

А. П. Захаркевич

Научный руководитель: **Т. В. Тратинко**, старший преподаватель Белорусский государственный университет, г. Минск, Беларусь

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И МОТИВОВ К ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ У СПОРТСМЕНОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

В современном мировом сообществе развитие студенческого спорта на национальном уровне и успехи студентов на всемирных универсиадах рассматриваются как все более заметные и влиятельные факторы достижения спортсменами высоких результатов. Мерой эффективности студенческой спортивной команды будет психологическая подготовленность и мотивы к занятию спортом каждого игрока и команды в целом. В данной работе представлены результаты эмпирического исследования, направленного на выявление взаимосвязи между показателями психологической подготовленности и мотивами к занятию спортом у студентов спортивных студенческих команд.

Ключевые слова: студенческий спорт, мотивы к занятию спортом, психологическая подготовленность, студенческая спортивная команда.

Сегодня можно говорить о том, что студенческая молодежь является одной из самых больших категорий населения по численному составу, организованной по месту получения образования.

На 2019 год молодежь, занятая в учебно-профессиональном образовательном процессе, составляет 1 462,9 тыс. человек. Из них получают высшее образование на I ступени – 268,1 тыс. человек, на II ступени – 14,7 тыс. человек в 51 учреждении высшего образования Республики Беларусь [1].

Главенствующей целью вуза является образовательный процесс, в ходе которого студент получает профессиональное образование, зачастую не связанное со спортивной специализацией. При этом спортивная деятельность в студенчестве требует высокой мотивации и психологической подготовленности, так как любой спорт – это деятельность, где в сжатые сроки требуется

мобилизовать все свои физические и психические силы, и в конечном итоге достичь наилучшего результата в ситуации жесткой конкуренции с другими спортсменами и спортивными командами [2].

Студенческий спорт и его развитие напрямую связано с уровнем популярности отдельных видов спорта среди школьников, что определяет тесную взаимосвязь детского и впоследствии юношеского спорта. Так, необходимо отметить, что спортивная деятельность в составе студенческих спортивных команд, имеет направленность на достижение высоких спортивных результатов. При этом тренировочный процесс сопряжен со значительными физическими нагрузками, сопровождаемыми дискомфортом, болью, преодолением себя, утомлением и все это на фоне учебной деятельности, которая так же несет за собой, эмоциональное перенапряжение и физическую усталость. Мерой выносливости к действию факторов нагрузки будет психологическая подготовленность, а также сила мотивов, побуждающих спортсмена к деятельности.

Изучение вопроса о психологических ресурсах успешной спортивной деятельности является одной из актуальных тем в сфере спортивной психологии.

Зачастую наличие хороших спортивных данных и высокая степень использования разнообразных физических ресурсов не определяет достижение высоких результатов в деятельности спортсмена. При этом нацеленность на успех занимает очень важное место в жизни спортсмена и является источником его мотивов и чувств.

Анализ научных исследований (Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Е. В. Силич, Л. В. Марищук, Н. К. Волков, А. С. Морозов, Ю. Л. Ханин и др.) показал, что авторы

разделяют понятие психологической готовности и подготовленности. Готовность определяется достаточным уровнем способностей, конкретными умениями и знаниями, а также накопленным опытом. Психологическая подготовленность определяется как совокупное состояние предстартовой готовности, которая в свою очередь должна характеризоваться высоким уровнем психического регулирования своего состояния, поведения. Специальная психологическая подготовленность нацелена на формирование и создание у спортсмена психологической готовности, а также уверенности к участию в соревновании [3, с.8].

Целью исследования являлось выявление взаимосвязи психологической подготовленности и мотивов к занятию спортом у спортсменов студенческих команд.

В ходе исследования нами применялся психодиагностический инструментарий: опросник

«Психологическая подготовленность» (С. М. Гордон, Л. Т. Ямпольский) и методика «Изучение мотивов занятий спортом» (В. И. Тропникова).

По результатам диагностики «Изучение мотивов занятий спортом» В. И. Тропникова была подсчитана степень выраженности у спортсмена того или иного мотива или потребности.

Так наиболее выраженными мотивами занятия спортом для студентов-спортсменов являются: «физическое совершенство» (3,8), «развитие характера и психических качеств» (3,7),

«эстетическое удовольствие и острые ощущения» (3,6).

Наименее выраженными мотивами к занятию спортом являются мотивы «материальных благ» (2,2), «приобретения полезных для жизни умений и знаний» (2,3), «потребность в одобрении» (2,4).

Результаты опросника «Психологическая подготовленность» (С. М. Гордон, Л. Т. Ямпольский) позволили установить, что:

- для большинства 45 (90 %) студентов-спортсменов характерен средний уровень *устойчивости к стрессорам*; высокий уровень у 3 человек (6%) и низкий уровень у 2 человек (4 %);

- по показателю «способность к самоконтролю, саморегуляции» выявлено у 33 человек (66 %) определен средний уровень, высокий уровень имеют 16 человек (32 %), низкий уровень у 1 человека (2 %);

- по показателю «волевая активность» выявлено, что высокий уровень является наиболее выраженным у 34 человек (68%), средний уровень у 16 человек (32%), низкий уровень не выявлен.

