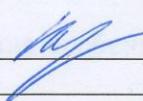


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

ДОПУЩЕНО К ЗАЩИТЕ В ГЭК
И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ
ЗАИМСТВОВАНИЯ

Заведующего кафедрой
канд.биол.наук

 Е.Т. Колунин

2016 г.

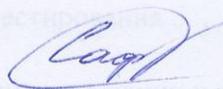
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ
К ЗАНЯТИЯМ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ У ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ

49.04.01 Физическая культура

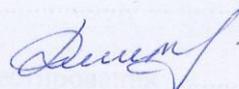
Магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных
спортсменов в избранном виде спорта»

Выполнил работу
Студент 2 курса
очной формы обучения



Сафиуллин
Азат
Марселевич

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент



Дмитриева
Светлана
Валерьевна

Рецензент



Кольчева
Наталья
Геннадьевна

Тюмень 2016

АННОТАЦИЯ

Магистерская работа посвящена изучению проблемы мотивации у детей 7-9 лет, занимающихся настольным теннисом.

В диссертации проанализированы основные мотивы занятий физической культурой и спортом, подробно описана специфика тренировочного процесса в настольном теннисе, раскрыты вопросы анатомо-физиологических особенностей организма детей 7-9 лет.

В ходе исследования рассмотрены и изучены показатели мотивации занятий настольным теннисом у детей 7-9 лет, проведен сравнительный анализ полученных результатов исследования. Разработана программа формирования мотивации к занятиям настольным теннисом у детей 7-9 лет. Результаты проведенной работы могут быть использованы в организации тренировочного процесса теннисистов групп начальной подготовки.

Магистерская работа состоит из введения, трех глав, выводов, списка использованной литературы и приложений. Работа включает в себя 10 таблиц, 9 рисунков и 6 приложений.

Объем работы составляет 71 страницу машинописного текста.

Общий объем литературных источников – 79.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ У ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ.....	6
1.1. Теоретические основы изучения мотивации к занятиям спортом в младшем школьном возрасте.....	6
1.2. Специфика тренировочного процесса в настольном теннисе	20
1.3. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей 7-9 лет.....	27
Выводы по первой главе.....	32
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	33
2.1. Методы исследования.....	33
2.2. Организация исследования	35
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	36
3.1. Результаты исходного тестирования	36
3.2. Программа формирования мотивации к занятиям настольным теннисом у детей 7-9 лет	Ошибка! Закладка не определена.
3.3. Результаты итогового тестирования	41
ВЫВОДЫ.....	47
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	48
ПРИЛОЖЕНИЯ	

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время, с увеличением различных технических средств связи, наблюдается тенденция к снижению интереса к занятиям физической культурой и спортом. Тренеры прикладывают немало усилий, чтобы привлечь подрастающее поколение к занятиям спортом. Но одной из проблем остается большой отсев детей занимающихся в группах начальной подготовки. Поэтому вопрос мотивации к занятиям физическими упражнениями выходит на первый план.

Проблемами мотивации и мотивов поведения и деятельности в течение последних нескольких десятков лет занимались как отечественные (В.Г. Асеев, 2006; Г.Д. Бабушкин, 2007; Е.В. Задунова, 2007; В.К. Вилюнас, 2009; Е.П. Ильин, 2011; А.А. Близневский, 2015), так и зарубежные авторы (В. Гошек, М. Ванек, Б. Свобода, 1973; А. Маслоу, 2006; Х. Хекхаузен, 2003 и др.) [2, 12, 17, 23, 28, 29, 43, 57, 71].

Но в то же время остаются актуальными вопросы: как обеспечить во время спортивной тренировки поддержание мотива к хорошей, продуктивной, многолетней работе? Что может предпринять тренер для того, чтобы поддержать высокую активность и качество тренировочного процесса, особенно на этапе начальной подготовки? Как побудить спортсмена к полной отдаче сил и сохранить интерес к спорту на долгие годы? Это одни из главных вопросов, стоящих перед теоретиками и практиками физической культуры и спорта в целом, и детско-юношеского спорта, в частности. Таким образом, на сегодняшний момент существует проблема между необходимостью формирования мотивации к занятиям спортом у детей и недостаточной разработанностью данного вопроса.

Объект исследования – тренировочный процесс спортсменов, занимающихся настольным теннисом.

Предмет исследования – мотивация к занятиям настольным теннисом у детей 7-9 лет.

Цель исследования – разработать и экспериментально апробировать программу формирования мотивации к занятиям настольным теннисом детей 7-9 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать данные литературных источников по проблеме формирования мотивации к спортивной деятельности.
2. Изучить исходный уровень мотивации к занятиям настольным теннисом у детей 7-9 лет.
3. Разработать программу формирования мотивации к занятиям настольным теннисом у детей 7-9 лет.
4. Экспериментально проверить эффективность программы формирования мотивации к занятиям настольным теннисом у детей 7-9 лет.

В основе *рабочей гипотезы* лежит предположение о том, что формирование мотивации к занятиям настольным теннисом у детей 7-9 лет будет более эффективным, если:

- изучить интерес к спортивной деятельности юных теннисистов, их потребности в достижении цели;
- в тренировочном процессе использовать теоретическую подготовку спортсменов, игровой и соревновательный метод;
- критериями эффективности разработанной программы считать устойчивую мотивацию к занятиям настольным теннисом.

Практическая значимость работы заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе теннисистов групп начальной подготовки, а также спортсменов других видов спорта.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ У ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ

1.1. Теоретические основы изучения мотивации к занятиям спортом в младшем школьном возрасте

Современная психология не дает однозначное определение понятию «мотивация». В настоящее время мотивация как психическое явление интерпретируется как совокупность мотивов, определяющих поведение; как побуждение к действию. Кроме того, мотивация рассматривается как процесс психической регуляции определенной деятельности, как процесс действия мотива и как механизм, определяющий возникновение и способы осуществления конкретных форм деятельности, как совокупность процессов, отвечающих за побуждение и деятельность.

Согласно Г.Д. Бабушкину мотив – это побудитель к действию, поступку, деятельности. Мотив определяет поведение человека (например, выбор вида спорта) и обуславливает конечный результат. Ребенок, занимаясь физическими упражнениями, имея к ним мотивированное отношение (например, желание ловким, сильным, быстрым), проявляет много усилий и не нуждается во внешней мотивировке. А самое важное он осознает, что занятия физической культурой нужны, прежде всего, для него самого [57].

Мотив внутренняя побудительная сила, возникает под влиянием внешних воздействий. В качестве которых могут выступать:

1) интерес к конкретным физическим упражнениям. Это зависит от двигательных способностей и индивидуальных психических особенностей детей. Поэтому одних ребят привлекает гимнастика, других – спортивные игры или силовые упражнения;

2) высокая активность занятий физическими упражнениями одноклассников, друзей, родственников;

3) в месте проживания близость спортивной базы (спортивные площадки, бассейны, стадионы и т.д.);

4) активная пропаганда физической культуры и спорта;

5) хорошо организованные в школе занятия физической культурой, которые способны увлечь ребят заниматься ею в свободное время, а не только в учебное.

Все вышеизложенные факторы воздействия на детей и подростков создают благодатную почву для возникновения у них мотивов к занятиям физической культурой и спортом [57].

Классификация мотивов занятий физической культурой представлена на рисунке 1.



Рис. 1. Классификация мотивов занятий физической культурой (по Г.Д. Бабушкину, 2007)

По результатам своих исследований мотивации спортивной деятельности Ю.Ю. Палайма разделил всех спортсменов на две группы по доминирующему мотиву. В первой группе («коллективистов»), преобладают общественные и моральные мотивы. Во второй группе («индивидуалистов») первостепенную роль играют мотивы самоутверждения, а также самовыражения личности. Спортсмены первой группы лучше выступают в командных соревнованиях, чем в личных. Вторые, наоборот, лучше выступают в личных соревнованиях [53].

С точки зрения чешского психолога спорта В. Гошека [24] занятия спортом ради здоровья, движений, физического развития, а не ради славы и материальных благ, является непосредственной мотивацией. Итогом его работы стала концепция динамики мотивации спортивной деятельности, которая представлена следующими стадиями: генерализации, дифференциации, стабилизации и инволюции мотивационной структуры спортсмена.

По мнению В.А. Ермакова, в широком смысле термин «мотивация» означает процессы и факторы, которые побуждают людей к действию либо к бездействию в различных ситуациях. В узком смысле – изучение таких мотивов, которые объясняют, почему люди предпочитают один вид деятельности другому и почему при решении поставленных задач они действуют с достаточной интенсивностью, а также, почему они продолжают выполнять какие-либо действия в течение продолжительного времени [26].

Мотивы спортивной деятельности неоднократно меняются на протяжении всей спортивной карьеры.

А.Ц. Пуни определил следующую динамику мотивов в спортивной деятельности:

Мотивы на начальном этапе занятий спортом:

- 1) потребности в движении;
- 2) необходимость занятий;
- 3) другие мотивы.

На этапе спортивной специализации:

- 1) мотивы самоутверждения;
- 2) благополучия;
- 3) моральные мотивы;
- 4) эстетические.

Мотивы этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

- 1) определяющий мотив – достижение успеха;
- 2) материальная мотивация;
- 3) социальная мотивация.

Существенное преобладание духовных потребностей над материальными наблюдается у подростков и юношей. В конце спортивной карьеры наоборот материальные потребности преобладают над духовными. В юниорском возрасте наиболее выражены материальные и духовные потребности, что вызвано переходом спортсменов к самостоятельной жизни [59].

Н.Л. Ильина в своем исследовании доказывает, что динамика конкретных мотивов на протяжении всей спортивной карьеры характеризуется неравномерностью, причем, на каждом этапе спортивной карьеры существуют ведущие мотивы, а общий пик мотивации приходится на этап спортивного совершенствования (высших достижений).

Необходимо отметить, что совокупность ведущих мотивов на каждом этапе спортивной карьеры имеет свои особенности, которые в большей степени определяются спецификой вида спорта, чем полом спортсменов.

На протяжении всей спортивной карьеры мотивация спортсменов оказывает непосредственное влияние не только на достижение спортивных результатов, но и на проявление спортивно-важных качеств и индивидуального стиля деятельности спортсменов [31].

Н.Б. Стамбулова [65] в своей работе обобщила классификации мотивов в спорте на основе различных критериев (таблица 1).

Е.П. Ильин [30] считает, что мотивация в спорте определяется внутренними и внешними факторами, которые изменяют свое значение на протяжении всей спортивной карьеры. На первоначальном этапе (у начинающих спортсменов) причинами прихода в спорт (независимо от вида спорта) могут быть:

Таблица 1

Классификация мотивов спортивной деятельности

По направленности на процесс или результат деятельности	По степени устойчивости	По связям с целями спортивной деятельности	По месту в системе «Другие я»	По доминирующей установке
Процессуальные мотивы (интерес, удовольствие и др.)	Ситуативные (кратковременные, проходящие)	Смыслообразующие (прямо связанные с целью)	Индивидуальные (мотивы личного самоутверждения)	Мотивация достижения успеха (преобладание мотивов на успех, победу, даже путем риска)
Результативные мотивы (ожидание награды, позитивные, социальные последствия победы и т.п.)	Устойчивые (долговременные, часто многолетние)	Стимулы (побуждающие к деятельности, например, материальные стимулы)	Групповые (патриотизм всех уровней, мотивы честной соревновательной борьбы и др.)	Мотивация избегания неудач

- социальные установки, такие как мода на спорт, стремление продолжить семейные традиции, желание быть готовым к службе в армии);
- самовыражение и самоутверждение (желание быть похожим на известного спортсмена, быть привлекательным для противоположного пола и др.);
- стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, развитие физических и волевых качеств);
- удовлетворение духовных и материальных потребностей (стремление чувствовать себя членом спортивной команды, общаться с товарищами, получать новые впечатления от поездок на соревнования)[30].

Г.И. Польшина провела исследования, которые показали, что чаще всего дети именно по собственному желанию прекращают заниматься спортивной деятельностью в первый год тренировок, что определяет особую важность закрепления у детей мотивации к спортивной деятельности именно в этот особенно важный период.

Основными мотивами занятий спортом у детей (помимо интереса к самому виду спорта) на начальном этапе спортивной подготовки являются:

- 1) положительное отношение к тренеру,
 - 2) общение с товарищами,
 - 3) внетренировочные факторы (разнообразие досуговой деятельности)
- [56].

В исследовании Л.К. Серовой с целью выявления первоначальных интересов новичков, занимающихся настольным теннисом был проведен опрос по выявлению мотивов, которыми руководствовались дети при выборе данного вида спорта. Основная группа мотивов:

1. Быть сильным, ловким.
2. Нравится играть, выдумывать, соображать.
3. Быть здоровым, не болеть.
4. Здесь мои друзья (братья, сестры).
5. Быть первым среди товарищей.
6. Воспитать в себе смелость, настойчивость.
7. Так захотели родители.
8. Хочется быть дисциплинированным, организованным.
9. Хочется быть капитаном команды, первой ракеткой.
10. Хочется быть чемпионом.

