**Публичное представление собственного педагогического опыта**

**тренера-преподавателя МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Ковылкинского муниципального района**

**Жалновой Ирины Алексеевны**

**Тема: Влияние индивидуально – типологических особенностей на мотивы спортивной деятельности**

Я работаю в данной ДЮСШ 7 лет в должности тренера-преподавателя. Имею хорошую теоретическую и практическую подготовку, свободно ориентируюсь во всех аспектах методики преподавания волейбола. Использую современные педагогические технологии, различные методы и приемы, которые, позволяют мне проводить тренировки на высоком профессиональном уровне. Основной принцип, которого придерживаюсь в своей работе - работать со всеми вместе и с каждым в отдельности.

**1. Актуальность и цель опыта**

В настоящее время в связи с ростом спортивных результатов, омоложением спорта, с внедрением занятий спортом в повседневную жизнь человека , актуализировалось внимание ученых к проблемам эффективности спортивной деятельности и в частности к ее внутренним факторам. К внутренним факторам относятся: мотивы спортивной деятельности, способности, устойчивость к экстремальным условиям. В многочисленных исследованиях (Ильин И.П., Вяткин Б. А., К.М. Гуревич, В.Д. Небылицын, Е.А. Климов, И.С. Лейтес, А.В. Родионов и других) показана причастность индивидуально - типологических особенностей к качественным и количественным параметрам этих факторов.

Цель моего исследования - выявление взаимосвязи мотивации и мотивов спортивной деятельности (на уровне выбора вида спорта) с индивидуально - типологическими особенностями. Обучение волейболу начинается с отбора. Под спортивным отбором в волейболе понимают систему мероприятий, направленную на вовлечение детей, обладающих потенциальными возможностями успешно овладевать навыками игры в волейбол, выявление волейболистов с высоким уровнем способностей и навыков игры.

Процесс отбора очень сложный. Он проводится в три этапа. На первом этапе ведется большая агитационная работа с целью вызвать интерес у школьников, и одновременно изучение индивидуальных возможностей, их способностей и обучению волейболом, их физиологические данные и даже наследственность.

Исходя из цели, выдвигается гипотеза, что индивидуально - типологические особенности влияют на формирование склонности к определенному виду спортивной деятельности.

Ученые, начиная с И.П. Павлова, а затем В.С. Мерлин, Б.М. Теплов, Б.А. Вяткин и другие, изучая проблему индивидуальных различий, установили, что типологические особенности личности в первую очередь обуславливаться свойствами нервной системы и свойствами темперамента, поэтому в моем исследовании выявлялись свойства нервной системы и некоторые свойства темперамента.

**2. Теоретическая база опыта**

Был проведен пилотажный эксперимент в котором было 15 испытуемых, это были дети занимающиеся в спортивной школе , занимающиеся такими видами спорта как: бег на короткие дистанции, лыжные гонки, спортивные игры.

В эксперименте для изучения свойств нервной системы использовался личностный опросник Яна Стреляу, с его помощью определялись сила нервной системы по возбуждению и торможению, а также ее подвижность. см Приложение

**Сила** определяет способность нервной системы выдерживать сильные раздражители, она предполагает наличие высокого уровня выносливости и работоспособности нервных клеток.

**Подвижность** выступает как показатель быстроты смены процессов возбуждения и торможения, способность к быстрому образованию условно - рефлекторных связей и быстроты переделки условных рефлексов.

С помощью опросника Г. Айзенка изучались свойства темперамента – экстраверсия и интроверсия.

**Экстравертированность** – это направленность личности на окружающих людей, легкость установления контактов, стремление постоянно быть среди людей.

**Интровертированность** наоборот проявляется в направленности личности на себя, на собственные мысли и переживания, наблюдается трудность установления контактов, небольшим кругом друзей, отсутствие дискомфорта в ситуациях одиночества.

