

Указанные направления деятельности юных спортсменов целесообразно дополнить приемами формирования психофизической готовности к тренировочной и соревновательной деятельности: освоение умений снятия мышечного напряжения – релаксация и формирование умения видеть себя со стороны – визуализация.

#### **Выводы:**

1. В существующей системе психологической подготовки на различных этапах многолетней тренировки наименее разработанным является этап начального обучения, на котором формируются предпосылки для достижения высоких спортивных результатов.

2. Базовой основой психологической подготовки является всестороннее воспитание спортсменов, под влиянием которого возникают условия и предпосылки для самовоспитания, самоконтроля, формирования направленности личности.

3. Основным элементом в системе многолетней подготовки спортсменов, ее движущей силой является мотивационно-потребностная сфера, которая имеет свои особенности в каждом возрастном периоде. Эта сфера играет определяющую роль в развитии личности спортсмена, в формировании спортивно важных психологических свойств и качеств боксера.

1. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие / под ред. А. Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт 1979. – 143 с.

2. Спортивная психология: учеб. / под ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М.: Юрайт. 2014. – 367 с.

3. Вопросы психологического отбора боксеров: метод. письмо / под ред. Н. А. Худадова, О. П. Фролова. – М.: ВНИИФК. 1970. – 41 с.

4. Теория спорта / под ред. В. Н. Платонова. – Киев: Вища школа, 1987. – 424 с.

5. Дмитриев, А. В. / Психолого-педагогические аспекты подготовки боксеров / А. В. Дмитриев, П. П. Винник / Мир спорта. – 2012. – № 1 (46). – С. 41–46.

6. Бабушкин, Е. Г. Формирование спортивной мотивации у боксеров на этапе начальной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. Г. Бабушкин. – СибГАФК: Омск. 2000. – 22 с.

7. Кузьменко, Г. А. Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности: учеб. пособие / Г. А. Кузьменко. – М.: Советский спорт. 2010. – 560 с.

8. Сингер, Р. Н. Мифы и реальность в психологии спорта: пер. с англ. / Р. Н. Сингер. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 152 с.

## **СФОРМИРОВАННОСТЬ ГРАЖДАНСКИХ И ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Дунай В.И.*, канд. биол. наук, доцент,

*Аринчина Н.Г.*, канд. мед. наук,

*Воробей А.В.*,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Жизнь общества сегодня ставит серьезные задачи в области воспитания и обучения нового поколения. Государственная политика в области воспитания определена Президентом Республики Беларусь А.Г. Лукашенко: «Воспитать гражданина – патриота, одухотворенного идеалами добра и социальной справедливости, способного творить и созидать во имя Отечества». Гражданско-патриотическое воспитание в современный период является одним из приоритетных направлений системы образования в Республике Беларусь.

Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывает широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Сегодня должна актуализироваться проблема направленного педагогического сопровождения на патриотическое вос-

питание. Это в значительной степени относится к молодежи и спортсменам, защищающим честь страны на международных соревнованиях различного уровня.

**Цель исследования:** определить сформированность гражданских и патриотических ценностных ориентаций с учетом уровня спортивного мастерства студенческой молодежи.

**Материал и методики исследования.** Обследовано 200 студентов дневной формы обучения в УО «Белорусский государственный университет физической культуры». Спортивная специализация – волейбол, теннис, гандбол. Возрастной диапазон обследованных лиц составил 18–22 года. Все обследуемые были разделены на две группы по уровню спортивного мастерства. В первую группу вошли студенты с высоким уровнем спортивного мастерства ( $n=88$ ): II разряд имели 13 %, I разряд имели 50 %, кандидатами в мастера спорта были 37 % лиц этой группы. Во вторую группу вошли студенты со средним уровнем спортивного мастерства ( $n=112$ ). Эти студенты (100 %) не имели спортивных разрядов. Возраст студентов не различался между группами. По половому составу группы также не различались: юноши в каждой группе составляли 60 %, девушки – 40 %.

Была использована авторская анкета о спортивной специализации, уровне спортивного мастерства; опросник оценки уровня сформированности патриотического сознания и опросник сформированности патриотических убеждений М.И. Рожкова [1]; анкета оценки мотивации соревновательной деятельности Г.Д. Бабушкина [2]; опросник оценки интереса к спорту Е.Г. Бабушкина [2]; опросник самооценки личностных качеств О.И. Моткова [3]. Оценивался Т-критерий Стьюдента.

### Результаты исследования

Оценивался уровень сформированности патриотического сознания у студенческой молодежи.

