

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ: СТРАТЕГИИ ПОВЫШЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ К СТРЕССУ И УРОВНЯ МОТИВАЦИИ

Н. В. Максимова, Н. В. Васецкая

*ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»,
г. Луганск, Луганская Народная Республика
nataly,sport@mail.ru*

В статье рассматриваются актуальные аспекты психологической подготовки студентов-спортсменов, которые играют центральную роль в их успешных выступлениях и общем развитии. Современный спорт предъявляет высокие требования не только к физической, но и к психологической готовности, особенно для студентов, совмещающих учебу и спортивные достижения. Авторы акцентируют внимание на необходимости выявления и анализа стратегий, направленных на повышение устойчивости к стрессу и уровня мотивации у спортсменов, а также на важности создания поддерживающей среды в учебных заведениях и спортивных командах.

The article examines the current aspects of the psychological training of student-athletes, which play a central role in their successful performances and overall development. Modern sport places high demands not only on physical, but also on psychological readiness, especially for students who combine study and sports achievements. The authors emphasize the need to identify and analyze strategies aimed at increasing stress resistance and motivation among athletes, as well as the importance of creating a supportive environment in educational institutions and sports teams.

Ключевые слова: мотивация; спорт; психология; тренинги; достижения; стратегии.

Keywords: motivation; sport; psychology; training; achievements; strategies.

Современный спорт предъявляет строгие требования не только к физической подготовке, но и к психологической готовности спортсменов. Эта проблема особенно актуальна для студентов, которые совмещают учебу с достижениями в спорте. Эмоциональные и психологические нагрузки, сопровождающие спортивную деятельность, могут вызывать стресс, что негативно сказывается на результатах выступлений и общем самочувствии спортсменов. В связи с этим специальная психологическая подготовка становится ключевым компонентом подготовки студентов-спортсменов.

Цели данного исследования заключаются в выявлении стратегий, способствующих повышению устойчивости к стрессу и уровня мотивации у студентов-спортсменов, а также в анализе эффективных методов психологической подготовки. В условиях постоянной конкуренции и стремления к высоким результатам внимание к психологическим аспектам становится неотъемлемой частью спортивной деятельности.

Статья предлагает теоретические основы психологической подготовки и практические рекомендации, направленные на развитие навыков управления стрессом и повышении мотивации. Ожидается, что результаты будут способствовать формированию эффективных программ подготовки спортсменов и улучшению их спортивных результатов как на тренировках, так и в соревновательной практике.

Студенты-спортсмены сталкиваются с множеством стрессоров, таких как академическая нагрузка, требования тренеров и давление со стороны окружающих. Эти факторы могут приводить к значительному ухудшению их психологического состояния, что, в свою очередь, отражается на спортивных результатах. Например, некоторые спортсмены испытывают трудности с концентрацией на соревнованиях из-за постоянных переживаний по поводу оценки их выступлений. Таким образом, ключевым моментом становится выявление и понимание источников стресса, что позволит разрабатывать целенаправленные стратегии для их преодоления [1].

Одним из шагов в борьбе со стрессом для студентов-спортсменов является создание поддерживающей среды как в учебном заведении, так и в спортивных командах. Тренеры и преподаватели должны разрабатывать программы, учитывающие психологическое состояние спортсменов, включая занятия по управлению эмоциями и стрессом. Развитие навыков саморегуляции, медитации и осознанности может значительно повысить устойчивость к стрессу. Также рекомендуется проводить консультации с психологами или спортивными коучами, которые помогут спортсменам научиться справляться с внешним давлением и сосредоточиться на своих целях.

Поддерживающие сообщества, такие как группы единомышленников или менторы, могут значительно облегчить атмосферу для обмена опытом и самовыражения. Комплексный подход к выявлению и решению стрессовых факторов не только сохранит психологическое здоровье студентов-спортсменов, но и улучшит их спортивные достижения [2].

