

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ
ТЕНІСОМ У ДІТЕЙ ВІКОМ 7-9 РОКІВ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи FKS1-M19
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Капуста Наталія Олександрівна
Керівник: Алексєєв О. О., кандидат
педагогічних наук, старший викладач
Рецензент: Мазур В. А., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, старший
викладач

Кам'янець-Подільський – 2020 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ У ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ.....	7
1.1 Теоретичні основи вивчення мотивації до занять спортом в молодшому шкільному віці.....	7
1.2 Специфіка тренувального процесу в настільному тенісі.....	20
1.3 Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей 7-9 років.....	29
1.4 Засоби і методи розвитку швидкісно-силових здібностей у тенісистів.....	32
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ І ДОСЛІДЖЕННЯ.....	47
2.1 Методи дослідження.....	47
2.2 Організація дослідження.....	49
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ.....	50
3.1 Результати початкового тестування.....	50
3.2 Результати підсумкового (контрольного) тестування.....	53
3.3 Розробка і теоретичне обґрунтування програми розвитку мотивації до занять настільним тенісом та швидкісно-силових здібностей у тенісистів.....	56
ВИСНОВКИ.....	66
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ.....	79

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АДФ	–	аденозинфосфорна кислота
АМО	–	амплітуда моди
АТФ	–	аденозинтрифосфорна кислота
ВПП	–	вегетативний показник регуляції
ДЮСШ	–	дитячо-юнацька спортивна школа
ЕКГ	–	електрокардіограма
ЗД	–	змагальна діяльність
ІВР	–	індекс вегетативної регуляції
ІН	–	індекс напруження
КВПРА	–	коефіцієнт варіації показника результативної активності
КПЕ	–	комплексний показник ефективності
ПА	–	показник активності
ПАПР	–	показник адекватності процесів регуляції
ПРА	–	показник результативної активності
ПРЕС	–	показник результативності в екстремальній ситуації
ПРП	–	показник результативності подачі
ПРПП	–	показник результативності прийому подачі
ПТПР	–	показник тенденції повторного результату
СДЮШОР	–	спортивна дитячо-юнацька школа олімпійського резерву
ЦНС	–	центральна нервова система
ЧСС	–	частота серцевого скорочення
ШВСМ	–	школа вищої спортивної майстерності

ВСТУП

Актуальність теми. В даний час, зі збільшенням різних технічних засобів зв'язку, спостерігається тенденція до зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом. Тренери прикладають чимало зусиль, щоб залучити підростаюче покоління до занять спортом. Але однією з проблем залишається великий відсів дітей займаються в групах початкової підготовки. Тому питання мотивації до занять фізичними вправами виходить на перший план.

Проблемами мотивації і мотивів поведінки і діяльності протягом останніх кількох десятиріч займалися як українські, так і зарубіжні науковці (О. О. Алексєєв, 2014; Г. В. Барчукова, 2012; А. А. Близневский, 2015; В. К. Вілюнас, 2013; В. Гошек, 2013; Є. В. Задунова, 2017; Є. П. Ільїн, 2011; А. Маслоу, 2016; Х. Хекхаузен, 2013 та ін.) [2; 5; 12, с. 12-15; 17, с. 34-38; 23; 28; 29, с. 101-105; 43, с. 46-49; 71, с. 78-80].

Але в той же час залишаються актуальними питання: як забезпечити під час спортивного тренування підтримку мотиву до гарної, продуктивної, багаторічну роботу? Що може зробити тренер для того, щоб підтримати високу активність і якість тренувального процесу, особливо на етапі початкової підготовки? Як спонукати спортсмена до повної віддачі сил і зберегти інтерес до спорту на довгі роки? Це одні з головних питань, що стоять перед теоретиками та практиками фізичної культури і спорту в цілому, і дитячо-юнацького спорту, зокрема. Таким чином, на сьогоднішній момент існує проблема між необхідністю формування мотивації до занять спортом у дітей і недостатньою розробленістю даного питання.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес спортсменів, що займаються настільним тенісом.