Также было проведено исследование мотивации достижения с игроками в настольный теннис различной квалификации результатами которого стал вывод о том, что мотивация достижения растет только до уровня мастера спорта. Предполагается, что на уровне мастера спорта международного класса большинство спортсменов думают о завершении своей карьеры и у них появляются другие главные цели в жизни [61].

В мотивации спортивной деятельности юных спортсменов Е.Б. Кузьмин выделяет внешние и внутренние мотивы. Он подчеркивает, что формирование внутренних мотивов происходит более сложно.

Внешние мотивы, имеют две составляющие: деловую и состязательную. Деловая, т.е. мотивация деятельности молодых спортсменов, заключается в оценивании посредством поощрения и наказания. Состязательная составляющая выражается в стремлении ребенка самоутвердиться на основе успеха по сравнению с другими спортсменами или самим собой.

Внутренние мотивы, заключаются в собственном развитии в тренировочном процессе, совместных действиях со своими товарищами по команде, в познавательном интересе к выполняемым действиям и деятельности [34].

Кроме внешней и внутренней мотивации Е.Б. Кузьмин выделяет мотивы, заложенные:

- 1) в учебной,
- 2) в спортивной деятельности
- 3) во внеучебной, либо спортивной деятельности.

Мотивы, которые формирует учебная или спортивная деятельность, побуждают ребенка овладевать знаниями и разбираться в сути явлений. Мотивы, связанные с внеучебной, спортивной деятельности Е.Б. Кузьмин делит на широкие социальные, узколичностные и отрицательные мотивы.

Под широкими социальными мотивами Е.Б. Кузьмин понимает мотивы:

- 1) долга перед командой, тренером, родителями и т.д.,
- 2) мотивы профессионального самоопределения, то есть вероятность того, что будущая профессиональная деятельность будет связана со спортом.

Узколичностные мотивы заключаются в стремлении получить те результаты соревновательной деятельности, которые запланировали (мотивация благополучия); одобрение, а также желание быть лучшим спортсменом (престижная мотивация).

Отрицательные мотивы выражаются в стремление избежать неприятностей со стороны учителей (тренера, родителей и т.д.) (мотивация избегания неприятностей) [35].

А.В. Шаболтас утверждает, что на начальном этапе занятия спортом формирование мотивов определяется внешним стимулом, т.е. стремиться к достижению цели деятельности социального окружения (родителями, тренером). Эти мотивы в определенной степени зависят от особенностей самооценки своих личных качеств юными спортсменами и внутренним побудителем актуализации конкретного мотива(ов) – внутренний стимул. [73].

Также, согласно А.В. Шаболтасу, формирование мотивов занятия спортом проходит несколько этапов:

1 этап – принятие целей, пропагандируемых социальным окружением; мечта о достижении высоких спортивных результатах;

2 этап – вовлечение в спортивную деятельность эмоциональных компонентов;

3 этап – целесообразность занятия спортом в зависимости от отношения к спорту и самооценки личных качеств [73].

Таким образом, основными мотивами занятия спортом на этапе начальной подготовки являются: удовлетворение от занятий спортом; повышение уровня здоровья и желание гармонично развиваться; к общению, к воспитанию волевых качеств. Кроме того, на начальной стадии занятий спортом мотивация характеризуется рассеянностью интересов к разным видам спорта.

Нередко выбор вида спорта бывает обусловлен некоторыми случайными обстоятельствами: пример старшего брата или сестры; друзьям, которые занимаются этим видом спорта; близостью спортивного комплекса, бассейна т.д.; показом по телевидению крупных соревнований и т.п.

Поэтому, начав заниматься одним видом спорта, через некоторое время пробуют заниматься другим, т.е. определяют свои склонности и способности методом «проб и ошибок» [73].

Подтверждением вышесказанному служит исследование С.А. Соломатина, выделившего основные компоненты мотивации к занятиям спортом на начальном этапе:

1) аксиологический компонент – стремление поддерживать свой организм в хорошей спортивной форме, сохранять и укреплять свое здоровье, спортивный стиль жизни и т.д.;

2) социально-этический компонент – желание и стремление защищать честь своего города, области на соревнованиях различного уровня, отстаивать честь учебного заведения где обучается, профессии в которой работает и т.д.;

3) эгоистический компонент – желание доказывать себе и другим свое превосходство, стремление к славе, материальному благополучию, которого можно добиться при помощи спорта;

4) цельно-волевой компонент – желание регулярно повышать свое спортивное мастерство, стремление к дальнейшему развитию и совершенствованию своих физических качеств и способностей, спортивных результатов;

5) эмоционально-коммуникационный компонент – стремление к удовлетворению потребности в общении и контакте с другими спортсменами, стремление получать от спорта положительные эмоции [64].

Таким образом, можно сделать вывод, что на начальном этапе спортивной подготовки основными мотивами являются удовлетворение собственной потребности в активности, а также установки и требования социума.

Мотивация – это очень важная движущая сила, которая позволяет достигать новые вершины спортсменам, если в этом направлении ведется

целенаправленная психологическая работа, либо если сами спортсмены достаточно мотивированы.

Согласно Х. Хекгаузену мотивация любой деятельности заключается в определении и фиксации новых стимулов и доведении их значения до человека, стремящегося улучшить свои результаты, в нашем случае, результаты выступлений на спортивных соревнованиях [71].

В психологии спорта выделяют несколько классификаций видов мотивации по различным критериям. Такими видами мотивации могут быть: самостоятельная – когда уровень мотивации контролируется и регулируется самим спортсменом; формируемую – которая нарабатывается с помощью тренера или группы тренеров; приобретаемую – мотивация формируется с помощью спортивных психологов.

По времени использования мотивация может быть:

- относительно-постоянная (спортсмен постоянно и высоко мотивирован), где достаточно корректирующей работы с занимающимися;
- относительно-переменная (периоды и величина мотивации постоянно меняется), где необходима практическая работа со спортивными психологами.

По степени реализации мотивация может быть реализованная и нереализованная.

По уровню амбициозности:

- сверхамбициозную;
- достаточно амбициозную;
- недостаточно амбициозную;
- недостаточную.

По мнению Х. Хекгаузена практические пути спортивной психологии должны быть направлены на реализацию повышения спортивной мотивированности – поиск новых стимулов и поддержание тонуса уровня притязаний спортсмена и др. [71].

Возрастные особенности мотивации. Е.П. Ильин отмечает, что на мотивацию оказывают влияние возрастные особенности и подчеркивает, что появление у ребенка мотивированных действий происходит с появлением у него первых произвольных движений [30]. От доминирующих потребностей ребенка до года зависит его поведение.

В дошкольный период игра способствует развитию мотивационной сферы ребенка, что влияет на возникновение новых интересов и связанных с ними целей. В это время реализуется закон онтогенетического развития целеобразования О.К. Тихомирова: постановка цели и ее достижение, первоначально разделенные между детьми и родителями, затем объединяются в деятельности ребенка.

В 6-7-летнем возрасте у детей формируется окончательное оформление цели в их сознании в ходе выполнения определенного действия, это зависит от конкретной ситуации и от «строительного» материала (цвета, формы деталей при постройке дома). В четырехлетнем возрасте у детей формируется смыслообразующая функция мотива, то есть в это время ребенок уже может планировать смысл своей деятельности [2].

В период младшего школьного возраста появляются новые мотивы (интересы, желания, потребности), происходят перестановки в иерархической мотивационной системе ребенка. На смену мотивам, связанным с игрой, приходят новые – те, что имеют отношение к учебной деятельности. Но в то же время у младших школьников мотивационные установки все еще преобладают над мотивами, т.к. в основном ими ставятся цели на ближайшее будущее, связанное с настоящими событиями.

В младшем школьном возрасте ведущими, по определению Л.И. Божовича являются «непосредственно действующие мотивы», а принимаемые намерения «идут на поводу» у непосредственных побуждений, желаний (Л.С. Славина). В младшем школьном возрасте у детей появляются новые социальные установки и мотивы, связанные с чувством долга и

ответственности, с необходимостью получения образования, т.е. быть грамотным.

Получение хорошей отметки или похвалы является реально действующим мотивом, ради их получения ребенок готов «прямо сейчас» сесть и выполнить задание [13].

В соревновательной ситуации у учащихся первых классов мотив работы на себя, по данным А.В. Уколова, оказался более эффективным, чем на команду. В третьем классе ведущим является общественный мотив («за класс»), чем личный («за себя»). Следует отметить, что если в третьем классе общественные мотивы выражены как у девочек, так и у мальчиков, то уже в четвертом эти мотивы чаще проявляются у девочек. Половина младших школьников ориентирована на самооценку, а она имеет большое значение при формировании мотива, поэтому усиливается роль «внутреннего фильтра» в процессе мотивации. У младших школьников развивается смысловая ориентировочная основа поступка – это момент, который позволяет адекватно оценить будущий поступок с точки зрения отдаленных последствий и поэтому исключая импульсивность и непосредственность поведения ребенка [67].

Перед тем как выполнить действие, ребенок начинает размышлять – это начало формирования такой черты личности как предусмотрительность. Это процесс перехода от мотивов только «знаемых» к мотивам «реально действующим» [3].

У младших школьников уже в большей мере, чем у дошкольников проявляется способность подавлять свои желания ради блага других. К окончанию начальных классов большинство учащихся при изменении общего смысла деятельности могут изменять конкретную цель. Это, согласно А.А. Файзуллаеву, свидетельствует о том, что начинает функционировать возвратный механизм формирования мотива. У младших школьников совершенствуется умение планировать свои действия [68].

Как отмечает И.Ю. Кулагина, социальные мотивы учения у школьников с разной успеваемостью выражены по-разному. Автор подчеркивает, что при наличии сильного мотива получения хорошей отметки и одобрения, круг их социальных мотивов учения сужен. К третьему классу появляются некоторые социальные мотивы.

У детей с плохой успеваемостью мотив достижения выражен недостаточно сильно, а иногда вообще отсутствует. У школьников с хорошей успеваемостью мотивация достижения успеха достаточно выражена, что проявляется в желании хорошо выполнить задание, совмещенное с мотивом получения высокой оценки или одобрения взрослых.

У учащихся с завышенной самооценкой и лидерскими наклонностями и имеющими хорошую школьную успеваемость присуща престижная мотивация, связанная с соперничеством со способными одноклассниками. У неуспевающих учеников престижная мотивация не развивается.

Всем учащимся младших классов присущ мотив избегания неудачи, но к окончанию начальной школы у плохо успевающих учеников он достигает значительной силы, так как мотив достижения успеха у них практически отсутствует.

Также И.Ю. Кулагина отмечает, что в связи с тем, что почти у четверти неуспевающих третьеклассников преобладает мотив избегания неудачи они отрицательно относятся к учению. В этом же возрасте школьники испытывают потребность реализовывать себя как субъекта, приобщаясь к социальным сторонам жизни как преобразователи, а не просто на уровне понимания. Нравственные и психологические особенности личности становятся главным критерием оценки себя и других [36].

У детей младшего школьного возраста интерес к чему-либо достаточно часто приобретает характер увлечения, которые часто сменяют друг друга, но иногда принимают стойкий характер. Но с учебной деятельностью они как правило не связаны.

А.Е. Личко делит их на интеллектуально-эстетические (увлечение историей, техникой, искусством), телесно-мануальные (занятия спортом, вождение автомобиля или мотоцикла, занятия в столярной мастерской – ради получения удовольствия от самого процесса деятельности), накопительские (коллекционирование во всех его видах), эгоцентрические (увлечение модными сферами деятельности – спортом, художественной самодеятельностью, редким иностранным языком – ради демонстрации своих успехов), информативно-коммуникативные (стремление к новой, не слишком содержательной информации, не требующей глубокого осмысления и усвоения; потребность в легком общении со сверстниками, позволяющем обмениваться такой информацией).

Обычно эти увлечения способствуют развитию личности ребенка, так как удовлетворяют их познавательную потребность, способствуют формированию полезных навыков, но нередко бывает и так, что при определенных личностных особенностях они же могут негативно отражаться на развитии личности, формировать склонность к накопительству, пустому времяпрепровождению, нарушению общественного порядка [38].

Наличие у ребенка идеалов, самооценок, усвоенных норм и правил общественного поведения свидетельствует о значительном развитии его личности, о формировании у него «внутреннего плана», являющегося существенным фактором мотивации и организации собственного поведения. Однако этот «внутренний план» еще недостаточно обобщен и устойчив. Так, имеющийся идеал неконкретен и часто меняется. Это проявляется в неустойчивости ряда мотивов, изменчивости поведения. Одной из характерных особенностей младших школьников является несоответствие целей возможностям, что свидетельствует о завышенном уровне притязаний и является причиной частых неудач в осуществлении задуманного.

