

ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ И ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СПОРТСМЕНОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПОЛОЦКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМЕНИ ЕВФРОСИНИИ ПОЛОЦКОЙ

Андриевская С.В., кандидат исторических наук, доцент
УО «Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой»,
г. Новополоцк, Республика Беларусь

Мандрук А.И., студент
УО «Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой»,
г. Новополоцк, Республика Беларусь

Аннотация. В статье исследуются с помощью психологических методик спортивная мотивация и волевая саморегуляция у спортсменов, как важные составляющие здоровьесберегающей среды. Обнаружена значимая взаимосвязь между показателями шкалы «Настойчивость» методики, измеряющей волевую саморегуляцию и показателями шкалы «Обострённое чувство долга» методики, измеряющей спортивную мотивацию у спортсменов.

Ключевые слова: спортивная мотивация, спортсмены, студенты, волевая саморегуляция, здоровый образ жизни, здоровьесберегающая среда, учреждение образования.

В учреждении образования «Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой» созданы все необходимые условия для студентов в ведении здорового образа жизни и занятий спортом. Регулярно проводятся мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни и спорт. В университете есть кафедра физической культуры и спорта, которая является выпускающей по специальности «Физическая культура». На данной специальности обучались и обучаются много известных белорусских спортсменов. Кроме того, выпускники данной специальности пополняют ряды тренеров и учителей физической культуры в регионе. Спортсмены, обучающиеся на данной специальности, являются примером для подражания у других студентов и важным живым элементом формирования здоровьесберегающей среды учреждения образования, поскольку личным примером способствуют пропаганде здорового образа жизни.

Материально-техническая база университета позволяет заниматься спортом не только профессиональным спортсменам, обучающимся в университете, но и всем студентам. Анализ материально-технической базы университета показал, что в университете на данный момент имеется пять игровых и тренажерных залов, зал гимнастики и спортивных единоборств, зал аэробики, лыжная база, зал гиревого спорта, шахматный клуб, приспособленные помещения для занятий настольным теннисом, бильярдом, приспособленные помещения для занятий физической культурой и спортом в общежитиях, плоскостные сооружения: открытая футбольная площадка с искусственным покрытием,

теннисный корт, волейбольная площадка, спортивная площадка для игры в футбол, шахматная площадка.

Спортивная мотивация – это актуальное состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата. Спортивная мотивация изучалась такими исследователями, как Галкина Ю.А. [2], Загной Т.В. [3], Ильин Е.П. [4], Китаева М.В. [6], Кузьмин Е.Б. [7] и др.

Волевая саморегуляция – это вид произвольного управления личности своим поведением и деятельностью. Волевою саморегуляцией у спортсменов изучали такие исследователи, как Чарыкова И.А. [9], Ильин Е.П. [5], Наскалов В.М. [8] и др.

Взаимосвязь спортивной мотивации и волевой саморегуляции у спортсменов изучена недостаточно. Исследование взаимосвязи между спортивной мотивацией и волевой саморегуляцией у обучающихся в университете спортсменов может быть полезным для работы тренеров и психологов, работающих со спортсменами, в поиске способов повышения уровня мотивации у спортсменов, а также для поиска мотивации к занятиям физической культурой у студентов университета.

Цель исследования: выявить взаимосвязь между спортивной мотивацией и волевой саморегуляцией у спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой.

В соответствии с целью, были поставлены задачи исследования:

- исследовать спортивную мотивацию у спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой;
- исследовать волевою саморегуляцией у спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой;
- обнаружить и интерпретировать взаимосвязь между спортивной мотивацией и волевой саморегуляцией у спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой.

Предмет исследования: взаимосвязь между спортивной мотивацией и волевой саморегуляцией у спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь спортивной мотивации и волевой саморегуляцией у спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой.

В исследовании участвовали 52 спортсмена, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой.

Методика: «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана [10], «Шкала спортивной мотивации» (Sport Motivation Scale) Р. Дж. Валлеранда в адаптации А.В. Квитчастого, К.А. Бочавер, В.Н. Касаткина (2013 год) [1].

Для реализации поставленной цели исследования и задач, мы измерили показатели спортивной мотивации у спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой. Были получены следующие данные, представленные на диаграмме (рисунок 1).



