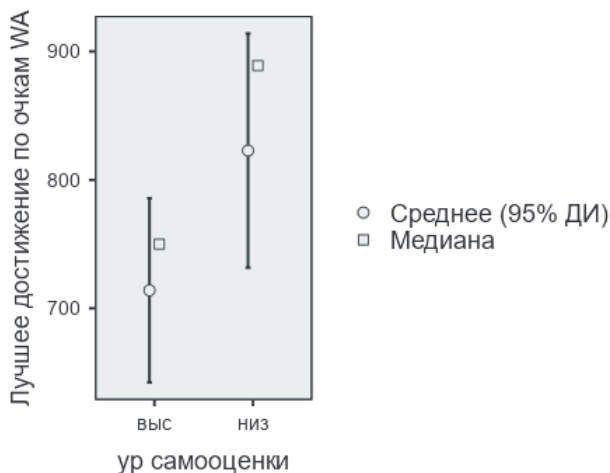


Рисунок 4. Среднее и медиана уровня притязаний

Примечание. Вертикальная шкала – очки WA

Левый столбик – спортсмены с высоким уровнем самооценки

Правый столбик – спортсмены с низким уровнем самооценки

**Выводы.** В ходе эмпирического исследования не подтвердилась взаимосвязь уровня спортивных достижений спортсменов-пловцов с их самооценкой. Мы предполагали, что высокая самооценка и уровень притязаний положительно коррелируют с уровнем спортивных достижений пловцов. Установлено, что статистические зависимости между выбранными показателями малы, чтобы их можно было считать значимыми, но близки к порогу значимости. Хотя прямая связь между самооценкой и достижениями не подтвердилась, выявленные тенденции требуют дальнейшего изучения. Рекомендуется расширить выборку и включить оценку самооценки психологической готовности перед соревнованиями. В более продолжительных исследованиях рекомендуется также изучение самооценки в комбинации с другими психологическими параметрами. Данная работа подчеркивает необходимость разработки специализированных психологических инструментов для водных видов спорта (плавания).

### Список литературы

1. Бакуменко А. А., Микита Л. П. Самооценка спортсмена как оснополагающее условие успешной деятельности // Современные вызовы и перспективы развития физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности? Сборник научных трудов по материалам всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 16–17 марта 2021 года / Под общей редакцией Р.С. Ткача, Е.Н. Ткач. Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2021. С. 29-32.

2. Грачев Н. М., Шелиспанская Э. В. Изучение самооценки и притязаний на признание у юных спортсменов // Проблемы и достижения современной науки? Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции, Нефтекамск,

30 мая 2023 года / Под общей редакцией А.И. Вострецова. Нефтекамск: Научно-издательский центр «Мир науки» (ИП Вострецов Александр Ильич), 2023. С. 315-319.

3. Никифоров С. В., Кудрявцева В. В. Исследование взаимосвязи самооценки и целеполагания к спортивному совершенствованию у юных спортсменов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств? Сборник материалов XXV международной научно-практической конференции, Иркутск, 26 октября 2023 года. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД РФ, 2023. С. 444-446.

4. Одинцов Д. В., Уляева Л. Г. Специфика самооценки как фактор психологической готовности борцов греко-римского стиля к соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2009. № 1. С. 75-76.

5. Палий В. И., Сохликова В. А. Особенности самооценки спортсменов с различным уровнем мастерства // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2017. № 7. С. 187-190.

6. Полубедова А. С. Особенности социально-психологической адаптации и самооценки у спортсменов // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса? Сборник материалов VI Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию факультета физической культуры, Шуя, 26 апреля 2024 года. Шуя: Ивановский государственный университет, 2024. С. 334-337.

7. Солодовник Е. М. Влияние самооценки и мотивационных состояний на успешность юных спортсменов // Перспективы науки. 2021. № 8(143). С. 116-119.