Часто стремление ребенка утвердиться в собственном мнении в большей мере, нежели во мнении окружающих, приводит к тому, что мотивы

у него формируются с учетом собственного мнения, что в конечном итоге выражается в их упрямстве [9].

Таким образом, в младшем школьном возрасте появляются новые социальные мотивы и установки, которые изменяются в процессе учения и взаимодействия со сверстниками.

1.2. Специфика тренировочного процесса в настольном теннисе

Наиболее эффективной формой организации воздействий на организм человека, направленных на позитивное изменение его кинезиологического потенциала и достижение других социально важных целей воспитания и самовоспитания спортсмена является спортивная тренировка [47].

Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов [72] спортивную тренировку характеризуют как заранее спланированный педагогический процесс, включающий в себя развитие физических способностей спортсмена и обучение его спортивной технике и тактике.

С точки зрения Л.П. Матвеева [46] спортивная тренировка – это подготовка, системно построенная с помощью методов упражнения и представляющая собой, педагогический процесс управления развитием спортсмена (его спортивным совершенствованием).

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным соревнованиям, направленная на достижение максимально возможного для конкретного спортсмена уровня подготовленности, определенного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов [72].

Виды соревнований по настольному теннису подразделяются на:

- личные – результаты личных встреч засчитывают каждому участнику отдельно;
- командные – результаты личных встреч участников команды засчитывают команде в целом;

- лично-командные – результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом;

- командно-личные – результаты засчитывают одновременно команде в целом и каждому участнику отдельно.

Каждый вид соревнований может состоять из:

- одиночных встреч – мужских, женских;

- парных встреч – мужских, женских, смешанных.

Виды соревнований определяются Положением о соревнованиях [16].

Турниры по настольному теннису проводятся по пяти основным видам:

- Международные соревнования, в которых участвуют спортсмены ассоциации более чем одного государства.

- Международный матч – встреча между командами, представляющими ассоциации разных государств.

- Открытый турнир – соревнования, открытые для участия игроков ассоциаций всех государств.

- Ограниченный турнир – соревнования, ограниченные для участия в них определенных групп игроков, но не по возрастному цензу.

- Турнир по приглашению – соревнования, в которых принимают участие только индивидуально приглашенные ассоциации или игроки [16].

Включение настольного тенниса в программу Олимпийских игр дало огромный толчок развитию этой массовой и популярной во всем мире игры. Большинство руководителей спорта высокоразвитых стран обратили внимание на настольный теннис как на медалеёмкий вид спорта (12 медалей различного достоинства). Возросли интерес и требования к качеству подготовки спортсменов, методам и средствам тренировки [6].

В содержание спортивной тренировки входят следующие виды подготовок спортсмена – теоретическая, физическая, техническая, тактическая и психологическая. Как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности все эти стороны проявляются комплексно.

Все они в совокупности направлены на достижение наивысших спортивных показателей [72].

Для достижения наилучшего результата в настольном теннисе необходимо овладение совершенной техникой данного вида спорта.

Под техникой понимают наиболее рациональный способ выполнения упражнений, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью [46, 52, 72].

Технику спортивных упражнений следует рассматривать в свете единства формы и содержания, как целостную деятельность человека, как координацию его психической и физической деятельности в определенных условиях внешней среды [52].

Современная техника настольного тенниса характеризуется большим количеством приемов и способов их выполнения.

Все специальные движения и специализированные положения в настольном теннисе целесообразно классифицировать на четыре основные группы:

1. Стойки – исходные положения.
2. Хватки – способы держания ракетки.
3. Передвижения.
4. Технические приемы.

1. Стойки, которые теннисист принимает перед выполнением удара, подразделяют на правосторонние – для выполнения ударов справа от туловища, левосторонние – для выполнения слева от туловища и нейтральные - когда теннисист стоит лицом к столу и ожидает приема мяча или выполняет удар перед собой.

2. Хватки различают по способу держания ракетки: горизонтальные – когда ось ракетки находится горизонтально относительно поверхности стола и вертикальные – когда ось ракетки находится вертикально относительно поверхности стола.

3. Среди передвижений выделяют – по характеру движения ног – рывки, прыжки, выпады и шаги.

4. Технический прием – это способ обработки мяча с помощью рациональных действий, сходных по своей структуре и направленных на решение однотипных задач. При этом технический прием может выполняться различными способами, которые отличаются друг от друга деталями техники, что и характеризует индивидуальные особенности теннисиста. Технические приемы могут выполняться справа и слева от туловища спортсмена (соответственно ладонной и тыльной стороной ракетки), а также перед туловищем – перед собой – прямой удар [7].

Каждому теннисисту присуще свое, совершенно индивидуальное выполнение технических приемов, свой игровой почерк.

Необходимо учитывать, что индивидуальная форма выполнения элементов техники должна носить не случайный характер, а соответствовать физическим данным теннисиста, его психологическим особенностям, манере игры.

Индивидуальность техники – это в первую очередь, ее соответствие индивидуальным особенностям физического развития теннисиста.

Для совершенствования индивидуальной техники необходимо:

- отражать в ней положительные особенности теннисиста (анатомические, физиологические, психологические);

- добиваться усиление слабых сторон за счет изменения техники.

На высшем уровне мастерства индивидуализация техники особенно важна, так на этом этапе технические особенности выполнения ударов должны соответствовать в наибольшей степени основным требованиям стандартной техники [16].

К одной из важнейших задач спортивной тренировки в настольном теннисе относится и тактическая подготовка.

Согласно Г.В. Барчуковой, тактика – осмысленное использование спортсменом своего технико-тактического арсенала и соревновательное поведение с учетом индивидуальных технико-тактических и психофизиологических особенностей соперника в конкретной игровой ситуации.

Тактические действия могут быть атакующими, контратакующими, подготовительными и защитными.

Атакующими называются действия, цель которых – добиться преимущества или выигрыша очка. Атакующие действия могут быть как одиночными, так и серийными.

Контратакующими считаются такие ответные действия, с помощью которых игрок, стремясь перехватить инициативу, играет еще более активно, то есть на атакующие действия противника отвечает атакующими ударами, контратакует.

Технические действия, которые предшествуют атаке и способствуют ее лучшей организации и проведению называются подготовительными. Такими действиями теннисист создает благоприятную игровую ситуацию для выполнения атакующих действий.

К защитным действиям относят такие, целью которых является отразить атаку соперника, не дать ему добиться результата. Эти действия, с помощью которых игрок пытается «выйти» из создавшейся сложной игровой ситуации, стараясь, прежде всего, попасть мячом в стол, - лишь бы не проиграть очко или не дать возможности сопернику произвести какой-либо выигрышный удар. Различают активную и пассивную защиту [6].

При оценке освоенности элементов технико-тактического мастерства учитывают скорость, с которой выполняется точностное действие. Учет этого параметра выявляет уровень технико-тактической подготовленности спортсменов, как в настольном теннисе, так и в других видах спортивных игр [5].

Современный настольный теннис имеет атакующий и контратакующий характер с возрастанием темпа игры и уменьшением длительности розыгрыша очка до 3-5 ходов, повышение стабильности и точности игры, а также ее вариативности с использованием разнообразных технико-тактических действий [5].

Теннисист должен обладать большим арсеналом технико-тактических приемов, иметь отличную физическую подготовленность, одним из проявлений которой является способность быстро передвигаться по площадке, выполняя большое количество мощных атакующих и контратакующих ударов, при этом, не снижая скорости и точности управления полетом мяча.

Несомненно, такой характер соревновательной деятельности в настольном теннисе требует высокого уровня специальной подготовленности [7].

Проблема изучения нагрузок в настольном теннисе стала очень актуальной после введения в 2001 году новых правил игры. Согласно этим правилам партия сокращена с 21 до 11 очков, а количество партий в одном матче увеличено с 5 до 7. Был также увеличен диаметр мяча (с 38 до 40 мм), что снизило скорость его полета и силу вращения, изменились правила периодичности выполнения подачи. За счет этих изменений повысилась зрелищность настольного тенниса, что существенно повлияло на характер соревновательной деятельности. Изменения правил игры повлияли и на характер и направленность нагрузок соревновательной деятельности теннисистов [7].

Тренировочные нагрузки разделяются на специфические и неспецифические. Специфические нагрузки существенно сходны с соревновательными по характеру проявляемых способностей и реакциям функциональных систем.

В практике спортивной тренировки выделяются пять зон тренировочных и соревновательных нагрузок, которые имеют определенные физиологические границы и педагогические критерии. Кроме того, в отдельных случаях третья зона разделяется еще на две подзоны, а четвертая – на три в соответствии с продолжительностью соревновательной деятельности и мощностью работы.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями:

- а) характером упражнений;
- б) интенсивностью работы при их выполнении;
- в) объемом (продолжительностью) работы;
- г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями.

Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена [72].

Классификация нагрузок позволяет оценить величину и направленность нагрузки каждого конкретного упражнения или всей работы в целом. Это дает возможность специалисту максимально точно оценить и спланировать тренировочную деятельность для успешного выступления на соревнованиях. Зная требования, которые предъявляет спортсмену соревновательная деятельность, можно грамотно планировать тренировочный процесс в этом виде спорта.

Настольный теннис характеризуется интервальной работой с попеременным режимом деятельности. Темп и мощность игры могут варьироваться в зависимости от разных факторов. ЧСС зависит от темпа игры, уровня мастерства противника, значимости ситуации, ранга соревнований. Следует отметить, что во время одной встречи у спортсмена ЧСС может изменяться в широком диапазоне [15].

Таким образом, соревновательная нагрузка в настольном теннисе характеризуется как высокоинтенсивная интервальная работа с переменным режимом деятельности (от максимально мощной до пауз покоя) [15].

1.3. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей 7-9 лет

Анатомо-физиологические особенности. Согласно Л.Г. Гамовой, А.С. Солодкову, Е.Б. Сологуб под развитием человека понимают три основных процесса:

1) рост – увеличение числа клеток (в костях, легких и других органах) или увеличение размеров клеток (в мышцах и нервной ткани), т.е. количественный процесс;

2) дифференцирование органов и тканей;

3) формообразование, т.е. качественные изменения.

Все эти процессы тесно взаимосвязаны [20, 63].

С учетом количественных и качественных изменений в организме возраст 7-9 лет относится ко второму детству, в связи со школьным обучением данный возраст относится к младшему школьному [74].

Детям в возрасте 8-10 лет присуща интенсивная игровая активность, сочетающаяся с повышенной двигательной активностью. Морфофункциональные преобразования, создающие благоприятные условия для осуществления больших объемов мышечной работы за счет функционирования аэробного источника энергии происходят во всех органах и системах. М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фабер отмечают, что к этому возрасту морфофункциональное развитие ребенка достигает, который способствует длительному поддержанию работоспособности [10].

Опорно-двигательный аппарат. Скелетные мышцы ребенка существенно изменяются, обеспечивая очень высокую подвижность и неутомляемость. В 7-9 лет наблюдается усиление темпов роста

позвоночника, в этот период у мальчиков часть грудной клетки расширяется и вся она укорачивается, принимая черты грудной клетки взрослого. В возрасте 7-10 лет дети больше прибавляют в весе (второе нарастание веса). Мышечная масса к восьми годам увеличивается до 27%. В период младшего школьного возраста рост мышечной ткани происходит как за счет продолжающихся структурных преобразований мышечного волокна, так и в связи со значительным ростом сухожилий. В этом возрасте дети обладают еще низкими показателями мышечной силы. Силовые и особенно статические упражнения вызывают у них быстрое утомление. Дети этого возраста наиболее приспособлены к кратковременным скоростно-силовым динамическим упражнениям [4].

Сердечно-сосудистая система. У детей 7-9 лет общий темп роста сердца относительно замедляется, рост желудочков опережает рост предсердий; вес сердца у мальчиков и девочек увеличивается одинаково. Емкость камеры сердца (предсердия и желудочки) к 7 годам увеличивается до 23мл, к 9 годам до 40 мл. Сердце семилетнего ребенка совершает 95-100 сокращений в минуту, минутный объем сердца составляет 2120 мл. Артериальное давление у детей 7-8 лет составляет 99/64 мм рт. ст.

У детей младшего школьного возраста тормозящее влияние блуждающего нерва на сердце меньше, чем у взрослых, а поэтому у них более частый ритм сокращений. К 8 годам он становится более ровным в связи с окончанием развития парасимпатической иннервации сердечной мышцы и сосудов [4].

Дыхательная система. У семилетних детей в легких значительно увеличиваются размеры альвеол. В этом периоде отчетливо заметен грудной тип дыхания.

С восьми лет можно наблюдать половые отличия в типе дыхания: у мальчиков преобладающим становится брюшной тип дыхания, у девочек – грудной. У младших школьников происходит дальнейшее урежение дыхания,

которое составляет 18-20 раз в минуту. Объем вдыхаемого воздуха составляет 240 мл. ЖЕЛ у детей младшего школьного возраста составляет 1400-1600 мл [4].