Управление стрессом в области физической культуры и спорта является критически важным аспектом, способствующим успешным выступлениям и общему благополучию спортсменов. Одной из эффективных стратегий является внедрение технологий психологической подготовки, таких как визуализация, аутогенная тренировка и релаксационные техники. Эти методы помогают спортсменам сосредоточиться на своих целях и снизить уровень беспокойства. Регулярные занятия данными практиками содействуют формированию устойчивых привычек к саморегуляции, что особенно важно перед соревнованиями и в период интенсивных нагрузок.

Кроме того, создание поддерживающей командной атмосферы существенно снижает уровень стресса. Тренеры и спортивные руководители должны поощрять открытое общение и взаимодействие среди членов команды, что способствует формированию доверия и взаимопомощи. Участие в групповых тренировках и командных мероприятиях не только развивает чувство единства, но и снижает чувство изоляции, которое иногда испытывают спортсмены. Таким

образом, психологическая поддержка со стороны коллег и тренеров становится важным фактором формирования уверенности и мотивации [5].

Также значимо грамотное планирование режима тренировок и соревнований. Это позволяет спортсменам избежать выгорания и переутомления. Важно комбинировать физическую активность с адекватным восстановлением, включая достаточный сон, правильное питание и время для отдыха. Такой подход предотвратит накопление стресса и обеспечит не только физическую готовность, но и психологическую устойчивость. Всеобъемлющий подход к управлению стрессом, включая психологические техники, поддержку команды и эффективное распределение нагрузок, ведет к повышению спортивных успехов и улучшению качества жизни спортсменов [3].

Развитие мотивации в спорте и физической культуре является решающим фактором, определяющим успех как профессиональных спортсменов, так и любителей, включая студентов. Ключевым аспектом этого процесса является создание позитивной атмосферы, в которой каждый участник чувствует поддержку и одобрение. Тренеры и организаторы спортивных мероприятий могут применять различные методы, такие как групповые тренировки с акцентом на командную работу и взаимоподдержку. Это не только вдохновляет на достижение больших результатов, но и формирует у спортсменов чувство принадлежности к команде.

Эффективной методикой также является постановка четких и достижимых целей. Спортсмены становятся более целеустремленными, когда перед ними стоят конкретные задачи. Такие цели должны быть как краткосрочными, так и долгосрочными, позволяя отслеживать прогресс и отмечать достижения. Использование принципа SMART (конкретные, измеримые, достижимые, актуальные, ограниченные по времени цели) помогает спортсменам четко понимать, к каким результатам они стремятся и какие шаги необходимо предпринять для их достижения [4].

Работа с внутренней мотивацией также играет важную роль в повышении мотивации. Спортсмены должны осознавать свои желания и стремления, что можно достичь через психологические тренинги, медитации или техники визуализации. Эти методы укрепляют уверенность в себе, помогают преодолеть внутренние барьеры и стресс, что, в конечном итоге, приводит к повышению общей мотивации. Таким образом, комплексный подход, включая создание поддерживающей среды, целеполагание и психологическую подготовку, существенно способствует развитию мотивации в спорте и физической культуре.

Гармоничное сочетание психологической и физической подготовки является ключевым аспектом успешного выступления спортсменов. Спортсмены, осознающие важность обеих составляющих, достигают высоких результатов. Одной из стратегий в этом направлении является проведение совместных тренировок с акцентом на психологические аспекты, такие как принятие решений в стрессовых ситуациях. Это способствует интеграции психической и физической подготовки, что, в свою очередь, повышает уверенность спортсменов на соревнованиях [6].

Важным является и работа над вниманием и концентрацией. Умение сосредоточиться на задаче, несмотря на внешние раздражители, может значительно улучшить результаты. Методики медитации и визуализации помогают атлетам научиться управлять своим вниманием и перенаправлять его на целевые действия. Эти техники развивают не только психологическую устойчивость, но и улучшают физическую производительность, поскольку снижают уровень тревожности и повышают уверенность перед выступлениями.