Рисунок – 1. Результаты диагностики студентов-спортсменов по «Шкале спортивной мотивации» в адаптации А.В. Квитчастого, К.А. Бочавер, В.Н. Касаткина

Мы видим, что самые большие значения у спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой по субшкале «Мотив саморазвития», это значит, что большинство спортсменов стремятся к саморазвитию. Саморазвитие понимается, как стремление повышать уровень собственного мастерства, преумножать эффективность своих действий и желание достичь намеченной цели. Во время выступления спортсменами, обучающимися в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой, зачастую движет желание показать наивысший результат, проявить свои навыки наилучшим образом и самоутвердиться за счёт этого. Спортсмены, обучающиеся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой, испытывают стремление выполнять какую-либо деятельность ради получения удовольствия от значимых достижений и реализации собственных возможностей. Эту потребность спортсмены, обучающиеся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой, удовлетворяют за счёт выполнения какой-то сложной задачи, достижения высокого результата, а также повышения уровня своего мастерства.

На втором месте в мотивации у спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой, стоит мотив узнавания нового. Мотив узнавания нового у спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой, имеет высокие показатели (среднее значение –

5,3) — это означает, что нашим спортсменам может доставлять удовольствие процесс поиска новых моделей и стратегий тренировок или освоение какого-либо технического элемента. Спортсмены, обучающиеся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой, проявляют любознательность, искренний интерес и внимание по отношению к рекомендациям тренера и ко всякого рода обучающим материалам в печатных изданиях, на видео и т.д., а также стремятся разузнать стратегии своих потенциальных соперников.

Средние значения по шкале «Мотив получения положительных эмоций» достигают 4,11. В иерархии мотивов наших испытуемых это пятое место. Наличие данного мотива не на последнем месте у испытуемых говорит о том, что большинство спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой, переживают положительные аффективные состояния высокой степени интенсивности в результате выступления на пике своих возможностей, и это имеет для них большую значимость.

Достаточно высокие показатели у испытуемых по шкале «Мотив смещения цели» (4,32) — это означает, что студенты-спортсмены, рассматривают занятия спортом как средство достижения личных целей. Спортсмены, обучающиеся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой, рассматривают саморазвитие своей личности в различных сферах, в плане знакомства с новыми людьми на фоне общих интересов, а также они не исключают с помощью занятий спортом возможности поддержания хороших отношений с друзьями и получения ценного жизненного опыта и различного рода полезной информации.

Более скромные показатели по шкалам «Мотив чувства долга» (1,9), «Мотив социального одобрения» (1,7). Это значит, что испытуемые студенты-спортсмены не слишком зависят от социального одобрения. Мотив «Чувство долга» так же относят к внешним мотивам. Показатель по нему не высокий. Можно сказать, что в целом, внутренняя мотивация у наших спортсменов более высокая, чем внешняя. Самый низкий показатель у спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой, по шкале «Демотивация», что не может не радовать, поскольку это говорит о том, что спортсмены хорошо мотивированы.

Таким образом, по результатам диагностики спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой по «Шкале спортивной мотивации» в адаптации А.В. Квитчастого, К.А. Бочавер, В.Н. Касаткина получено, что наиболее высокие показатели у спортсменов по шкале «Мотив саморазвития». Спортсмены, обучающиеся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой, испытывают стремление выполнять какую-либо деятельность ради получения удовольствия от значимых достижений и реализации собственных возможностей, т.е. стремятся к саморазвитию личности.

На следующем этапе исследования мы изучали волевую саморегуляцию спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой. Для этого была использована методика «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйсмана. Нами были получены следующие данные, отражённые на диаграмме (рисунок 2).