Центральная нервная система. В 9 лет вес головного мозга составляет 1300 г. В этом возрасте созревают третичные, ассоциативные поля коры (зоны высшего анализа и синтеза).

В младшем школьном возрасте начинают усиливаться процессы внутреннего торможения и произвольного внимания, проявляется способность к освоению сложных программ деятельности, формируются характерные индивидуально-типологические особенности высшей нервной деятельности ребенка.

Морфологическое развитие нервной системы практически завершается, в этом возрасте заканчивается рост и структурное дифференцирование нервных клеток. Но по функциональным показателям нервная система еще далеко не совершенна. Сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики. Все еще преобладают процессы возбуждения, что может привести к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга и быстрому утомлению.

Дети, у которых доминирует правое полушарие, обладают хорошей пространственной ориентацией, чувством тела, высокой координацией движений, успешны в командных видах спорта. Левополушарные дети обладают чувством времени, выносливы, успешны в одиночных видах спорта. Правополушарные дети не контролируют правильность своей речи. Виды деятельности, требующие постоянного самоконтроля, выполняются ими плохо. При устной речи могут возникать проблемы в грамматике и подборе слов. Дети с доминирующим левым полушарием контролируют свою речь, но они медленнее выполняют письменные работы [4].

Воспитание физических качеств. Возраст от 7 до 10 лет является периодом активного совершенствования двигательной деятельности, когда

происходит становление различных координационных механизмов, обеспечивающих высокий уровень развития организма и взаимодействие различных органов и систем.

Наибольшее становление быстроты, являющейся комплексным физическим качеством, характеризующим способность совершать двигательные действия в минимальное время происходит именно в этом возрасте. Она может определяться по времени ответной реакции на внешний раздражитель, времени одиночного движения, темпу движений. Эти проявления быстроты не связаны между собой.

Психологические особенности. Возраст 7-9 лет в современной периодизации психического развития детей относится к младшему школьному возрасту. В этом возрастном периоде на фоне морфофункциональных перестроек организма ускоряются процессы психического развития формируется целенаправленное поведение. Темп и характер этих перестроек определяют индивидуальную динамику психического развития.

Ведущей деятельностью в этом периоде становится учение. В процессе учебной деятельности у ребенка формируются такие возрастные новообразования как рефлексия, оценка того, «кем он был» и «кем он стал», произвольность, внутренний план действия. В процессе учебной деятельности совершенствуются все психические процессы. Также созревание высших отделов ЦНС в этом периоде расширяет возможность формирования познавательных потребностей и способствует совершенствованию регуляции эмоций [60].

Различные виды деятельности ребенка в этом возрастном периоде (например, труд в форме самообслуживания или в форме изготовления поделок) способствуют развитию познавательной сферы. Внимание, память, воображение, восприятие приобретают произвольный характер, ребенок осваивает способы самостоятельного управления ими, идет прогресс в

речевом развитии. В умственном плане начинает преобладать аналитико-синтетический тип деятельности – осваиваются классификации, сравнения, действия моделирования, что это является предпосылкой для формально-логического мышления.

В младшем школьном возрасте в поведении, интересах, ценностях, личностных особенностях ребенок приобретает черты большей индивидуальности [58].

Выводы по первой главе

1. Мотивация – это внутренняя психологическая характеристика личности, которая выражается во внешних проявлениях, в отношении человека к происходящему вокруг, различным видам деятельности.

2. Основными мотивами занятий спортом у детей на этапе начальной подготовки являются: общение с товарищами, положительное отношение к тренеру и желание родителей.

3. Младший школьный возраст наиболее чувствительный для формирования способности к длительной целенаправленной деятельности – как умственной, так и физической. Оптимальное удовлетворение двигательных потребностей как на уроках физической культуры, так и во внеурочное время содействуют развитию всех двигательных качеств.

4. Формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом у младших школьников способствует сохранению их двигательной активности, что в свою очередь является предпосылкой для формирования потребности в здоровом образе жизни.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач мы применяли следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных источников.
2. Анкетирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

1. Анализ и обобщение литературных источников:

Позволил получить информацию о состоянии проблемы мотивации детей младшего школьного возраста к занятиям настольным теннисом детей 7-9 лет и выявить существующие способы его регулирования.

Методологическую основу исследования составляют фундаментальные концепции теории и методики физической культуры и спортивной тренировки в отношении методов формирования физической культуры личности, закономерностей формирования мотивационной сферы человека в различных видах деятельности.

2. Анкетирование:

Для изучения мотивации детей, занимающихся настольным теннисом, были использованы следующие методики:

- 1) *Анкета спортсмена Е.Г. Бабушкина* (Приложение 5).

Данная анкета рекомендуется при работе с начинающими спортсменами при изучении интереса к спорту. Анкета состоит из 12 вопросов, к которым есть три варианта ответов. Каждый ответ имеет свою мотивационную нагрузку, выражающуюся в баллах: первый ответ – 3 балла, второй ответ – 2 балла, третий ответ – 1 балл. Затем находится общая сумма баллов, характеризующая степень устойчивости интереса к занятиям

настольным теннисом по шкале: 31-36 баллов – устойчивый; 27-30 – недостаточно устойчивый; 26 и менее баллов – неустойчивый интерес [57].

2) *Социально-перцептивная оценка личностно-деятельностных особенностей тренера* (Приложение 4).

Взаимоотношения «тренер-спортсмен» изучались по методике Ю. Ханина, А. Стамбулова. Отношение спортсменов к тренеру выявлялось по трем компонентам: гностическому, эмоциональному и поведенческому. Гностический компонент (ГК) – выявляет уровень компетентности тренера как специалиста с точки зрения спортсмена; эмоциональный (ЭК) – определяет симпатию спортсмена к тренеру как к личности и поведенческий (ПК) – показывает, как складывается реальное взаимодействие тренера и спортсмена.

Оценивание происходило в баллах от 0 до 8 (0-1 – низкий; 2-3 – ниже среднего; 4 – средний; 5-6 – выше среднего; 7-8 высокий уровень) [76].

2) *Тест-опросник Ю.М. Орлова* (Приложение 3) позволяет узнать потребности в достижении цели занимающихся.

Оценивание происходило в баллах от 0 до 23 (0-6 баллов – низкая; 7-9 баллов – пониженная (ниже среднего); 10-15 баллов – средняя; 16-18 баллов – повышенная (выше среднего); 19-23 баллов – высокая потребность в достижениях) [79].

3. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился в период с ноября 2015 по май 2016 года. В тренировочном процессе применялась программа формирования мотивации, рассчитанная на 40 часов, в которую входили диагностический, теоретический, практический и контрольный разделы.

4. Методы математической статистики использовались для обработки цифрового материала, полученного в результате исследований.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в несколько этапов на базе ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» с сентября 2014 по май 2016 года. В опытно-экспериментальной работе (сентябрь 2015 г. – май 2016 г.) приняли участие 22 человека (17 мальчиков, 5 девочек), занимающихся настольным теннисом в группах начальной подготовки. Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа.

На первом этапе (сентябрь 2014 г. – май 2015 г.) осуществлялся анализ научно-методической литературы посвященный формированию спортивной мотивации детей младшего школьного возраста. Проводился подбор комплекса психологических тестов для определения уровня мотивации детей 7-9 лет.

На втором этапе исследования (сентябрь-октябрь 2015 г.) был определен уровень мотивации детей к занятиям настольным теннисом и особенности отношения детей к тренеру.

На третьем этапе (октябрь 2015 г. – май 2016 г.) по данным литературного анализа, собственных исследований и данных педагогического эксперимента была разработана и внедрена (ноябрь 2015 г. – май 2016 г.) программа формирования мотивации детей младшего школьного возраста к занятиям настольным теннисом.

На четвертом этапе (май-июнь 2016 г.) проводился анализ и обобщение результатов повторного анкетирования детей 7-9 лет, занимающихся настольным теннисом, сделаны выводы, оформлялась диссертационная работа и приложения к ней, была проведена апробация диссертационной работы.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Результаты исходного тестирования

В начале 2015-2016 учебного года нами было проведено тестирование, которое определяло уровень мотивации к занятиям настольным теннисом детей 7-9 лет. По результатам исследования уровня интереса к спорту по анкете Г.Д. Бабушкина, можно сделать вывод, что у большинства исследованных нами детей еще не сформировался устойчивый интерес к занятиям спортом (табл. 2, рис. 2).

Таблица 2

Исходные результаты изучения уровня интереса к спорту детей 7-9 лет, занимающихся настольным теннисом (в %)

Мальчики (n=17)			Девочки (n=5)		
Уровень интереса в %			Уровень интереса в %		
Устойчивый	Недостаточно устойчивый	Не устойчивый	Устойчивый	Недостаточно устойчивый	Не устойчивый
6	47	47	0	40	60

Анализируя результаты исследования, следует отметить, что лишь у одного мальчика наблюдался устойчивый интерес к занятиям спортом. У остальных мальчиков интерес к спорту недостаточно устойчивый – 47% и неустойчивый – 47%. У девочек преобладает неустойчивый интерес к спорту – 60%. Устойчивого интереса у девочек выявлено не было.

Для изучения потребности в достижении цели у юных теннисистов мы воспользовались тестом-опросником Ю.М. Орлова (табл. 3, рис. 3).

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод, что как у мальчиков, так и у девочек был выявлен средний уровень потребности в достижении цели. Такие результаты могут быть следствием того, что дети

только начали заниматься спортом и цель этих занятий, т.е. выступление в соревнованиях, для них еще не понятна

Таблица 3

Исходные результаты изучения потребности в достижении цели детей 7-9 лет, занимающихся настольным теннисом (в %)

Мальчики (n=17)					Девочки (n=5)				
Уровень потребности в %					Уровень потребности в %				
Низкая	Ниже среднего	Средняя	Выше среднего	Высокая	Низкая	Ниже среднего	Средняя	Выше среднего	Высокая
0	18	82	0	0	0	0	100	0	0

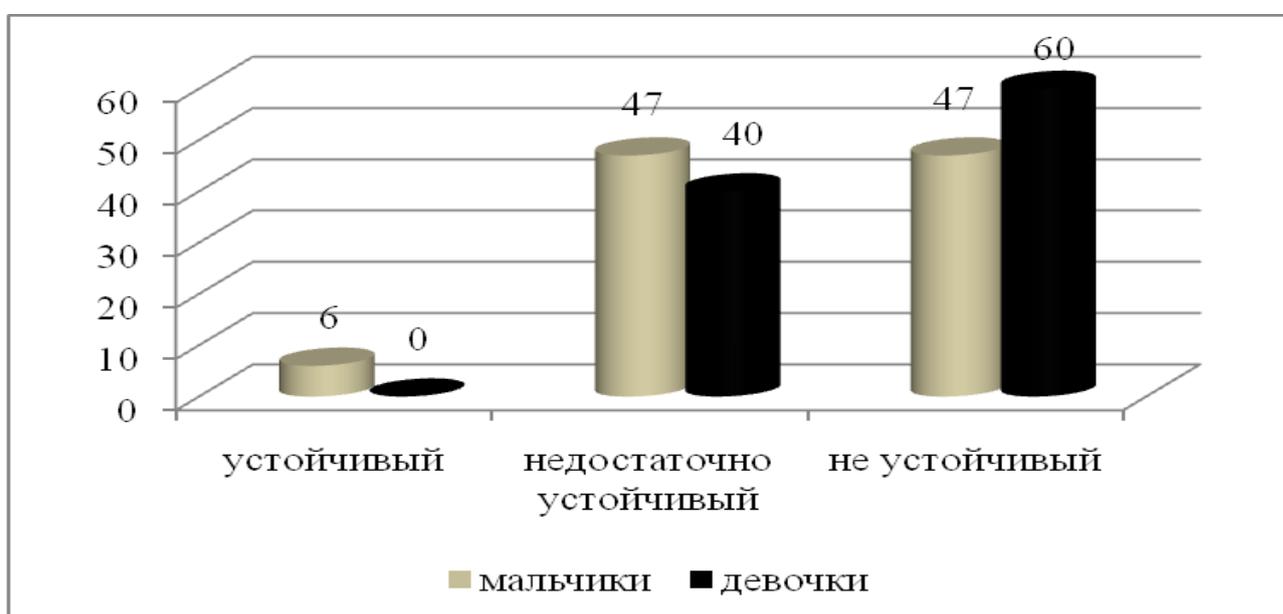


Рис. 2. Исходный уровень интереса к спорту по анкете Г.Д. Бабушкина, в %

Также мы исследовали особенности отношений в системе «тренер-спортсмен» по методике Ю. Ханина, А. Стамбулова. Отношение спортсменов к тренеру выявлялось по трем компонентам: гностическому (выявляет уровень компетентности тренера как специалиста с точки зрения спортсмена), эмоциональному (определяет, насколько тренер симпатичен спортсмену как личность) и поведенческому (показывает, как складывается

реальное взаимодействие тренера и спортсмена). Результаты исследования представлены в таблице 4.

