

Таким образом интерпретируя полученные результаты, можно утверждать, что для подростков с высоким уровнем жизнестойкости свойственна ориентация на восприятие поддержки со стороны друзей и семьи, и «значимых других» людей. Подростки с низким уровнем жизнестойкости – испытывают трудности с восприятием социальной поддержки со стороны окружающих, что сигнализирует о необходимости разработки рекомендаций.

Список использованных источников

1 Богомаз, С. А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья / С. А. Богомаз // Материалы научно-практических конгрессов 4 Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». – 2008. – Т. 2. – С. 24 – 27.

2 Вассерман, Л. И. Социальная поддержка как личностный ресурс в процессе адаптации больного / Л. И. Вассерман, Е. А. Трифонова // Актуальные проблемы психосоматики в общемедицинской практике. – 2013. – Вып. XII. – С. 64–68.

3 Кулагина, И. Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека. / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий // Учебное пособие – М. : Изд-во Академический проект, 2015. – 432 с.

4 Наливайко, Т. В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди / Т. В. Наливайко // Вестник интегративной психологии: журнал для психологов. – 2006. – № 4. – С. 211 – 216.

Е. Р. Юртаева

Научный руководитель: В. Н. Дворак, канд. пед. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИИ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА У СПОРТСМЕНОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

В статье мы рассмотрим понятие мотивация достижения успеха у спортсменов-подростков, также рассмотрим результаты эмпирического исследования до проведения разработанной и опробованной программы коррекции мотивации достижения успеха у спортсменов-подростков и после проведения. В статье также будет представлен анализ эффективности программы коррекции уровня мотивации достижения успеха у волейболистов подростков.

Ключевые слова: мотивация; мотивация достижения успеха; программа коррекции мотивации достижения успеха.

Р.А. Пилюян определяет мотивацию деятельности в спорте как состояние спортсмена, которое несет в себе основу для постановки и выполнения целей, которые направлены на достижение хорошего результата. Стоит отметить, что для функционирования мотивации необходимо положительное отношение к спортивной деятельности. Туда входят такие компоненты как: преодоление трудностей, чувство коллективизма и его проявление, высокий уровень эмоционально-волевой сферы, а также уверенности в себе и т. д.) [5].

В любом виде спорта игроки – публичные личности. Приятные этические нормы в спортивной игре предполагают наличие определенной физической подготовки и воспитанности, которая проявляется во внешнем виде, поведении, а также личностных качествах спортсмена. Высокая самооценка позволяет спортсмену обрести уверенность в себе и проявить целеустремленность в спортивной деятельности [1].

Мотивация является однозначно важным фактором достижения успеха. Мотивация определяет стремления, активизирует способности и позволяет спортсмену достичь хорошего результата.

Проблема формирования мотивации достижения в юношеском возрасте обусловлена, во-первых, недостаточной изученностью данного вопроса, во-вторых, задачами оптимизации процесса становления личности [4].

Таким образом, для того, чтобы спортсмен-подросток достиг высоких результатов и побед, очень важным является во время тренировочного процесса формировать у него мотивацию достижения успеха. А для этого необходимо знать, какие именно мотивы являются доминирующими для спортсменов, и какие же факторы способствуют формированию мотивации достижения успеха.

На первом этапе была изучена литература по теме исследования. Далее была выбрана методика диагностики личности на мотивацию, разработанная Т. Элерсом, для изучения уровня мотивации достижения успеха у спортсменов-подростков. В эмпирическом исследовании приняло участие 40 спортсменов-подростков, учащихся ГУО «Средняя школа № 10 г. Светлогорска» Гомельской области. Подростки занимаются в спортивных секциях по волейболу. Возраст спортсменов 14–17 лет.

По данным проведенного эмпирического исследования до проведения коррекционной программы были выявлены следующие результаты.

Таблица 1 – Результаты диагностики уровня мотивации достижения успеха у спортсменов-подростков до проведения коррекционной программы

Уровень мотивации достижения успеха			
Слишком высокий	Умеренно высокий	Средний	Низкий
5	11	7	17
12,5 %	27,5 %	15,5 %	42,5 %

Таким образом, методика диагностики личности на мотивацию к успеху (Т. Элерса) у подростков-спортсменов продемонстрировала нам, что большинство испытуемых обладают низким уровнем мотивации достижения успеха, что может очень неприятно сказываться на результативности спортивной деятельности.

