

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
городского округа ЗАТО город Фокино

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТЕМА: «ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ
У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ»

Подготовила
тренер-преподаватель
по легкой атлетике
Грудева М.Ю.

2014 год

ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Основной задачей начальной технико-тактической подготовки у юных спортсменов является освоение и создание богатого фонда разнообразных навыков и умений как условия совершенствования техники в будущем.

Ранняя специализация, как специально организованный процесс спортивного совершенствования юных спортсменов включает себя приобретение знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, а также развитие у них творческих и способностей.

Дальнейшее совершенствование системы спортивной подготовки может проходить в трех направлениях:

1. улучшение организации учебно-тренировочного процесса;
2. повышение физических и функциональных кондиций спортсменов;
3. оптимизация методики воспитания, обучения и совершенствование технического мастерства спортсменов.

Для того чтобы успешно и безошибочно вести ребенка по ступеням физического совершенства, необходимо знать основные законы построения и развития движений, основные правила тренировки. Причем не просто их суть, но и усвоить, что необходимо учитывать в процессе физического воспитания ребенка.

Содержание учебно-тренировочного процесса необходимо строить с учетом мотивов занятий, характерных для юных спортсменов. Мотивация – это сложный, социальный, психологический процесс, имеющий вполне конкретную основу. Формирующим и направляющим началом любой активности выступает ее мотив, являющийся побудителем к действию, поступку, деятельности.

Несомненно, что от человека слабомотивированного нельзя ожидать большой отдачи в любом деле. Важной особенностью мотивации является ее прямое влияние на спортивный результат, не меньшее значение имеет и то, что, не зная особенностей мотивации конкретного спортсмена, практически нельзя успешно готовить его к достижению высоких результатов.

Для того чтобы мотивировать учащихся к соответствующей деятельности, необходимо обеспечить выполнение трех условий:

Условие 1. Спортсмен должен очень захотеть включиться в тренировку, т.е. необходимо сформировать у него соответствующую доминирующую потребность.

Условие 2. Установить адекватность потребности своим возможностям, он должен прийти к внутреннему убеждению (саморефлексии), что при благоприятных обстоятельствах сможет удовлетворить эту потребность.

Условие 3. Должна возникнуть ситуация, содержащая реальную возможность удовлетворения доминирующей потребности субъекта.

Одним из самых старейших проблем школьного обучения является формирование мотивации к учению. Эта проблема рассматривается многими известными психологами и педагогами, как А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович и т.п. Именно ими была поднята проблема: как повысить у ребенка интерес к учению, т.е. формировать мотив.

В настоящее время политика образования Российской Федерации направлена на переход к развивающему обучению, где меняются цель, содержание и методы обучения. И в новой ситуации организации обучения эта проблема стоит на повестке дня. Школьный возраст, как и все возрасты, является переломным. Он определяется моментом поступления ребенка в школу. У школьника начинается новая, по-своему содержанию и по всей функции деятельность – деятельность учения. Переход к новому положению, отношению с взрослыми и сверстниками, а также в семье определяются, тем как они выполняют свои первые и важные обязанности, и все это ведет к тем проблемам, которые связаны не только с семьей, но и с учебной.

Наряду с вопросами формирования у учащихся мотивации к учению, также необходимо решать вопросы формирования потребности к самостоятельным и систематическим занятиям физической культурой на базе создания представлений о здоровом образе жизни. Приобретение данных знаний способствует изменению отношения учащихся к физической культуре, побуждая стать сильными, хорошо физически развитыми.

Мотивы, вызывающие потребность в систематических занятиях физической культурой у младших школьников

Младший школьный возраст характеризуется первичным вхождением ребенка в учебную деятельность, овладением видами учебных действий. Каждое из учебных действий претерпевает свои процессы становления.