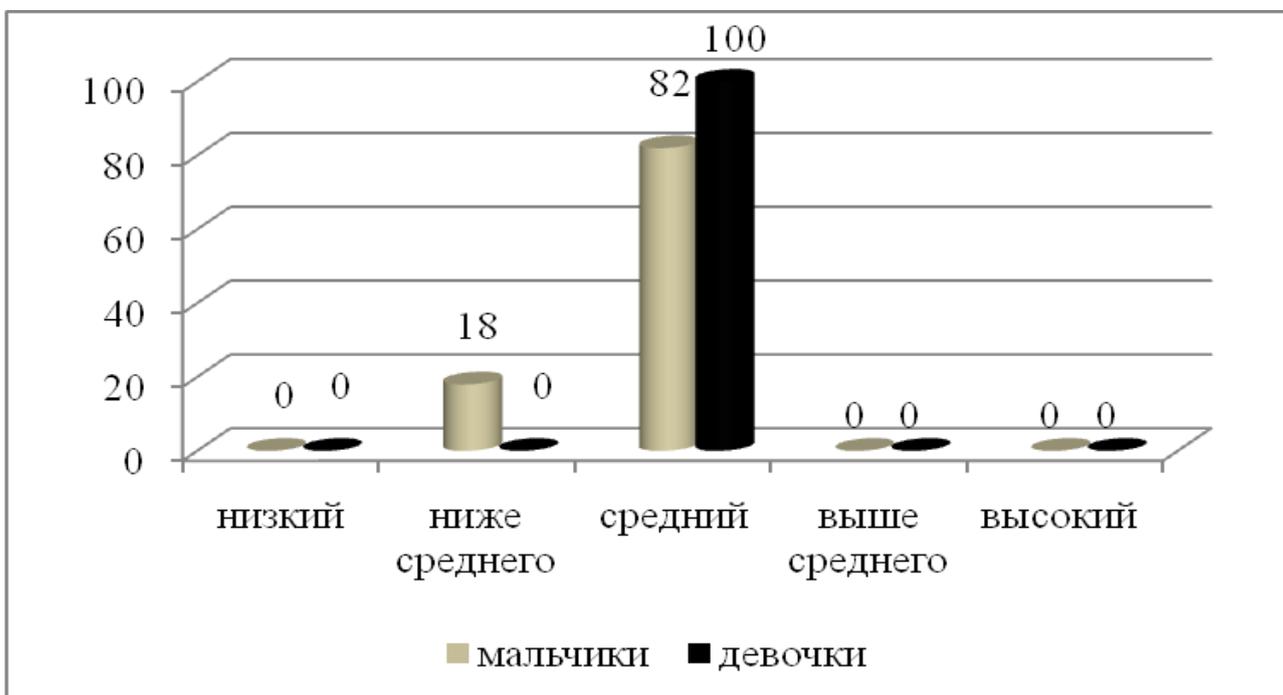


Рис. 3. Исходный уровень потребности в достижении цели по тесту-опроснику Ю.М. Орлова, в %

Таблица 4

Исходные результаты исследования по методике «Социально-перцептивная оценка личностно-деятельностных особенностей тренера» (Ю. Ханин, А. Стамбулов)

Компоненты	Уровень в %				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Мальчики (n=17)					
Гностический	0	6	22	60	12
Эмоциональный	0	0	6	22	72
Поведенческий	0	0	6	94	0
Девочки (n=5)					
Гностический	0	0	20	80	0
Эмоциональный	0	20	0	60	20
Поведенческий	0	0	0	80	20

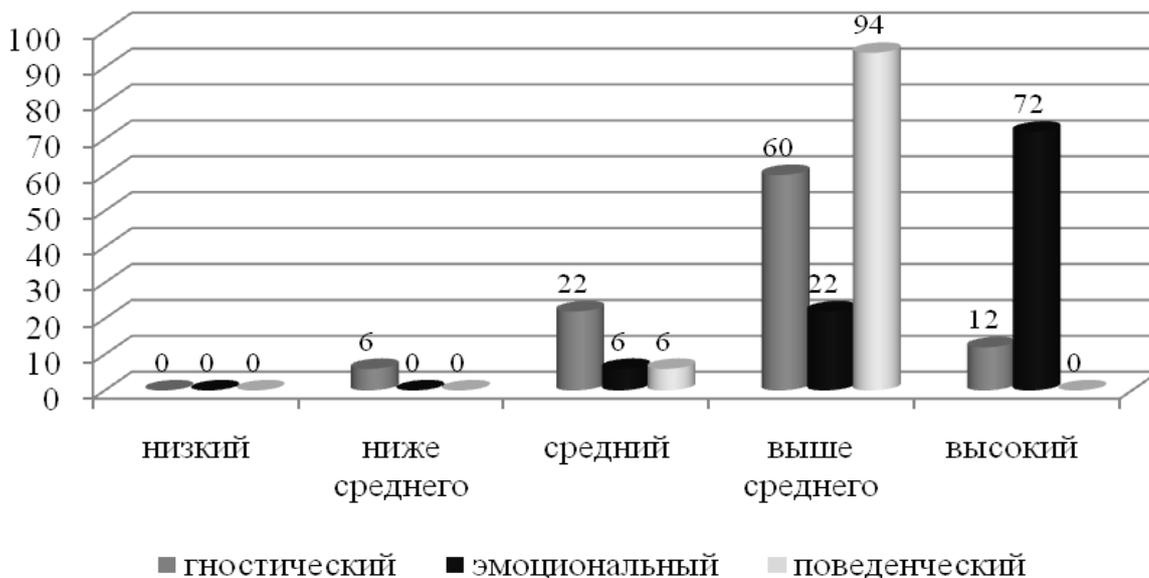


Рис. 4. Взаимодействие в системе «тренер-спортсмен» мальчиков-теннисистов до опытно-экспериментальной работы (в %)

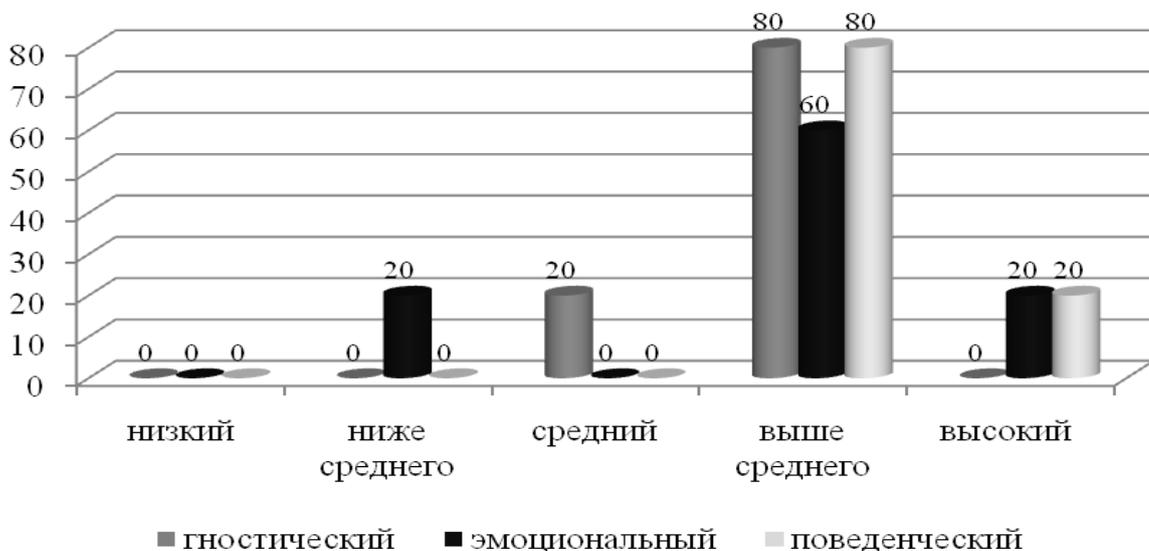


Рис. 5. Взаимодействие в системе «тренер-спортсмен» девочек-теннисисток до опытно-экспериментальной работы (в %)

В ходе изучения взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен» мы обнаружили (рис. 4, 5), что у мальчиков по гностическому и поведенческому компонентам был выявлен уровень выше среднего (60% и 94%, соответственно), а по эмоциональному – высокий уровень (72%).

В то время как у большинства девочек по всем исследуемым компонентам был выявлен уровень выше среднего.

Проанализируем полученные данные:

Оценивая тренера по гностическому компоненту, мы выявили, что спортсмены, как мальчики, так и девочки, оценивают уровень компетентности тренера как специалиста на уровне выше среднего (60% и 80%, соответственно). Такие результаты могут говорить о том, что дети еще не в полной мере могут оценить тренера как специалиста, и скорее всего, оценивали его эмоционально – нравится/не нравится.

По эмоциональному компоненту большинство мальчиков оценили своего тренера на высокий уровень, а девочки на уровень выше среднего. Это говорит о том, что тренер симпатичен спортсменам как личность, его личностные качества определяют успешность тренировочного процесса. А в процессе учебно-тренировочных занятий создана благоприятная психологическая атмосфера.

Поведенческий компонент был оценен спортсменами (и мальчиками, и девочками) на уровень выше среднего (94% и 80%, соответственно). По нему можно судить о реальных взаимодействиях тренера и спортсмена в данной спортивной группе. Это хороший показатель благоприятных межличностных отношений в системе тренер-спортсмен.

Следует отметить, что в возрасте 7-8 лет спортсмены еще недостаточно критично оценивают деятельность своего тренера, им более важны доброжелательные отношения с ним.

На основании вышеизложенного, тренеру можно рекомендовать поддерживать достигнутый уровень каждого из показателей, т.к. от этого зависит эффективность тренировочной, а в дальнейшем и соревновательной, деятельности.

3.3. Результаты итогового тестирования

После проведения опытно-экспериментальной работы мы провели повторное тестирование и получили следующие результаты. Исследуя уровень интереса к спорту по анкете Г.Д. Бабушкина мы выявили, что у большинства мальчиков (65%) сформировался устойчивый интерес к спорту, у 35% был выявлен недостаточно устойчивый уровень интереса. У девочек устойчивый интерес к спорту был проявлен только 40% занимающихся, а у 60% интерес недостаточно устойчивый.

Следует отметить, что не устойчивого уровня интереса в конце эксперимента выявлено не было (табл. 7, рис. 6).

Анализируя потребности в достижении цели у теннисистов (тест-опросник Ю.М. Орлова) мы обнаружили, что как у мальчиков, так и у девочек не было выявлено уровня ниже среднего и низкого. Высокий уровень был обнаружен у 28% мальчиков и 40% девочек, уровень выше

среднего – у 48% мальчиков и 40% девочек, средний уровень потребности в достижении цели – у 24% мальчиков и 20% девочек (табл. 8, рис. 7).

Таблица 7

Итоговые результаты изучения уровня интереса к спорту детей 7-9 лет, занимающихся настольным теннисом (в %)

Мальчики (n=17)			Девочки (n=5)		
Уровень интереса в %			Уровень интереса в %		
Устойчивый	Недостаточно устойчивый	Не устойчивый	Устойчивый	Недостаточно устойчивый	Не устойчивый
65	35	0	40	60	0

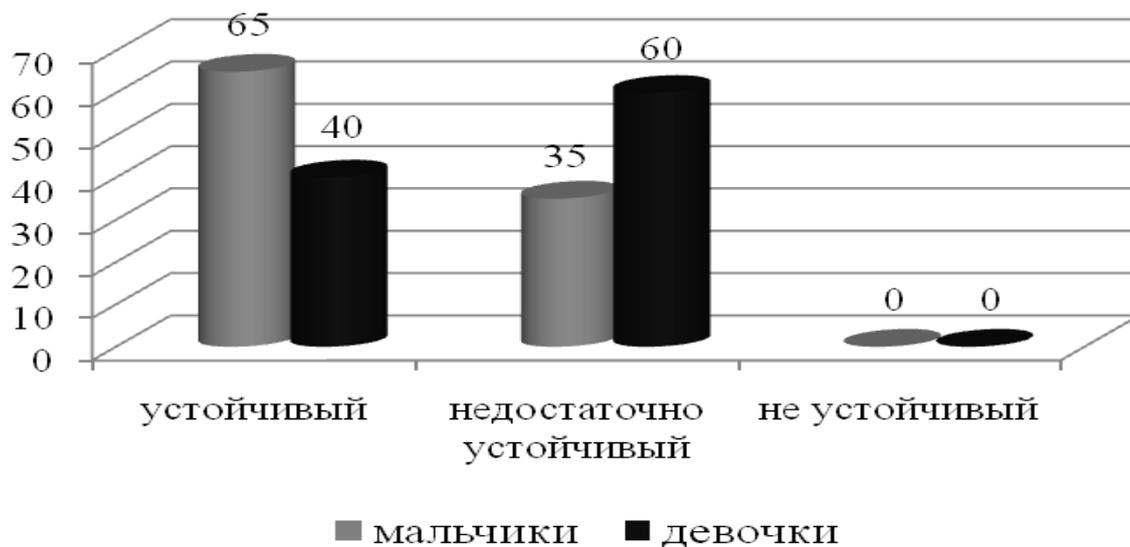


Рис. 6. Итоговый уровень интереса к спорту по анкете Г.Д. Бабушкина, в %

Таблица 8

Итоговые результаты изучения потребности в достижении цели детей 7-9 лет, занимающихся настольным теннисом (в %)

