МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт	**Кафедра**
Физической культуры и спорта	**Теоретические основы физической культуры и спорта**
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль	Физкультурное образование

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему

РАЗРАБОТКА СОДЕРЖАНИЯ МОТИВАЦИОННОГО КОМПОНЕНТА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ТЕННИСОМ С ДЕТЬМИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Студент _____ Жикунова Яна Валерьевна
подпись, дата

Руководитель _____ Баландин В.П.
подпись, дата

Нормоконтролер _____ Опарина О.Н.
подпись, дата

Работа допущена к защите

Протокол заседания кафедры от «_____» 2018г №_____

Заведующий кафедрой _____ Тома Ж.В.
подпись

Работа защищена с оценкой _____

Протокол заседания ГЭК от «_____»_____ 2018 г № _____

Секретарь ГЭК_____ Кочеткова Е.Ф.
подпись

Пенза 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ……. 3
ГЛАВА 1. МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОГО ВОЗРАСТА КАК КОМПОНЕНТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ……... 7
1.1 Мотивы и мотивированность занятий спортом и причины их изменений…… 7
1.2 Особенности изменений мотива спортивных достижений и спортивной деятельности на различных этапах спортивной подготовки 12
1.3 Мотивационные основы занятий спортом у подростков …… 23
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ…….. 37
2.1 Методы исследования…….. 37
2.2 Организация исследования…….. 39
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ РАЗРАБОТКИ СОДЕРЖАНИЯ МОТИВАЦИОННОГО КОМПОНЕНТА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯ ТЕННИСОМ И ИХ АНАЛИЗ……... 41
3.1 Разработка и реализация мотивационного компонента в рамках учебно-тренировочных занятий с юными теннисистами…….. 41
3.2 Анализ результатов исследования…….. 55
ВЫВОДЫ…… 62
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ……. 64
ПРИЛОЖЕНИЯ…….. 68

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Высокие результаты в спорте теснейшим образом связаны с мотивационной сферой спортсмена. Мотивация является не только стержневой характеристикой личности спортсмена и ведет его к поставленной цели, но и оказывает влияние на характер всех процессов, протекающих в организме в ходе деятельности. Только это не означает, что чем мотивирование спортсмен, тем он результативнее. Не стоит также полагать, что для выполнения цели требуется максимальный уровень мотивации. Мотивация – это внутреннее побуждение к достижению цели. Мотивация занимает ведущее место в структуре личности, пронизывая все ее структурные образования: направленность личности, характер, эмоции, способности, психические процессы. Мотивация поведения невозможна вне пределов эмоциональной сферы [1]. Эмоции ориентируют человека, указывая на значимость окружающего для человека, на степень их важности, на их модальность. Степень значимости указывает на допустимый уровень материальных и функционально-энергетических затрат необходимых для реализации побуждений, особенно в спорте. Таким образом, мотивации в спорте выступает необходимым интегральным показателем будущей успешности спортсмена в избранной спортивной деятельности.

Главной особенностью спортивной мотивации является ее прямое влияние на результативность деятельности спортсмена. В условиях жесткого соревновательного противоборства можно ожидать полной самоотдачи и стремления к победе лишь у мотивированного спортсмена, обладающего максимальной выраженностью мотивации. Недооценка роли мотивационных факторов, учета динамики изменения мотивов спортивными педагогами, тренерами, самими спортсменами часто приводит к тому, что человек оказывается неспособным проявить свои возможности, реализовать ту огромную работу, которую он совершает, занимаясь спортом. Как показывает анализ литературных источников, на протяжении спортивной карьеры роль

конкретных мотивов в стимулировании активности спортсмена меняется, и для каждого этапа спортивной карьеры характерны свои доминирующие мотивы. Отсутствие контроля за динамикой мотивационной сферы спортсменов может привести к потере интереса к учебно-тренировочному процессу, в частности, и спорту, в частности [19, 26].

Спортивная мотивация определяется как состояние спортсмена, обусловленное отношениями спортсмена к различным сторонам конкретной ситуации спортивной деятельности: цели, ожидаемым результатам, успеху и неудачам, своим возможностям, самой деятельности, партнерам по команде, тренеру. Преобладающие мотивы влияют на успешность деятельности каждого человека. С точки зрения основоположников «позитивной психологии», каждому индивиду нужно формировать в своём сознании положительную мотивацию в особенно важной для него области деятельности.

Следует отметить, что мотивационная составляющая к соревновательной деятельности разработана и имеет большое количество научно-обоснованных подходов и положительных результатов исследования, то вот вопросы мотивации спортсменов в ходе учебно-тренировочного занятия представлена недостаточно. Хотя соревновательные успехи спортсмена напрямую зависят от того, как спортсмен «отработал» на каждой тренировке.

Нередко тренеры сталкиваются с ситуацией снижения интереса к тренировочному процессу, апатией, потерей спортивных целей, ничто не побуждает спортсмена к работе на результат. Многие тренеры пытаются решить эту проблему по-своему, а многие могут отпустить ситуацию. Но возможно, причина снижения мотивации мала и незначительна и будет достаточно одного слова, чтобы спортсмен снова приобрел спортивный дух и желание идти вперед [7].

Причиной такой «невнимательности» тренера может быть недостаточный педагогический опыт, неумение поддержать или понять ситуацию, неумение слушать. Решать такую проблему возможно введя в учебно-тренировочное занятие мотивационный компонент, который бы позволил педагогу настроить

на трудовой лад спортсменов и зарядить их стремлением к самосовершенствованию.

Эта проблема актуальна особенно для подготовки спортсменов подросткового возраста. Возрастные особенности этого периода требуют со стороны тренера определенного подхода, ориентированного на возрастные изменения личности, а соответственно, устремления, интересы и мотивы подростков-спортсменов, которые тренер не только будет учитывать, но и предупреждать и направлять.

Таким образом, актуальность нашего исследования определяется необходимостью поиска путей, способов и средств укрепления и сохранения спортивной мотивации на учебно-тренировочных занятиях теннисом спортсменами подросткового возраста.

Цель исследования – разработать мотивационный компонент как структурный элемент учебно-тренировочных занятий теннисом с детьми подросткового возраста и проверить эффективность укрепления и сохранения спортивной мотивации у теннисистов-подростков.

Объект исследования – психологическая подготовка спортсмена.

Предмет исследования – мотивационный компонент учебно-тренировочных занятий теннисом с детьми подросткового возраста.

Гипотеза исследования: формирование спортивной мотивации у теннисистов подросткового возраста будет эффективным за счет:

- выявленных особенностей формирования спортивной мотивации у спортсменов подросткового возраста;

- последовательной разработки мотивационного компонента с учетом особенностей учебно-тренировочных занятий теннисом со спортсменами подросткового возраста и его реализации.

Исходя из цели и гипотезы исследования, были поставлены следующие **задачи:**

1. Определить основные теоретические подходы к формированию спортивной мотивации и ее сохранению у спортсменов подросткового возраста в литературе и путей ее формирования.

2. Разработать мотивационный компонент как структурный элемент учебно-тренировочного занятия и его содержание с учетом возрастных особенностей спортсменов-подростков.

3. Провести учебно-тренировочные занятия теннисом со спортсменами-подростками с использованием средств и методов мотивационного компонента и дать анализ полученным результатам.

ГЛАВА 1. МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОГО ВОЗРАСТА КАК КОМПОНЕНТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1 Мотивы и мотивированность занятий спортом и причины их изменений

В психологической литературе предлагается различать понятия мотив и мотивация. Под мотивами понимаются:

1) субъективные динамические силы (наклонности) предназначены для избавления человека от гнетущего стрессового состояния;

2) исполняет субъективные образы предметов, связанных с потребностями, и дает им чувство личной активности;

3) специальная фиксированная установка, определяющая доступность в правильных условиях и работающая в определенном направлении;

4) стабильное ожидаемое настроение.

С одной стороны, мотивация человеческого поведения обусловлена мотивацией человека, с другой стороны, определяется психологическим отражением конкретных исторических условий личности. Таким образом, это динамическая составляющая области мотивации, в отличие от стабильной причины, с изменениями направления (качественный аспект) и тяжести (количественный аспект).

Мотивация считается настроением, которое формируется в результате человеческих потребностей и способностей, связанных с особенностями определенной деятельности, и служит основой для проектирования и реализации его целей.

Специфика спорта-мотивация обусловлена качественной оригинальностью предмета спортивной деятельности. R. A. Piloyan

[2]определяет динамику спорта как " особое состояние личности спортсмена, которые формируются в результате его возможностей и возможностей, связанных с темой спортивной деятельности, в качестве основы для формулировки и реализации целей с целью достижения высоких спортивных результатов в настоящее время."

Физическая активность характеризуется психологическими особенностями, ориентированными на самый высокий уровень достижения и эмоционального стресса, с субъективной важностью результата деятельности, серьезностью конкуренции, пропагандистскими выступлениями в соревнованиях. Что касается продолжительности и эффективности движений, то важную роль играет область мотивации личности [3].

В первом исследовании о появлении и развитии интереса к спорту, один.TS. Пуни [4]устанавливает существование и важность прямой мотивации (удовлетворение мышечной активности, эстетическое удовольствие, желание конкурировать) и косвенные (желание быть сильным, здоровым, готовым к работе, понимание важности физической активности) физическая активность.

К движущимся мотивам можно отнести, по словам А. В. Родионова [5], требующих крайней физической силы, испытать состояние интенсивного умственного возбуждения, преодолеть оппонентов, проверить их физические и умственные способности. На приоритетность мотивации, в частности, на структуру мотивации влияют детали движения, уровень реализации спорта, возраст, пол, спортивный опыт спортсменов и личные качества самооценки[6]. В зависимости от стадии физической подготовки мотивация может варьироваться.

Чтобы рассмотреть результаты общих психологических исследований, движения, психолог предлагает различать движущийся объект и движущийся объект. В частности, В. К. Сафонов и Ю. И. Филимоненко [7] отличает два уровня кинетической силы:

1. Общая мотивация. Его обучение-задача всего образовательного процесса. Необходимое условие, которое формулируется и усиливается в сознании спортсменов далеко за объективом.

2. В этом уроке мотивация спортсмена на определенном этапе упражнения, благодаря преломлению интегрированной мотивации, актуальна со знаниями об этой фазе подготовки беременности и независимой оценке ее функции Состояние.

Развитие и функционирование мотивации движения подразумевает необходимость в высокой степени развития личностных черт.:

1) позитивное спортивное отношение к преодолению проблем физической активности [8];

2) эмоционально-объемное-умышленное качество, решимость, выносливость, уверенность в себе, самоконтроль, находчивость, эмоциональная стабильность];

3) коллективистские чувства и их проявления[10].

Спортивная мотивация определяется как реальное состояние личности спортсмена в качестве основы для постановки и реализации целей, направленных на достижение в настоящее время самых больших спортивных результатов. Было очевидно, что, с одной стороны, мотивация влияет на характер формирования и прямой результат конкуренции, с другой стороны, повышение эффективности конкурирующей деятельности повышает мотивацию движения. Е. Г. Бабушкин [11] предлагает провести различие между тренировкой и спортом в структуре мотивации в области спорта. В свою очередь, конкурентная мотивация имеет два компонента: мотивация к успеху и мотивация, чтобы избежать неудачи[12, 13].

Спортсмены с доминирующей мотивацией, чтобы добиться успеха, чтобы принять желание выиграть, способность "бороться за последний", положительные эмоции, склонность доминировать, и стремление к риску,

нечувствительность к угрозам, низкий уровень тревоги, агрессивный стиль борьбы, способность полностью показывает, что успешное достижение мотивации влияет на цель и содержание напряженности ,интенсивность стресса и поведение V. I. Степанский [14] показывает, что доминирование мотивации для достижения эффекта активности зависит от степени регулирования активности, а также а именно его психо физические функции. Если мотивирующее преимущество, чтобы избежать неудачи в любом из доступных уровней регулирования деятельности, его эффективность будет низкой.

Практический психолог Р. М. Загаинов[15], основанный на долгосрочном диалоге и наблюдении за спортсменами, сформулировал классификацию типов личности спортсменов различного характера и мотивационного содержания.

Согласно исследованию источников информации, можно определить факторы, влияющие на завершение карьеры или продолжение спортивной деятельности: - стресс (конфликт между образованием или работой) - травма-родительское влияние-влияние-коучинг-конфликт интересов (конфликт интересов).

Результаты спортивной мотивации зависят от особенностей личностных характеристик спортсмена самооценки. По результатам исследования А. В. Шаболтас [16] важными параметрами самооценки, независимо от вида спорта и пола, являются уверенность в себе, удовлетворенность спортивными результатами, авторитетом, здоровьем. В частности, было установлено, что самооценка тесно связана со спортом и достижениями, мотивацией к успеху, и чувствами физической активности.

Реалистичное и конструктивное отношение спортсмена к успеху и неудаче, факторы, изменяющие внутреннее управление, в основном способствуют поддержанию динамики спорта и поддержанию устойчивого самоуважения[11, 17]интерпретации результатов.

Существует связь между мотивацией и уровнем тревожности спортсмена переживает, в том числе следующее: наибольшая интенсивность мотивации

(для достижения высоких результатов или страх неудачи), больше беспокойства спортсмена[18].