Для установления взаимосвязи между показателями психологической подготовленности и мотивами спортивной деятельности у студентов-спортсменов была проведена статистическая обработка полученных данных с использованием коэффициента корреляции Спирмена.

По результатам исследования было установлено, что существует прямая взаимосвязь между:

- «устойчивостью к стрессорам» и мотивами к занятию спортом «познания» ($r = 0,002$; $p \leq 0,01$) и «приобретения полезных для жизни умений и знаний» ($r = 0,007$; $p \leq 0,01$). То есть, чем выше показатель устойчивости к стрессорам, тем более выражены мотивы к занятию спортом познание, приобретения полезных для жизни умений и знаний и наоборот. Это свидетельствует о том, что если у студента-спортсмена имеется высокая адаптация к образовательным, физическим, а так же повседневным стрессорам, его мотив занятием спорта будет направлен на стремление расширить свой кругозор, мировоззрение, искать более совершенные методы тренировки, приобретать навыки и знания, которые пригодятся ему в дальнейшей жизни.

- «способность к самоконтролю, саморегуляции» имеет прямую положительную взаимосвязь с мотивом к занятию спортом «познание» ($r = 0,009$; $p \leq 0,01$). Следовательно,

если студент-спортсмен умеет управлять собственными психологическими и физиологическими состояниями, его мотив занятием спорта будет направлен на стремление к расширению своего кругозора, мировоззрения, к поиску новых методов тренировки.

- «волевая активность» имеет прямую положительную взаимосвязь с мотивом к занятию спортом «эстетическое удовольствие и острые ощущения» ($r=0,005$; $p\leq 0,01$). Так если у студента-спортсмена имеется сознательное регулирование своих целенаправленных действий, вопреки внешним и внутренним препятствиям, его мотив занятием спорта будет направлен на стремление к эстетическому удовольствию от красоты и отточенности выполнения упражнений в выбранном виде спорта, его эмоциональности, физического напряжения, острых ощущений, сложной тактической борьбы на соревнованиях, радости побед.

Таким образом, проведенный анализ проблемы и результаты исследования позволили нами сделать следующие выводы:

Развитие физической культуры и спорта является одним из важнейших направлений государственной социальной политики, эффективным инструментом оздоровления нации и укрепления международного имиджа Республики Беларусь. В современном мировом сообществе развитие студенческого спорта и спортивные успехи студентов становятся не только их личным достижением, но и достоянием высшего учебного заведения, влияя на его репутацию и престиж в целом.

Студенческий командный спорт сопряжен с постоянным «круговоротом» спортсменов, который подразумевает систематическое обновление состава команды, что актуализирует психологическую проблематику в области сопровождения спортивной деятельности в условиях функционирования университетских студенческих спортивных команд.

Психологическая составляющая является важнейшим фактором успешности и достижений спортивной студенческой команды.

Важным психологическим аспектом является психологическая подготовленность, устойчивость мотивов к спортивной деятельности у членов спортивных студенческих команд. К причинам, снижающим мотивацию в студенческой спортивной сфере можно отнести физическую, эмоциональную и интеллектуальную перегруженность; снижение и непостоянство спортивных нагрузок и соревнований; высокий уровень притязаний; адаптация к новым членам команды и новым стратегиям; нарушение командного духа в коллективе; конфликтность; завышенные ожидания окружающих. Все эти аспекты и условия эффективной спортивной деятельности студенческой команды, говорят о необходимости тесной совместной работы в триаде «тренер-спортсмен-спортивный психолог».

Студенческие спортивные команды высокого класса являются ресурсом создания резерва для спорта высших достижений. Однако, для того, чтобы студенческая спортивная команда являлась командой высокого класса, необходимо соблюдение всех условий эффективности, в том числе психологических.

На наш взгляд, развитие студенческого спорта и формирования успешных условий для подготовки студенческих спортивных команд может способствовать усилению профессиональных сборных по различным видам спорта.

Список использованных источников

1 Современное состояние и перспективы развития высшего образования в Беларуси // Белта Новости: материалы круглого стола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.belta.by/roundtable/view> – Дата доступа: 20.05.2020.

2 Программа развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2017–2020 гг. // Постановление Министерства образования Республики Беларусь 25 июля 2017 г. №

89. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sporteducation.by/img/file> – Дата доступа: 21.05.2020.

3 Гордон, С. М. Оценка психологической подготовленности спортсмена / С. М. Гордон, Л. Т. Ямпольский. – Москва: ГЦОЛИФК, 1981. – 36 с.