Исследования Б. А. Вяткина и его учеников показывают, что каждое из свойств нервной системы свойств темперамента может выступать в различных видах деятельности и ситуациях то, как положительное то, как отрицательное.

Если индивидуально - типологические особенности соответствуют особенностям деятельности конкретного вида спорта, занимающиеся получают удовлетворение от данного вида активности, переживают положительные эмоции и интерес к занятиям, данным видом спорта, сохраняется на длительное время.

**3.Результативность опыта**

Результаты исследования показали, что 80%-(12 человек) испытуемых относятся к сильному типу нервной системы, и только 30%-(3 человека) к слабому. Таким образом, можно предполагать, что, не смотря на способности, большие физические нагрузки легче переносят люди с сильной нервной системой и поэтому в спорте их оказывается большинство.

Свойство подвижности было обнаружено у 60%-(9 человек) испытуемых, инертности - у 40%-(7 человек).

Свойство экстраверсии имели 66,7%-(10 человек) испытуемых, интроверсии-33,3%-(5 человек).

По видам спорта испытуемые распределились следующем образом:

**Сильная нервная система** – Лыжные гонки-100%(5 человек)

 Легкая атлетика-60%(3 человека)

 Спортивные игры-80%(4 человека)

**Подвижность нервной системы в группе** - Лыжные гонки-20%(1 человек)

 Легкая атлетика-80%(4 человека)

 Спортивные игры-80%(4 человека)

**Экстровертированных**  было - Лыжные гонки-20%(1человек)

 Легкая атлетика-80%(4 человека)

 Спортивные игры-100%(5 человека)

**Интровертированных** - Лыжные гонки-80%(4 человек)

 Легкая атлетика-20%(1 человека)

 Спортивные игры-0(не оказалось)

Итак, результаты позволяют предполагать, что среди спортсменов занимающихся легкой атлетикой и спортивными играми встречаются люди с подвижной нервной системой и экстровертированные. Среди занимающихся лыжными гонками (где имеет место монотонная, однообразная деятельность, осуществляющаяся в одиночестве) чаще встречаются люди, имеющие инертную нервную систему и интровертированность.

Следовательно, можно заключить, что склонность к спортивным играм, бегу на короткие дистанции и лыжным гонкам, формируется под влиянием индивидуально-типологических особенностей. Результаты свидетельствуют о возможном стремлении занимающихся получить удовлетворение в определенном виде активности в первых двух случаях связанной с быстротой действий их частой сменой наличием зрителей, в третьем с относительной не торопливостью, монотонностью одиночеством.

Результаты имеют предварительный характер. Я предполагаю, что исследование по данной проблеме имеет практическую значимость, результаты могут быть использованы в спортивной ориентации отборе.

**Приложение**

**ТЕСТ-ОПРОСНИК Я. СТРЕЛЯУ**

**Обзор**

Тест-опросник направлен на изучение трех основных характеристик нервной деятельности, определяющих темпераментные особенности личности:

1. уровня процессов возбуждения,

2. уровня процессов торможения,

3. уровня подвижности нервных процессов.

Соответственно, тест содержит три шкалы, которые реализованы в виде перечня из 134 вопросов, предполагающих один из фиксированных вариантов ответов: «да», «не знаю», «нет».

Более подробной информации не обнаружено.

**Инструкция**

«Вам будет предложено несколько вопросов об особенностях Вашего поведения в различных условиях и ситуациях. Это не испытание ума или способностей, поэтому нет ответов хороших или плохих. Мы заинтересованы в правдивых ответах. На ответы следует отвечать поочередно, не возвращаясь к предыдущим ответам. Отвечайте «да», «не знаю», «нет». Не пропускайте предложенных вопросов».

**Содержание**

**Стимульный материал.**

1. Относите ли Вы себя к людям, легко устанавливающим товарищеские контакты?

2. Способны ли Вы воздержаться от того или иного действия до момента, пока не получите соответствующего распоряжения?