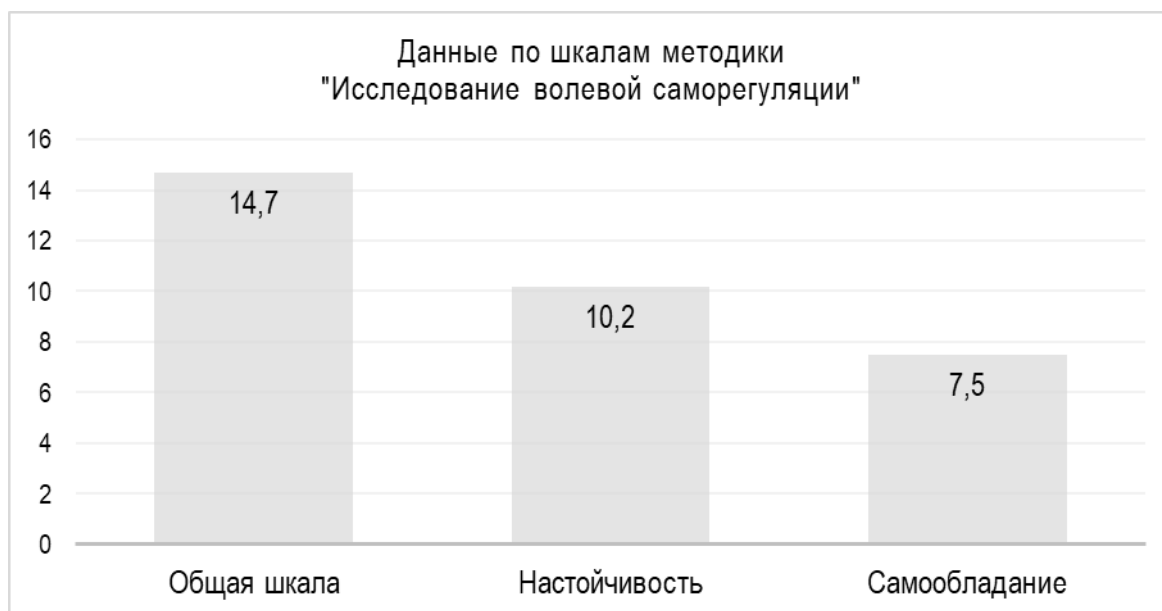


Рисунок – 2. Результаты диагностики студентов-спортсменов по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйсмана

На диаграмме видно, что средние показатели шкалы «самообладание» составляют 7,5%, средние показатели шкалы «настойчивость» – 10,2%, а средние показатели «общей шкалы волевой саморегуляции» – 14,7%. Из этого можно сделать вывод, что среди показателей волевой саморегуляции преобладает настойчивость, как стремление к завершению начатых дел у спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой, и к достижению результата у спортсменов, которые прилагают к этому наибольшие усилия.

В целом, уровень саморегуляции («общая шкала саморегуляции») у спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой, находится в диапазоне выше средних значений.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6. У наших испытуемых средние значения составляют: для шкалы «В» (14,7) – показатели выше средних; для шкалы «Н» (10,7) – показатели выше средних; для шкалы «С» (7,5) – показатели так же выше средних.

Таким образом, в результате диагностики спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой, по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана получены показатели выше средних.

На третьем этапе нашего исследования мы выявляли взаимосвязь между показателями спортивной мотивации и волевой саморегуляции у спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой. Для этой цели нами использован непараметрический критерия Спирмена, который не требует проверки на нормальность распределения.

Нами были получены взаимосвязи, однако, только одна взаимосвязь между показателями по шкалам методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана и «Шкалой спортивной мотивации» в адаптации А.В. Квитчастого, К.А. Бочавер, В.Н. Касаткина у спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой, оказалась значимой.

В таблице 1 отражена значимая взаимосвязь (выделена курсивом), а также взаимосвязи, наиболее приближающиеся к статистической значимости, однако, не значимые.

Таблица – 1. Взаимосвязь между показателями по шкалам методик «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана и «Шкала спортивной мотивации» (Sport Motivation Scale) Р. Дж. Валлеранда в адаптации А.В. Квитчастого, К.А. Бочавер, В.Н. Касаткина у студентов-спортсменов*

Переменные	r_s	p
Общая волевая саморегуляция / Обостренное чувство долга	0,25	0,06
<i>Настойчивость /Обостренное чувство долга</i>	<i>0,31</i>	<i>0,02</i>
Самообладание/ Обостренное чувство долга	0,19	0,176
Самообладание/ Потребность в социальном одобрении	0,19	0,175

*Примечания: r_s – коэффициент ранговой корреляции Спирмена, p – уровень значимости.

Исходя из таблицы 1, мы можем увидеть значимую корреляционную взаимосвязь между показателями шкалы «Настойчивость» методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана и шкалы «Обостренное чувство долга» методики «Шкала спортивной мотивации» (Sport Motivation Scale) Р. Дж. Валлеранда в адаптации А.В. Квитчастого, К.А. Бочавер, В.Н. Касаткина.