На основании результатов проведенного теоретико-эмпирического исследования была разработана эмпирическая программа коррекции мотивации достижения успеха и самооценки у спортсменов-подростков [2].

Основой нашей программы стали групповые тренинговые занятия, разработанные для коррекции мотивации достижения успеха и самооценки. Рассчитаны на спортсменов 14–17 лет. Количество занимающихся в группе: 12–14 человек. Программа включает в себя 8 занятий, по 1–2 раза в неделю. Продолжительность занятий: 60–65 минут.

Цель программы: коррекция мотивации достижения успеха у спортсменов-подростков, активизация и сближение и установление продуктивного контакта членов команды.

Задачи программы:

- развитие у спортсменов умений и навыков психофизической саморегуляции;
- повышение самооценки спортсменов;
- ознакомление участников с феноменом мотивация достижения успеха;
- создать условия психологической поддержки участников;
- установление контакта между участниками группы;
- развитие уверенности в себе каждого участника тренинга;
- определение своей жизненной цели;
- преодоление жизненных кризисов;
- познание себя.

Основной формой работы являются групповые занятия в виде тренинга. Основное содержание групповой работы: игры, беседа, мини-лекции, арт-терапия, обучение приемам саморегуляции, релаксирующие упражнения [3].

Структура программы:

1. Включение упражнений и процедур, которые направлены на решение личностных проблем участников.

2. Учет специфики конкретной аудитории: состав группы, целей обучения участников группы, уровень мотивации, возраст участников и т. д.

3. Учет жизненного опыта участников группы. Успешность его реализации зависит не только от желания участников, от наличия времени, но и от мастерства самого тренера. Некоторые члены группы охотно делятся в общем кругу своим опытом. Задача психолога (заранее ознакомившись с анкетами и запросами) – включить в обсуждение малоактивных членов группы, предложив им прокомментировать пример или ситуацию из собственной жизни. Кроме того, необходимо создание доверительной атмосферы в группе, которая позволит каждому высказываться, не опасаясь насильственного включения в дискуссию или критики от психолога или членов группы.

4. Обмен опытом участников группы между собой.

Планируемый результат разработанной программы коррекции: повышение уровня мотивации достижения успеха, сплоченность группы.

Далее был проведен анализ эффективности программы коррекции уровня мотивации достижения успеха у волейболистов подростков.

После проведения коррекционной программы с группой спортсменов-подростков, имеющих низкий уровень мотивации достижения успеха, было повторно проведено тестирование с помощью методики диагностики личности на мотивацию к успеху, разработанной Т. Элерсом. Для выявления сдвига в значениях мотивации к успеху был использован G-критерий знаков.

В результате исследования, проведенного после коррекционной программы, можно заметить увеличение показателей общего уровня мотивации на успех у волейболистов-подростков. Таким образом, можно говорить об эффективности проведенной коррекционной программы.

Для расчета общего показателя улучшения мотивации достижения успеха у спортсменов-подростков были использованы результаты исследования уровня мотивации до проведения коррекционной программы и после проведения коррекционной программы. Разница показателей составила 64 балла, что в процентах составило 60 %.

На основании анализа результатов исследования установлено, что разработанная и апробированная в процессе исследования программа развития мотивации достижения успеха у спортсменов-подростков, способствует увеличению уровня мотивации. Показатель уровня мотивации увеличился на 64 балла.

Таким образом, можно говорить об эффективности проведенной коррекционной программы. Можно сделать вывод о том, что разработанная программа развития мотивации достижения успеха у спортсменов-подростков может применяться в системе психологической подготовки спортсменов и использоваться как в работе спортивных психологов со спортсменами, имеющими низкий уровень мотивации достижения успеха.

Список использованных источников

1 Аванесов, Г. А. Общество. Личность. Мотивация. Исследования криминолога / Г. А. Аванесов. – М. : Юнити-Дана, 2015. – 264 с.

2 Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. – СПб. : Питер, 2006. – 271 с.

3 Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебн. пособие для вузов / И. В. Вачков. – М. : Ось-89, 2005. – 256 с.2

4 Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 512 с.

5 Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 2008. – 488 с.