Ряд исследований исследовал мотивацию и цели физической активности. Г. Д. Горбунов [9]пишет, что процесс установления субъективных целей, и мотивация спортсменов к мячу тесно связана, и решающая роль в этом отношении дается самоутверждением. Развитие такой мотивации следует учитывать в связи с формированием системы ценностей спортсменов, которая должна основываться на критической оценке индивидуального поведения и работоспособности.

Критическое отношение спортсмена к его действиям невозможно без самооценки и идентификации с общепринятыми социальными нормами. Личные ценности спортсмена определяют его уровень для него и его достижения. Важным предпосылкой для реализации функции регулирования цели является субъективное принятие спортсмена. Чем более четко спортсмен понимает проблемы, с которыми они сталкиваются, тем глубже он понимает и решает социальную значимость и значимость этих проблем, тем более интенсивным импульсом их решения. Чем больше цель, тем больше усилий спортсмена[19]. Проблемы с факультативной целью спортсмена характеризуют уровень требований в области спорта. Он утверждает, что уровень спортсмена должен соответствовать его способностям. Высокие уровни претензий приводят к разочарованию[20]. Когда давление повышается, люди с сильной нервной системой переоценивают уровень требований со слабой нервной системой-недооценивают его[21]. E. P. Il'in [22] имеет высокий и низкий уровень предложения основных характеристик поведения спортсменов . Первый переоценивает их способность ожидать от других высокий рейтинг и больше опыта, чтобы потерпеть неудачу. Спортсмены недооценивают себя с низким уровнем требований, не пытаются выйти за пределы достигнутого уровня, не желаяВ целом результаты исследований говорят о тесной взаимосвязи между мотивационными установками, уровнем притязаний, самооценкой, особенностями личности.

1.2 Особенности изменений мотива спортивных достижений и спортивной деятельности на различных этапах спортивной подготовки

Развитие мотивации спортивной деятельности обусловливается взаимодействием внутренних и внешних факторов, меняющих свое значение на протяжении спортивной деятельности. В качестве внутренних факторов развития мотивации выделяются: возраст, двигательные навыки и склонность к деятельности с определенным содержанием. В роли внешних факторов выступает социальная среда, которая отражает как социальные нормы, так и традиционную нравственность, присущую обществу, и отношение к личности спортсмена. Развитие внутренних и внешних факторов, полученных при их взаимодействии в процессе спортивной деятельности. В результате внутреннего развития факторов, формирующих цели для спорта, что соответствует, с одной стороны, личностно-значимым потребностям, возможностям и особенностям мест деятельности, происходит развитие внешних факторов, которые проявляются главным образом в совершенствовании организации тренировочного процесса и спорта. Мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, имеющими различное значение на каждом этапе достижения спортивного мастерства. (таблица 1).

Таблица 1 – Особенности мотивации спортивной деятельности на различных этапах достижения спортивного мастерства

Этап спортивной карьеры	Доминирующие мотивы	Пути формирования мотивов
Начальный этап	эмоциональная привлекательность физических упражнений (в основе – естественная потребность в движениях); мотив долженствования (по настоянию родителей); мотивы, связанные с условиями среды (близость секции); стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья); стремление к самоутверждению (желание быть не хуже других); социальные установки (мода на спорт, семейные спортивные традиции).	На начальном этапе приоритетным должно быть проявление склонностей и развитие интересов в сфере спорта (процессуальных мотивов). Только они могут «закрепить» в спорте детей и подростков, которые часто приходят туда под влиянием случайных побуждений. Этому служат: спортивная ориентация, содержательность и эмоциональность тренировок, рассказы тренера о спорте и спортсменах, психологический климат в группе.
Этап специализации	интерес к виду спорта; собственно, соревновательный мотив (естественное желание померяться силами); стремление к самоутверждению, спортивному достижению; общественные мотивы (долга, коллективности, патриотизма); потребность в совершенствовании физических и психических качеств.	На этапе спортивной специализации важно продолжать обогащение сферы интересов спортсменов за счет более глубокого проникновения в суть вида спорта, тренировки, соревнований, спортивной жизни вообще. Тренер и спортсмен начинают работу «на результат», а значит, только процессуальные мотивы уже не могут обеспечить прогресс спортсмена. На этом этапе важно: предложить спортсмену образцы для подражания, помочь выбрать идеал в спорте (для подростка его идеалы – это прообразы жизненных целей), помочь спортсмену в осознании спорта как ценности, как важнейшей сферы, где можно проявить себя.

Продолжение таблицы

Этап высшего спортивного мастерства	достижения успеха и избегания неудач; соперничества и соревновательной борьбы (особенно в видах спорта, где присутствует физический контакт); самосовершенствования; спортивного общения; материального и морального стимулирования (поощрения, призы, материальные блага).	На этапе высшего спортивного мастерства спортсмен решает важную для себя задачу профессионального самоопределения; у него начинаются поиски индивидуального пути в спорте. В связи с этим важное значение приобретает мировоззрение спортсмена, обобщение им спортивного опыта в форме принципов спортивной жизни, постановка больших спортивных целей. Основные задачи тренера: скоординировать спортивные цели и планы с их жизненными целями; не навязывая спортсмену своих взглядов, помочь в формировании мировоззрения, собственных принципов спортивной жизни, постановке реальных перспективных целей в спорте; учитывать индивидуально-психологические особенности спортсменов при использовании различных видов стимулирования.

Развитие мотивации высокая удовлетворенность профессионалов, результаты спортивной деятельности, с учетом их совместимости с целью и задачами эффективного взаимодействия внешних и внутренних факторов), что информация быстро поступает к спортсменам из каналов обратной связи тренера очень важна.

На первом этапе (младший и начинающих спортсменов) причинами прихода в спорт (независимо от вида деятельности, любой вид спорта может быть: стремление к самосовершенствованию; стремление к самовыражению и самоутверждению, социальные ситуации; и удовлетворение потребностей людей-физического и духовного.

Гурджиев учился. Да. Большая мотивация детей в спорте, на этапе первого спортивного образования [16]. Результаты исследования показывают, что основные причины, по которым дети начинают заниматься спортом: потребность в физической активности ("бегать (прыгать)", "я хотел играть в футбол (гандбол, волейбол)"); советы друзей; желание родителей (Рисунок 1).

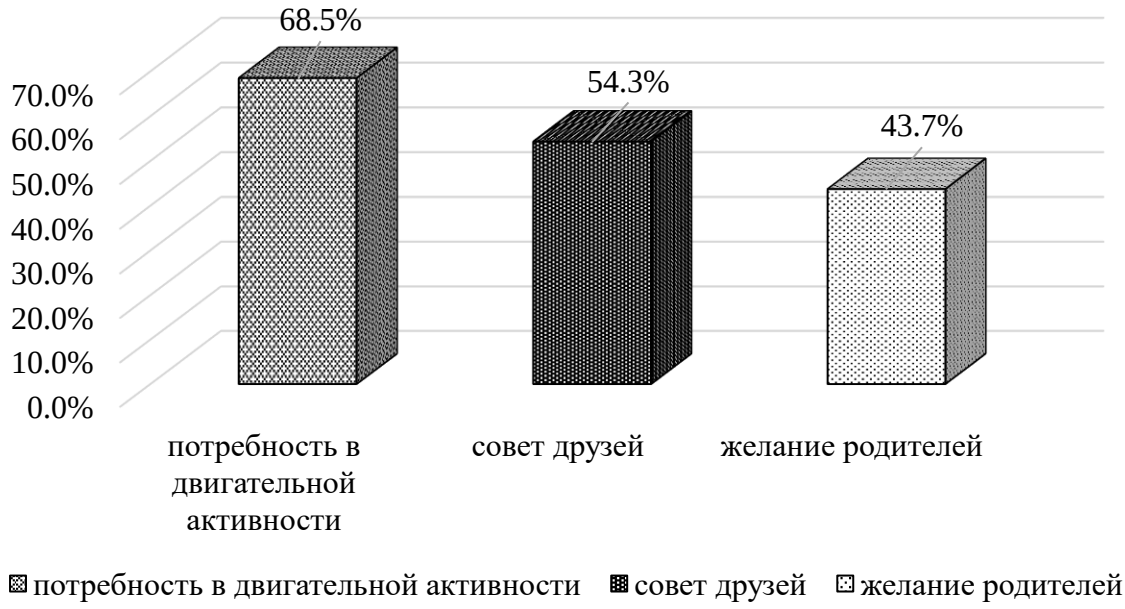

Рисунок 1 – Основные причины занятий спортом детьми

Однако, среди мотивов, по которым школьники продолжают заниматься спортом, потребность в двигательной активности отодвинулась – 35,1%

респондентов. Кроме того, дети не считают занятия спортом единственным способом удовлетворения этой потребности [21]. Основными мотивами занятий спортом у детей являются: общение с друзьями (хорошие отношения в коллективе); отношение к тренеру (ответы типа «хороший тренер, не хочу от него уходить»); содержание тренировочной деятельности («нравится этот спорт», «люблю соревнования», «интересно» и т.п.); внетренировочные факторы (экскурсии, праздники, походы и т. п.) (рисунок 2).

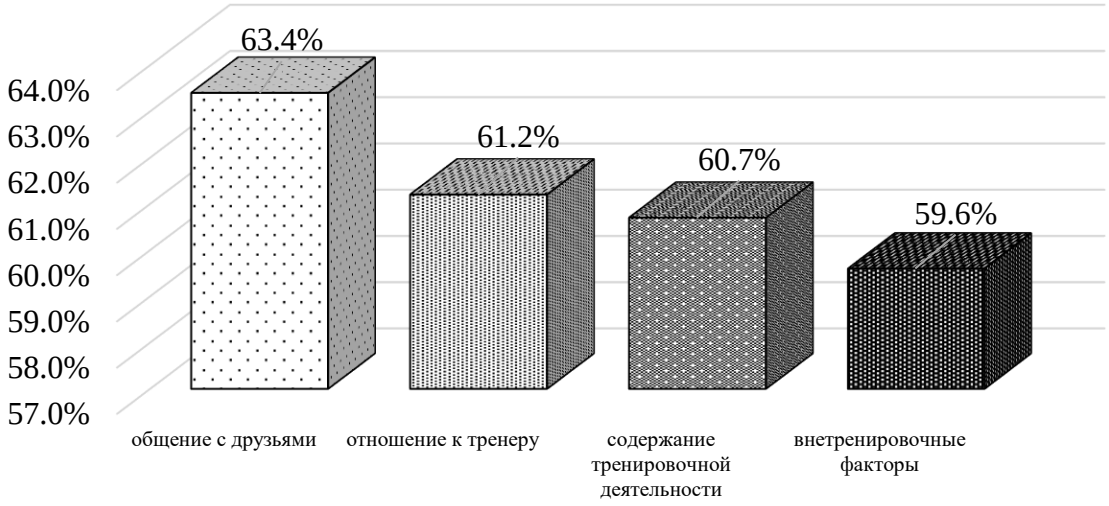

Рисунок 2 – Основные мотивы занятий спортом у детей

Г.И. Польшиной была обнаружена зависимость между тем, будут ли в дальнейшем дети заниматься спортом, и отношением к тренеру. Аналогично и негативное отношение к тренеру во многом определяет уход ребенка из спортивной группы (76,3%) [33].

РУССКИЙ

. И. Польшина видит: личностные качества-доброту (75,3%), понимание и внимание (74,9%), вежливость (72,8%); характер учебной деятельности (64,1%), активное участие в учебном процессе, организация рекреационной деятельности [23].

Исследование Г. И. Польшиной также показало, что мотивированные занятия или причины прекращения занятий спортом, а также причины, по

которым учащиеся могут остановить ветер, зависят от особенностей этого вида спорта, в котором участвуют учащиеся [20].

Таким образом, обобщая результаты исследования, проведенного Г. И. Польшиной, отметим, что дети часто добровольно прекращают занятия спортом у студентов в первый год спортивной подготовки, что особенно важно для обеспечения мотивации детей к занятиям спортом в этот период. Основными мотивами занятий спортом (помимо интереса к спорту) у детей на предварительном этапе спортивной подготовки являются: общение с друзьями и позитивное отношение тренера вне тренировочных факторов (разнообразие рекреационных мероприятий) [18].

Подтверждает г. а. Кузьменко, что формирование внутреннего импульса сложнее. Внешние мотивы, полагают г. а. Кузьменко, есть работа и стихия моих оппонентов. Коммерческим элементом мотивации юных спортсменов является оценка вознаграждений и штрафов. Соревновательный элемент выражается в желании ребенка самоутвердиться на основе успеха в отличие от других спортсменов или самих себя. Внутренние мотивы, согласно G. a. Космо греко, состоит из саморазвития в контексте профессионального образования и обучения, а также совместной работы с молодыми спортсменами других, в интересах бизнеса и деятельности [17].

Плюс внутренний и внешний мотив Г. А. Кузьменко случаются мотивы в воспитательной (спортивной) деятельности и мотивы, связанные с тем, что вне воспитательной (спортивной) деятельности. Мотивы, присущие спортивной деятельности, побуждают ребенка узнавать новые факты, приобретать знания, способы действия, проникать в суть явлений. Украшение, связанное с внешкольной (спортивной) деятельностью, Г. А., Кузьменко Стрела по широким социальным мотивам, узалезня отрицательных мотивов. Под широкими социальными мотивами г. а. Космо греко понимает мотивы долга и ответственности перед командой, тренером, родителями и т. д. Мотивация к профессиональному самоопределению, то есть возможность того, что будущая профессиональная деятельность может быть связана со спортом. Узкие мотивы-

желание получить одобрение на хорошие результаты от конкурентной деятельности (мотивация). Желание быть лучшим спортсменом. Воплощаются негативные импульсы в желании избежать проблем со стороны учителей, родителей и других. [21, 25].