3. Достаточно ли Вам непродолжительного отдыха для восстановления сил после утомительной работы?

4. Умеете ли Выработать в неблагопрятных условиях?

5. Воздерживаетесь ли Вы во время дискуссий от неделовых, эмоциональных аргументов?

6. Легко ли Вы возвращаетесь к ранее выполняемой работе после длительного перерыва (после отпуска, каникул и т.д.)?

7. Будучи увлеченным работой, забываете ли Вы об усталости?

8. Способны ли Вы, поручив кому-нибудь определенную работу, терпеливо ждать ее окончания?

9. Засыпаете ли Вы одинаково легко, ложась спать в разное время дня?

10. Умеете ли Вы хранить тайну, если Вас об этом просят?

11. Легко ли Вам возвращаться к работе, которой Вы не занимались несколько недель или месяцев?

12. Можете ли Вы терпеливо объяснять кому-либо непонятное?

13. Нравится ли Вам работа, требующая умственного напряжения?

14. Вызывает ли у Вас монотонная работа скуку или сонливость?

15. Легко ли Вы засыпаете после сильных переживаний?

16. Можете ли Вы, если нужно, воздержаться от проявления своего превосходства?

17. Ведете ли Вы себя, как обычно, в кругу незнакомых Вам людей?

18. Трудно ли Вам сдерживать злость или раздражение?

19. В состоянии ли Вы владеть собой в тяжелые минуты?

20.Умеете ли вы, когда это требуется, приспособить введение к поведению окружающих?

21.Охотно ли Вы беретесь за выполнение ответственных работ?

22.Влияет ли обычное окружение, в котором Вы находитесь, на Ваше настроение?

23.Способны ли Вы переносить неудачи?

24. В присутствии того, от кого Вы зависите, говорите Вы также свободно, как обычно?

25. Вызывают ли у Вас раздражение неожиданные изменения в распорядке дня?

26. Есть ли у Вас на все готовый ответ?

27.В состоянии ли Вы вести себя спокойно, когда ждете важное для себя решение?

28.Легко ли Вы организуете первые дни своего отпуска?

29.Обладаете ли Вы быстротой реакции?

30. Легко ли Вы приспосабливаете свою походку или манеры к походке или манерам людей более медлительных?

31. Ложась спать, засыпаете ли Вы быстро?

32. Охотно ли Вы выступаете на собраниях, на семинарах?

33. Легко ли Вам испортить настроение?

34. Легко ли Вы отрываетесь от выполняемой работы?

35. Воздерживаетесь ли Вы от разговоров, если они мешают другим?

36. Легко ли Вас спровоцировать на что-либо?

37. При совместном выполнении какой-либо работы легко ли Вы срабатываетесь с партнером?

38. Всегда ли Вы задумываетесь перед выполнением какого-либо важного дела?

39. Если Вы читаете какой-либо текст, то удается ли Вам следить от начала до конца за ходом рассуждений автора?

40. Легко ли Вы вступаете в разговор с попутчиком?

41. Воздерживаетесь ли Вы от убеждения кого-либо в том, что он не прав, если такое поведение целесообразно?

42. Охотно ли Вы беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?

43. В состоянии ли Вы изменить уже принятое Вами решение, учитывая мнение других?

44. Быстро ли Вы привыкаете к новой системе работы?

45. Можете ли Вы работать ночью, после того, как работали весь день?

46. Быстро ли Вы читаете беллетристическую литературу?

47. Часто ли Вы отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия?

48. Сохраняете ли Вы самообладание в ситуациях, которые того требуют?

49. Просыпаетесь ли Вы обычно быстро и без труда?

50. В состоянии ли Вы воздержаться от моментальной, импульсивной реакции?

51. Можете ли Вы работать в шумной обстановке?

52. Можете ли Вы воздержаться, когда необходимо, от того, чтобы не сказать правду прямо в глаза?