Предмет дослідження – мотивація до занять настільним тенісом у дітей 7-9 років.

Мета дослідження – розробити і експериментально апробувати програму формування мотивації до занять настільним тенісом дітей 7-9 років.

Завдання дослідження:

1. Вивчити і проаналізувати дані літературних джерел з проблеми формування мотивації до спортивної діяльності.
2. Вивчити вихідний рівень мотивації до занять настільним тенісом у дітей 7-9 років.
3. Розробити програму формування мотивації до занять настільним тенісом у дітей 7-9 років.
4. Експериментально перевірити ефективність програми формування мотивації до занять настільним тенісом у дітей 7-9 років.

В основі робочої гіпотези лежить припущення про те, що формування мотивації до занять настільним тенісом у дітей 7-9 років буде більш ефективним, якщо:

- вивчити інтерес до спортивної діяльності юних тенісистів, їх потреби в досягненні мети;
- в тренувальному процесі використовувати теоретичну підготовку спортсменів, ігровий і змагальний метод;
- критеріями ефективності розробленої програми вважати стійку мотивацію до занять настільним тенісом.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано такі методи: *загально-наукові* (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення даних науково-методичної літератури, емпіричних даних наукового дослідження та матеріалів експериментальних досліджень сучасних учених; *емпіричні* (опитування, бесіди); *педагогічні*: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування рухових здібностей; *математико-статистичні методи*.

Практичне значення одержаних результатів.

Магістерська робота присвячена вивченню проблеми мотивації у дітей 7-9 років, що займаються настільним тенісом.

Наше дослідження полягає в створенні методики формування техніко-тактичної підготовленості спортсмена в настільному тенісі на етапі поглибленої спеціалізації в залежності від типу вегетативної регуляції його організму на основі принципів побудови вигравшних положень в настільному тенісі та знань про індивідуальні особливості людей. Навчально-тренувальний процес з використанням розробленої методики дозволяє досягати кращих спортивних результатів в порівнянні з однолітками, що займаються за стандартною програмою. Практична значимість роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані в навчально-тренувальному процесі тенісистів груп початкової підготовки, а також спортсменів інших видів спорту.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 22-23 вересня 2020 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 91 сторінках, з яких 71 основного тексту, що містить 8 таблиць 1 рисунок. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку 79 використаних літературних джерел та 6 додатків.

ВИСНОВКИ

1. Сучасна психологія не дає однозначне визначення поняттю «мотивація». В даний час мотивація як психічне явище інтерпретується як сукупність мотивів, що визначають поведінку; як спонукання до дії. Крім того, мотивація розглядається як процес психічної регуляції певної діяльності, як процес дії мотиву і як механізм, що визначає виникнення і способи здійснення конкретних форм діяльності, як сукупність процесів, що відповідають за спонукання і діяльність. Аналіз літературних джерел свідчить про те, що мотивація має велике значення для продуктивної навчально-тренувальної діяльності юних спортсменів.

Молодий шкільний вік найбільш чутливий для формування здібностей до тривалої цілеспрямованої діяльності – як розумової, так і фізичної. Оптимальне задоволення рухових потреб як на уроках фізичної культури, так і у позаурочний час сприяє розвитку всіх рухових якостей та збереженню рухової активності при формуванні позитивної мотивації до занять спортом.

Основними мотивами заняття спортом на етапі початкової підготовки є: задоволення від занять спортом; підвищення рівня здоров'я і бажання гармонійно розвиватися; до спілкування, до виховання вольових якостей, спілкування з товаришами, позитивне відношення до тренера та бажання батьків. Крім того, на початковій стадії занять спортом мотивація характеризується неухильністю інтересів до різних видів спорту.

Нерідко вибір виду спорту буває обумовлений деякими випадковими обставинами: приклад старшого брата або сестри; друзям, які займаються цим видом спорту; близькістю спортивного комплексу, басейну т. д.; показом по телебаченню великих змагань і т. д.