Младший школьный возраст среди других этапов жизни выделяется наименьшей заболеваемостью и наибольшим накоплением сил для перехода к следующему периоду. Продолжается активный рост развитие и укрепление мышечной ткани, связок, костей скелета, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, а главное - нервной системы, управляющей сложнейшим из механизмов - человеческим организмом. ЧСС в этот период колеблется между 84 и 90 ударами в минуту, частота дыхания от 20 до 22 раз. ЖЕЛ доходит до 2000 мл. Начинается процесс совершенствования движений, в частности, рабочих движений кисти и пальцев. Позвоночник, хотя уже приобрел свою характерную форму, все еще мягок и подвижен, поэтому легко поддается всевозможным искривлениям под воздействием односторонней нагрузки или неправильного положения тела в течение длительного времени.

Этот возраст благоприятный для развития координационных и кондиционных способностей, выносливости к умеренным нагрузкам и скоростно-силовых качеств. В связи недостаточности развития ЦНС ребенка его организм не способен работать в длительном мышечном напряжении, поэтому у детей быстро наступает утомление. В этот период нельзя допускать переутомление у детей.

С первых же дней требования в школе у детей возникают позиция общественно значимой и общественно оценивающей деятельности. Однако такая широкая мотивация, определяемая новой социальной позицией, не может

поддерживать учебу в течение длительного времени и постепенно теряет свое значение.

Занятия физической культурой на школьных уроках позволяют лишь поддерживать нормальное физическое состояние, но не улучшают физическое развитие учащихся. Для этого необходимы и большая частота занятий, и большая физическая нагрузка. Сделать это можно либо путем привлечения школьников к занятиям в спортивных секциях, либо путем самостоятельных занятий учащихся физической культурой в свободное время.

Учитель физкультуры должен развивать у учащихся потребность самостоятельно заниматься физической культурой на базе создания у них представления о здоровом образе жизни. Приобретение этих знаний меняет отношение учащихся к физической культуре и спорту, побуждая их стать сильными, хорошо физически развитыми.

Мотивация учения в младшем школьном возрасте развивается в нескольких направлениях. Широкие познавательные мотивы (интерес к занятиям) могут уже к середине этого возраста преобразоваться в учебно-познавательные мотивы (интерес к способам приобретения знаний), мотивы самообразования представлены пока самой простой формой – интересом к дополнительным источникам знания, эпизодическим чтением дополнительных книг. В первом и втором классах школьники совершают волевые действия главным образом по указанию взрослых, но уже в третьем классе приобретают способность совершать волевые акты в соответствии с собственными мотивами. Школьник может проявить настойчивость в учебной деятельности, при занятиях физкультурой. Социальные мотивы в этом возрасте представлены желанием ребенка получить главным образом одобрение учителя. Младшие школьники проявляют активность лишь для того, чтобы быть хорошими исполнителями (А.И. Высоцкий), прежде всего для того, чтобы заслужить расположение к себе взрослых, в том числе учителя. Мотивы сотрудничества и коллективной работы широко присутствуют у младших школьников, но пока в самом общем проявлении. Интенсивно развивается в этом возрасте целеполагание в учении. Младший школьник научается понимать и принимать цели, исходящие от учителя, удерживает эти цели в течение длительного времени, выполняет действия по инструкции.

Мотивы занятий физической культурой условно делят на общие и конкретные, что впрочем, не исключает их сосуществования. К первым можно отнести желание школьника заниматься физической культурой вообще, чем же заниматься конкретно – ему безразлично. Ко вторым можно отнести желание заниматься любимым видом спорта, определенными упражнениями. В начальных классах почти все ученики отдадут предпочтение играм: мальчики – спортивным, девочки – подвижным. Затем интересы становятся более дифференцированными: одним нравится гимнастика, другим легкая атлетика, третьим – вольная борьба.

Мотивы посещения уроков физкультуры у школьников тоже разные: те кто доволен уроками ходят на них ради своего физического развития и укрепления здоровья, а те кто не удовлетворен уроками физкультуры (в основном девочки), посещают их ради отметки и чтобы избежать неприятностей из-за прогулов (3).

