

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Формирование мотивации к занятиям физической
культурой и спортом.**

(методические рекомендации для тренеров)

Подготовила:
Лебедева Е.С. –
инструктор-методист

Мотивация - это осознанная причина активности человека, направленная на достижение определённой цели, совокупность различных побуждений к определённой активности, которые порождают, стимулируют и регулируют эту активность.

Спортивная мотивация определяется как актуальное состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата. Каждый ребёнок нуждается в мотивации к занятиям спортом. Мотивация помогает достичь желаемых результатов. Особенно важно уделять внимание формированию устойчивой мотивации к занятиям спортом на начальной стадии спортивной подготовки.

Мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом у учащихся является очень важной и необходимой сферой деятельности тренера-преподавателя.

Мотивация, как и волевые качества, формируется продолжительное время. Что касается спортивной мотивации, то она специфична.

Развитие личности средствами спорта начинается с детского возраста, в котором движущей силой включения в спортивную деятельность является мотивация. Психологические условия развития спортивной мотивации, побуждающие детей заниматься спортом, интенсивно тренироваться, участвовать в соревнованиях, работать над собой, взаимодействовать со сверстниками, отказываться от некоторых привлекательных видов досуга в пользу тренировок и спортивных состязаний, прилагать усилия для преодоления трудностей, пока ещё остаются не до конца изученным явлением.

Мотивацию, интерес к занятиям спортом у детей следует различать на внутреннюю и внешнюю. Внешняя мотивация, если она даже очень сильная, формируется лишь в результате внутренней мотивации, которая возникает лишь тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям ребенка, когда они являются для него оптимальными (не слишком трудными и не слишком легкими) и когда ребенок понимает субъективную ответственность за их реализацию. Успешная реализация мотивов и целей вызывает у ребенка вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда занимающийся испытывает удовлетворение от самого процесса и условий занятий, от характера взаимоотношений с тренером-преподавателем, членами коллектива.

Удовлетворение интереса не приводит к его исчезновению, а, наоборот интерес может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним. Интерес, таким образом, является постоянным катализатором (усилителем) энергии человека: он либо облегчает выполнение физических упражнений, либо стимулирует волевое усилие, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, способствует целеустремленности.

На тренировочных занятиях надо, чтобы учащийся брал ответственность за результаты занятий на себя и объяснял свои неудачи не отсутствием у него определенных способностей, а недостаточностью собственных усилий. Только в этом случае успешно формируется внутренняя мотивация и интерес к занятиям. Но, безусловно, ребенку надо подбирать индивидуальные, доступные ему и то же время прогрессирующие показатели и, конечно же, посильные упражнения, задания, требования и.т.д., то есть оптимальные режимы мотивации.

Каждого занимающегося необходимо ориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться тренером, товарищами по учебной группе, родителями как успех, как победа над собой. Например, при обучении новому движению задача максимум - овладеть техникой. И на это отводится несколько занятий. Но на каждом занятии у детей стоят также свои минимальные задачи. У ученика, более быстро освоившего движение, задача более сложная, чем у слабого ученика. Сильному ученику мы, например, предлагаем после того, как он овладел техникой, совершенствовать движение из различных исходных положений

или, просим его помочь более слабому учащемуся в освоении техники изучаемого движения и постараться объяснить своему подопечному, почему у него это движение не получается. А выполнив свое задание, все занимающиеся должны с помощью тренера оценить свою работу. И обязательно при любом результате их должно ждать одобрение, подбадривание со стороны тренера-преподавателя.

На занятиях необходимо использовать анализ выполненной работы и самоанализ. Предлагаем детям найти свои ошибки, объяснить, почему что-то не получилось, что подопечный сделал неправильно. Сначала это делается с помощью тренера, с помощью наводящих вопросов, а затем под его контролем. Но обязательно в конце надо сделать акцент на удачно выполненных элементах упражнения. Это помогает утвердить в сознании ребенка связь между достигнутым результатом и своей активной деятельностью.

В работе с детьми тренеру-преподавателю ни в коем случае нельзя забывать, что мотивация, влияя на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств учащихся, существенным образом зависит от силы их нервной системы (особенно со стороны возбуждения). Практика показывает, что обычная учебная мотивация повышает обучаемость и развивает двигательные качества более значительно у детей со слабой нервной системой, а игровая и соревновательная деятельность – у детей с сильной нервной системой. Неодинаковое влияние на обучаемость лиц с сильной и слабой нервной системой оказывают и различные методы обучения.