Мальчики (n=17)					Девочки (n=5)				
Уровень потребности в %					Уровень потребности в %				
Низкая	Ниже среднего	Средняя	Выше среднего	Высокая	Низкая	Ниже среднего	Средняя	Выше среднего	Высокая
0	0	24	48	28	0	0	20	40	40

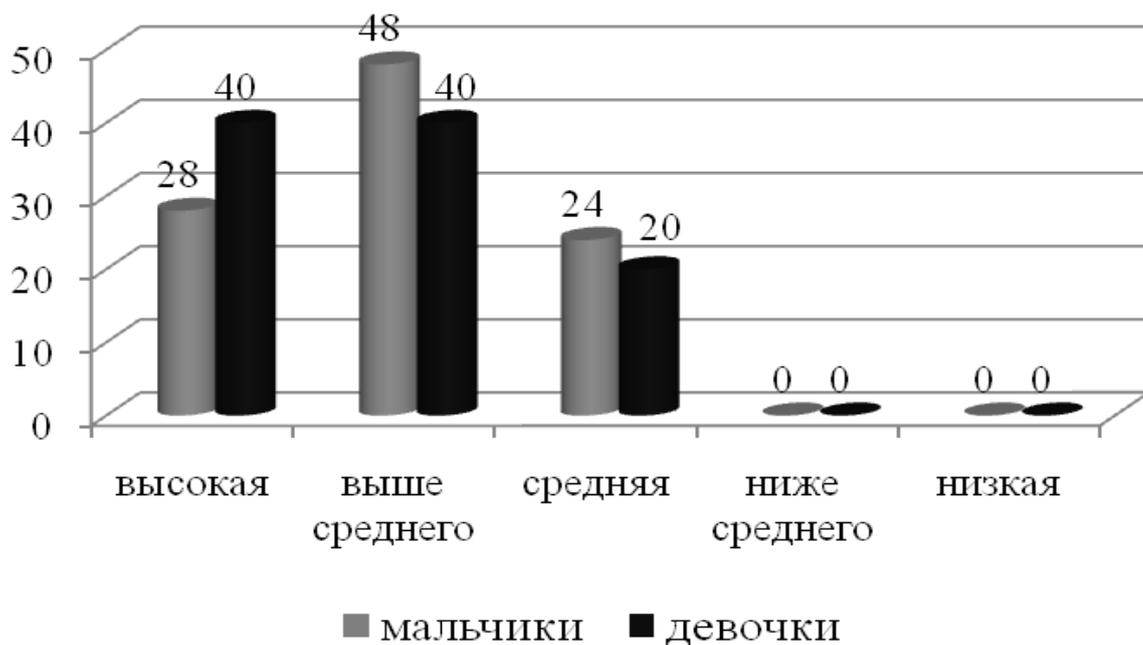


Рис. 7. Итоговый уровень потребности в достижении цели по тесту-опроснику Ю.М. Орлова, в %

После проведения опытно-экспериментальной работы в показателях взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен» мы обнаружили следующие изменения (табл. 9; рис. 8, 9): как у мальчиков, так и у девочек не было выявлено уровня низкого и ниже среднего. У большинства мальчиков по эмоциональному и поведенческому показателям был выявлен высокий уровень. Следует отметить, что юные спортсмены стали лучше оценивать своего тренера как специалиста, а по поведенческому компоненту уровень взаимоотношений изменился с выше среднего до начала эксперимента (94%) на высокий (82%).

Анализируя итоговые данные девочек мы видим, что по гностическому компоненту большинство занимающихся оценили компетентность своего тренера на уровень выше среднего, а по эмоциональному и поведенческому компонентам на высокий уровень. Также отметим, что не было выявлено уровня низкий и ниже среднего ни по одному из исследуемых компонентов.

Таблица 9

Итоговые результаты исследования по методике «Социально-перцептивная оценка личностно-деятельностных особенностей тренера» (Ю. Ханин, А. Стамбулов)

Компоненты	Уровень в %				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Мальчики (n=17)					
Гностический	0	0	6	41	53
Эмоциональный	0	0	0	24	76
Поведенческий	0	0	0	18	82
Девочки (n=5)					
Гностический	0	0	0	60	40
Эмоциональный	0	0	20	20	60
Поведенческий	0	0	0	20	80

Проведя сравнительный анализ прироста по всем показателям, мы видим, что при итоговом тестировании прирост наблюдался по всем показателям (табл. 10). Наибольший прирост, как у мальчиков, так и у девочек был отмечен в показателе потребности в достижении цели (49,1 и 47,4%, соответственно).

Следует отметить, что достоверность прироста была выявлена по всем показателям, кроме эмоционального компонента по тесту взаимодействие в системе «тренер-спортсмен» Ю. Ханина и А. Стамбулова. Такой результат, на наш взгляд, обусловлен тем, что юные спортсмены, стали рассматривать тренера с точки зрения его профессиональной деятельности, а не эмоционально.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что разработанная нами программа формирования мотивации к занятиям настольным теннисом детей 7-9 лет доказала свою эффективность.

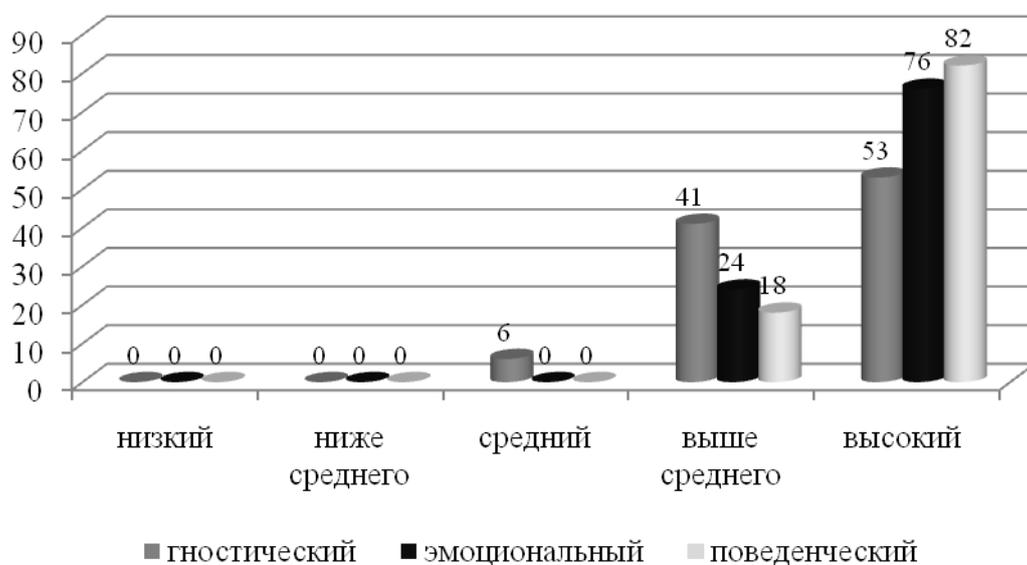


Рис. 8. Взаимодействие в системе «тренер-спортсмен» мальчиков-теннисистов после опытно-экспериментальной работы (в %)

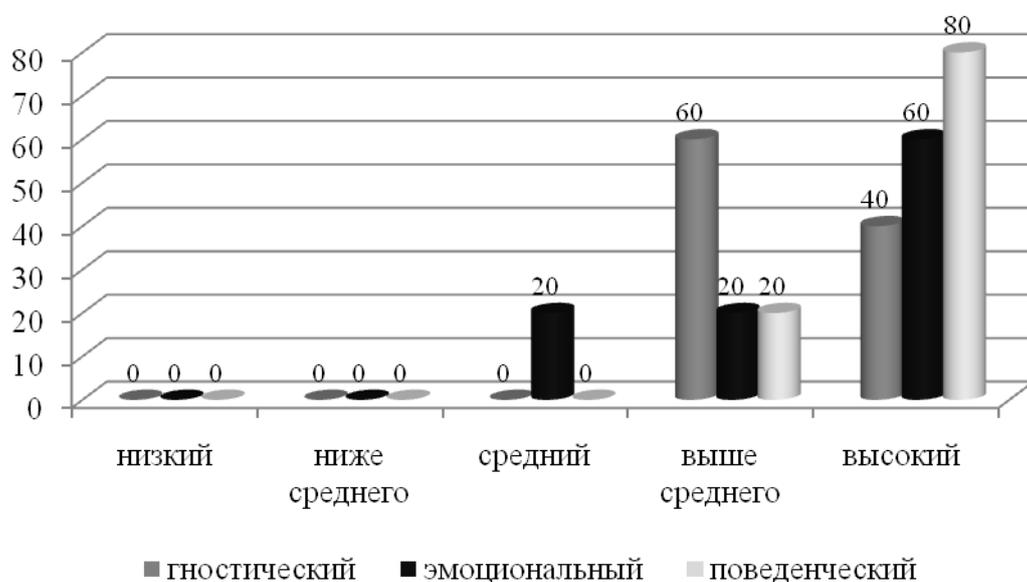


Рис. 9. Взаимодействие в системе «тренер-спортсмен» девочек-теннисисток после опытно-экспериментальной работы (в %)

Таблица 10

Динамика изменения показателей
уровня мотивации теннисистов 7-9 лет

Показатели (в баллах)		Группы	
		Мальчики (n=17) M±m	Девочки (n=5) M±m
Интерес к спорту (анкета Г.Д. Бабушкнина)	До ОЭР	26,5 ± 0,82	25,0 ± 1,26
	После ОЭР	32,1 ± 0,69	29,2 ± 1,28
Прирост в %		21,0	16,8
P		<0,05	<0,05
Потребность в достижении цели (опросник Ю.М. Орлова)	До ОЭР	11,6 ± 0,46	11,8 ± 0,58
	После ОЭР	17,3 ± 0,50	17,4 ± 1,08
Прирост в %		49,1	47,4
P		<0,05	<0,05
Гностический компонент (Ю. Ханин, А. Стамбулов)	До ОЭР	5,1 ± 0,29	5,0 ± 0,32
	После ОЭР	6,6 ± 0,24	6,4 ± 0,51
Прирост в %		29,4	28,0
P		>0,05	>0,05
Эмоциональный компонент (Ю. Ханин, А. Стамбулов)	До ОЭР	6,8 ± 0,29	5,4 ± 0,87
	После ОЭР	7,1 ± 0,19	6,2 ± 0,58
Прирост в %		4,4	14,8
P		>0,05	>0,05
Поведенческий компонент (Ю. Ханин, А. Стамбулов)	До ОЭР	5,7 ± 0,14	5,6 ± 0,40
	После ОЭР	7,1 ± 0,17	7,0 ± 0,32
Прирост в %		24,6	25,0
P		<0,05	<0,05

ВЫВОДЫ

1. Анализ литературных источников свидетельствует о том, что мотивация имеет большое значение для продуктивной учебно-тренировочной деятельности юных спортсменов.

2. Предварительное исследование показало, что у большинства детей недостаточно устойчивый или неустойчивый интерес к спорту. Потребности к достижению цели, как у девочек, так и у мальчиков соответствуют среднему уровню. А во взаимоотношениях в системе «тренер-спортсмен» преобладает эмоциональная составляющая, т.е. занимающиеся оценивают тренера по критерию нравится/не нравится.

3. Исследованием установлено, что в конце опытно-экспериментальной работы по всем показателям наблюдалась положительная динамика. У юных теннисистов повысился уровень интереса к спорту и появилась потребность в достижении цели. В системе «тренер-спортсмен» взаимоотношения начали переходить от эмоциональной составляющей к профессиональной.

4. Применение программы формирования мотивации к занятиям настольным теннисом у детей на этапе начальной подготовки оказывает положительное влияние на мотивационную сферу занимающихся, что в дальнейшем может оказать положительное влияние на результативность тренировочного процесса и успешность соревновательной деятельности.