8. Сохликова В. А. Самооценка спортсмена: Путь к победе. Санкт-Петербург? ООО «Реноме», 2021. 176 с.

9. Тадгаева Л. Х., Калоева Л. А. Взаимосвязь самооценки и адаптированности спортсмена к профессиональной деятельности // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2011. № 8. С. 245-252.

10. Уляева Л. Г. Личностные ресурсы спортсменов: структура, содержание, психологические условия их реализации в детско-юношеском спорте. Москва? Общество с ограниченной ответственностью «Издательско-торговый Дом «ПЕРСПЕКТИВА», 2023. 216с.

11. Уляева Л. Г. Феномен самореализации личности в детско-юношеском спорте // Живая психология. 2017. Т. 4, № 2(14). С. 141-156. DOI 10.18334/lp.4.2.38385.

12. Фагина С. С. Тестирование самооценки профессиональных спортсменов // Наукосфера. 2022. № 9-2. С. 85-88.

## References

1. Bakumenko, A. A., Mikita, L. P. (2021). Samoocenka sportsmena kak osnopolagayushchee uslovie uspehnoj deyatel'nosti [Self-assessment of the athlete as a fundamental condition of successful activity]. *Sovremennye vyzovy i perspektivy razvitiya fizicheskoy kul'tury, sporta i bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti? Sbornik nauchnyh trudov po materialam vsrossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii/ Pod obshchey redakciej R.S. Tkacha, E.N. Tkach. Khabarovsk: Tihookeanskij gosudarstvennyj uni-versitet* [Modern challenges and prospects of development of physical culture, sport and life safety? Collection of scientific papers on the materials of the All-Russian scientific-practical conference, Khabarovsk, Under the general editorship of R.S. Tkach, E.N. Tkach. Khabarovsk: Pacific State University], 29-32. (In Russia)

2. Grachev, N. M., Shelispanskaya, E. V. (2023). Izuchenie samoocenki i prityazaniy na priznanie u yunyh sportsmenov [Study of self-esteem and claims for recognition in young athletes]. *Problemy i dostizheniya sovremennoj nauki? Materialy Mezhduna-rodnoj (zaochnoj) nauchno-prakticheskoy konferencii, Neftekamsk, / Pod obshchey redakciej A.I. Vostrecova. Neftekamsk: Nauchno-izdatel'skij centr "Mir nauki" (A.I. Vostrecov).* [Problems and achievements of modern science? Proceedings of the International (extramural) scientific-practical conference, Neftekamsk, / Under the general editorship of A.I. Vostretsov]. 315-319. (In Russia)