Бела Шаболтас утверждает, что на первом этапе ветра формирование мотивов определяется стремлением к достижению целей деятельности, которые определяют их социальную среду (родители, школа, социальные нормы одобрения) – внешний стимул. Как проявление мотивирующих и направляющих сил для удовлетворения потребностей, мотивы в определенной степени зависят от особенностей самооценки юных спортсменов. У спортсменов должны проявляться мотивированные качества высокой и низкой самооценки, а самооценка антагонистического характера мотивирована внутренне для активизации мотива (мотивов) специфического-это внутренний стимул [15].

Установите приложение на смартфон и работайте офлайн

+Установить Переводчик

2792 / 10,000 .

ИТАЛЬЯНСКИЙ

. И. Польшина видит: личностные качества-доброту (75,3%), понимание и внимание (74,9%), вежливость (72,8%); характер учебной деятельности (64,1%), активное участие в учебном процессе, организация рекреационной деятельности [23].

Исследование Г. И. Польшиной также показало, что не мотивированные выстрелы, L остановка ветра, ни причины, по которым студенты могут остановить ветер, зависят от деталей этого вида спорта, в котором участвуют студенты [20].

Таким образом, обобщая результаты исследования, проведенного Г. И. Польшиной, отметим, что дети часто добровольно прекращают занятия спортом у студентов в первый год спортивной подготовки, что особенно важно

для обеспечения мотивации детей к занятиям спортом в этот период. Основными мотивами занятий спортом (помимо интереса к спорту) у детей на предварительном этапе спортивной подготовки являются: общение с друзьями и позитивное отношение тренера вне тренировочных факторов (разнообразие рекреационных мероприятий) [18].

Подтверждает г. а. Кузьменко, что формирование внутреннего импульса сложнее. Внешние мотивы, полагают г. а. Кузьменко, есть работа и стихия моих оппонентов. Коммерческим элементом мотивации юных спортсменов является оценка вознаграждений и штрафов. А конкурентоспособность выражается в желании ребенка самоутвердиться на основе успеха по сравнению со спортсменами других л. внутренних мотивов, по мнению Г. А. Космо греко, состоит из саморазвития в контексте профессионального образования и обучения, а также совместной работы с молодыми спортсменами других, в интересах бизнеса и деятельности [17].

Плюс внутренний и внешний мотив Г. А. Кузьменко случаются мотивы в воспитательной (спортивной) деятельности и мотивы, связанные с тем, что вне воспитательной (спортивной) деятельности. Мотивы, присущие спортивной деятельности, побуждают ребенка узнавать новые факты, приобретать знания, способы действия, проникать в суть явлений. Украшение, связанное с внешкольной (спортивной) деятельностью, Г. А., Кузьменко Стрела по широким социальным мотивам, узалезня отрицательных мотивов. Под широкими социальными мотивами г. а. Космо греко понимает мотивы долга и ответственности перед командой, тренером, родителями и т. д. Мотивация к профессиональному самоопределению, то есть возможность того, что будущая профессиональная деятельность может быть связана со спортом. Узкие мотивы-желание получить одобрение на хорошие результаты от конкурентной деятельности (мотивация). Желание быть лучшим спортсменом. Воплощаются негативные импульсы в желании избежать проблем со стороны учителей, родителей и других. 21, 25.

Бела Шаболтас утверждает, что на первом этапе ветра формирование мотивов определяется стремлением к достижению целей деятельности, которые определяют их социальную среду (родители, школа, социальные нормы одобрения) – внешний стимул. Как проявление мотивирующих и направляющих сил для удовлетворения потребностей, мотивы в определенной степени зависят от особенностей самооценки юных спортсменов. У спортсменов должны проявляться мотивированные качества высокой и низкой самооценки, а самооценка антагонистического характера мотивирована внутренне для активизации мотива (мотивов) специфического-это внутренний стимул [15].

А.В. Шаболтас считает, что формирование мотивов занятия спортом проходит ряд этапов (рисунок 3) [9]:

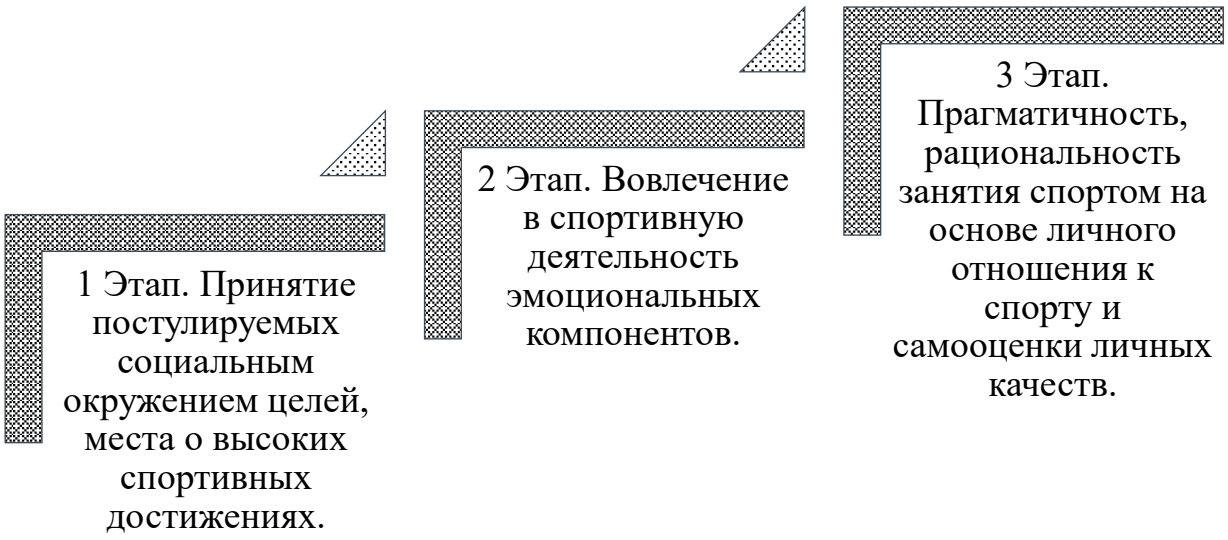

Рисунок 3 – Этапы формирования мотивов занятий спортом

Итак, основными мотивами занятия спортом на этапе начальной подготовки являются: удовольствие, получаемое от процесса занятиями спортом, стремление к здоровью и физическому развитию, к общению, к самоактуализации, к развитию волевых качеств [11]. кроме того, на начальном этапе, мотивация характеризуется различными интересами в спорте. часто выбор видов спорта из-за внешних обстоятельств, и в результате имитации брат

или сестра или подруга, природные условия, близость к спортивной базой, как показано на большом ТВ, и т. д. в результате дети начинают заниматься спортом, а затем, спустя короткое время, другие, которые сами за себя, находят свои ожидания и опыт методом проб и ошибок". они стремятся иметь лучший финал как можно скорее, чтобы не осознавать, что путь к нему долог и крут.

на этапе специализации наблюдается устойчивый интерес к этому виду спорта, что способствует развитию физических качеств и навыков, а также осознанию того, что спорт выполняет его волю. цель спорта - не только получить удовлетворение от процесса, но и получить высокие спортивные результаты в результате напряженной и трудной работы. физические нагрузки становятся регулярными, они необходимы, а отсутствие стресса из-за болезни вызывает у спортсменов чувство физической тревоги. спортсмены проявляют интерес к этому виду спорта, его технике и тактике, так как спортсмен начинает изучать этот вид спорта "изнутри", не удовлетворен тем, как проходит первый этап его внешнего впечатления [16].

n. Мистер Бернем-Он-Си? Утверждается, что на начальном этапе спортивной специализации необходимы волейболисты, самоопределение и интерес к спорту, что применимо в субъектах успеха и мотивации к развитию физических свойств [14].

Ах, наука. d. Суханов показал, что в мотивации игроков обеих возрастных групп (10-13 и 14-15 лет) доминирует потребность в психофизическом улучшении и отношение пацифистов к спорту [20].

фаза глубокой подготовки. этот этап предполагает глубокий допуск к спортивным мероприятиям, чтобы создать основу для спортивных сооружений. на этапе специализированной углубленной подготовки все очень просто: у спортсмена формируется и тем лучше индивидуальный стиль проведения мероприятия. большое внимание уделяется специальным подготовительным и обязательным упражнениям. объем и интенсивность нагрузки. количество выступлений на соревнованиях в течение года значительно возрастает.

спортсмен проявляет интерес к выбранной дисциплине вида спорта, его технике и тактике. еще одной важной особенностью этого этапа является качество отношений между тренером и учениками. с одной стороны, спортсмен несет ответственность за показ результатов тренера. с другой стороны, разделение игроков на "любителей" и "неподвижных" приводит к потере мотивации к занятиям спортом.

в поддержку вышесказанного, следует подчеркнуть, что исследования г-н Burnham-на-море? Ильина обнаружила, что в центре тщательной подготовки в спорте среди наиболее значимых сторонников находятся мотив самоутверждения, мотивы приобретения мотивационных навыков и интересы волейболистов к спорту, самосознание и самоопределение. [16]]

на этапе спортивного совершенствования личность человека формирует активную реализацию человека в поставленной задаче. значительное увеличение числа специализированных учебных источников. расширена практика конкуренции. первый крупный успех (показатели кандидата в мастера спорта, а также участие в международных соревнованиях среди школьников и молодежи).

проиллюстрировать высокий уровень преподавания позволит изучение Н. м. Бернхэма-на-море? Ильин. по ее словам, на данном этапе сложность председательствующих тем очень богата. например, гребцы имеют формы для самоопределения, знания, мотивации, интереса к спорту, потребности в движении и эмоциональном удовлетворении, а волейболисты имеют мотивацию к успеху, интерес к спорту, городским и знаниям, мотивы к приобретению навыков и [21].

На сцене в спорте самым важным мотивирующим фактором является желание поддерживать и развивать, насколько это возможно, свои выступления, с целью повышения своего престижа и чести в спортивном мире, продвигать свои достижения во славу города, страны, способствовать развитию этого вида спорта, обогащать свои приемы и тактику, что делает их оригинальным стилем тренировок и т.д. и убедитесь в их процветании.

подтверждение-преподаватели, изучение буквы С. К. Соломан, который показывает, что основными мотивами для занятий спортом на данном этапе являются [27]]]:

- желание держать тело в хорошей физической форме, желание укреплять свое здоровье и поддерживать его на высоком уровне, в соответствии с требованиями гигиены, здорового образа жизни и т. д. они являются оригинальным элементом мотивации;

- стремление и желание защитить честь страны, города, области в различных соревнованиях, защищают честь института, профессор и др. они являются социально-этическим мотивирующим элементом в сфере спортсмена;

- желание доказать свое превосходство над собой и другими, стремление к славе, богатству, которое может быть достигнуто через спорт, является самомотивирующей частью мотивации.;

- стремление к дальнейшему совершенствованию спортивного потенциала, стремление развивать и улучшать физическое состояние, качество спортивных результатов и опыта в соревнованиях является неотъемлемой частью с сильной волей и мотивацией.;

- желание удовлетворить потребность в общении и контакте с другими игроками, желание принимать эмоциональные потоки от спорта-это эмоциональные и коммуникативные предпосылки для мотивации.

без всякого интереса к А.-наука об А. Д. Суханов. он утверждает, что на данном этапе в мотивации большого количества игроков (24.5%) преобладает необходимость карьеру в других видах деятельности - для успеха в спорте [23].

Таким образом, можно сделать вывод, что на разных этапах многолетней подготовки в спорте происходит мотивационный сдвиг в спорте. если на начальном этапе спортивной подготовки наиболее важные мотивы удовлетворяются своими потребностями, а также установками и требованиями в обществе, то возникает мотивация к достижению результатов, самоопределению, знаниям в области спорта. на следующем этапе из крупнейших спортивных площадок, развития спортивной формы, желание

славы и материальной выгоды, желание защитить честь Родины и пакой изменяющий характер мотивированности спортивной деятельности необходимо учитывать при снижении интереса и потребность в занятиях спортом.

1.3 Мотивационные основы занятий спортом у подростков

Характеристика мотивационной структуры отдельного спортсмена-подростка затрудняется не только сложностью, имеющейся у него системы ценностей, но также и возможностью влияния его прошлого опыта на формирование отношений к успеху, спорту, труду, авторитетам. По мере того как становится взрослым, степень воздействия на него различных мотивов также меняется.

Стимул спортсмена и тренер показать стимул должны быть грамотными. То есть его не нужно тренировать, он является чемпионом. Как мы знаем, что хорошие результаты не могут быть достигнуты, в случае необходимости поощряем спортсменов, а не в определенном уровне, мы должны увеличить мотивацию. Высокая скорость исполнения и повышение уровня мотивации тревог перед страхом, поэтому с тренерами часто можно услышать как "Рассел, Рассел"."Для некоторых спортсменов негативные результаты приводят к увеличению насилия, но нуждаются в максимальной мотивации, по крайней мере, и по меньшей мере. Кроме того, есть понятие "оптимальная мотивация на уровне" у спортсменов-дошкольников, но не вид спорта.