5. К концу эксперимента начальная численность учебно-тренировочной группы обследуемых теннисистов сохранилась на 86%, т.е. за весь учебный период прекратили занятия настольным теннисом 3 человека из 22.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айед, Х. Оптимизация уровня спортивной мотивации у тунисских молодых футболистов /Хафедх Айед //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014 – № 5. – С.10.
2. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирование личности /В.Г. Асеев. – Москва: Мысль, 2006. – 106 с.
3. Асмолов, А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа /А.Г. Асмолов. – Москва: Смысл, Академия, 2002. - 416 с.
4. Баева, Н.А. Анатомия и физиология детей школьного возраста: учебное пособие /Н.А. Баева, О.В. Погадаева. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2003. – 56 с.
5. Барчукова, Г.В. Способ оценки технического и технико-тактического мастерства спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса) / Г.В. Барчукова, Ю.Н. Лохов //Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 15-17.
6. Барчукова, Г.В. Соотношение сил на олимпийской арене настольного тенниса /Г.В. Барчукова //Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. – 2005. – № 8. – С. 28-31.
7. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений /Г.В. Барчукова, В.М. Богущас, О.В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. - Москва: Академия, 2006. – 226 с.
8. Барчукова, Г.В. Проблема оценки и планирования нагрузок в спортивных играх: (на примере настольного тенниса) /Г.В. Барчукова, К.С. Бакшеев //Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 9. – С. 32-36.
9. Безверхняя, Г.В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом/ Г.В. Безверхняя. – Москва: Логос, 2004. – 84 с.

10. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фабер. – Москва: Академия, 2008. – 416 с.
11. Берчард, Б. Манифест мотиваций. Девять деклараций о праве на личную силу /Б. Берчард. – Москва: Эксмо, 2015. – 304 с.
12. Близнаевский, А.А. Управление спортивной мотивацией юных дзюдоистов: монография /А.А. Близнаевский, А.П. Шумилин. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2015. – 92 с.
13. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте /Л.И. Божович. – Санкт-Петербург: Питер, 2008 – 468 с.
14. Бредова, И.И. Формирование у младших школьников мотивации к здоровому образу жизни /И.И. Бредова //Физическая культура в школе. – 2014. – № 3. – С. 14-17.
15. Вайцеховский С.М. Пульсометрия как критерий интенсивности тренировочных нагрузок /С.М. Вайцеховский //Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 45-46.
16. Вартамян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса /М.М. Вартамян. – Магнитогорск: Магнитогорский дом печати, 2010. – 224 с.
17. Вилюнас, В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилюнас. – Москва: Академия, 2009. – 204 с.
18. Выготский, Л.С. Педагогическая психология /Л.С. Выготский. – Москва: АСТ-Астрель, 2008. – 671 с.
19. Гайдук, Т.А. Формирование мотивации активной двигательной деятельности в процессе физического воспитания школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 /Т.А. Гайдук; Куб. гос. акад. физ. культуры. – Краснодар, 2001. – 24 с.
20. Гамова, Л.Г. Возрастная анатомия и физиология ребенка: учебно-методическое пособие /Л.Г. Гамова. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2010. – 72 с.

21. Головина, Т.В. Психология управления в спорте: учебно-методическое пособие /Т.В. Головина, В.Н. Смоленцева. – Омск: СибГУФК, 2011. – 188 с.
22. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов учреждений высшего образования /Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогунев. – Москва: Академия, 2014. – 272 с.
23. Гошек, В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности /В. Гошек, М. Ванек, Б. Свобода //Психология и современный спорт: сб. науч. работ. – Москва: Физкультура и спорт, 1973. – С. 100-121.
24. Гошек, В. Неудача как психическая нагрузка /В. Гошек //Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. – Москва, 2005. – С. 160 - 166.
25. Ерегина, С.В. Особенности организации тренировочного процесса юных спортсменов 5-8 лет / С.В. Ерегина //Кафедральная научная конференция «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам», 26 нояб. 2013 г.: материалы / [сост.: Игуменов В.М., Свищев И.Д.]; Мин-во спорта РФ, Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – Москва: ГЦОЛИФК, 2013. – Ч. 2. – С. 36-42.
26. Ермаков, В.А. Психология в индустрии спорта: хрестоматия /В.А. Ермаков. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 615 с.
27. Жданов, В.Ю. Настольный теннис: обучение за 5 шагов /В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. – Москва: Спорт, 2015. – 128 с.
28. Задунова, Е.В. Формирование учебной мотивации младших школьников /Е. В. Задунова, А. А. Омельченко //Начальная школа. – 2007. – № 2. – С. 20–21.
29. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы /Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 512 с.

30. Ильин, Е.П. Психология спорта /Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. – 352 с.
31. Ильина, Н.Л. Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры: дис. ... канд. психол. наук /Н.Л. Ильина. – Санкт-Петербург, 1998. – 181 с.
32. Караваев, А.Ф. Формирование мотивации занятий художественной гимнастикой на первом году обучения /А.Ф. Караваев, Л.В. Лебедева, Т.С. Чахлова [и др.] //Спортсмен как субъект деятельности: Материалы Всерос. симпоз. – Омск, 1993. – С. 7-8.
33. Китаева, М.В. Психология победы в спорте: учеб. пособие /М.В. Китаева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 208 с.
34. Кузьмин, Е.Б. Формирование интереса детей и подростков к занятиям спортом /Е.Б. Кузьмин Н.И. Софронов //Теоретические и практические аспекты физического воспитания: материалы межвузовской научно-практической конференции молодых ученых и студентов. – Набережные Челны: КамГИФК, 2005. – С. 59-64.
35. Кузьмин, Е.Б. Формирование положительного мотивационного отношения детей и подростков к занятиям спортом /Е.Б. Кузьмин //Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научных трудов. – Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2005. – С. 130-138.
36. Кулагина, И.Ю. Мотивация учения у первоклассников с разным уровнем обучаемости: Экспериментальные исследования по проблемам педагогической психологии /И.Ю. Кулагина. – Москва: Сфера, 2005. – 254 с.
37. Литвинюк, А.А. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности. Теория и практика. Учебник /А.А. Литвинюк. – Москва: Юрайт, 2014. – 398 с.
38. Личко, А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков /А.Е. Личко. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 256 с.

39. Ловягина, А.Е. Психология физической культуры и спорта. Учебник и практикум для академического бакалавриата /А.Е. Ловягина, Д.Н. Волков, Е.Е. Хвацкая [и др.]. – Москва: Юрайт, 2015. – 531 с.
40. Ломов, Б.Ф. Психическая регуляция деятельности. Избранные труды /Б.Ф. Ломов. – Москва: Институт психологии РАН, 2007. – 624 с.
41. Лысая, О.Б. Формирование мотивации достижения спортивного результата дзюдоистов в предсоревновательный период /О.Б. Лысая, Р.М. Дмитриев //Юбилейный сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. – Москва: РГАФК, 1998. – С. 91-96.
42. Максачук, Е.П. Самовоспитание как путь к самосовершенствованию юных спортсменов /Е.П. Максачук //Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 10. – С. 18-20.
43. Маслоу, А. Мотивация и личность /А. Маслоу. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 352 с.
44. Марков, К.К. Тренер – педагог и психолог: монография /К.К. Марков, О.О. Николаева. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2013. – 249 с.
45. Маркова, А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте: пособие для учителя /А.К. Маркова. – Москва: Просвещение, 1983. – 96 с.
46. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры /Л.П. Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
47. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе /О.В. Матыцин. – Москва: Теория и практика физической культуры, 2001. – 204 с.
48. Минниханова, Д.И. Формирование мотивации к физкультурной деятельности школьников младших классов средствами подготовки к массовым спортивно-художественным представлениям /Д.И. Минниханова, Г.А. Чикалова //Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 1. – С. 20-25.

49. Москвин, Н.Г. Нравственная мотивация детей и подростков для занятий каратэ / Н.Г. Москвин, Р.А. Гумеров //Культура физическая и здоровье. – 2014 – № 4. – С. 73-75.
50. Назарова, Е.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров. – Москва: Академия, 2013. – 256 с.
51. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР /сост. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. – Москва: Советский спорт, 2012. – 30 с.
52. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать /Н.Г. Озолин. – Москва: АСТ, 2011. – 864 с.
53. Палайма, Ю.Ю. Мотивы спортивной деятельности /Ю.Ю. Палайма /Теория и практика физической культуры. – 1966. - № 8. – С. 25-28.
54. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности /Р.А. Пилюян. – Москва: Физкультура и спорт, 2004. – 108 с.
55. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Учебник. В 2 книгах /В.Н. Платонов. – Москва: НБФиС, 2015. – 1432 с.
56. Польшина, Г.И. Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки //Г.И. Польшина /Вестник Адыгейского государственного университета. – 2007. – Вып. 4. – С. 27-29.
57. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений /под ред. профессора Г.Д. Бабушкина, профессора В.Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.
58. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений /А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов [и др.]; под ред. А.В. Родионова. – Москва: Академия, 2010. – 368 с.
59. Пуни, А.Ц. Формирование и актуализация мотивов участия в соревнованиях //А.Ц. Пуни /Хрестоматия: Спортивная психология в трудах

отечественных специалистов; сост. И.П. Волков. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 384 с.

60. Савченков, Ю.И. Возрастная физиология: (физиологические особенности детей и подростков): учебное пособие /Ю.И. Савченков, О.Г. Солдатова, С.Н. Шилов. – Москва: ВЛАДОС, 2013. -144 с.

61. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена: учебное пособие /Л.К. Серова. – М.: Советский спорт, 2007. – 116 с.

62. Симон, Н.А. Формирование мотивации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности у школьников младших классов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 /Н.А. Симон; СибГафк. – Омск, 2000. – 31 с.

63. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник /А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Москва: Советский спорт, 2015. – 620 с.

64. Соломатин, С.А. Структура и особенности мотивации в спорте высших достижений /С.А. Соломатин //Психология в России и за рубежом: материалы междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2011 г.) – СПб.: Реноме, 2011. – С. 89-93.

65. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры /Н.Б. Стамбулова. – Санкт-Петербург: Центр карьеры, 1999. – 368 с.

66. Уколов, А.В. Интегративная методика формирования мотивации к занятиям спортом у учащихся младших классов в процессе физического воспитания в школе /А.В. Уколов, В.В. Пономарев //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. - № 6. – С. 49.

67. Уколов, А.В. Формирование спортивной мотивации у младших школьников /А. В. Уколов // Молодой ученый. – 2012. – № 9. – С. 320-323.

68. Файзуллаев, А.А. Как держава с державой. Политика межличностных отношений /А.А. Файзуллаев. – Москва: Смысл, 2010. – 320 с.

69. Филатов, В.В. Мотивационная сфера начинающих хоккеистов и проблемы ее формирования /В.В. Филатов //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 1. – С. 10.

70. Филатов В.В. Сравнительный анализ мотивов занятий хоккеем игроков разного возраста и спортивного стажа / В.В. Филатов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 3. – С. 29-30, 47.

71. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – СПб.: Питер, 2003. – 442 с.

72. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2011. – 480 с.

73. Шаболтас, А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: Автореф. дис. канд. псих. наук /А.В. Шаболтас. – Санкт-Петербург, 1998. – 26 с.

74. Щанкин, А.А. Возрастная анатомия и физиология: курс лекций /А.А. Щанкин. – Москва-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 174 с.

75. Эльконин, Д.Б. Детская психология: учебное пособие для вузов /Д.Б. Эльконин. – Москва: Академия, 2007. – 384 с.

76. Юров, И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте /И.А. Юров. – Москва: Советский спорт, 2006. – 163 с.

77. Ядреев, В.В. Спортивная ориентация детей младшего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы /В.В. Ядреев, И.А. Черкашин //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: журнал в журнале. – 2013. – № 3. – С. 47-48.

78. Яковлев, Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие /Б.П. Яковлев. – Москва: Советский спорт, 2014. – 312 с.

