

УДК 159.99

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ ПОДРОСТКОВ

Першина Н.А., Гаврюшкина М. Ю., Форопонова Е.В., Шубина О.А.  
*ФГБОУ ВО «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический  
университет имени В.И. Шукшина»*

**Аннотация:** Соревновательная мотивация подростков – это одна из насущных проблем нашего времени. Статья освещает опыт проведенного эксперимента по повышению соревновательной мотивации подростков средствами социально-психологического тренинга.

**Ключевые слова:** подростки, соревновательная мотивация, социально-психологический тренинг.

### ***Введение***

Одной из самых актуальных проблем на сегодняшний день является здоровый образ жизни будущего поколения. В каждой стране от своего нового

В психологическом плане формирование и развитие личностных качеств всегда было связано с изучением мотивации, поскольку от характера, содержания и уровня мотивации напрямую зависит успешность выполнения любой человеческой деятельности.

Исследование спортивной мотивации, представляется актуальной проблемой спортивной психологии, так как сама специфика спортивной деятельности предполагает постоянное преодоление человеком субъективного чувства усталости, утомления, психологического дискомфорта при реализации ресурсозатратной активности на пути к высоким достижениям.

**Цель:** выявить особенности соревновательной мотивации у подростков, а также определит возможные средства ее повышения в процессе социально-психологического тренинга.

**Объект исследования:** мотивационная сфера личности.

Предмет исследования: повышение соревновательной мотивации подростков средствами социально-психологического тренинга.

Для достижения сформулированной цели работы необходимо решить следующие задачи:

1. Рассмотреть теоретические основы изучения соревновательной мотивации подростков и особенности её повышения средствами социально-психологического тренинга.

2. Охарактеризовать особенности соревновательной мотивации у подростков.

3. Провести экспериментальное исследование использования социально-психологического тренинга как средства повышения соревновательной мотивации у подростков.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют исследования в области общей психологии, посвященные проблеме развития личности, роли соревновательной мотивации (А.Н. Андреева [2], Т.О. Гордеева [6], Р.С. Немов [9], В.И. Смирнов [10], Е.Б. Кузьмин [7] и др.); работы, посвященные особенностям соревновательной мотивации подростков (Г.С. Абрамова [1], Г.Д. Бабушкин [3], Г.Д. Горбунов [5], В.Г. Леонтьев [8], Р.С. Уэйнберг [11] и др.), вопросам проведения социально-психологического тренинга (И.В. Вачков [4] и др.).

**Методы:** теоретико-методологический анализ психолого-педагогической литературы, тестирование, психолого-педагогический эксперимент.

С целью выявления особенностей мотивации достижения применялись специальные психодиагностические методики: диагностика личности на мотивацию к достижению успеха Т. Элерса; диагностика личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса; диагностика степени готовности к риску Шуберта; оценка способов реагирования в конфликте по К.Н. Томасу.

***Результаты:***

Для решения второй задачи: охарактеризовать особенности соревновательной мотивации в коллективе подростков, было проведено

экспериментальное исследование на базе общеобразовательных учреждений Алтайского края. В исследовании было задействовано 150 учащихся (90 мальчиков и 60 девочек) в возрасте 15-16 лет.

С целью изучения динамики повышения соревновательной мотивации, на обоих этапах эмпирического исследования использовались одни и те же психодиагностические тестовые методики.

На констатирующем этапе по методике диагностика личности на мотивацию к достижению успеха Т. Элерса, было получено, что большинство спортсменов (53%) имеют средний уровень мотивации, умеренно высокий уровень - 40% спортсменов, 7% - очень высокий уровень мотивации. С низким уровнем мотивации достижения успеха спортсменов не выявлено.

Диагностика степени готовности к риску (по Шуберту) юных спортсменов показала, что большая часть (67%) спортсменов проявляют осторожность и не готовы рисковать; 13% спортсменов слишком осторожны в деятельности. Склонность к риску показали лишь 20% спортсменов.

Выявление доминирующих способов реагирования в конфликте у юных волейболистов по методике К.Н. Томаса показало, что большая часть спортсменов предпочитают такой способ как компромисс (73%), сотрудничество только 20%.