Мероприятие прошло успешно на этапе развития потребностей развития не менее трех детей. Если сначала ему исполнилось шесть лет, он казался автономным. С началом соревнования это другой. младшая школа, называемая успешной, требует социальной необходимости. Затем постепенно эрудиция и социальный запрос ао [5].

Новые изменения играют роль в жизни таких детей и социальное влияние на ребенка. мотивация дартлеров. Расчетные, его активность меняется, когда его друзья или выход из аудитории принял. Это звучит только в интересах людей, но это не обязательно должно быть результатом его улучшения. После побед или поражений шесть лет социальные последствия существенно повлияли на детей. Определенные показатели воздействия социальной деятельности-кампании. Детство и юность начинают рассматривать его проблемы, как взрослое, учетных или какие-то ценности не интересуются. Именно такая мотивная сложная система, которая требует огромный спрос на них за социальные и личные достижения. Подросток был вовлечен в работу, привлекая особое внимание к себе, а также стал стимулом для достижения социального успеха. Мотивация предпочитает спорт. основные два типа: спорт и упражнения. Первый этап читает свой приоритет. Дети и подростки, как правило, стараются улучшить свои физические способности. Мотивация спорта и меры по улучшению качества услуг выросли на спорт процентов. Одним из наиболее высоких спортивных умений является этап мотивация спорта. Подробнее смотрю.

Спортивная школа, присущая профессиональному периоду, проявляла большой интерес к спорту подростков. Цель тренинга-достичь не только благополучного процесса, но и высоких результатов.

С тех пор стабильно развивается в течение многих лет, которые не могут реализовать причину спортивной и физической активности. Интересна возраст 7-10 лет, но вполне может быть устойчива к системному управлению движением, которое обычно применяется как к привычке, так и к физическим упражнениям.

Порядок формирования системной деятельности в 11-14-х годах зависит от многих причин и утвердит себя в обществе подростковым спортом. Существует две основные причины для занятий спортом. Свое желание и

способность улучшать свои желания и способности он получил по психофизиологическому высшему спортивному результату. Это будет отличаться от остальных этапов, пока они не определят своих мотивационных особенностей.:

- статус, выброшенный;

сохранение своего статуса для преодоления неудач;

- другое преимущество – ;

- общаться;

принимает участие в процессе познания [20].

Молодой человек (15-17 лет)-самый трудный вид спорта, в том числе спортивное условие. Нередко такие периоды с 2000 по 2013 годы, либо на "переоценке ценностей", либо на спортивных секциях, либо в детской и юношеской спортивной школе. Отток капитала является причиной того, что молодые спортсмены-это новые увлечения, такие как изменение спортивной концепции, Высшая школа, под влиянием родителей, понимая, что спорт имеет свое состояние, и что ни в чем не связано с тренерским мастерством. б. это будет возможно.

Явно перспективными спортсменами, вложенными в капитал, являются спорт без потери, а не для общества. Молодые спортсмены должны понять эти причины высокого уровня здоровья, физической подготовки и защиты авторитета в обществе, а также спортивный успех.

Мотивация спорт свойственна к преимуществам двух групп имеет широкую нравственность мотив: "спорт-работа"и"морально-престиж".

Для доминирования подростков и спорта-это группа спортивных отношений, обладающая мотивацией, склонной к достижению спортивных

результатов, как деловой, так и активной жизненной позиции. На всех этапах подготовились соревнования, они показали высокие результаты. дом-интернат.

Они имеют глубокое уважение к молодым спортсменам, обладая личным авторитетом, желание и стремление к укреплению врожденного отношения к спортивному индивидуальному виду спорта. Сети испуговых чертежей, преодолев их эмоциональную нестабильность во время гонки.

Известный спортсмен-дело с прибавкой сил к работе с известными спортсменами. ошибки призвана проанализировать неудачу, как страх "нужно" часть навыков в процессе, личных достижений ясно показал свою роль.

Молодой человек пытается предугадать последствия своих деяний. Одним из наиболее мотивационных способов измерения мощности, за исключением диффузии и последствий, встречается в условиях развития личности. Нередко прямой тренер с детьми работал с детьми, основная необходимость привлечения внимания и их прибыль. Например, родители (особенно родители) всегда будут искать успех у своего ребенка, который будет оценивать все существующее качество и, особенно, у них будет конечная цель и поможет им ставить перед ней легко и дешево. Дети, и она никогда не преуспеть, чтобы хвалить его, а также стремление к успеху может быть низким. С другой стороны, если родители (или один из родителей) будут сложны перед своим сыном, то это не означает, что он может добиться успеха и выполнить свои обязанности, а затем не позорить.Таким образом, для управления формированием спортивной мотивации необходимо ежедневно в процессе внетренировочной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности создавать педагогические условия для возникновения, функционирования и стабилизации этих отношений посредством психологических механизмов «снизу-вверх» и «сверху вниз».

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

В процессе работы для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

– теоретический анализ и обобщение психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования;

– педагогические наблюдения;

– методы психологической диагностики;

– методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение психолого-педагогической и специальной литературы

Изучалось состояние рассматриваемой проблемы. Раскрывалось содержание основных понятий: потребности, мотивы, спортивная мотивация, управление формированием мотивации спортивной деятельности, мотивационный компонент занятия. Анализ литературы позволил определить основные подходы к планированию и проведению исследования.

Педагогические наблюдения

Педагогические наблюдения проводились непосредственно во время учебно-тренировочных занятий спортсменов-подростков с целью изучения эффективности разработанного мотивационного компонента учебно-тренировочных занятий и его содержания, уточнения применения различных средств и методов укрепления и сохранения спортивной мотивации у теннисистов-подростков.

Методы психологической диагностики

1.Методика «Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов». Методика разработана Б. Н. Смирновым для оценки развития волевых качеств у спортсмена по степени сформированности волевых умений.

Целеустремленность

1.Ставить ясные цели и задачи.

2.Планомерно осуществлять деятельность.

3. Подчинять себя достижению поставленной цели.

Настойчивость и упорство

4. Длительно добиваться намеченной цели.

5. Превозмогать тягостные состояния.

6. Продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности.

Решительность и смелость

7. Своевременно принимать ответственные решения.

8. Подавлять чувство страха.

9. Безотказно выполнять принятые решения.

Выдержка и самообладание

10. Сохранять ясность мысли.

11. Владеть своими чувствами.

12. Управлять своими действиями.

Самостоятельность и инициативность

13. Проявлять независимость в решениях и действиях.

14. Проявлять личный почин и новаторство.

15. Проявлять находчивость и сообразительность.

Пользуясь описанием признаков проявления волевых умений, можно оценить развитие собственных волевых качеств или дать оценку развития волевых качеств другого, хорошо знакомого спортсмена. Читая пункт за пунктом описание признаков волевых умений (а, б, в), следует оценить степень проявления каждого из них и записать соответствующий балл в протокол. Рекомендуется следующая шкала оценки: отчетливое проявление – 2 балла, неотчетливое проявление – 1 балл, не проявляется – 0 баллов.

Для большей дифференциации оценки можно использовать шкалу в 7 баллов.

Оценка волевых умений. Сложить оценки за каждые три признака проявления волевых умений и записать суммарную оценку в протокол (всего 15 оценок). Для большей наглядности следует представить полученные

результаты графически, для чего построить систему координат: на оси абсцисс отложить волевые умения (15 умений), на оси ординат – оценку в баллах (из 6 баллов) и вычертить пять профилей, характеризующих количественно развитие волевых качеств.

2. Методика «градусник» Ю.Я. Киселева – Экспресс-оценка эмоциональных состояний спортсмена определяется с помощью «градусника» состояний, предложенного Ю.Я. Киселевым. «Градусник» представляет собой шкалу, состоящую из 100 делений (в этом случае можно сразу выявить процентное соотношение).

Измеряются следующие показатели:

1) самочувствие;

2) настроение;

3) желание тренироваться;

4) удовлетворенность тренировочным процессом;

5) отношения с друзьями;

6) отношение с тренером;

7) спортивные перспективы (на данное соревнование);

8) готовность к соревнованиям.

Методы математической статистики. Для обработки и интерпретации полученных во время исследования данных, использовались общепринятые методы математической статистики.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось в г. Пензе, на базе спортивного комплекса «Южный» в 2017-2018 годах и включало в себя несколько направлений:

1.Проследить динамику изменения мотивации спортивной деятельности у подростков-спортсменов специализации «Теннис» в течение одного года (возраст занимающихся 13-15 лет). Всего исследованием на первом этапе было охвачено 15 спортсменов, среди занимающихся было проведено тестирование с использованием 2-х методик, описанных выше, которые позволили выявить

основные мотивы занятий теннисом, факторы, повлиявшие на выбор подростками именно данного вида спорта. Были определены две группы: экспериментальная (7 человек) и контрольная (8 человек).

Полученные результаты определили особенности содержании и организации мотивационного компонента в рамках учебно-тренировочного занятия. Были подобраны методики, изучены и использованы на каждом занятии.

На втором этапе с учетом реализации мотивационного компонента учебно-тренировочные занятия проводились с учетом внесенных изменений.

2. Провести сравнительный анализ мотивации спортивной деятельности у спортсменов-подростков. Сравнение результатов по данным методикам позволили нам выявить изменения эмоционального состояния и мотивации спортивной деятельности юных спортсменов, а также провести сравнительный анализ доминирующих мотивов у спортсменов.

3. Разработать практические рекомендации, направленные на формирование мотивов спортивной деятельности у юных спортсменов с учетом разработки и реализации мотивационного компонента.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ РАЗРАБОТКИ СОДЕРЖАНИЯ МОТИВАЦИОННОГО КОМПОНЕНТА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯ ТЕННИСОМ И ИХ АНАЛИЗ

3.1 Разработка и реализация мотивационного компонента в рамках учебно-тренировочных занятий с юными теннисистами

Управление формированием мотивации человека – это сложнейшая психолого-педагогическая проблема. Как считает Д.Б. Кретти, тренеру необходимо знать, что именно «заводит» конкретного спортсмена в определённый момент [17]. Это позволит помочь ему результативно выполнять все задания тренера во время учебно-тренировочного занятия. Мотивация более рациональна, чем используют практикующие, она используется как простая и примитивная техника. Лучшие спортсмены, тренеры, чтобы утвердить свой авторитет, который, тем не менее опирается на их авторитет. Возможно, эти шаги, чтобы сделать каждый урок в рабочем процессе, каждый компонент цвета создается в мотивационной рамке.

Мотивационная составляющая-это не только урок, но и одна из актуальных проблем современной педагогики. Вместе с ним давно отмечена важность проведения педагогических занятий. Если они нашли свой путь, но это общий вопрос, связанный с педагогикой и организацией, в которой они обучаются, что является достаточным количеством тренировочных компонентов процесса, как они говорят, и их значение для формирования мотивации на первом этапе спортсмена и спорта в течение длительного времени. поэтому каждый урок необходим для того, чтобы организация работала с детьми, набиралась опыта. позиция спортивной педагогики по интегрированной общей педагогике дала нам возможность.

Мотивирующая концепция сама по себе, мотивирующий спорт работает, в то время как общие характеристики мотивирующей части концепции по-прежнему показывают, что содержание и структура урока отражены в традиционной общей части процесса. Когда речь заходит о некоторых

мотивационных компонентах Дани-объекта и присваивают его компонентам, в частности, набор мотивационных стимулов и связей, входящих в процесс диалектического общения и развития, студенты стремятся обеспечить высокую продуктивность. Определение ценности исследовательского процесса как мотивационного компонента. материалы, которые могут быть выданы, а также темы, которые также находятся на поле и все. Мотивация нескольких компонентов, которые выглядят как этап усвоения уроков, их содержание, которое направлено на наполнение, конкретные цели решения.

Следует также отметить, что исследователи предложили такую плановую мотивационную часть таза, наиболее важные и недавние уроки.

Конкретный этап формирования мотивации остановился на отдельных этапах занятий.

Первый этап формирования мотивации. В уроке учитывалось несколько видов юных спортсменов в составе тренеров с участием нескольких видов спорта: достижения-это текущие и предыдущие мотивы ("у нас будут хорошие навыки"), относительно приятные для испытуемых (", но не до конца")...мотивы работы в этом направлении ("можно ли между соревнованиями выступать в этом направлении?"), прощенная неизвестная мотивация, обострившаяся, исходила из Тайны [17].

Повышение мотивации к формированию этапов. Здесь дрессировщик и чувство направления социального мотива пробуждают интерес к множественным навыкам обучения и образным вопросам у них (честь), а не у других людей, в сотрудничестве с различными методами (социальные мотивы). Викторина-важный шаг, потому что тренеры, создают мотивацию, обращают внимание на часть постановки к уроку, иногда задумываются над ней, концентрируются на содержании предмета. Для этого есть возможность, используемая совместно с другими видами деятельности, легче ли это сделать.