Мотивация учащихся носит дифференцированный характер также в разных возрастных группах. Она зависит от многих факторов: материально-технической базы учреждения, личности тренера-преподавателя, климатогеографических условий, особенностей воспитательной работы в семье, в школе, от социального окружения, от физической и технической подготовленности самих учащихся.

Внешняя мотивация, к большому сожалению, формируется в основном стихийно, до конца не осознанно в среде педагогами путями, средствами, методами, обстоятельствами. В тоже время педагогический опыт свидетельствует, что при работе с группой в условиях тренировки, необходимо в первую очередь и с максимальной настойчивостью использовать реальные возможности фронтальных методов воздействия на учащихся для целенаправленного воспитания у них внутренних положительных мотивов занятий физическими упражнениями. Начинать можно с применения игровых комплексов, которые каждый педагог может составить самостоятельно.

Игровые комплексы могут содержать подвижные игры, эстафеты, упражнения соревновательного характера. При правильной организации игр и игровых упражнений они всегда доставляют детям удовольствие, создают хорошее настроение, дают возможность для проявления личной активности и инициативы.

Педагогические исследования показали, что интерес к физической культуре и спорту можно сформировать двумя путями: воздействуя на отдельные мотивы и на мотивационную сферу в целом. Однако, в мотивационной сфере школьников все взаимосвязано: при формировании одних мотивов неизменно затрагиваются и формируются другие. Поэтому при целенаправленном формировании интереса к физической культуре и спорту педагогически оправдано как воздействие на отдельные мотивы, так и комплексное воздействие на мотивационную сферу в целом, например, успешное формирование учебно-познавательных мотивов достигается сознательностью обучения и развития физических качеств.

Исключительно важно применение средств наглядности, учебных карточек и стендов, технических средств обучения. Наглядность – абсолютно необходимое условие эффективной передачи, усвоения информации и успешного формирования у детей интереса к физической культуре и спорту. Поэтому различные средства наглядности должны применяться с самых первых этапов формирования интереса к двигательной активности.

Затем постепенно приоритет должен отдаваться постановке целей. Такая закономерность уже давно выработана человечеством. И только после этого необходимо теоретическое освещение способов достижения цели, так как лишь на последней ступени развития человечества ведущим стало усвоение научных знаний.

Но и здесь не обойтись без наглядности, показа и практических действий учащихся.

Обязательным условием успешного формирования у детей активного, устойчивого интереса к физической культуре и спорту является формирование результативных мотивов. Без ориентации на результат двигательная активность детей не эффективна как в плане формирования активного интереса к физической культуре, так и в плане физической и технической подготовки занимающихся.

Конкретный вид и уровень результата зависят от возраста, физической подготовленности и воспитанности занимающихся это может быть результат сюжетной, подвижной, спортивной игры; учебный норматив; норма спортивного разряда; определенное место в спортивных соревнованиях; конкретные показатели в тестах; возрастные показатели, выполнения отдельных упражнений и т.д.

Результативные мотивы необходимо формировать и в процессе обучения двигательным действиям. Для этого в обучение нужно включать лично значимую для каждого учащегося соревновательную деятельность, когда занимающиеся, обучаясь, одновременно готовятся к участию в соревнованиях по данному виду упражнений. Однако и здесь каждому должен быть определен индивидуальный доступный результат, достижение, которое опять-таки должно расцениваться тренером, окружающими детьми, как успех, как победа над собой. Только в этом случае возникает внутренняя мотивация занятий физическими упражнениями, определяющая интерес учащихся к физической культуре и спорту.

Педагогическая практика и научные исследования показали, что результативная мотивация и интерес к тренировочным занятиям значительно возрастают, когда занимающийся и тренер добиваются сдвигов в обучении двигательным действиям и развитии двигательных качеств в относительно короткий промежуток времени. В итоге, быстрее возникают внутренняя мотивация, вдохновение успехом, что особенно важно, для детей младшего возраста, так как они не способны переносить длительные напряжения под воздействием только внешней мотивации.