У студентов первой группы с высоким уровнем спортивного мастерства уровень сформированности патриотического сознания был несколько выше, чем у студентов второй группы. Студенты первой группы имели более высокий уровень уважения к системе политических ценностей государства; у них был выше уровень осознания величия и славы своей страны; они в большей степени гордились своей национальной культурой, успехами, достижениями по сравнению со студентами второй группы. Обе группы были полностью согласны с утверждением, что «Патриотизм – это гордость за нацию; это бескорыстная любовь и служение Родине» (в 1-ой группе – 88 %; во 2-ой группе – 100 %). При этом были выявлены следующие особенности: студенты первой группы с высоким уровнем спортивного мастерства (12 %) отмечали, что «национальное достоинство» – это осознанное превосходство своей нации над другими; они же часто отмечали (60 %), что совсем необязательно изучать традиции, творчество своего народа. Студенты второй группы намного хуже разбирались в значении понятий, связанных с патриотизмом (51 %); многие из этой группы считали, что «экстремизм» – это вид патриотизма (34 %).

Определялась сформированность патриотических убеждений у студентов с учетом уровня спортивного мастерства. Выявлено, что в первой группе уровень интегрального показателя сформированности патриотических убеждений достоверно превышал аналогичный показатель студентов второй группы ( $32,68 \pm 0,45$  балла и  $27,84 \pm 0,64$  балла соответственно,  $p < 0,05$ ). Студенты первой группы в большей степени уважали свой народ, традиции, законы государства и политические ценности государства; гордились его успехами и достижениями по сравнению со студентами второй группы.

Проводилась оценка мотивации соревновательной деятельности у студентов с учетом уровня спортивного мастерства.

Результаты этой оценки представлены в таблице 1.

Спортивная мотивация определяется как актуальное состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата. Мотивация влияет на характер тренировочной деятельности и непосредственно на соревновательный результат, а повышение результативности соревновательной деятельности усиливает спортивную мотивацию. Е.Г. Бабушкин (2000) выделяет в структуре спортивной мотивации тренировочную и соревновательную мотивацию. А в соревновательной мотивации выделяет две составляющие: мотивацию достижения успеха и мотивацию избегания неудачи. Рядом авторов было определено, что при доминировании мотивации достижения результата деятельности, этот результат определяется уровнем регуляции деятельности, то есть его психофизиологическими особенностями. В случае преобладания мотивации избегания неудачи при любом наличном уровне регуляции деятельности, ее результативность будет низкой.

Таблица 1 – Оценка мотивации соревновательной деятельности у студентов

Шкалы направленности мотивации	Группы обследуемых		Достоверность отличий
	1-я группа	2-я группа	
на достижение успеха	12,13±0,30	11,00±0,35	p<0,05
на избегание неудачи	7,88±0,23	9,00±0,35	p<0,05

У студентов 1-й и 2-й группы была определена направленность спортивной мотивации на «достижение успеха» и на «избегание неудачи». Характерным для студентов обеих групп является незначительное преобладание мотивации на «достижение успеха» по сравнению с мотивацией на «избегание неудач». Выявлена достоверно более высокая мотивация на «достижение успеха» и достоверно более низкая мотивация на «избегание неудач» у студентов первой группы по сравнению со второй группой (p<0,05).

Проводилась оценка уровня интереса к спорту у студентов с учетом уровня спортивного мастерства.

Интерес к спорту связан с условиями формирования благоприятных отношений спортсменов к различным сторонам спортивной жизни: к цели занятий спортом, успеху, своим возможностям, тренировочной деятельности, к команде и тренеру, к соревновательной деятельности. В данном исследовании уровень интереса к спорту оценивали при помощи опросника Е.Г. Бабушкина. Определено, что у студентов 1-й группы интерес к спорту составлял 33,16±0,39 балла, что свидетельствует о достаточно устойчивом интересе. У студентов 2-й группы интерес к спорту составил, в среднем по группе, 27,84±0,58 балла, что свидетельствует о недостаточно устойчивом интересе к спорту. Выявлены достоверные различия между группами (p<0,05).

Была определена «самооценка личностных качеств» у студентов с учетом уровня спортивного мастерства.