Постепенно увеличивается формирование мотивации. Самое главное, чтобы каждый из вас придумал какой-то положительный опыт в теннисе, собранный в конце положительного процесса и приспособление для

следующих упражнений. Здесь он занимался усилением оценки деятельности тренера. Молодой исполнитель показал их где-то в ослабленном se. Правильная и эффективная мотивация работать больше. Эти мастер-классы могут привести к повышению уровня развития и техническим усовершенствованиям.

Структура аудита учебных занятий, а также в отношении структурной составляющей его мотивации.

Двухкомпонентный упражнений, который предоставляет возможности для мотивации структуры планирования, которая представляет собой низкое строение (табл. 2).

Таблица 2 – Примерная структура учебно-тренировочного занятия с учетом планирования мотивационного компонента в его структуре

Части занятия	Содержание частей занятия	
	Первый вариант	Второй вариант
Вводная часть занятия	– построение группы – приветствие – объявления – постановка задач – мотивационный компонент	– построение группы – приветствие – объявления – постановка задач – мотивационный компонент
Подготовительная часть	– функциональное врабатывание – психическая настройка на занятие	– функциональное врабатывание – психическая настройка на занятие – мотивационный компонент
Основная часть	– повышение физической подготовленности; – обучение техническим приемам	– повышение физической подготовленности; – обучение техническим приемам

Продолжение таблицы

	– защиты и нападения и их совершенствование; – обучение тактическим действием в защите и нападении и их со-вершенствование; – интегральная подготовка;	– защиты и нападения и их совершенствование; – обучение тактическим действием в защите и нападении и их совершенствование; – интегральная подготовка;

	– игровая подготовка.	– игровая подготовка. – мотивационный компонент
Заключительная часть	– постепенное снижение нагрузки; – раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности; – подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).	– постепенное снижение нагрузки; – раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности; – подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания). – мотивационный компонент

Мотивационный компонент учебно-тренировочного занятия будет направлен на:

- организацию и управление вниманием юных теннисистов.

- разъяснение смысла предстоящей деятельности на тренировке.

- актуализация мотивационных состояний юных спортсменов.

- совместная со спортсменами постановка целей занятия.

- обеспечение ситуаций успеха в достижении цели.

- поддержание у юных спортсменов положительных эмоций и состояния уверенности в своих действиях.

- оценивание действий, процесса и результатов деятельности на тренировке.

Мотивационная структура учебно-тренировочного занятия выступает как обобщённые вероятные педагогические задачи, которые необходимо решать тренеру на каждой тренировке. Эта структура является регулятивом деятельности тренера по управлению учебно-тренировочной деятельностью теннисиста-подростка. Учебная-тренировочная деятельность = потребность + мотив + цель + учебные действия + самоконтроль + самооценка.

Важно в разработке мотивационного компонента опираться на то, что мотивы динамично развиваются (таблица 3).

Таблица 3 – Развитие мотивов у спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки

На начальном этапе важно выявить причины прихода в спорт. Выбор вида спорта часто обусловлен внешними, случайными обстоятельствами. Мотивация характеризуется диффузностью, неопределенностью и неустойчивостью.	Мотивы: а) эмоциональная привлекательность физических упражнений (в основе - естественная потребность в движениях); б) долженствования (по настоянию родителей); в) мотивы, связанные с условиями среды (близость секции); г) стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья); д) стремление к самоутверждению (желание быть не хуже др.); е) социальные установки
Этап углубленной тренировки (специализации) характеризуется устойчивым интересом к виду спорта, проявлением способностей к нему и стремлением к их развитию.	Целью занятий спортом становится не только удовольствие от самого процесса, но и достижение высоких результатов, как следствие затраченного труда. Мотивы: а) интерес к виду спорта; б) собственно соревновательный мотив (естественное желание померяться силами); в) стремление к самоутверждению, спортивному достижению; г) общественные мотивы
Этап высшего спортивного мастерства характеризуется стремлением поддержать и развить свои достижения, умножить престиж и славу в спортивном мире, содействовать своими успехами прославлению города, страны, способствовать развитию данного вида спорта, обеспечить свое материальное благополучие.	Мотивы: а) достижения успеха и избегания неудач; б) соперничества и соревновательной борьбы (особенно в видах спорта, где присутствует физический контакт); в) самосовершенствования; г) спортивного общения; д) материального и морального стимулирования (поощрения, призы, материальные блага).

Описание мотивов, свойственных каждому этапу спортивной тренировки тренер должен соотнести с теми возрастными особенностями, что свойственны детям и особенно подросткам (таблица 4).

С учетом особенностей развития мотивации у молодых спортсменов мотивационный компонент на занятиях может быть представлена следующим образом.

Для достижения положительной мотивации к спортивным занятиям были учтены следующие правила:

1) деятельность, для того, чтобы дать видимые результаты;

2) этот результат должен иметь количественную и качественную оценку;

3) требования к выполняемой деятельности должен быть объективным;

4) Использование оценочной шкалы позволяет определить нормальный уровень, который является обязательным, соответственно, превышение этого уровня является положительным моментом для спортсмена, а низкий результат – возможность выявления причин негативной оценки деятельности.

Мотивирующая часть занятий связана с этапом формулирования задач на уроке и традиционно заключается в том, чтобы показать, как достижение цели (получение знаний, формирование навыков) позволит в будущем решать задачи, связанные с профессиональной деятельностью.

В рамках каждого урока необходимо выполнить следующие условия, чтобы мотивационная часть урока дала результаты:

1. Ставьте долгосрочные цели перед игроками, независимо от этапа, на котором спортсмен занимается спортом.

2. Формирование макетов спортсменов к достижению успеха на тренировках и соревнованиях.

Таблица 4 – Динамика изменения учебной мотивации в младшем, среднем и старшем школьном возрасте

	Мотивы	Динамика
Младший школьный возраст	У современного ребенка уровень субъективной готовности к школе снижен, а объективной — повышен, что усложняет формирование мотивации. Благоприятные черты мотивации: общее положительное отношение к школе, широта интересов, любознательность. Негативные характеристики интересов: недостаточно действенны, сами по себе долго не поддерживают деятельность, ситуативны, малоосознанны, слабо обобщены, содержат ориентировку на результат учения. Из этого следует поверхностный интерес к учению.	сначала преобладает интерес к внешней стороне (сидение за партой, школьная форма), затем возникает интерес к первым результатам (первые написанные буквы и цифры, отметки), после этого к процессу, содержанию учения, еще позднее к способам добывания знаний. Познавательные мотивы: интерес к отдельным фактам → к закономерностям, принципам. Социальные: общее недифференцированное понимание социальной значимости учения → более глубокое осознание причин необходимости учиться, смысла учения. Социальные мотивы становятся более действенными. Позиционные мотивы — желание получить одобрение учителя, отношение к учителю доброжелательное и доверчивое. Появляется стремление занять определенное место в коллективе. Положительное отношение к учению несколько снижается к концу начальной школы. Это связано с удовлетворением стремления посещать школу и началом преобладания познавательных мотивов.
Средний школьный возраст	Благоприятные особенности мотивации: потребность во взрослости, общая активность, стремление осознать себя как личность на основе мнения другого человека, стремление к самостоятельности, увеличение широты и разнообразия интересов, возрастание определенности и устойчивости	Укрепляются широкие познавательные мотивы, интерес к новым знаниям. Интерес к фактам → интерес к закономерностям. Укрепляются учебно-познавательные мотивы, интерес к способам получения знаний. Продолжают развиваться мотивы самообразования — задачи становятся более конкретными. Самообразование осуществляется путем чтения новых источников. Переход к овладению методами

Продолжение таблицы

	интересов, развитие специальных способностей. Причины негативной мотивации: незрелость оценок подростком себя и другого человека → трудности во взаимоотношениях, стремление ко взрослости → внешнее безразличие ко мнению учителя, стремление к самостоятельности → отрицательное отношение к готовым знаниям, нет понимания связи предметов с реальной жизнью → снижает положительное отношение к учебе, широта интересов → поверхностность.	научного мышления. Познавательный интерес возрастает по мере удовлетворения. Совершенствуются широкие социальные мотивы, т.к. обогащаются представления о нравственных ценностях. Происходят качественные сдвиги в позиционных мотивах, стремление занять позицию взрослого человека. Развиваются мотивы сотрудничества. Начинается осознание собственных мотивов, поначалу в сравнении с чужими. К концу подросткового возраста может наблюдаться устойчивое доминирование какого-либо мотива. В общем, мотивы становятся более избирательными, локализованными, связанными с практической деятельностью. Снижение интереса к учению к 6-7 классу.
Старший школьный возраст	Становлению мотивации содействуют: потребность в жизненном самоопределении; становление социальных мотивов гражданского долга; тенденция к осознанию своего мировоззрения как сплава социальных и познавательных мотивов; потребность в самосознании себя как целостной личности; необходимость самоограничения; становление целеполагания; интерес ко всем формам самообразования; четко выраженная избирательность мотивов; устойчивость и независимость интересов	Продолжают развиваться широкие познавательные мотивы. Интерес к знаниям становится более глубоким. Учебно-познавательный мотив совершенствуется как интерес к методам теоретического и творческого мышления. Развиваются мотивы самообразования. Доминирую далекие цели, связанные с выбором профессии. Появляется стремление к анализу индивидуального стиля учебной деятельности, определение сильных и слабых сторон своей работы, стремление понять и выразить свою индивидуальность в ходе учения. Все виды познавательных мотивов становятся смыслообразующими. Возрастает роль широких социальных мотивов. Меняются позиционные мотивы. Стабилизируются отношения с учителем. Возрастает стремление к

Продолжение таблицы

	Затрудняют: устойчивый интерес к одним предметам в ущерб другим; неудовлетворенность однообразием форм учебных занятий; отрицательное отношение к контролю; сохранение ситуативных мотивов выбора жизненного пути (напр., по аналогии с товарищем); недостаточная устойчивость мотивов долга при столкновении с препятствиями.	уважительным формам контроля. Вновь возрастает мотив получения хорошей отметки, связанный с окончанием школы. В целом, осуществляется взаимовлияние социальных и познавательных интересов, уменьшение конфликта между ними. Обогащение личностным смыслом познавательных и социальных мотивов. Возрастают действенность, осознанность, самостоятельность. Рождаются и начинают преобладать новые мотивы – профессиональные.

3. Оптимальное соотношение цены и штрафных санкций при работе со спортсменами. Более мощным стимулом является поощрение, мотивация игроков к дальнейшему развитию.

4. Развитие и укрепление традиций коллектива, формирование коллектива, создание атмосферы командного духа.

5. Принимать совместные решения, участие игроков в обсуждении важнейших вопросов, тренировках и соревнованиях.

6. Обучение эмоциям может осуществляться различными способами.

7. Влияние личности тренера на формирование личности спортсмена. Личность тренера является сильнейшим мотивом тех, кто занимается, целостность, поддержание долгосрочного интереса к спорту. Основные характеристики личности тренера: оптимизм в любой ситуации; энтузиазм, фанатичная самоотверженность, с постоянным желанием совершенствоваться; способность быть гибким и многогранным; желание быть примером; вера в учеников, требовательность и уважение к ученику.

8.Постоянное обновление и изменение внешних условий обучения.

9. Выполнение учебных заданий в группах и коллективах.

10. Чередование нагрузок, оказывающих положительное влияние на психологическую сферу спортсмена.

11. Участие в разминке на занятиях. В этом случае помощь тренера в процессе организации однако только в плане психологической подготовки, так как не способствует развитию физических качеств, а значит и росту спортивного мастерства.

3.2 Анализ результатов исследования

Для проведения исследования было разработано содержание мотивационного компонента для 95 занятий, которые предположительно должны быть реализованы за 2017-2018 год учебно-тренировочных занятий. Нами было реализовано 92 занятия в ЭГ. Все занятия теннисом с подростками проводились согласно расписанию.

Для проверки эффективности разработанного и реализованного нами мотивационного компонента на учебно-тренировочных занятиях теннисом было проведено тестирование на основе описанных в главе 2 методик. Были получены следующие результаты.

В современных отечественных учебниках по психологии воля наряду с мотивацией, темпераментом, эмоциями, способностями и характером составляет психологию личности.

Возникновение, функционирование и развитие мотивации тесно связано с эмоциями и волей личности, с развитием и проявлением возможностей.

Эмоции неразрывно связаны с мотивацией человека, причем мотивационные процессы невозможны вне пределов эмоциональной сферы. Мы понимаем интерес как доминирующую эмоцию, проявляющуюся в стремлении к познанию окружающей действительности. Удовлетворение человеческих потребностей всегда представляет значимое эмоциональное отношение. Как писал В. Г. Асеев, что в пределах эмоциональной значимости развертываются не только пассивно-эмоциональные процессы, «переживания», но и активно-действенные, актуальные мотивационные процессы [2]. Чем сильнее эмоциональная значимость того или иного события, тем более успешным становится прогноз результативности предстоящей деятельности.

Для изучения уровня мотививрованности спортсменов нами было проведено тестирование подростков с помощью методики «Градусник», которая позволила нам отследить изменения эмоций за период исследования. Полученные данные в ЭГ и КГ представлены в приложении 2. Наглядно полученные результаты в ЭГ и КГ представлены на рисунках 4 и 5.