53. Успешно ли Вы сдерживаете волнение перед экзаменом, накануне встречи с начальником и т. п.?

54. Быстро ли Вы привыкаете к новой среде?

55. Нравятся ли Вам частые перемены?

56. Восстанавливаете ли Вы полностью свои силы после ночного отдыха, если накануне днем у Вас была тяжелая работа?

57. Избегаете ли Вы занятий, выполнение которых требует разнообразных действий в течение короткого времени?

58. Как правило. Вы самостоятельно справляетесь с возникшими трудностями?

59. Ожидаете ли Вы окончания речи кого-либо, прежде чем начинаете говорить сами?

60. Умея плавать, прыгнули бы Вы в воду, чтобы спасти утопающего?

61. Способны ли Вы к напряженной учебе, работе?

62. Можете ли Вы воздержаться от неуместных замечаний?

63. Придаете ли Вы значение постоянному месту во время работы, приема пищи, на лекциях и т. п.?

64. Легко ли Вам переходить от одного занятия к другому?

65. Взвешиваете ли Вы все «за» и «против» перед тем, как принять важное решение?

66. Легко ли Вы преодолеваете встречающиеся Вам препятствия?

67. Воздерживаетесь ли Вы от рассматривания чужих вещей, бумаг?

68. Испытываете ли Вы скуку, когда занимаетесь стереотипной деятельностью, которая всегда выполняется одинаково?

69. Удается ли Вам соблюдать запреты, обязательные в | общественных местах?

70. Воздерживаетесь ли Вы во время разговора, выступления или ответа на вопросы от лишних движений и жестикуляции?

71. Нравится ли Вам оживленное движение вокруг?

72. Нравится ли Вам работа, требующая больших усилий?

73. В состоянии ли Вы длительное время сосредотачивать внимание на выполнении определенной задачи?

74. Любите ли Вы задания, требующие быстрых движений?

75. Умеете ли Вы владеть собой в трудных жизненных ситуациях?

76. Если надо, подниметесь ли Вы с постели сразу после пробуждения?

77. Можете ли Вы после окончания порученной Вам работы терпеливо ждать, когда закончат свою работу другие?

78. Действуете ли Вы так же четко и после того, как стали свидетелем каких-либо неприятных событий?

79. Быстро ли Вы просматриваете газеты?

80. Случается ли Вам говорить так быстро, что Вас трудно понять?

81. Можете ли Вы нормально работать не выспавшись?

82. В состоянии ли Вы длительное время работать без перерыва?

83. Можете ли Вы работать, если у Вас болит голова, зубы, и т.п.?

84. Спокойно ли Вы продолжаете работу, которую необходимо окончить, если знаете, что Ваши товарищи развлекаются и ждут Вас? .

85. Отвечаете ли Вы быстро на неожиданные вопросы?

86. Быстро ли Вы говорите обычно?

87. Можете ли Вы спокойно работать, если ожидаете гостей?

88. Легко ли Вы меняете свое мнение под влиянием

разумных аргументов?

89. Терпеливы ли Вы?

90. Можете ли приспособиться к ритму человека более медлительного, чем Вы?

91. Можете ли Вы планировать свои занятия так, чтобы выполнять в одно и то же время несколько взаимосвязанных дел?

92. Может ли веселая компания изменить Ваше угнетенное состояние?

93. Умеете ли Вы без особого труда выполнять несколько действий одновременно?

94.Сохраняете ли Вы психическое равновесие, когда являетесь свидетелем несчастного случая?

95.Любите ли Вы работу, требующую множества разнообразных манипуляций?

96.Сохраняете ли Вы спокойствие, если кто-либо из близких страдает?

97. Самостоятельны ли Вы в трудных жизненных условиях?

98. Свободно ли Вы чувствуете себя в большой или незнакомой компании?

99. Можете ли Вы сразу прервать разговор, если это требуется (например, при начале киносеанса, концерта, лекции)?