Тому, діти почавши займатися одним видом спорту, через деякий час пробують займатися іншим, тобто визначають свої схильності і здібності методом «проб і помилок».

2. Дослідження показало, що у більшості дітей недостатньо стійко розвинений інтерес занять спортом. Мотиви до досягнення цілі, як у дівчаток, так і у хлопчиків відповідають середньому рівню.

Досліджуючи рівень інтересу спортсменів до спорту за анкетною Г. Д. Бабушкіна ми виявили, що у більшості хлопчиків (65 %) формується стійкий інтерес до спорту, а у 35 % виявляється недостатньо стійкий рівень інтересу. У дівчаток стійкий інтерес до спорту був виявлений лише 40 %, хто займається, а у 60 % інтерес недостатньо стійкий.

Аналізуючи потреби у досягненні цілей у тенісистів (тест-питальник Ю. М. Орлова), ми виявили, що як у хлопчиків, так і у дівчаток не було виявлено рівня нижчого середнього та низького. Високий рівень був виявлений у 28 % хлопчиків та 40 % дівчаток, рівень вище середнього – у 48 % хлопчиків та 40 % дівчаток, середній рівень потреб у досягненні цілі – у 24 % хлопчиків та 20 % дівчаток.

А у взаємовідносинах у системі «тренер-спортсмен» переважає емоційна композиційна, тобто діти оцінюють тренера, швидше, за критерієм подобається / не подобається ніж за професійними якостями.

3. Дослідження встановило, що у дослідно-експериментальній роботі за всіма показниками спостерігалася позитивна динаміка, адже що розроблена нами програма формування мотивації до занять настільним тенісом дітей 7-9 років довела свою ефективність. У юних тенісистів підвищився рівень інтересу до спорту і з'явилася потреба в досягненні цілей. У системі «тренер-спортсмен» взаємовідношення почали переходити від емоційної складової до професійної.

Особливе значення на навчально-тренувальному етапі набуває комплексний контроль за ходом навчально-тренувального процесу. Ефективне управління підготовкою спортсмена стає можливим лише за наявності об'єктивної інформації про різні сторони підготовленості спортсмена. Система контролю дає можливість тренеру визначити стан запланованого розвитку функціональних можливостей спортсмена, внести

корективи і намітити шляхи подальшої підготовки. При цьому першорядне значення мають кількісні дані про змагальну діяльність спортсмена (динаміка швидкості бігу, співвідношення довжини і частоти бігових кроків).

4. В ході дослідження розглянуті і вивчені показники мотивації занять настільним тенісом у дітей 7-9 років, проведено порівняльний аналіз отриманих результатів дослідження. Розроблено програму формування мотивації до занять настільним тенісом у дітей 7-9 років. Результати проведеної роботи можуть бути використані в організації тренувального процесу тенісистів груп початкової підготовки.

Застосування програми формування мотивації до занять настільним тенісом у дітей на етапі початкової підготовки показує позитивний вплив на мотиваційну сферу, що займається, що в подальшому може мати позитивний вплив на результативність тренувального процесу та успішність змагальної діяльності.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

У роботі з юними спортсменами на початковому етапі формування мотивації до занять настільним тенісом у дітей 7-9 років рекомендується звертати увагу, перш за все, на наступні моменти:

1. Основними мотивами заняття спортом на етапі початкової підготовки є: задоволення від занять спортом; підвищення рівня здоров'я і бажання гармонійно розвиватися; до спілкування, до виховання вольових якостей. Крім того, на початковій стадії занять спортом мотивація характеризується неухважністю інтересів до різних видів спорту.

Нерідко вибір виду спорту буває обумовлений деякими випадковими обставинами: приклад старшого брата або сестри; друзям, які займаються цим видом спорту; близькістю спортивного комплексу, басейну т. д.; показом по телебаченню великих змагань і т. д.