Результаты определения этой оценки представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Характеристика личностных качеств у студентов

Шкалы	Группы обследуемых		Достоверность отличий
	1-я группа	2-я группа	
1. Нравственность	4,14±0,11	3,98±0,04	
2. Воля	4,03±0,13	3,56±0,11	p<0,05
3. Самостоятельность и чувство реальности	3,99±0,09	3,87±0,07	
4. Креативность	3,80±0,11	3,39±0,14	p<0,05
5. Гармоничность	3,75±0,12	3,52±0,04	
6. Экстраверсия	4,15±0,10	3,66±0,12	p<0,05
7. Показатель общей самооценки позитивных аспектов личности	3,96±0,09	3,66±0,06	p<0,05
8. Общая сумма баллов	27,89±0,64	25,65±0,45	p<0,05

Адекватность самооценки – это степень ее соответствия реальной выраженности личностных качеств, проявляющихся в переживаниях и поведении. Адекватность самооценки является одним из показателей гармоничности личности. В данном исследовании была применена методика О.И. Моткова в модификации Б.А. Сосновского. Эта методика позволяет изучать общий уровень самооценки позитивного развития личности, самооценку отдельных факторов и качеств личности, а также ее адекватность или неадекватность. У идеальной личности представленные показатели приближаются к максимуму – 5 баллам. Выявлено, что у студентов первой группы отмечалась высокая выраженность качеств – нравственности, воли, экстраверсии; средняя выраженность качеств – самостоятельности, креативности, показателя общей самооценки позитивных аспектов личности. У студентов второй группы отмечалась средняя выраженность нравственности и самостоятельности, воли и экстраверсии. У студентов первой группы выявлен достоверно более высокий уровень силы воли, креативности, экстраверсии. Они более высоко оценивали позитивные аспекты своей личности, у них был достоверно выше показатель общей самооценки по сравнению со студентами второй группы (p<0,05).

Таким образом было выявлено, что студенты с высоким уровнем спортивного мастерства имели:

- более высокий уровень сформированности патриотического сознания;
- достоверно более высокий интегральный показатель патриотических убеждений; в большей степени уважали свой народ, традиции, законы государства и политические ценности; гордились успехами и достижениями своей страны;
- достоверно более высокую мотивацию на «достижение успеха» и достоверно более низкую мотивацию на «избегание неудач» (большую результативность);
- достоверно более высокий устойчивый интерес к цели занятий спортом, успеху, своим возможностям, тренировкам, к команде, к соревновательной деятельности;
- достоверно более высокий уровень таких личностных качеств, как воля, креативность, экстраверсия. Они более высоко оценивали позитивные аспекты своей личности по сравнению со студентами второй группы с невысоким уровнем спортивного мастерства.

1. Рожков, М. И. Теория и методики воспитания: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М. И. Рожков, Л. В. Байбородова. – М.: Владос-Пресс, 2004. – 384 с.

2. Бабушкин, Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.

3. Сосновский, Б. А. Лабораторный практикум по общей психологии / Б. А. Сосновский. – М.: Просвещение, 1979. – С. 87–91.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕРЫ, УСКОРЯЮЩИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКУЮ АДАПТАЦИЮ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

*Дунай В.И.*, канд. биол. наук, доцент,

*Аринчина Н.Г.*, канд. мед.наук,

Белорусский государственный университет физической культуры,

*Шестиловская Н.А.*,

Белорусский государственный университет,

Республика Беларусь

Получение высшего образования включает в себя не только процесс приобретения новых знаний, но также встраивание в сложную систему новой образовательной среды, другими словами, активный процесс психофизиологической адаптации. Эффективность психофизиологической адаптации студентов, в свою очередь, обеспечивает высокий уровень их профессиональной готовности к работе, означающий желание и способность заниматься выбранным видом профессиональной деятельности.

Процесс адаптации студентов к условиям вуза включает три стадии, на каждой из которых социально-психологическая адаптация имеет свои особенности. На стадии преадаптации наблюдается стремление быть включенным во все аспекты студенческой жизни вместе с налаживанием быта и самообслуживания, трудностями организации самостоятельной работы. Первокурсники, столкнувшись с отсутствием внимания к себе и опеки, к которой они привыкли со стороны старших, в условиях УВО чувствуют себя дискомфортно. Отсутствие нового круга общения и потеря старых школьных контактов приводят к ощущению одиночества. На стадии адаптации студент приспосабливается к новому типу учебного коллектива, его обычаям и традициям, пытается найти референтную группу. Приспособления к новым образцам «студенческой» культуры, новых форм использования свободного времени способствуют формированию широких культурных запросов и потребностей, развитию социально значимых качеств личности. На стадии постадаптации окончательно складывается круг общения и происходит определение социальной роли, поэтому основные изменения здесь происходят именно на социально-психологическом уровне. В случае неудачной адаптации наблюдаются личностный эгоцентризм, инфантильные поведенческие реакции, отсутствие круга общения [2].

**Цель исследования** – выявить особенности психофизиологической адаптации студентов и предложить меры воспитательно-педагогического воздействия для ускорения процесса психофизиологической адаптации.