100. Легко ли Вы приспосабливаетесь к методам работы других людей?

101. Нравится ли Вам часто менять род занятий?

102. Склонны ли Вы брать инициативу в свои руки, ли случается что-нибудь из ряда вон выходящее?

103. Воздерживаетесь ли Вы от смеха в неподходящих случаях?

104. Начинаете ли Вы работать сразу же интенсивно?

105. Решаетесь ли Вы выступить против общественного мнения, если Вам кажется, что Вы правы?

106. Удается ли Вам преодолеть состояние временной депрессии (подавленности)?

107. Нормально ли Вы засыпаете после сильного умственного утомления?

108. В состоянии ли Вы спокойно долго ждать, например, в очереди?

109. Воздерживаетесь ли Вы от вмешательства, если заранее известно, что оно ни к чему не приведет?

110. Можете ли Вы спокойно аргументировать свои высказывания во время бурного разговора?

111. Можете ли Вы мгновенно реагировать на необычную ситуацию?

112. Ведете ли Вы себя тихо, если Вас об этом просят?

113. Соглашаетесь ли Вы без особых внутренних колебаний на болезненные врачебные процедуры?

114. Умеете ли Вы интенсивно работать?

115. Охотно ли Вы меняете места развлечений, отдыха?

116. Трудно ли Вам привыкнуть к новому распорядку дня?

117. Спешите ли Вы оказать помощь в неожиданном случае?

118. Присутствуя на спортивных соревнованиях, в цирке и т. п., воздерживаетесь ли Вы от неожиданных выкриков и жестов?

119. Нравятся ли Вам занятия, требующие по своему характеру ведения беседы со многими людьми?

120. Владеете ли Вы мимикой?

121. Нравятся ли Вам занятия, которые требуют энергичных движений?

122. Считаете ли Вы себя смелым человеком?

123. Прерывается ли у Вас голос (Вам трудно говорить) в необычной ситуации?

124. Можете ли Вы преодолеть нежелание работать в момент неудачи?

125. В состоянии ли Вы длительное время стоять, сидеть спокойно, если Вас об этом просят?

126. В состоянии ли Вы преодолеть свое веселье, если это может кого-нибудь задеть?

127. Легко ли Вы переходите от печали к радости?

128. Легко ли Вы выходите из равновесия?

129. Соблюдаете ли Вы без особых затруднений обязательные в Вашей среде правила поведения?

130. Нравится ли Вам выступать публично?

131. Приступаете ли Вы к работе обычно быстро, без длительного подготовительного периода?

132. Готовы ли Вы прийти на помощь другому, рискуя жизнью?

133. Энергичны ли Ваши движения?

134. Охотно ли Вы выполняете ответственную работу?

**Ключи**

**Обработка Результатов.**

Оценка степени выраженности каждого свойства (силы процессов возбуждения и торможения), а также их подвижности производится путем суммирования баллов, полученных за ответы на вопросы. Совпадение ответа испытуемого с кодом соответствует оценке два балла. Если совпадение отсутствует, то испытуемый получает нулевую оценку. Ответ «не знаю» оценивается в один балл. Сумма в 42 балла и выше по каждому свойству рассматривается как высокая степень его выраженности.

**Ключи.**

**Сила процессов возбуждения:**

**Да**: 3, 4, 7, 13, 15, 16, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94,97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130,132, 133, 134;

**Нет**: 47, 51, 107, 123;

**Сила процессов торможения:**

**Да**: 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 36, 37, 38, 41, 48, 50, 52, 18, 62, 65, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120,125,126, 129;

**Нет**: 18, 34, 36,59,67,128;

**Подвижность нервных процессов:**

**Да:** 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31,33,40,42,43, 44, 46, 49,54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85,86,88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 107, 111, 115, 116, 119, 127, 131;

**Нет**: 25,57,63.