У дітей молодшого шкільного віку цікавість до чогось достатньо часто набуває характеру захоплення, які часто змінюють один одного, але іноді приймають стійкий характер. Але з навчальною діяльністю вони як правило не пов'язані. Це можуть бути: (захоплення історією, технікою, мистецтвом), робота над своїм тілом (заняття спортом, водіння автомобіля або мотоцикла, заняття в столярній майстерні – раді отримання задоволення від самого процесу діяльності), накопичувальні (колекціонування в усіх його видах), егоцентричні (захоплення модними сферами діяльності – спортом, художньою самодіяльністю, іноземною мовою – заради демонстрації своїх успіхів), інформаційно-комунікативні (бажання володіти новою інформацією, яка не потребує глибокого осмислення і засвоєння; потреба у легкому спілкуванні з однолітками, що дозволяє легко обмінюватися інформацією).

Як правило, ці вдосконалення дозволяють розвивати особистість дитини, так як задовольняють їх пізнавальну потребу, здатні сприяти формуванню корисних навичок, але не слід робити і так, що при певних особливостях вони

можуть негативно відбиватися на розвитку особистості, формуючи здатність до накопичення, пустої трати часу, порушення громадського порядку.

2. Для розвитку швидкісно-силових здібностей найбільш ефективними є динамічні вправи (стрибки через предмети, вистрибування з присіду в гору та ін.), що виконуються з невеликими обтяженнями, які надягають на гомілку, стегна і руки. Потрібно постійно пам'ятати, що швидкісно-силові здібності спортсмена поліпшуються лише тоді, коли на тренуванні одночасно вдосконалюється його сила і швидкість. Тому необхідно розвивати силу м'язів розгиначів стегна, гомілки, стопи, які беруть безпосередню участь у виконанні стрибка. Силові вправи повинні передувати швидкісно-силовим. Стрибкові вправи і особливо вистрибування після стрибків у довжину досить ефективно покращують швидкісний біг. Деякі дослідники, переважно зарубіжні, припускають, що висота вертикального підскоку досить повно характеризує загальну силову підготовку тенісиста. Також для розвитку швидкісно-силових здібностей використовують вправи з подоланням ваги власного тіла (наприклад, стрибки) і з зовнішнім обтяженням (наприклад, метання набивного м'яча).

Комплекси спеціальних вправ, спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей, слід виконувати в кінці підготовчої частини уроку, коли учні ще не стомлені, і в кінці основної частини.

Дозування окремих вправ залежності від багатьох факторів: ступенем складності завдань, загальною їх кількістю, умовами проведення і методами організації учнів.

3. Використання в тренувальному процесі різних тренажерів при виконанні імітаційних вправ, що дозволяє дитині швидше помітити і виключити власні помилки при відпрацюванні техніки гри.

Спеціальні імітаційні вправи на «велоколесі» для розвитку швидкісно-силових якостей. Також широко тренажери використовуються для вдосконалення техніки циклічних рухів, наприклад гребків в плаванні або веслування на байдарці. І дуже мало відомо про тренажери, які застосовуються

в спортивних іграх. Хоча на початку навчання вони значно прискорюють освоєння і закріплення рухових навичок.

Найбільшого поширення набули такі тренажери, як «Велоколесо», «М'яч на рухомому штоці», «М'яч на шпиці», «Вудка», «Щит-відбивач», «Обвантажена ракетка», «Дзеркало» (як допоміжний засіб), «Світлове табло», «Спеціальний стіл-тренажер», «Робот тренажер» (що вистрілює м'ячі), мішені. Більшість з цих тренажерів можна виготовити і самим.