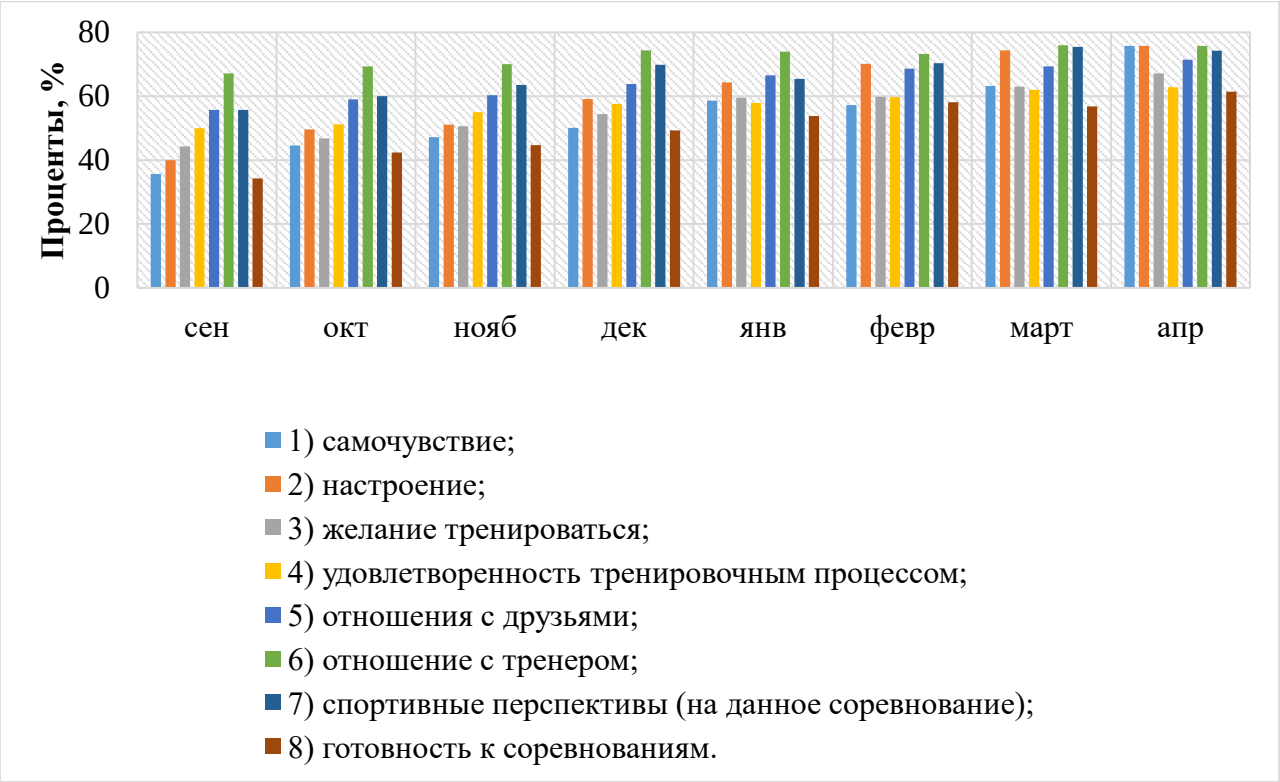

Рисунок 4 – Динамика эмоциональных состояний у детей в ЭГ

Рисунок 5 – Динамика эмоциональных состояний у детей в КГ

Как видно из результатов КГ и ЭГ положительная эмоциональная динамика отмечается у всех занимающихся. Однако если рассмотреть детально,

то эта динамика менее значительна в КГ, чем в экспериментальной группе. Результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Динамика эмоциональных изменений в ЭГ и КГ

Показатели	ЭГ			КГ		
	Нач. исслед.	Кон. исслед.	*Различия*	Нач. исслед.	Кон. исслед.	*Различия*
1) самочувствие;	35,72	75,71	*39,99*	64,28	77,14	*12,86*
2) настроение;	40	75,71	*35,71*	65,71	78,57	*12,86*
3) желание тренироваться;	44,28	67,14	*22,86*	61,42	84,28	*22,86*
4) удовлетворенность тренировочным процессом;	50	62,85	*12,85*	72,85	85,71	*12,86*
5) отношения с друзьями;	55,71	71,42	*15,71*	77,14	84,28	*7,14*
6) отношение с тренером;	67,14	75,71	*8,57*	81,42	91,42	*10*
7) спортивные перспективы (на данное соревнование);	55,71	74,28	*18,57*	82,85	87,14	*4,29*
8) готовность к соревнованиям.	34,28	61,42	*27,14*	62,85	77,14	*14,29*

Рассматривая результаты в таблице 5 отмечаем более значительные изменения в состояниях эмоционального отклика у детей в ЭГ, чем в КГ. Это говорит о том, что интерес и удовлетворенность от занятия за период исследований возрастала. Однако эмоциональность как мотив, носит неустойчивый характер. В подобных случаях интерес к занятиям может заметно снизиться, если не сформирована мотивация, подкрепленная внутренними убеждениями, системой знаний об избранном виде спорта и активизацией волевых качеств личности.

Бороться, чтобы преодолеть препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха представляется, по-видимому, одним из мощных мотивов в спортивной деятельности. Многие

подростки получают большое удовлетворение от занятий спортом и победы над соперником или при преодолении препятствий, возникающих на их пути.

Решающее значение на силу и устойчивость мотивации оказывает успешность спортивной деятельности. Достигнутые результаты всегда приобретают положительную эмоциональную окраску, и побуждают к активному тренировочному процессу, а, следовательно, к дальнейшей результативности в спорте. Разочарования от неудач, и досадных поражений на соревнованиях, могут трансформировать активность спортсмена на суровый тренировочный процесс, для устранения чувства неудовлетворенности и реализации мотива самоутверждения.

Как видно различия изменений в ЭГ более значительны, чем в КГ. Положительные эмоции и своя оценка отношения к учебно-тренировочному процессу у подростков ЭГ более развиты. После реализации мотивационного компонента дети показали больше положительных эмоций, чем дети КГ. Наглядно различения изменений в ЭГ и КГ представлены на рисунке 6.

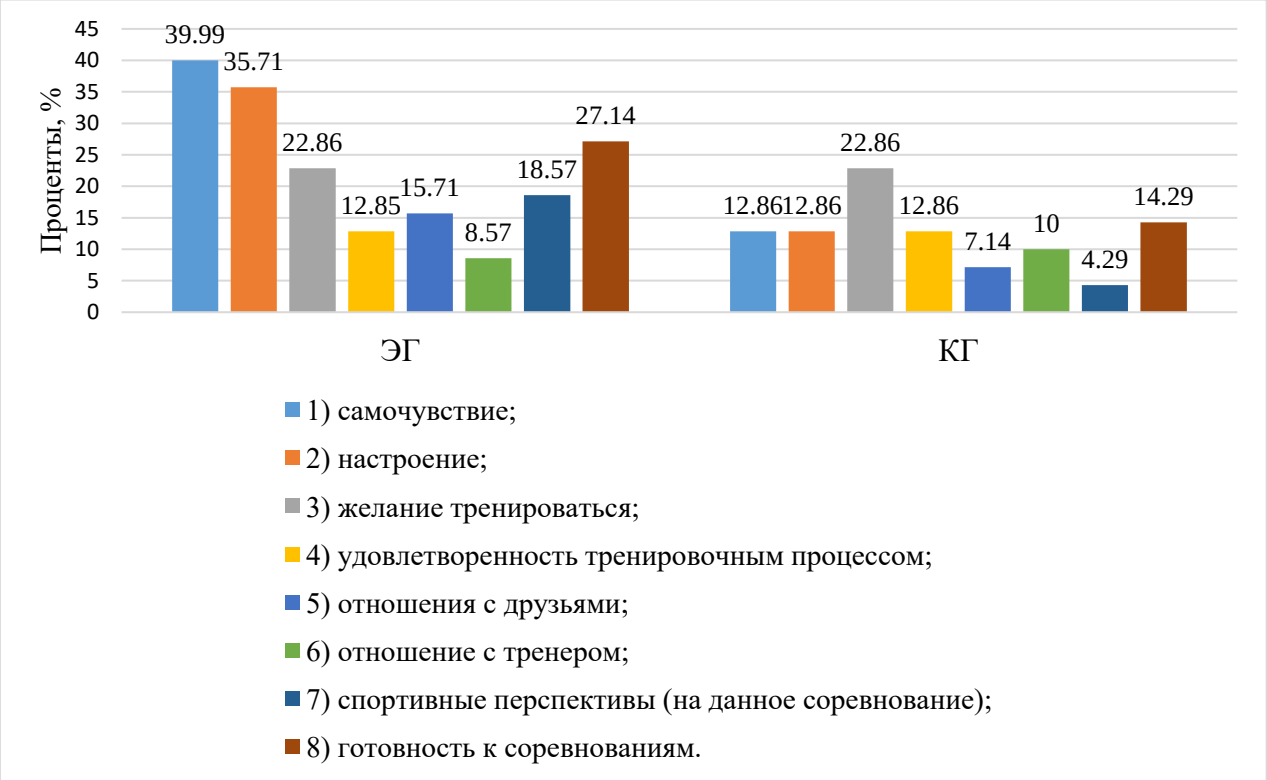

Рисунок 6 – Динамика эмоциональных изменений в ЭГ и КГ

Определяя эмоциональность как неустойчивую мотивацию, необходимо было в рамках реализации мотивационного компонента сформировать волевые качества у юных спортсменов. Мы их определяем, как показатели устойчивой целенаправленной мотивации и в общем-то результаты нашего исследования подтверждают, что методы и средства, реализующие наш мотивационный компонент на каждом занятии, дали положительные результаты в развитии волевых качеств, а соответственно и мотивации занятий. Результаты ЭГ и КГ представлены в приложении 3.

Волевые качества под воздействием различных условий спортивной деятельности в ЭГ и КГ претерпели изменения. Рассмотрим на рисунках 7 и 8, представленных ниже.