Мотивы занятий физической культурой могут быть связаны с процессом деятельности и с ее результатом. В первом случае школьник удовлетворяет потребность в двигательной активности, в получении впечатлений от

соперничества (чувство азарта, радость победы). Во втором случае он может стремиться к получению следующих результатов:

- Самосовершенствование (улучшение телосложения, развитие физических и психических качеств, укрепление здоровья).
- Самовыражение и самоутверждение (быть не хуже других, стать привлекательным для противоположного пола и т.д.)
- Подготовка себя к труду и службе в армии.
- Удовлетворение духовных потребностей (через общение с товарищами, через чувство принадлежности к коллективу и т.д.)

Большая роль в развитии потребности к самостоятельным занятиям физической культурой принадлежит родителям. Школьники самостоятельно или с родителями занимаются физической культурой, но делают это эпизодически, лишь в выходные дни или во время каникул. Задачей учителя физической культуры является сделать эти занятия регулярными. А это может осуществиться только в том случае, если у учащихся будет сформирована потребность в самостоятельных систематических занятиях физической культурой или, иными словами, если у них будет сформирована привычка к физической нагрузке, к активной двигательной деятельности.

Привычка – это действия и поступки, выполнения которых стало для человека потребностью (С.Л. Рубинштейн).

Говоря о роли положительных привычек, К. Д. Ушинский писал: "Самое убеждение только тогда делается элементом характера, когда переходит в привычку. Привычка и есть тот процесс, посредством которого убеждение делается склонностью и мысль переходит в дело".

Привычки формируются в результате многократного длительного использования определенных действий или форм поведения. Поэтому их выработка проходит через ряд этапов, каждый из которых должен быть организационно обеспечен учителем физической культуры.

Первый этап – формирование положительного отношения к физической культуре. С первого класса учитель должен ненавязчиво подчеркивать положительную роль занятий физическими упражнениями в развитии детей и укреплении их здоровья.

Второй этап – формирование у учащихся самостоятельно заниматься физической культурой. На этом этапе задача учителя физкультуры – пробудить у учащихся желание самостоятельно и регулярно заниматься физической культурой. Он может предположить школьникам ежедневно выполнять дома зарядку. Сформировав у учеников это желание, учитель может переходить к следующему этапу.

Третий этап – осуществление школьником намерения самостоятельно заниматься физической культурой. Этот этап связан с созданием условий для самостоятельного выполнения школьниками физических упражнений. К таким условиям относятся: приобретение родителями необходимого спортивного инвентаря, разработка учащимися вместе с учителем физкультуры режима дня, в котором нашлось бы место и для самостоятельного выполнения физических упражнений; разучивание на уроке комплекса упражнений, которые ребята будут выполнять дома.

Четвертый этап – превращение желания школьников самостоятельно и регулярно заниматься физическими упражнениями в привычку. В силу возрастных психологических особенностей младших школьников и подростков (легкая смена интересов и желаний, недостаточное развитие настойчивости, целеустремленности) регулярное, самостоятельное выполнение ими физических упражнений представляют значительные трудности. В связи с этим учителю необходимо осуществлять ряд мероприятий, которые поддерживали бы сформированные намерения учащихся самостоятельно заниматься физической культурой.

Выводы:

1. Для формирования мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой, а также в целях экономии учебного времени, можно с успехом интегрировать уроки;
2. Соревновательные игры вызывают повышенный интерес со стороны младших школьников, так как способствуют полнейшему удовлетворению потребности в движении;
3. Теоретические занятия по физической культуре необходимы для расширения общего кругозора, в частности дают углубленные знания о здоровье, гигиене, своем теле и др.
4. Тесная связь с родителями помогает в формировании потребности в здоровом образе жизни у учащихся.

Список литературы

1. Батаршев А. В. Современные теории личности: Краткий очерк. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
2. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. – Л.: Издательство Ленинградского университета, 1984. с.
4. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000.
5. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. (Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности). – М.: Просвещение, 1983.
6. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Психология. – М.: Академия, 2001.
7. Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: Наука, 1984..
8. Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических понятий. – М.: Высшая школа, 1981.
9. Попов А. Л. Спортивная психология. – М.: Флита, 2000.
10. Сальников В. А. Спортивная деятельность и способности.//Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 10.
11. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Под ред. Волкова И. П. – СПб.: Питер, 2002.