4. Тренеру необхідно виключити одноманітність і однобічність змісту занять, методів і засобів навчання, щоб подолати монотонність і нудьгу під час навчального процесу, так як з фізіологічної і психологічної точки зору діти здатні до великих зусиллям, якщо їх підводять до них поступово і захоплююче, щоб викликати інтерес і мотивації до занять.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеев О. О. Настільний теніс. Кам'янець-Подільський: ТОВ “Друкарня Рута”, 2014. 104 с.
2. Алексеев О. О. Проблема управління технічною підготовкою в настільному тенісі: збірник наукових праць молодих вчених Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2016. Випуск 2. С. 266-269.
3. Асмолов А. Г. Психологія особистості: Принципи загальнопсихологічного аналізу. Київ: Сенс, Академія, 2012. С. 12-14
4. Баєва Н. А. Анатомія і фізіологія дітей шкільного віку: навчальний посібник. Чернігів, 2013. 56 с.
5. Барчукова Г. В. Спосіб оцінки технічної та техніко-тактичної майстерності спортсменів в індивідуально-ігрових видах спорту (на прикладі настільного тенісу). *Теорія і практика фізичної культури*. 2012. № 2. С. 15-17.
6. Барчукова Г. В. Співвідношення сил на олімпійській арені настільного тенісу. *Теорія і практика фізичної культури*. 2015. № 8. С. 28-31.
7. Барчукова Г. В., Богущас В. М., Матицин О. В. Теорія і методика настільного тенісу: [підручник для студ. вищ. навч. закладів]. Харків: Академія, 2016. 226 с.
8. Барчукова Г. В. Проблема оцінки та планування навантажень у спортивних іграх: (на прикладі настільного тенісу). *Теорія і практика фізичної культури*. 2016. № 9. С. 32-36.
9. Безверхня Г. В. Вікова динаміка мотиваційних пріоритетів школярів до занять фізичною культурою і спортом. Київ: Логос, 2014. 84 с.
10. Безруких М. М. Вікова фізіологія: (Фізіологія розвитку дитини). Суми, 2018. 416 с.

11. Берчард Б. Манифест мотивацій. Девять декларацій о праві на личную силу. Москва: Эксмо, 2015. 304 с.
12. Близнавський А. А. Управление спортивною мотивацією юних дзюдоїстів: монографія. Красноярськ: Сибірський федеральний університет, 2015. 92 с.
13. Божович Л. І. Особистість і її формування в дитячому віці. Київ, 2018. 468 с.
14. Бредова І. І. Формування у молодших школярів мотивації до здорового способу життя. *Фізична культура в школі*. 2014. № 3. С. 14-17.
15. Вайцеховський С. М. Пульсометрія як критерій інтенсивності тренувальних навантажень. *Теорія і практика фізичної культури*. 2016. № 1. С. 45-46.
16. Вартанян М. М. Енциклопедія настільного тенісу. Київ, 2012. 224 с.
17. Вілюнас В. К. Психологічні механізми мотивації людини. Харків, 2013. 204 с.
18. Виготський Л. С. Педагогічна психологія. Львів, 2018. 671 с.
19. Гайдук Т. А. Формування мотивації активної рухової діяльності в процесі фізичного виховання школярів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2011. 24 с.
20. Гамова Л. Г. Вікова анатомія і фізіологія дитини: навчально-методичний посібник. Слєць: ЄГУ ім. І. А. Буніна, 2010. 72 с.
21. Головіна Т. В. Психологія управління в спорті: навчально-методичний посібник. Харків, 2016 188 с.
22. Горбунов Г. Д. Психологія фізичної культури і спорту. Підручник для студентів закладів вищої освіти. Чернігів, 2014. 272 с.
23. Гошек В. Успіх як мотиваційний фактор спортивною діяльності. Психологія і сучасний спорт: зб. науч. робіт. Київ, 2013. С. 100-121.
24. Гошек В. Невдача як психічне навантаження. *Спортивна психологія в працях зарубіжних фахівців*. Тернопіль, 2015. С. 160-166.

25. Ереги́на С. В. Особенности организации тренировочного процесса юных спортсменов 5-8 лет. Кафедральная научная конференция «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам», 26 нояб. 2013 г.: материалы [сост.: Игуменов В. М., Свищев И. Д.]; Мин-во спорта РФ, Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». Москва: ГЦОЛИФК, 2013. Ч. 2. С. 36-42.