79. <http://psycabi.net>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Исходные индивидуальные показатели мотивации мальчиков 7-9 лет, занимающихся настольным теннисом

№ п/п	Анкета спортсмена (Г.Д. Бабушкин)	Опросник Ю.М. Орлова	Тренер-спортсмен (Ю. Ханин, А. Стамбулов)		
			Гностический	Эмоциональный	Поведенческий
1	26	12	4	5	4
2	29	14	3	7	6
3	25	13	7	8	6
4	30	13	5	7	6
5	30	14	4	8	5
6	27	8	5	8	6
7	30	11	6	7	6
8	22	11	5	6	6
9	28	11	5	7	6
10	25	12	5	6	6
11	28	11	6	8	5
12	24	14	4	7	6
13	24	11	7	8	6
14	22	9	5	4	5
15	32	12	5	7	6
16	20	13	4	5	6
17	29	8	6	7	6
М	26,53	11,59	5,06	6,76	5,71
δ	3,39	1,91	1,09	1,20	0,59
m	0,82	0,46	0,29	0,29	0,14

Исходные индивидуальные показатели мотивации девочек 7-9 лет, занимающихся настольным теннисом

№ п/п	Анкета спортсмена (Г.Д. Бабушкин)	Опросник Ю.М. Орлова	Тренер-спортсмен (Ю. Ханин, А. Стамбулов)		
			Гностический	Эмоциональный	Поведенческий
1	27	12	5	6	5
2	22	14	6	6	5
3	28	11	4	2	5
4	26	11	5	7	7
5	22	11	5	6	6
М	25,00	11,80	5,00	5,40	5,60
δ	2,83	1,30	0,71	1,95	0,89
m	1,26	0,58	0,32	0,87	0,40

Приложение 2

**Итоговые индивидуальные показатели мотивации мальчиков 7-9 лет,
занимающихся настольным теннисом**

№ п/п	Анкета спортсмена (Г.Д. Бабушкин)	Опросник Ю.М. Орлова	Тренер-спортсмен (Ю. Ханин, А. Стамбулов)		
			Гностический	Эмоциональный	Поведенческий
1	31	18	6	6	6
2	34	20	4	7	7
3	30	19	8	7	8
4	35	18	7	7	7
5	36	19	7	8	7
6	33	15	6	8	8
7	35	16	8	7	7
8	29	18	7	7	6
9	34	16	6	8	6
10	32	17	6	6	8
11	35	15	8	8	7
12	30	21	6	7	7
13	29	16	7	8	8
14	27	14	6	6	7
15	35	17	7	8	7
16	28	20	6	6	8
17	32	15	7	7	7
М	32,06	17,29	6,59	7,12	7,12
δ	2,84	2,05	1,00	0,78	0,70
m	0,69	0,50	0,24	0,19	0,17

**Итоговые индивидуальные показатели мотивации девочек 7-9 лет,
занимающихся настольным теннисом**

№ п/п	Анкета спортсмена (Г.Д. Бабушкин)	Опросник Ю.М. Орлова	Тренер-спортсмен (Ю. Ханин, А. Стамбулов)		
			Гностический	Эмоциональный	Поведенческий
1	31	20	6	7	6
2	26	18	8	6	7
3	33	19	5	4	7
4	29	14	7	7	7
5	27	16	6	7	8
М	29,20	17,40	6,40	6,20	7,00
δ	2,86	2,41	1,14	1,30	0,71
m	1,28	1,08	0,51	0,58	0,32

Приложение 3

Методика Ю.М. Орлова

Тест-опросник «Потребность в достижении цели»

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений. Если Вы согласны с высказыванием, то рядом с его номером напишите «да» или поставьте знак «+», если не согласны – «нет» («-»).

1. Думаю, что успех в жизни, скорее, зависит от случая, чем от расчета.
2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет всякий смысл.
3. Для меня в любом деле важнее не его исполнение, а конечный результат.
4. Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.
5. По моему мнению, большинство людей живут далекими целями, а не близкими.
6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.
7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.
8. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы.
9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.
10. Мои близкие считают меня ленивым.
11. Думаю, что в моих неудачах повинны, скорее, обстоятельства, чем я сам.
12. Терпения во мне больше, чем способностей.
13. Мои родители слишком строго контролировали меня.
14. Лень, а не сомнение в успехе вынуждает меня часто отказываться от своих намерений.
15. Думаю, что я уверенный в себе человек.
16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы невелики.
17. Я усердный человек.
18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.
19. Если бы я был журналистом, я писал бы, скорее, об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.
20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.
21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей.
22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.
23. Я мог бы достичь большего, освободившись от текущих дел.

Приложение 4

Социально-перцептивная оценка личностно-деятельностных особенностей тренера (Ю. Ханин, А. Стамбулов)

Инструкция. Внимательно прочитайте каждое из приведенных суждений. Если Вы согласны с высказыванием, то рядом с его номером напишите «да» или поставьте знак «+», если не согласны – «нет» («-»).

1. Тренер умеет точно предсказать результаты своих учеников.
2. Мне трудно ладить с тренером.
3. Тренер — справедливый человек.
4. Тренер умело подводит меня к соревнованиям.
5. Тренеру явно не хватает чуткости в отношениях с людьми.
6. Слово тренера для меня — закон.
7. Тренер тщательно планирует тренировочную работу со мной.
8. Я вполне доволен тренером.
9. Тренер недостаточно требователен ко мне.
10. Тренер всегда может дать разумный совет.
11. Я полностью доверяю тренеру.
12. Оценка тренера очень важна для меня.
13. Тренер в основном работает по шаблону.
14. Работать с тренером одно удовольствие.
15. Тренер уделяет мне мало внимания.
16. Тренер, как правило, не учитывает моих индивидуальных особенностей.
17. Тренер плохо чувствует мое настроение.
18. Тренер всегда выслушивает мое мнение.
19. У меня нет сомнений в правильности и необходимости методов и средств, которые применяет тренер.
20. Я не стану делиться с тренером своими мыслями.
21. Тренер наказывает меня за малейший проступок.
22. Тренер хорошо знает мои слабые и сильные стороны.
23. Я хотел бы стать похожим на тренера.
24. У нас с тренером чисто деловые отношения.

Приложение 5

Пол М Ж
Возраст ___ лет

Анкета спортсмена (Е.Г. Бабушкин)

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты, выбрав один из ответов, который соответствует действительности (обведите в кружок цифру выбранного Вами ответа).

1. Нравится ли вам ваш вид спорта?
 - 1) Очень нравится
 - 2) Скорее всего, нравится
 - 3) Не могу сказать
2. Если бы вам заново пришлось выбирать вид спорта, выбрали бы вы вновь этот вид?
 - 1) Да
 - 2) Не знаю
 - 3) Нет, наверное
3. Возникает ли у вас чувство разочарования в занятиях спортом?
 - 1) Нет
 - 2) Редко и ненадолго
 - 3) Часто и подолгу
4. Что в большей мере повлияло на вас при выборе этого вида спорта?
 - 1) Интерес к этому виду спорта
 - 2) Подражание другим людям (спортсменам), хотел стать таким же
 - 3) Совет друзей, родителей, учителей
5. Что в большей мере нравится вам в вашем виде спорта?
 - 1) Выступить на соревнованиях и побеждать противников
 - 2) Тренироваться и овладевать новыми приемами и тактикой
 - 3) Занимаюсь спортом для себя, для своего здоровья
6. Что является для вас побудительной силой, заставляющей тренироваться и преодолевать трудности?
 - 1) Любовь к этому виду спорта и желание достичь высоких результатов
 - 2) Самолюбие, энтузиазм ребят по группе
 - 3) Желание научиться играть в настольный теннис, чтобы быть ловким и быстрым
7. От чего зависит достижение высоких результатов в вашем виде спорта?
 - 1) От соответствия способностей этому виду спорта
 - 2) От работы над собой, способности можно развить
 - 3) От хорошей физической подготовки и от тренера

8. Может ли каждый, выбравший ваш вид спорта, стать в будущем ведущим спортсменом?
- 1) Нет
 - 2) Не знаю
 - 3) Может
9. Интересуетесь ли вы литературой по вашему виду спорта?
- 1) Да
 - 2) Иногда
 - 3) Нет
10. В какой степени вы проявляете волевою активность в тренировках?
- 1) Возникающие трудности преодолеваю
 - 2) Не всегда так
 - 3) Редко
11. Как часто вы добиваетесь выполнения своих планов?
- 1) Всегда
 - 2) Иногда
 - 3) Редко
12. Как вы относитесь к посещению тренировок?
- 1) Посещаю всегда
 - 2) Иногда пропускаю
 - 3) Пропускаю часто

Приложение 6

Подвижные игры

1. «Салки». Подготовка. Выбирается водящий, который встает посередине площадки. Все остальные окружают его в произвольном порядке. Большую площадку необходимо ограничивать.

Описание игры. Все разбегаются в пределах площадки, а салка старается догнать кого-нибудь из убегающих. Игрок, которого салка

коснулся рукой считается осаленным и становится салкой, игра продолжается. Каждый раз, когда салка поймает кого-нибудь, пойманный становится салкой.

Правила. 1. Новый водящий не имеет права сразу ловить бывшего водящего. 3. Выбежавший за границу площадки считается пойманным и становится новой салкой

2. «Воробьи и вороны». Две команды, которые условно называются «Воробьи» и «Вороны», становятся у средней линии площадки спиной друг к другу. Тренер стоит сбоку от них и называет: «Во-ро-бьи!» или «Во-ро-ны!» - долго протягивая слог «ро» и быстро произнося последний слог. Названная команда должна быстро убежать за лицевую линию площадки, а игроки другой команды - ловить убегающих. Так тренер, чередуя названия, ведет игру. После каждого раза подсчитывают число пойманных игроков. Победителем считается команда, поймавшая больше игроков.

3. «Перестрелка». Место, инвентарь. Площадка, зал не менее 6x12 м. Мячи (резиновые, волейбольные).

Подготовка. На двух противоположных сторонах площадки параллельно средней линии проводятся линии «плена» на расстоянии 1-1,5 м от стены или от лицевой линии, образуя «коридор плена». Вся площадка игры ограничена линиями. Играющие делятся на две равные команды и свободно размещаются на своем поле от средней линии до линии плена. Команды выбирают капитанов.

Описание игры. Руководитель подбрасывает мяч на средней линии между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок старается попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Игрок, осаленный мячом, идет за линию плена в противоположную команду. Играют до тех пор, пока одна команда не осалит всех противников.

Правила. 1. Играющие не имеют права заходить за среднюю линию в поле противника. За нарушение мяч передается противникам. 2. Салить мячом в голову не разрешается. 3. Осаливание мячом, отскочившим от земли или от стены, не засчитывается. 4. Игра может проводиться двумя или четырьмя мячами.

4. «Эстафета с бегом». Две команды выстраиваются за лицевой линией. У противоположной линии против каждой команды лежит набивной (волейбольный, баскетбольный) мяч. По сигналу первый номер бежит, берет мяч. Возвратившись с мячом, передает его следующему игроку. Тот бежит с мячом, кладет его на лицевую линию, прибежав обратно, ударяет рукой следующего по ладони, тот бежит, берет мяч и т.д. Команда, раньше закончившая задание, становится победителем.

5. Эстафета для развития ловкости и быстроты. Команда выстраивается в колонну по одному, стойка ноги врозь. Первый начинает бег вокруг набивного мяча; проползаем между ног становится в конец колонны; передает мяч вверху направляющему и т.д. Побеждает команда, которая быстро и без ошибок выполнит эстафету.

6. «Рыбаки и рыбки». Игрок с удочкой (со скакалкой или с веревкой с мешочком; набитым песком на конце) выходит на середину площадки. Остальные участники игры встают по кругу и в 5-6 шагах от него (диаметр круга - 4 метра, за линию круга в ходе игры заступать нельзя). «Рыбак» вращает удочку вокруг себя, а остальные участники игры перепрыгивают удочку каждый раз, когда она проходит у них под ногами. Участник, осаленный скакалкой или мешочком по ступне, выбывает из игры. В конце игры отмечают самого выносливого и внимательного игрока, который при повторении игры становится новым рыбаком.

7. «Охотники и утки». Подготовка. Игра проходит в кругу или на одной волейбольной площадке (9x9 м). Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». Охотники выстраиваются за линиями площадки. Утки

произвольно располагаются внутри площадки. У одного из охотников в руках мяч (волейбольный).

Описание игры. По сигналу тренера охотник, перебрасывая мяч в разных направлениях, не входя в круг, стараются осалить им («подстрелить») уток. Подстреленная утка выходит из игры. Утки, бегая внутри площадки, увертываются от мяча. Охотники, перебрасывая мяч, неожиданно бросают его в уток. Когда все утки будут подстрелены, руководитель отмечает, в течение какого времени охотники «убили» всех уток. Играющие меняются ролями, охотники становятся утками, а утки - охотниками, и игра продолжается. После двух игр отмечается, какая команда охотников быстрее перестреляла всех уток, Она и считается победительницей.

Правила. 1. Бросая мяч в уток, охотники не должны переступать линию площадки, игрокам, переступившим линию, попадание не засчитывается. 2. Осаленными считаются утки, которых мяч коснулся в любую часть тела. 3. Если в утку попал мяч, отскочивший от земли (пола) или от другого игрока, то осаленной она не считается. 4. Если утка, увертываясь от мяча, выбежала за круг, она считается осаленной. 5. Подстреленные утки до смены команд в игре не участвуют.

8. «Ловля парами». Выбирается пара «ловцов», которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы коснулись его. Когда в плен берутся два игрока, они составляют новую пару. Затем две действующие пары ловят еще по одному игроку, которые составляют третью пару и т.д. Заканчивается игра, когда площадке остаются 1-2 участника.

9. «Метко в цель». Подготовка. Посредине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 булав, Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

Описание игры. По установленному сигналу тренера играющие первой шеренги бросают мячи в булавы, стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде тренера участники второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза. Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила. 1. Бросать мячи можно только по сигналу тренера. 2. При броске заходить за стартовую линию нельзя. Бросок зашедшего за черту игрока не засчитывается.

10. «Зайцы и моржи». На противоположных сторонах площадки за линиями «дома» располагаются шеренгами лицом друг к другу две команды. Игроки приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, выпрыгивая из приседа (словно зайцы) продвигаются вперед стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Команда, игроки которой первыми соберутся в новом «доме» (закончив прыжки), побеждает. Обрато игроки передвигаются в упоре лежа, перебирая руками (как моржи). Игру можно проводить и как линейную эстафету.