

Е. Ю. Маевская

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Психологическая подготовка баскетболистов направлена на формирование психического состояния, способствующего, с одной стороны, оптимальному использованию физической и технической подготовленности игроков, с другой – способности противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам.

Актуальность темы исследования заключается в том, что психологическая подготовка тесно связана с перспективным планированием тренировки и вместе с ним является основой подготовки команд к тем или иным

соревнованиям. Когда вопрос воспитания психических качеств ускользает из внимания тренеров, преподавателей, возникает разрыв между физической, технической, тактической и психологической подготовкой спортсменов. Команды, имеющие хорошую техническую и тактическую подготовку, не могут во время соревнований в полном объеме проявить эти качества и добиться желаемых результатов.

Основной задачей тренера-преподавателя при подготовке к спортивному сезону является постепенное подведение игроков к оптимальной физической, технической, тактической и психической готовности.

Для формирования психофизической устойчивости к различным условиям внешней среды требуется осуществлять психологическую подготовку спортсменов за счет расширения факторов мотивации спортивной тренировки, создания оптимальных условий для проведения тренировочного процесса. Исходя из этого, можно сформулировать частные задачи психологической подготовки баскетболистов к длительному тренировочному процессу:

- формировать мотивацию к тренировочному процессу;
- формировать доверительные межличностные отношения в команде, обеспечивающие успешность тренировочного процесса.

Таким образом, целью нашего исследования была диагностика спортивной мотивации у баскетболистов в процессе общей психологической подготовки. Для этого была использована психодиагностическая методика: «Шкала самооценки мотивационного состояния» (В. Ф. Сопов, 1983). Шкала используется для изучения динамики мотивационного состояния спортсмена на различных этапах подготовки. К мотивационным состояниям человека относятся: интересы, желания, стремления, намерения, влечения, страсти, установки.

Методами настоящего исследования являлись анализ научно-методической литературы, анкетный опрос посредством заполнения Google-формы, а также методы математико-статистической обработки данных.

Исследование проводилось в апреле 2023 года. В нем приняли участие 26 студентов Минского государственного лингвистического университета (МГЛУ), являющиеся членами сборных команд (мужской и женской) по баскетболу.

В результате проведенного анкетного опроса, направленного на диагностику мотивации у баскетболистов, получены следующие результаты.

На утверждение “Я доволен ходом тренировочного процесса” 57,7 % отреагировали “Совершенно верно”, “Верно” – 30,8 %, “Пожалуй, так” – 11,5 %, “Нет, это совсем не так” 0 %. Исходя из полученных данных видно, что все 26 респондентов ответили положительно и удовлетворены ходом тренировочного процесса.

Утверждение “В методике тренировки я хочу кое-что изменить” получило реакции: “Нет, это совсем не так” – 61,5 %, “Пожалуй, так” – 30,8 %, “Верно” – 3,8 %, “Совершенно верно” – 3,8 %. В целом большинство, а это 16 респондентов, удовлетворены и не готовы что-либо менять в методике тренировки. Остальные 10 респондентов готовы внести личные предложения для изменения методики.

На утверждение “Я надеюсь на успех в предстоящем сезоне” 50 % ответили “Совершенно верно”, “Верно” – 26,9 %, “Пожалуй, так” – 15,4 %, “Нет, это совсем не так” – 7,7 %. Результат показывает, что лишь 2 человека сомневаются в успешном выступлении команды.

“На тренировке я во всем активен”: “Совершенно верно” – 26,9 %, “Верно” – 42,3 %, “Пожалуй, так” 26,9 %, “Нет, это совсем не так” – 3,8 %. Полученные данные указывают на то, что 96,2 %, а это 25 респондентов, принимают активное участие в тренировочном процессе.

На утверждение “Я думаю, что мои замечания вряд ли что изменят” 65,4 % ответили “Нет, это совсем не так”, “Пожалуй, так” – 23,1 %, “Верно” – 7,7 %, “Совершенно верно” – 3,8 %. Полученные данные указывают на то, что большинство, а это 17 человек, уверены, что их замечания и предложения будут приняты во внимание. У шести это вызывает сомнения, но они склонны к положительному ответу. И лишь 3 респондента убеждены, что их замечания вряд ли что-либо изменят.

“Я верю, что методика моей тренировки верна”: “Совершенно верно” – 30,8 %, “Верно” – 30,8 %, “Пожалуй, так” – 34,6 %, “Нет, это совсем не так” – 3,8 %. Исходя из полученных данных видно, что лишь один занимающийся не верит в то, что методика тренировки верна. Остальные 25 респондентов доверяют и готовы заниматься по выбранной методике.

“Происходящее на тренировке не вызывает у меня особого интереса”: “Нет, это совсем не так” – 92,4 %, “Пожалуй, так” – 3,8 %, “Верно” – 0 %, “Совершенно верно” – 3,8 %. Результат показывает, что у большинства занимающихся, а это 24 человека, тренировочный процесс вызывает особый интерес.

На основании полученных в ходе анкетирования результатов можно сделать следующие выводы:

- в течение тренировочного процесса по баскетболу удалось сформировать мотивацию к нему, поскольку у большинства занимающихся наблюдается выраженный уровень мотивации;
- психологическая готовность у занимающихся позволяет переходить к перспективному планированию тренировочного процесса, оптимизируя взаимосвязь между физической, технической, тактической и психологической подготовкой спортсменов.

С учетом результатов диагностики была разработана программа по формированию мотивации для спортсменов игровых видов спорта (таблица).

**Фрагмент программы по формированию
спортивной мотивации баскетболистов**

| Мероприятие | Содержание | ОМУ |
|------------------------------|---|--|
| Аккаунт в Instagram | Информация о членах сборных команд, фото и видео с тренировочного процесса, расписание предстоящих игр, фотоотчет. Прямая трансляция с игр | Ежедневно |
| «Кричалка» | Пример: “Кто мы? Команда!” “Ин-яз” “Только- вперед!” | В конце каждой тренировки и во время соревнований |
| Культурные мероприятия | Квест, чаепитие, отдых на природе, пейнтбол, выставки, семинары, посещение баскетбольных матчей высшей лиги | В соответствии с графиком проведения |
| Упражнение «Штрафной бросок» | Из команды в случайном порядке выбирается один игрок, который будет выполнять штрафной бросок. Если бросок не результативный, то команда выполняет комплекс упражнений, если результативный, то команда отправляется отдыхать | В конце каждой тренировки |
| Игра «Верю/не верю» | Каждый игрок команды по очереди выполняет бросок (штрафной, бросок со средней дистанции либо бросок с дальней дистанции). Команда до броска делится на две группы – «верю» и «не верю». Игрок выполняет бросок. Если он поразил цель, то совместно с группой, которые «верили», отдыхает, если промахнулся, то совместно с группой «не верю» выполняет упражнение. Игра продолжается до тех пор, пока каждый игрок не выполнит бросок | Раз в две недели |
| Открытая тренировка | На первую тренировку учебно-тренировочного сбора приглашаются студенты-зрители | Проводится согласно календ. плану студенческой универсиады по баскетболу |
| Проведение товарищеских игр | На базе МГЛУ проводятся товарищеские игры с организованным присутствием болельщиков | Один/два раза в месяц |
| Игровые тренировки | Проведение игровых тренировок с участием тренера в качестве игрока | 2-3 раза в месяц |
| «День рождения» | Именинник устраивает чаепитие совместно с игроками сборных команд и тренером-преподавателем | В соответствии с графиком проведения |