26. Єрмаков В. А. Психологія в індустрії спорту: хрестоматія. Київ, 2011. 615 с.

27. Жданов В. Ю. Настільний теніс: навчання за 5 кроків. Київ, 2015. 128 с.

28. Задунова Є. В. Формування навчальної мотивації молодших школярів. *Початкова школа*. 2017. № 2. С. 20-21.

29. Ільїн Є. П. Мотивація і мотиви. Київ, 2011. 512 с.

30. Ільїн Є. П. Психологія спорту. Київ, 2012. 352 с.

31. Ільїна Н. Л. Динаміка мотивації протягом спортивної кар'єри: дис. ... канд. психол. наук. Тернопіль, 2013. 181 с.

32. Караваєв А. Ф. Формування мотивації занять художньою гімнастикою на першому році навчання. *Спортсмен як суб'єкт діяльності: Матеріали симпоз.* Харків, 2013. С. 7-8.

33. Китаєва М. В. Психологія перемоги в спорті: навч. посібник. Київ: Фенікс, 2016. 208 с.

34. Кузьмін Є. Б. Формування інтересу дітей і підлітків до занять спортом. Теоретичні та практичні аспекти фізичного виховання: матеріали міжвузівської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів. Івано-Франківськ, 2015. С. 59-64.

35. Кузьмін Є. Б. Формування позитивного мотиваційного відносини дітей і підлітків до занять спортом. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: збірник наукових праць*. Віниця, 2015. С. 130-138.

36. Кулагіна І. Ю. Мотивація навчання у першокласників з різним рівнем навченості: Експериментальні дослідження з проблем педагогічної психології. Київ, 2012. 254 с.
37. Литвинюк А. А. Мотивація і стимулювання трудової діяльності. Теорія та практика: підручник Київ, 2014. 398 с.
38. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков Санкт-Петербург: Речь, 2012. 256 с.
39. Ловягіна А. Є. Психологія фізичної культури і спорту: підручник і практикум для академічного бакалаврату. Харків, 2015. 531 с.
40. Ломов Б. Ф. Психічна регуляція діяльності. Київ, 2017. 624 с.
41. Лиса О. Б. Формування мотивації досягнення спортивного результату дзюдоїстів в предсоревновательний період. Ювілейний збірник наукових праць молодих вчених та студентів Чернігів, 2012. С. 91-96.
42. Максачук Є. П. Самовиховання як шлях до самовдосконалення юних спортсменів. *Теорія і практика фізичної культури*. 2013. № 10. С. 18-20.
43. Маслоу А. Мотивація і особистість. Київ, 2016. 352 с.
44. Марков К. К. Тренер – педагог і психолог: монографія. Красноярськ: Сибірський федеральний університет, 2013. 249 с.
45. Маркова А. К. Формування мотивації навчання у шкільному віці: посібник для вчителя. Луцьк, 2013. 96 с.
46. Матвеев Л. П. Теорія і методика фізичної культури. Київ, 2011. 544 с.
47. Матицин О. В. Багаторічна підготовка юних спортсменів в настільному тенісі. *Теорія і практика фізичної культури*. Київ, 2011. 204 с.
48. Мінніханова Д. І. Формування мотивації до фізкультурної діяльності школярів молодших класів засобами підготовки до масових спортивно-мистецьким уявленням. *Фізичне виховання і спортивне тренування*. 2014. № 1. С. 20-25.
49. Москвін Н. Г. Моральна мотивація дітей і підлітків для занять карате. *Культура фізична і здоров'я*. 2014. № 4. С. 73-75.

