

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР СПОРТИВНОГО И ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ»
(МБУДО «ЦСиЭВД»)**

Принято
на методическом совете
МБУДО «ЦСиЭВД»
протокол № 1 от
«15» 01 2025 г.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
на тему:
«Формирование устойчивого интереса к занятиям
физической культурой и спортом.»**

Автор: составитель
тренер-преподаватель
Костюшов Н.П.

с.Сеченово
2025

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

Мотивацию, интерес к занятиям физическими упражнениями 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 школьника, 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 учащийся 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.

Для поддержания активного интереса к физической культуре и спорту необходимо систематически давать обучающемуся соответствующую информацию как при обучении движению, так и при его совершенствовании. Эта информация должна обязательно раскрывать важность того или иного упражнения для выполняющего его. Например, начиная обучение опорному прыжку, мы объясняем, что прыжок через коня или многократные прыжки укрепляют силу мышц, развивают координацию движений, вырабатывают координацию движений.

На занятиях физической культурой и спортом необходимо, чтобы обучающийся 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 обучающегося 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 школьника над собой. Например, при обучении технике конькового хода задача максимум - овладеть техникой. И на это отводится несколько занятий. Но на каждом занятии у детей стоят также свои минимальные задачи. У воспитанника, более быстро освоившего движение, задача более сложная, чем у слабого обучающегося. Сильному ребенку мы, например, предлагаем после того, как он овладел техникой, совершенствовать и применять при подъемах или, просим его помочь более слабому обучающемуся в освоении техники изучаемого движения и постараться объяснить своему подопечному, почему у него это движение не получается. А выполнив свое задание, все учащиеся 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 педагога, с его наводящими вопросами, 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 обучающихся, существенным образом зависит от силы их нервной системы (особенно со стороны возбуждения). Практика показывает, что, например, 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 осознанными 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 обучающихся 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 обучающихся.

Обязательным условием успешного формирования у воспитанников 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 учащихся.

Конкретный вид и уровень результата зависят от возраста, физической подготовленности и воспитанности школьников. 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 школьники, 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 педагогом, 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 занятиям значительно возрастают, когда обучающийся и тренер-преподаватель 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 обучающихся младшего и среднего возраста, так как они не способны переносить длительные напряжения под воздействием только внешней мотивации.