Спортсмен, который настроен на результат, у которого есть чувство долга перед собой и другими, показывает высокий уровень настойчивости. Настойчивость мы рассматриваем как проявление воли, характеризующаяся неуклонным длительным и актив-

ным достижение намеченной цели, преодолением многих, в том неожиданно возникающих трудностей, несмотря на временные неудачи.

Так, с повышением чувства долга возрастает и настойчивость у спортсмена и, наоборот, с повышением настойчивости может возрасти чувство долга в отношении других людей (тренеров, зрителей, друзей по спортивной команде).

Остальные взаимосвязи между показателями шкал методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйсмана и «Шкалой спортивной мотивации» в адаптации А.В. Квитчастого, К.А. Бочавер, В.Н. Касаткина у спортсменов статистически незначимы.

Выводы. По результатам диагностики спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой по «Шкале спортивной мотивации» в адаптации А.В. Квитчастого, К.А. Бочавер, В.Н. Касаткина получено, что наиболее высокие показатели у спортсменов по шкале «Мотив саморазвития». Спортсмены, обучающиеся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой, испытывают стремление выполнять какую-либо деятельность ради получения удовольствия от значимых достижений и реализации собственных возможностей, т.е. стремятся к саморазвитию личности.

Средние показатели шкалы «Самообладания» методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйсмана составляют 7,5%, средние показатели шкалы «Настойчивость» – 10,2%, а средние показатели «Общей шкалы волевой саморегуляции» методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйсмана у спортсменов составляют 14,7%.

Обнаружена значимая взаимосвязь между показателями шкалы «Настойчивость» методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйсмана и показателями шкалы «Обостренное чувство долга» методики «Шкала спортивной мотивации» Р. Дж. Валлеранда в адаптации А.В. Квитчастого, К.А. Бочавер, В.Н. Касаткина у спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой. Гипотеза исследования подтвердилась частично. Следовательно, развитие такого волевого качества, как настойчивость, может привести к повышению чувства долга.

Литература

1. Бочавер, К.А. К вопросу о диагностике спортивной мотивации: адаптация опросника «Sport motivation scale» [Текст] / К.А. Бочавер, И.Т. Выходец, В.Н. Касаткин, А.В. Квитчастый // Спортивный психолог. – № 1 (25). – 2012. – С. 38-43.
2. Галкина, Ю.А. Исследование мотивации у спортсменов, занимающихся лёгкой атлетикой [Текст] / Ю.А. Галкина // Молодёжь Сибири – науке России. Международная научно-практическая конференция. – Красноярск, 2014. – С. 79-82.
3. Загной, Т.В. Особенности формирования мотивации студентов-спортсменов в профессиональном обучении [Текст] / Т.В. Загной // Вестник Луганского государственного педагогического университета. – Серия 1. Педагогические науки. Образование. – 2021. – Т. 70. – № 3. – С. 47-54.
4. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы: учебное пособие [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2008. – 512 с.
5. Ильин, Е.П. Психология спорта: учебник [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.

6. Китаева, М.В. Психология победы в спорте: учебное пособие [Текст] / М.В. Китаева. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 208 с.
7. Кузьмин, Е.Б. Спортивная мотивация как психическое состояние личности спортсмена [Текст] / Кузьмин Е.Б., Азиуллин Р.Р., Денисенко Ю.П., Ионов А.А. [и др.] // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – Алтай. – 2016. – № 1 (2). – С. 97-110.
8. Наскалов, В.М. Физическое воспитание студентов вузов на современном этапе [Текст] / В.М. Наскалов // Вестник Полоцкого государственного университета. Сер. Е, Педагогические науки. – 2008. – № 11. – С. 105-109.
9. Чарыкова, И.А. Система эмоционально-волевой подготовки спортсменов-теннисистов для повышения уровня саморегуляции и психофизиологической надежности в тренировочном процессе: практическое пособие [Текст] / И.А. Чарыкова [и др.] – Минск: РНПЦ спорта, 2020. – 48 с.
10. Юров, И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте: научно – популярное издание [Текст] / И.А. Юров. – М.: Советский спорт, 2006. – 163 с.

Контактная информация: s.v.andrievskaya@psu.by