Проведя методику «Диагностика степени готовности к риску» (по Шуберту), было получено, что большая часть (67%) спортсменов проявляют осторожность и не готовы рисковать; 13% спортсменов слишком осторожны в деятельности. Склонность к риску показали лишь 20% спортсменов.

Для решения третьей задачи на формирующем этапе эксперимента было принято решение составить, апробировать, провести и оценить эффективность программы социально-психологического тренинга как средства повышения соревновательной мотивации подростков.

На третьем контрольном этапе по методике диагностика личности на мотивацию к достижению успеха Т. Элерса, было получено, что большинство спортсменов (53%) имеют умеренно-высокий уровень мотивации. Средний

уровень у 27% спортсменов. У 20% спортсменов был выявлен очень высокий уровень мотивации. С низким уровнем мотивации достижения успеха спортсменов не выявлено.

Диагностика степени готовности к риску (по Шуберту) юных спортсменов показала, что большая часть (53%) спортсменов проявляют осторожность и не готовы рисковать; 10% спортсменов слишком осторожны в деятельности. Склонность к риску показали лишь 40% спортсменов.

Выявление доминирующих способов реагирования в конфликте по методике К.Н. Томаса показало, что большая часть спортсменов предпочитают такой способ как компромисс (73%), сотрудничество 47%.

В процессе групповой работы на основе принципа взаимодействия и совместной деятельности, а также посредством тренинговых занятий у подростков сформировались новые, позитивные отношения, так как, проигрывая каждую ситуацию, они примеряли ее на себя и тем самым учились чувствовать друг друга. Следовательно, тренинговые занятия способствуют повышению спортивной мотивации подростков.

**Выводы:** в процессе подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта нужно большое внимание уделять их психологической подготовке или, по крайней мере, формировать понимание возможностей психологии в данной сфере. Конечно же проведение социально-психологического тренинга требует серьезной подготовки, однако его элементы могут применять обычные учителя физической культуры и тренеры.

Список использованных источников:

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: Учебник для студентов вузов / Г.С. Абрамова. - Москва: Академический проспект, 2001. - 704 с.
2. Андреева, А.Н. Особенности мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом / А.Н. Андреева // Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности: тезисы докладов научно-практической конференции. - Новосибирск: НГУ, 1985. - С. 60-61.

3. Бабушкин, Г.Д. Формирование спортивной мотивации / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. - Омск: СибГАФК, 2000. - 179 с.
4. Вачков, И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы : книга для психологов / И.В. Вачков. – Москва: Эксмо, 2006. – 992 с.
5. Горбунов, Г.Д. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе: Учебное пособие / Г.Д. Горбунов. - Москва: Физкультура и спорт, 1989. - 45с.
6. Гордеева, Т.О. Психология мотивации достижения / Т.О. Гордеева. – Москва : Смысл; Издательский центр «Академия», 2006. – 336с.
7. Кузьмин, Е. Б. Спортивная мотивация как психическое состояние личности спортсмена / Е.Б. Кузьмин, Р.Р. Азиуллин, Ю.П. Денисенко, А.А. Ионов, А.А. Гераськин, И.Ф. Андрюшишин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2016. - № 1. Раздел 3. Вопросы спорта и спортивной подготовки. - С. 97-110 – Режим доступа: <https://bspu.by/blog/averyanova/article/publish/el-konin-d-b-k-probleme-periodizacii-psihicheskogo-razvitiya-v-detskom-vozraste/download?path=./uploads/averyanova/publish/el-konin-d-b-k-probleme-periodizacii-psihicheskogo-razvitiya-v-detskom-vozraste/Эльконин%20Д.Б.%20К%20проблеме%20периодизации%20психического%20развития%20в%20детском%20возрасте%20.docx>, открытый.
8. Леонтьев, В.Г. Мотивация и психологические механизмы ее формирования / В.Г. Леонтьев. - Новосибирск, 2002. - 262 с.
9. Немов, Р.С. Психология. - В 3 кн. - Кн.1. Общие вопросы основы психологии учебник / Р.С. Немов. - 4-е изд. - Москва: ВЛАДОС, 2000. - 688 с.
10. Смирнов, В.И. Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков: учеб. Пособие / В.И. Смирнов. - Москва: Академия, 2000. - 400 с.
11. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. - Киев, 2001. - 336 с.