Кроме того, командные виды спорта требуют внимания к взаимодействию между участниками. Здесь важно учитывать не только индивидуальные качества, но и психологический климат в команде. Эффективная коммуникация, доверие и поддержка представляют собой залог успешного выступления. Тренеры могут применять тренинги на сплочение команды и совместные упражнения для формирования эмоциональных связей между игроками. Это создает атмосферу поддержки и способствует максимальной реализации потенциала каждого члена команды, что в свою очередь делает тренировочный процесс более результативным [7].

Регулярная оценка эффективности психологической подготовки не подлежит недооцениванию. Важно проводить опросы, интервью и психометрические тесты для мониторинга уровня стресса и мотивации спортсменов. На основе этих данных можно корректировать программы подготовки, внедряя новые элементы, такие как индивидуальное сопровождение или групповую терапию, что позволит более точно учитывать потребности спортсменов.

Мониторинг психологического состояния участников также позволяет выявлять потенциальные проблемы. Например, если опросы показывают рост тревожности или истощения, тренеры и психологи могут осуществлять меры для их снижения. Это может включать не только пересмотр подходов к подготовке, но и организацию дополнительных семинаров по управлению стрессом, тренингов по медитации или консультаций с помощью профессиональных психологов. Такой проактивный подход способствует не только улучшению состояния спортсменов, но и созданию более дружелюбной и поддерживающей атмосферы в команде.

Важно понимать, что психологическая подготовка – это динамичный процесс. Потребности и психологические характеристики спортсменов могут изменяться в зависимости от различных факторов, таких как возраст, опыт участия в соревнованиях или изменения в личной жизни. Поэтому необходимо периодически пересматривать и обновлять методы и подходы, применяемые в психологической подготовке. Эффективное сотрудничество с профессиональными психологами и использование современных методик, таких как когнитивно-поведенческая терапия и спортивная психология, могут значительно подчеркнуть успешность спортсменов и помочь им достигать новых вершин в своей карьере [8].

Подводя итог, следует отметить, что психологическая подготовка студентов-спортсменов является важнейшим компонентом их успешных выступлений и общего развития. Исходя из значимого влияния психологического состояния на физическую работоспособность и результаты соревнований, необходимо

продолжать исследовать различные аспекты данной области. Эффективные методы психологической подготовки могут не только способствовать достижению спортивных целей, но и положительно сказываться на общем психологическом благополучии спортсменов.

Далее, акцент на создание персонализированных программ психологического сопровождения, учитывающих индивидуальные особенности и эмоциональные потребности спортсменов, будет способствовать формированию более гармоничного и устойчивого спортивного опыта. Активное интегрирование полученных результатов исследований в образовательные и тренировочные процессы приведет к более высоким достижениям на спортивной арене и улучшению качества жизни студентов-спортсменов в целом. Это направление требует дальнейших усилий как со стороны исследователей, так и со стороны спортивных организаций для повышения уровня подготовки и достижения новых высот в спортивной карьере студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2011. – С. 112–118.
2. Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – М. : НИЦ Инфра-м, 2013. – 192 с.
3. Асмолов, А. Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека / А. Г. Асмолов. – М. : Академия : Смысл, 2010. – С. 56–58.
4. Афанасьева, И. А. Неспецифические показатели иммунной защиты при стрессе у спортсменов / И. А. Афанасьева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2007. – Вып. 4 (26). – С. 7–13.
5. Бодров, В. А. Проблема преодоления стресса / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – № 2. – С. 113–123.
6. Зюкин, А. В. Психолого-педагогические технологии формирования высокой психической устойчивости у действующих спортсменов / А. В. Зюкин, Е. С. Набойченко, М. В. Носкова // Урал. мед. журнал. – 2019. – № 1 (169). – С. 98–105.
7. Матвеев, В. С. Педагогическая технология формирования мотивационно-ценностного компонента физической культуры личности студента / В. С. Матвеев, А. А. Свирид, Л. А. Матвеева // Ученые записки университета имени П. Г. Лесгафта. – 2014. – №11 (117). – С. 90–94.
8. Муслимов, Р. Р. Концепция физического воспитания в высших учебных заведениях / Р. Р. Муслимов, С. В. Шарохина, И. Я. Красноруцкий // Мир науки. Педагогика и психология. – 2018. – С. 1–9.