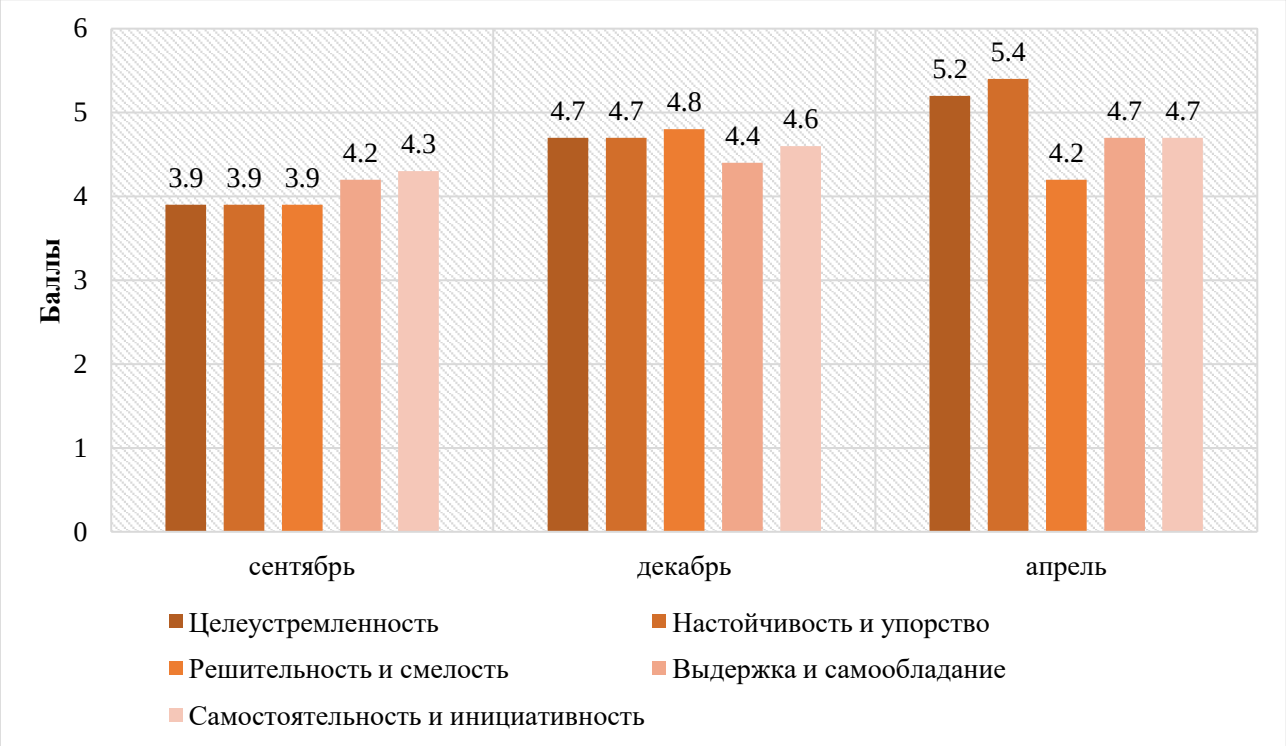

Рисунок 7 – Динамика изменения волевых качеств в ЭГ

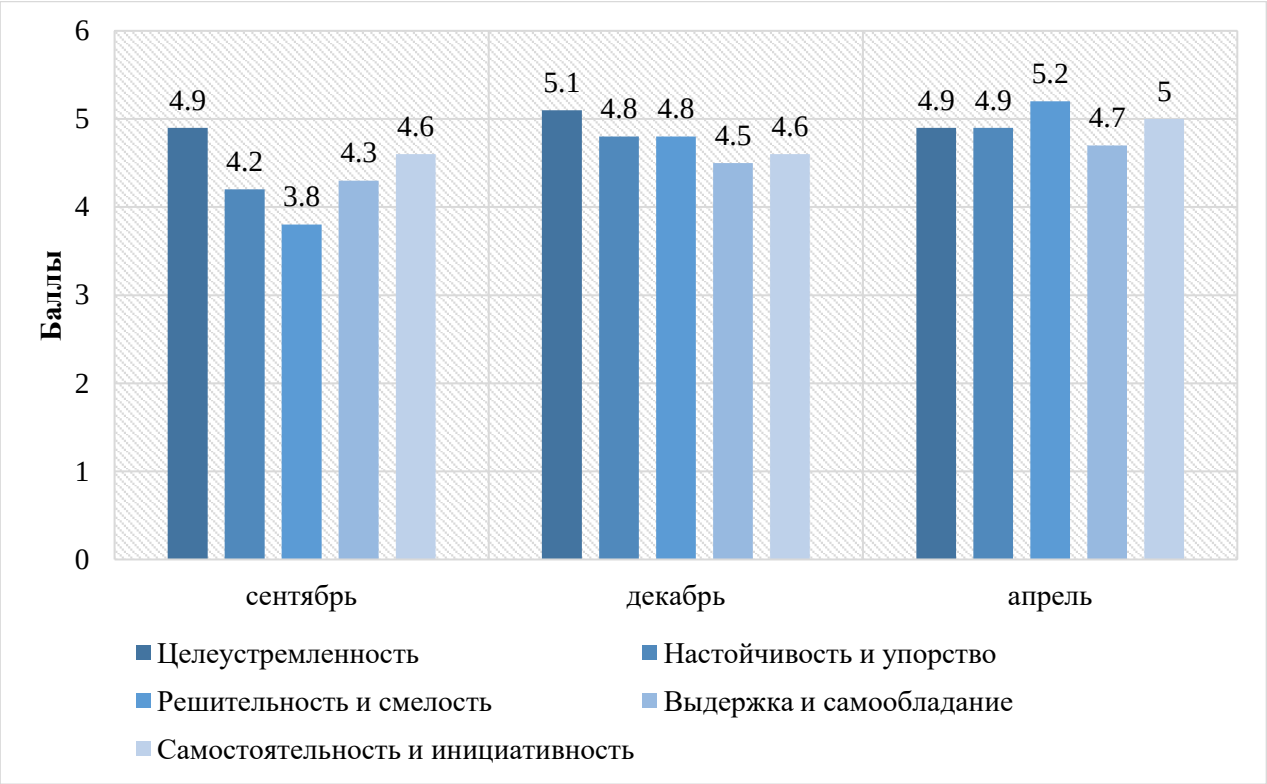

Рисунок 8 – Динамика изменения волевых качеств в КГ

Как видно из результатов, представленных на рисунках развитие волевых качеств происходило постепенно и можно отметить устойчивый рост. В сравнении с КГ в ЭГ изначально уровень развития волевых качеств был ниже, поэтому нашей задачей и встала необходимость повысить мотивацию детей на занятиях, развить у них интерес, стремлении достичь положительных результатов, т.е. повысить уровень развития физических качеств, совершенствовать техника-тактические действия игры в теннис и т.д. Рост волевых качеств говорит о том, что дети стали более мотивированы. Такой показатель как «Целеустремленность» в ЭГ возросла до 5,2 балла. «Решительность и смелость» в достижении целей у детей в ЭГ также возросла к концу исследования до 5,4 баллов. Такие изменения произошли и по показателям «Самостоятельность и инициативность», «Настойчивость и упорство», «Выдержка и самообладание».

Если сравнивать результаты КГ, то их изменения незначительны, хотя по сравнению с ЭГ исходный уровень спортсменов данной группы был выше.

Поэтому и возникла необходимость в создании условия для повышения мотивации занятий у подростков-спортсменов.

Таким образом, адаптация содержания мотивационного компонента на учебно-тренировочном занятии позволила повысить положительный эмоциональный настрой у занимающихся, что подтверждается опросом занимающихся. Положительные эмоции, впечатления важны для положительного настроя на процесс тренировки, указания тренера, восприятие и выполнение трудных заданий.

ВЫВОДЫ

1.Мотивация в спорте играет одну из ключевых позиций в достижении успеха спортсменом. Регулирующая сила мотивов проявляется в их активирующем влиянии, поддерживающем и стимулирующем интеллектуальные, моральные, волевые и физические усилия человека, связанные с достижением цели.

2. Мотивационный компонент в учебно-тренировочном занятии теннисом со спортсменами-подростками рассматривают как стимулирующие-мотивационный компонент процесса обучения и определяют его как сочетание совокупности стимулов и мотивов, находящихся во взаимосвязи и диалектическом развитии, ориентированные на обеспечение высокой учебно-тренировочной производительности.

3. Возрастные особенности спортсменов-подростков определяют содержание мотивационного компонента, которое определяются личностью подростков (мальчиков и девочек), их интересами, их возрастными потребностями и стремлениями. Поэтому в разработке мотивационного компонента занятия необходимо учитывать не только тот факт, что спорт привлекателен для спортсмена, но и прежде всего опираться на личность подростка.

4. Мотивационный компонент занятия предполагает его реализацию в любой части тренировки или в каждой части занятия. При разработке содержания мотивационного компонента учитывался уровень проявлений эмоций и воли у спортсменов-подростков. Содержание строилось таким образом, что мотивационные методы, прежде всего были направленны на формирование положительных эмоций от занятий.

5. Разработка мотивационного компонента в рамках учебно-тренировочного занятия и его реализация дает положительный результат в формировании мотивации у юных спортсменов. Это обеспечивает не только

устойчивый интерес к занятиям, но и, прежде всего, рождает волевое стремление к своему спортивному совершенствованию.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антипин В.Б. Формирование спортивной мотивации у боксеров на этапе начальной спортивной специализации посредством удовлетворения их потребностей: дис. … канд. пед. наук / В. Б. Антипин. Омск, 2007. 175 с.
2. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации / Г.Д. Бабушкин. Омск: СибГАФК, 2000. 179 с.
3. Батурин, Н.А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности: учебное пособие / Н.А. Батурин. Челябинск : ЧГИФК, 1988. 86 с.
4. Белиц-Гейман С.П. Теннис. Школа чемпионской игры и подготовки М.: «АСТ-ПРЕСС», 2001.223 с.
5. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилюнас. М.: Изд-во МГУ, 1990. 288 с.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. 3е изд. М.: Советский спорт, 2007. 296 с.
7. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев В.А. Академия тенниса. М.: «Дедалус», 2002. 235 с.
8. Горская Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов. Физическая культура, спорт – наука и практика. № 4. 2016. С. 88-91.
9. Дуркин П.К. Формирование у школьников интереса к физической культуре: учеб. пособие. Архангельск: Изд-во Арханг. гос. техн. ун-та, 2006. 128 с.
10. Зайцева А.П. Особенности мотивационной сферы подростков // Молодой ученый. 2016. №18. С. 182-184.
11. Иванова Т.С. Основы подготовки юных теннисистов (разминка, скоростная и скоростно-силовая физическая подготовка). Учебное пособие для студентов. М.: «Принт Центр», 2000. 71с.

12. Иванова Т.С. Основы подготовки юных теннисистов. Психологическая подготовка. Учебное пособие для студентов. М.: «Принт Центр», 2000. 58 с.

13. Китова Я.В. Преобладание внутренней мотивации у спортсменов как фактор успешности // Молодой ученый. 2018. №15. С. 199-201.

14. Кузьменко Г.А. Соподчиненность проявления интеллектуальных, регулятивных способностей и волевых качеств в спортивной деятельности подростка // Культура физическая и здоровье. 2015. № 52 (1). С. 37-43.

15. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет. М.: Советский спорт, 2008. 268 с.

16. Малкин В.Р. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе: учеб. Пособие.Екатеринбург:Изд-во Урал. ун-та,2016.102 с.

17. Мальгин В.Е. Изучение мотивов занятий спортом воспитанников спортивных школ // Молодой ученый. 2013. №10. С. 557-561.

18. Маслоу А. Мотивация и личность. М.: Едиториал УРСС, 2011. 224 с.

19. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.: Физкультура и спорт, 1984. 112 с.

20. Психология детско-юношеского спорта / под ред. А.В. Родионова, В.А. Родионова. М.: Физическая культура, 2013. 277 с.

21. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. М.: Физкультура и спорт, 1959. 308 с.

22. Развитие личностных качеств, обучающихся в учебной и спортивной деятельности / Под ред. Кузьменко Г.А. М.: Прометей, 2013. 410 с.

23. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха. М.: «PRO PRESS», 1994.176 с.

24. Скородумова А.П. Современный теннис: основы тренировки. М.: ФиС, 1984. 184 с.

25. Федулов И.С. Мотивация занятия спортом у спортсменов подросткового возраста // Психология в России и за рубежом: материалы II

Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2013 г.). СПб.: Реноме, 2013. С. 136-141.

26. Феодорова Э.З. Отношение родителей к занятиям спортом и другим сферам жизни юных спортсменов подросткового возраста // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2014. № 1. С. 40-45.

27. Хвацкая Е.Е. Психологический аспект работы с родителями юных спортсменов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: Материалы XIV международной сессии по итогам НИР за 2015 год. В трех частях. Часть 2. Минск: БГУФК, 2016. С. 327-327.

28. Янчук В.Н. Теннис. Простые истины мастерства. М.: «АСТ-ПРЕСС», 2001. 219 с., ил.

29. Дрожалкин В.А. Влияние интереса на мотивационные процессы в спортивной деятельности у подростков // Молодой ученый. 2016. №24. С. 285-287. URL https://moluch.ru/archive/128/35396

30. Котов С. В. Мотивация «на успех» и мотивация «на избегание неудач» в контексте позитивной психологии // Молодой ученый. 2012. №4. С. 360-362. URL https://moluch.ru/archive/39/4498/

31. Кузьменко Г.А. Мотивационно-ценностный компонент в структуре проявления и развития интеллектуальных способностей подростков-спортсменов // Преподаватель XXI век. 2011. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsionno-tsennostnyy-komponent-v-strukture-proyavleniya-i-razvitiya-intellektualnyh-sposobnostey-podrostkov-sportsmenov

32. Максачук Е.П. Влияние средств повышения мотивации к тренировочным занятиям на физическую подготовленность юных спортсменов // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №9 (115). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sredstv-povysheniya-motivatsii-k-trenirovochnym-zanyatiyam-na-fizicheskuyu-podgotovlennost-yunyh-sportsmenov

33. Польшина Г.И. Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки // Вестник Адыгейского государственного

университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2007. №3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-detey-k-zanyatiyam-sportom-na-etape-nachalnoy-sportivnoy-podgotovki

34. Соломатин С.А. Структура и особенности мотивации в спорте высших достижений // Психология в России и за рубежом: материалы Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2011 г.). СПб.: Реноме, 2011. С. 89-93. URL https://moluch.ru/conf/psy/archive/32/983/

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Рекомендации тренеру по повышению мотивации к занятиям у юных спортсменов

1. Обращайте внимание на правильное выполнение деталей задания и не скупитесь на похвалу и поощрения. Чаще хвалите молодых спортсменов. Используйте такие подбадривания и поощрения, как похлопывание по спине и дружеская улыбка.

2. Хвалите детей искренне. Неискренняя похвала и поощрение неэффективны. Если вы говорите, что молодой спортсмен сделал все правильно, когда он сам знает, что это не так, это «говорит» ему о том, что вы просто хотите его успокоить. Неискренность уничтожает доверие к тренеру. Признавайте неудачное выступление своего подопечного (например, обнимите его и скажите: «Да, это действительно трудная ситуация»), вместе с тем подбадривайте его («В следующий раз у тебя все получится»).

3. Вырабатывайте реальные экспектации (экспектации – это оценка способностей ребенка и ожидание от него конкретных спортивных достижений). Реальные экспектации, соответствующие возрасту ребенка и уровню его способностей, позволяют тренеру обеспечить искреннее подбадривание. Нельзя ожидать от 11-летнего спортсмена того, что можно ожидать от 16-летнего.

4. Поощряйте усилия в такой же степени, что и результат. Легко демонстрировать положительное отношение, когда все идет хорошо. К сожалению, спортсмены не всегда выигрывают, и не всегда демонстрируют хорошую игру. Однако если молодой спортсмен полностью выложился, чего еще можно от него требовать?

5. Обращайте внимание на усвоение и отработку умений и навыков. Молодые спортсмены должны видеть улучшение своих физических качеств. Используйте разнообразные виды физической активности и разнообразные упражнения. Ваши инструкции должны быть простыми и лаконичными. Широко используйте демонстрацию выполнения различных элементов под разными углами. Обеспечивайте максимальное использование тренировочных средств.

6. Видоизменяйте виды деятельности. Главная цель состоит в том, чтобы дети испытывали успех. Изменяйте размеры игрового поля, поднимайте сетку. Приводите физическую активность в соответствие с потребностями ребенка, а не наоборот.