3. Nikiforov, S. V., Kudryavtseva, V. V. (2023). Issledovanie vzaimosvyazi samoocenki i celepo-laganiya k sportivnomu sovershenstvovaniyu u yunyh sportsmenov [Study of the relationship between self-esteem and goal-setting to sports improvement in young athletes]. *Sovershenstvovanie professional'noj i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushatelej obrazovatel'nyh organizacij i sotrudnikov silovyh vedomstv? Sbornik materialov XXV mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Irkutsk: Vostochno-Sibirskij institut MVD RF* [Improvement of professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies? Proceedings of the XXV International Scientific and Practical Conference. Irkutsk: East-Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation], 444-446. (In Russia)
4. Odintsov, D. V., Ulyaeva, L. G. (2009). Specifika samoocenki kak faktor psihologicheskoy go-tovnosti borcov greko-rimskogo stilya k sorevnovatel'noj deyatel'nosti [Specificity of self-esteem as a factor of psychological readiness of Greco-Roman wrestlers to competitive activity]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture]. 1, 75-76. (In Russia)
5. Paliy, V. I. I., Sokhlikova, V. A. (2017) *Osobennosti samoocenki sportsmenov s razlichnym urovnem masterstva* [Features of self-assessment of athletes with different skill level]. *Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizacii* [Resources of competitiveness of athletes: theory and practice of realization], 187-190. (In Russia)
6. Polubedova, A. S. (2024). Osobennosti social'no-psihologicheskoy adaptacii i samoocenki u sportsmenov [Features of socio-psychological adaptation and self-esteem in athletes]. *Fizicheskoe vospitanie v usloviyah sovremennogo obrazovatel'nogo processa? Sbornik materialov VI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyaya-shchennoj 50-letiya fakul'teta fizicheskoy kul'tury, SHuya, 26 aprelya 2024 goda. SHuya: Iva-novskij gosudarstvennyj universitet* [Physical Education in the conditions of modern educational process? Proceedings of the VI International Scientific and Practical Conference, dedicated to the 50th anniversary of the Faculty of Physical Culture, Shuya, Shuya: Ivanovo State University], 334-337. (In Russia)
7. Solodovnik, E. M. (2021). Vliyanie samoocenki i motivacionnyh sostoyanij na uspešnost' yunyh sportsmenov [Influence of self-esteem and motivational states on the success of young athletes]. *Perspektivy nauki* [Perspectives of Science], 8(143), 116-119.
8. Sokhlikova, V. A. (2021). *Samoocenka sportsmena: Put' k pobede* [Self-assessment of the athlete: Path to victory]. St. Petersburg? LLC "Renome". (In Russia)
9. Tadaeva, L. H., Kaloeva, L. A. (2011). Vzaimosvyaz' samoocenki i adaptirovannosti sportsmena k professional'noj deyatel'nosti [Interrelation of self-esteem and adaptability of a sportsman to professional activity]. *Problemy i perspektivy razvitiya obrazovaniya v Rossii* [Problems and prospects of education development in Russia]. 8, 245-252. (In Russia)
10. Ulyaeva, L. G. (2023). *Lichnostnye resursy sportsmenov: struktura, sodержanie, psihologičeskie usloviya ih realizacii v detsko-yunosheskom sporte* [Personal resources of athletes: structure, content, psychological conditions of their realization in children's and youth sports]. Moscow? Limited Liability Company "Publishing and Trading House PERSPECTIVA. (In Russia)
11. Ulyaeva, L. G. (2017). Fenomen samorealizacii lichnosti v detsko-yunosheskom sporte [Phenomenon of self-realization of personality in children's and youth sports]. *Zhivaya psihologiya* [Russian journal of humanistic psychology]. V. 4, 2(14), 141-156. DOI 10.18334/lp.4.2.2.38385. (In Russia)
12. Fagina, S. S. (2022). Testirovanie samoocenki professional'nyh sportsmenov [Testing self-assessment of professional athletes]. *Naukosfera* [Naukosfera], 9(2), 85-88. (In Russia)

Информация об авторах / Information about the authors

**Илья Алексеевич Шевченко** – магистрант; Московский государственный университет спорта и туризма; shevchil@mail.ru

**Лира Гаязовна Уляева** – кандидат психологических наук, доцент; доцент кафедры психологии; Московский государственный университет спорта и туризма, президент Ассоциации спортивных психологов; lira-ulyaeva@yandex.ru

**Гульназ Гаязовна Уляева** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физвоспитания, Московский государственный технический университет гражданской авиации; gulnaz-ulyaeva@yandex.ru

**Ира Alekseevich Shevchenko** – Master's degree student, Moscow State University of Sport and Tourism, shevchil@mail.ru

**Lira Gayzovna Ulyaeva** – (PhD Psychology), Associate Professor; Associate Professor of the Department of Psychology; Moscow State University of Sport and Tourism; President of Association of Sports Psychologists; lira-ulyaeva@yandex.ru

**Gulnaz Gayazovna Ulyaeva** – PhD (Pedagogy), associate professor of Physical education Department of Moscow State Technical University of Civil Aviation; gulnaz-ulyaeva@yandex.ru

*Рукопись поступила в редакцию / Received: 28.01.2025*

*Принята к публикации / Accepted: 25.02.2025*