50. Назарова Є. Н. Вікова анатомія, фізіологія і гігієна: навч. посібник для студ. вищ. пед. навч. закладів. Київ, 2013. 256 с.
51. Настільний теніс. Орієнтовна програма спортивної підготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР / уклад. Г. В. Барчукова, В. А. Воробйов, О. В. Матицин. Київ, 2012. 30 с.
52. Озолін Н. Г. Настільна книга тренера. Харків, 2011. 864 с.
53. Палайма Ю. Ю. Мотиви спортивної діяльності. *Теорія і практика фізичної культури*. 2011. № 8. С. 25-28.
54. Пілоян Р. А. Мотивація спортивної діяльності. Харків, 2014. 108 с.
55. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичне використання: підручник. Київ, 2015. 432 с.
56. Польшина Г. И. Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки. Вестник Адыгейского государственного университета. 2017. Вып. 4. С. 27-29.
57. Психологія фізичної культури і спорту: підручник для вищих фізкультурних навчальних закладів / за ред. професора Г. Д. Бабушкіна. Київ, 2017. 270 с.
58. Психологія фізичної культури і спорту. Підручник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. О. В. Родіонова. Київ, 2010. 368 с.
59. Пуні А. Ц. Формування та актуалізація мотивів участі в змаганнях. Хрестоматія: Спортивна психологія в працях вітчизняних фахівців. Харків, 2012. 384 с.
60. Савченков Ю. І. Вікова фізіологія: (фізіологічні особливості дітей і підлітків): навчальний посібник. Київ, 2013. 144 с.
61. Серова Л. К. Психологія особистості спортсмена: навчальний посібник. Київ, 2017. 116 с.
62. Симон Н. А. Формирование мотивации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности у школьников младших классов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Омск, 2012. 31 с.

63. Солодков А. С. Фізіологія людини. Загальна. Спортивна. Вікова: підручник. Київ, 2015. 620 с.
64. Соломатін С. А. Структура і особливості мотивації в спорті вищих досягнень. Психологія в Україні і за кордоном: матеріали міжнар. науч. конф. (м. Київ, жовтень 2011 року), 2011. С. 89-93.
65. Стамбулова Н. Б., Ханін Ю. С. Психологія спортивної кар'єри. Харків, 2013. 368 с.
66. Уколов А. В. Інтеграційна методика формування мотивації до занять спортом у учнів молодших класів в процесі фізичного виховання в школі. *Фізична культура: виховання, освіту, тренування*. 2012. № 6. С. 49.
67. Уколов А. В. Формування спортивної мотивації у молодших школярів. *Молодий вчений*. 2012. № 9. С. 320-323.
68. Файзулаєв А. А. Як держава з державою. Політика міжособистісних відносин. Київ, 2010. 320 с.
69. Філатов В. В. Мотиваційна сфера початківців хокеїстів і проблеми її формування. *Фізична культура: виховання, освіту, тренування*. 2015. № 1. С. 10.
70. Філатов В. В. Порівняльний аналіз мотивів занять хокеєм гравців різного віку і спортивного стажу. *Фізична культура: виховання, освіту, тренування*. 2015. № 3. С. 29-30.
71. Хекхаузен Х. Мотивація і діяльність. Київ, 2013. 442 с.
72. Холодов Ж. К. Теорія і методика фізичної культури і спорту: навчальний посібник для студентів установ вищої професійної освіти. Київ, 2011. 480 с.
73. Шаболтас А. В. Мотиви заняття спортом вищих досягнень в юнацькому віці: автореф. дис. канд. псих. наук. Тернопіль, 2018. 26 с.
74. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. Частина 1. 272 с.

75. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. Частина 2. 248 с.
76. Щанкін А. А. Вікова анатомія і фізіологія: курс лекцій. Київ-Берлін: Директ-Медіа. 2015. 174 с.
77. Юров І. А. Психологічне тестування і психотерапія в спорті. Київ, 2016. 163 с.
78. Ядреев В. В. Спортивная ориентация детей младшего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*: Детский тренер: журнал в журнале. 2013. № 3. С. 47-48.
79. Яковлев Б. П. Мотивація і емоції в спортивній діяльності: навчальний посібник. Харків, 2014. 312 с.