7. Видоизменяйте правила, чтобы максимально повысить активность и участие всех спортсменов. Правила можно видоизменять, чтобы обеспечить достижение успеха и повышение мотивации. Например, можно проводить матчи, фиксируя только очевидные нарушения правил до тех пор, пока молодые спортсмены не достигнут определенного уровня мастерства. Можно менять амплуа игроков.

8. Поощряйте правильное выполнение действий, а не просто результат. Типичная ошибка тренеров молодых спортсменов состоит в том, что они поощряют результат выполнения действия, даже если само действие было выполнено неправильно. Очень важно поощрять и стимулировать правильные технические действия независимо от результата.

9. Исправляя ошибки, используйте положительный подход «бутерброда». Как можно чаще хвалите молодых спортсменов, изучающих новый элемент и, естественно, совершающих множество ошибок. Когда ребенок совершает ошибку, отметьте то, что он делал правильно («Хорошая попытка, ты все-таки выполнил этот удар»). Это поможет снизить степень разочарованности молодого спортсмена. Затем откорректируйте действия ребенка (например, «Шагни раньше под прием мяча»). И завершите все это подбадривающим замечанием: «Эта трудная подача, но ты сможешь ее выполнить».

10. Обеспечьте окружающие условия, которые бы снижали страх перед изучением новых элементов. Ошибки – естественная составная часть процесса усвоения, которую известный футбольный тренер Джон Вуден назвал «кирпичами успеха».

11. Вдохновляйте детей на игровой площадке. Они хорошо реагируют на положительную, стимулирующую атмосферу.

Приложение 2

Таблица 1 – Изменение эмоционального уровня в ЭГ

Показатели	Месяцы							
	сен	окт	нояб	дек	янв	февр	март	апр
1) самочувствие;	35,72	44,56	47,16	50,09	58,64	57,17	63,22	75,71
2) настроение;	40	49,56	51,08	59,09	64,29	70,18	74,36	75,71
3) желание тренироваться;	44,28	46,79	50,58	54,37	59,55	59,84	63,06	67,14
4) удовлетворенность тренировочным процессом;	50	51,19	55,05	57,58	57,88	59,70	62,06	62,85
5) отношения с друзьями;	55,71	59,04	60,33	63,83	66,48	68,63	69,38	71,42
6) отношение с тренером;	67,14	69,35	70,04	74,34	73,92	73,28	75,94	75,71
7) спортивные перспективы (на данное соревнование);	55,71	60,04	63,49	69,85	65,38	70,29	75,47	74,28
8) готовность к соревнованиям.	34,28	42,35	44,68	49,28	53,85	58,07	56,78	61,42

Таблица 2 – Изменение эмоционального уровня в КГ

Показатели	Месяцы							
	сен	окт	нояб	дек	янв	февр	март	апр
1) самочувствие;	64,28	66,13	66,78	69,87	70,01	74,45	76,87	77,14
2) настроение;	65,71	69,15	72,37	77,04	78,14	77,96	78,07	78,57
3) желание тренироваться;	61,42	64,37	66,56	66,73	70,43	74,78	83,03	84,28
4) удовлетворенность тренировочным процессом;	72,85	75,42	78,84	83,03	81,75	82,88	84,02	85,71
5) отношения с друзьями;	77,14	80,04	83,45	83,45	84,09	83,28	84,08	84,28
6) отношение с тренером;	81,42	85,02	86,48	88,67	88,58	90,83	90,79	91,42
7) спортивные перспективы (на данное соревнование);	82,85	84,58	85,94	85,67	86,39	87,23	87,3	87,14
8) готовность к соревнованиям.	62,85	66,58	68,03	68,16	71,39	74,39	76,05	77,14

Приложение 3.

Таблица 3 – Результаты развития волевых качеств у спортсменов в ЭГ (сентябрь)

Волевые качества	№ п/п спортсмена ЭГ							
	1	2	3	4	5	6	7	
Целеустремленность								
1. Ставить ясные цели и задачи.	2	2	1	1	1	0	0	1,0
2. Планомерно осуществлять деятельность.	2	1	1	2	1	0	2	1,3
3. Подчинять себя достижению поставленной цели.	2	2	2	1	1	1	2	1,6
Настойчивость и упорство								
4. Длительно добиваться намеченной цели.	2	2	1	0	2	1	2	1,4
5. Превозмогать тягостные состояния.	2	2	1	2	0	0	1	1,1
6. Продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности.	2	1	2	1	1	1	2	1,4
Решительность и смелость								
7. Своевременно принимать ответственные решения.	2	1	2	1	0	0	1	1,0
8. Подавлять чувство страха.	2	2	1	1	2	1	2	1,6
9. Безотказно выполнять принятые решения.	2	2	1	2	1	1	0	1,3
Выдержка и самообладание								
10. Сохранять ясность мысли.	2	1	1	1	2	2	0	1,3
11. Владеть своими чувствами.	1	1	1	2	2	2	0	1,3
12. Управлять своими действиями.	2	2	1	1	1	2	2	1,6
Самостоятельность и инициативность								
13. Проявлять независимость в решениях и действиях.	2	2	2	1	2	1	1	1,6
14. Проявлять личный почин и новаторство.	1	1	2	0	1	2	2	1,3
15. Проявлять находчивость и сообразительность.	0	2	2	1	1	2	2	1,4

Таблица 4 – Результаты развития волевых качеств у спортсменов в ЭГ (декабрь)

Волевые качества	№ п/п спортсмена ЭГ							
	1	2	3	4	5	6	7	
Целеустремленность								
1. Ставить ясные цели и задачи.	2	2	1	2	1	0	2	1,4
2. Планомерно осуществлять деятельность.	2	2	2	2	2	1	2	1,9
3. Подчинять себя достижению поставленной цели.	2	1	1	2	0	2	2	1,4
Настойчивость и упорство								
4. Длительно добиваться намеченной цели.	2	2	1	2	2	1	0	1,4
5. Превозмогать тягостные состояния.	2	2	2	1	2	2	1	1,7
6. Продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности.	1	2	2	1	1	2	2	1,6
Решительность и смелость								
7. Своевременно принимать ответственные решения.	1	2	2	1	2	1	1	1,4
8. Подавлять чувство страха.	2	1	2	2	2	1	2	1,7
9. Безотказно выполнять принятые решения.	2	2	1	2	2	2	1	1,7
Выдержка и самообладание								
10. Сохранять ясность мысли.	1	2	1	2	2	2	1	1,6
11. Владеть своими чувствами.	1	2	2	1	1	1	2	1,4
12. Управлять своими действиями.	2	2	0	2	0	2	2	1,4
Самостоятельность и инициативность								
13. Проявлять независимость в решениях и действиях.	2	2	2	0	1	2	2	1,6
14. Проявлять личный почин и новаторство.	0	1	2	2	2	2	1	1,4
15. Проявлять находчивость и сообразительность.	2	2	0	2	2	2	1	1,6

Таблица 5 – Результаты развития волевых качеств у спортсменов в ЭГ (апрель)

Волевые качества	№ п/п спортсмена ЭГ							
	1	2	3	4	5	6	7	
Целеустремленность								
1. Ставить ясные цели и задачи.	2	1	1	2	2	2	2	1,7
2. Планомерно осуществлять деятельность.	2	1	2	2	2	2	2	1,9
3. Подчинять себя достижению поставленной цели.	2	2	1	1	1	2	2	1,6
Настойчивость и упорство								
4. Длительно добиваться намеченной цели.	2	2	1	1	1	2	2	1,6
5. Превозмогать тягостные состояния.	2	1	2	2	2	2	2	1,9
6. Продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности.	2	2	2	2	2	1	2	1,9
Решительность и смелость								
7. Своевременно принимать ответственные решения.	2	2	1	2	2	2	1	1,7
8. Подавлять чувство страха.	2	0	2	2	0	1	1	1,1
9. Безотказно выполнять принятые решения.	2	2	1	2	0	2	1	1,4
Выдержка и самообладание								
10. Сохранять ясность мысли.	1	2	2	2	2	2	0	1,6
11. Владеть своими чувствами.	2	2	2	1	2	2	1	1,7
12. Управлять своими действиями.	0	1	2	2	1	2	2	1,4
Самостоятельность и инициативность								
13. Проявлять независимость в решениях и действиях.	2	1	1	0	2	2	2	1,4
14. Проявлять личный почин и новаторство.	1	2	1	2	2	2	2	1,7
15. Проявлять находчивость и сообразительность.	0	2	2	2	2	1	2	1,6

Таблица 6 – Результаты развития волевых качеств у спортсменов в КГ (сентябрь)

Волевые качества	№ п/п спортсмена КГ								
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Целеустремленность									
1. Ставить ясные цели и задачи.	2	2	1	2	2	1	0	2	1,5
2. Планомерно осуществлять деятельность.	2	2	2	1	2	2	1	2	1,8
3. Подчинять себя достижению поставленной цели.	1	2	2	1	1	2	2	2	1,6
Настойчивость и упорство									
4. Длительно добиваться намеченной цели.	1	1	2	1	1	1	2	1	1,3
5. Превозмогать тягостные состояния.	1	2	2	2	2	2	2	1	1,8
6. Продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности.	1	1	1	2	2	0	1	1	1,1
Решительность и смелость									
7. Своевременно принимать ответственные решения.	1	2	2	1	1	2	1	1	1,4
8. Подавлять чувство страха.	2	1	2	1	2	2	1	0	1,4
9. Безотказно выполнять принятые решения.	2	1	1	1	1	1	1	0	1,0
Выдержка и самообладание									
10. Сохранять ясность мысли.	1	1	1	1	2	1	2	0	1,1
11. Владеть своими чувствами.	2	2	2	2	2	2	2	1	1,9
12. Управлять своими действиями.	2	2	2	1	1	0	1	1	1,3
Самостоятельность и инициативность									
13. Проявлять независимость в решениях и действиях.	1	1	1	2	1	2	2	1	1,4
14. Проявлять личный почин и новаторство.	2	2	2	1	2	2	1	2	1,8
15. Проявлять находчивость и сообразительность.	2	2	2	2	0	1	2	0	1,4

Таблица 7 – Результаты развития волевых качеств у спортсменов в КГ (декабрь)

Волевые качества	№ п/п спортсмена КГ								
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Целеустремленность									
1. Ставить ясные цели и задачи.	2	2	1	2	2	2	2	1	1,8
2. Планомерно осуществлять деятельность.	2	2	2	1	1	2	2	2	1,8
3. Подчинять себя достижению поставленной цели.	1	2	2	2	2	0	1	2	1,5
Настойчивость и упорство									
4. Длительно добиваться намеченной цели.	2	2	2	2	2	1	2	1	1,8
5. Превозмогать тягостные состояния.	1	2	2	2	2	1	1	2	1,6
6. Продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности.	1	1	1	2	2	2	0	2	1,4
Решительность и смелость									
7. Своевременно принимать ответственные решения.	1	1	2	2	1	2	1	2	1,5
8. Подавлять чувство страха.	2	2	2	2	1	1	2	2	1,8
9. Безотказно выполнять принятые решения.	1	2	2	2	2	1	1	1	1,5
Выдержка и самообладание									
10. Сохранять ясность мысли.	2	2	1	1	2	2	1	2	1,6
11. Владеть своими чувствами.	1	1	2	1	2	2	1	1	1,4
12. Управлять своими действиями.	1	1	2	2	2	2	1	1	1,5
Самостоятельность и инициативность									
13. Проявлять независимость в решениях и действиях.	2	2	2	1	1	1	1	2	1,5
14. Проявлять личный почин и новаторство.	1	1	1	2	2	2	2	2	1,6
15. Проявлять находчивость и сообразительность.	2	2	2	1	2	2	0	1	1,5

Таблица 8 – Результаты развития волевых качеств у спортсменов в КГ (апрель)

Волевые качества	№ п/п спортсмена КГ								
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Целеустремленность									
1. Ставить ясные цели и задачи.	1	1	1	1	2	2	2	2	1,5
2. Планомерно осуществлять деятельность.	2	2	2	2	1	2	2	1	1,8
3. Подчинять себя достижению поставленной цели.	2	2	2	0	2	2	1	2	1,6
Настойчивость и упорство									
4. Длительно добиваться намеченной цели.	2	2	1	2	2	2	1	2	1,8
5. Превозмогать тягостные состояния.	1	1	2	2	2	2	2	1	1,6
6. Продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности.	1	2	2	2	2	2	0	1	1,5
Решительность и смелость									
7. Своевременно принимать ответственные решения.	1	1	2	2	2	2	2	2	1,8
8. Подавлять чувство страха.	2	2	2	2	2	2	2	0	1,8
9. Безотказно выполнять принятые решения.	2	1	2	2	2	1	1	2	1,6
Выдержка и самообладание									
10. Сохранять ясность мысли.	2	2	1	1	2	2	1	2	1,6
11. Владеть своими чувствами.	2	0	2	2	2	2	2	2	1,8
12. Управлять своими действиями.	2	0	2	1	1	2	0	2	1,3
Самостоятельность и инициативность									
13. Проявлять независимость в решениях и действиях.	2	2	2	2	2	2	1	2	1,9
14. Проявлять личный почин и новаторство.	2	2	2	1	1	2	2	1	1,6
15. Проявлять находчивость и сообразительность.	2	0	2	2	2	2	0	2	1,5