

1	2	3
23	Мы формируем здоровье в семье. Показательная реабилитационная гимнастика в парах (дети с родителями) для проведения дома.	4
24	Релаксационная гимнастика со звуками природы (пение птиц, шум моря, звуки дождя).	1
25	Подвижные игры и здоровье.	1
26	Закрепление знаний и умений по ЗОЖ первоклассника	2
27	Оценка своего здоровья. Аттестация.	2

Использование данной программы позволило значительно повысить уровень валеологических знаний, показателей индивидуального здоровья, сформировать навыки ведения ЗОЖ у детей МДОУ.

*Библиографический список*

1. Бурмистрова, Н.И. Формирование осанки у детей 6-7-летних школьников в различных формах физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Нина Ивановна Бурмистрова. - М, 1992. - 25с.

**Васнин М.В., Кетриш Е.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

### **ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ САМБО**

Любой ребенок может обладать идеальными физическими способностями, телосложением, свойствами нервной системы, волевыми качествами, но без достаточной мотивации он не будет заниматься спортом. Дадим определение понятию мотивация.

Мотивация – это осознанная причина активности человека, направленная на достижение определенной цели. Для лучшего понимания процессов, лежащих в основе мотивации, следует хотя бы в общих чертах соотнести понятие мотивации с потребностями, побуждениями и целью деятельности вообще и спортивной деятельности в частности.

Итак, мотивация - это осознанная причина активности. В основе же причины лежит потребность, которая определяется как нужда человека в том, чего ему, как правило, не хватает. Эта нужда (потребность) и является первопричиной активности человека. Потребность порождает побуждение (стремление) к поиску возможностей ее удовлетворения. Любая же потребность может реализоваться лишь в процессе определенной деятельности, которая, в свою очередь, и приводит к реализации потребностей, т.е. к конечной цели [1].

Потребности, лежащие в основе мотивации, побудившей к занятиям спортом, а затем и к напряженным тренировкам, могут быть самыми различными, и часто известны лишь самому спортсмену. Это может быть стремление быть сильным, мужественным; приобрести определенные умения и навыки; постоять за себя и близких; повысить свой социальный статус, материальное благосостояние и др.

Чаще всего, потребности подразделяются на: 1) физиологические (биологические); 2) психологические; 3) социальные; 4) материальные.

Дети, достигающие успехов в спорте (особенно занимающиеся самбо, боксом, карате), приобретают значительный статус, а, следовательно, и самоуважение. В дальнейшем они становятся более уверенными в себе.

Занятия борьбой самбо можно отнести как к действию, которое ориентировано наследственно – в виде соперничества, постоянной конкуренции, т.е. защиты себя, так и к условному рефлексу, в ситуации, когда человек с детства привык к физическим нагрузкам или генетически имеет хороший потенциал для физического развития и ему просто необходимо его развивать [3].

Опыты, проведенные Дж. Олдсом и П. Милнером доказали, что важную роль в организации поведения человека играют эмоции. Негативные эмоции отрицательно влияют на желание заниматься той или иной деятельностью. Если взрослый хотя бы относительно понимает, через что ему придется пройти, то ребенка необходимо заранее подготовить, что боль, страх и слезы будут неотъемлемой частью его нового занятия. В противном случае, родители могут добиться только того, что ребенок возненавидит спорт, как таковой. Так же взрослые адекватно оценивают цель к которой идут, могут реально представить результат и решить, оправдывает цель средства или нет. Для ребенка все эти понятия очень и очень относительны. Результат появляется далеко не сразу, да и эффект не такой сильный, как бы хотелось [1].

Необходимо осознавать, что для того, чтобы многого добиться, изначально надо и многое вложить, на что зачастую не хватает терпения, сил и поддержки. В свою очередь положительные эмоции наоборот подстегивают. Похвала, удачи и первенство стимулируют ребенка. Ставятся новые, более сложные задачи для достижения новых целей.

Родители должны понимать, что самбо – сложный и «трудоемкий» вид спорта. Успехи на ковре не приходят просто так, они даются лишь регулярным и интенсивным трудом, усталостью после тренировок и строгим спортивным режимом. Что выберет ребенок – прилагать ежедневные усилия на тренировках, «пахать» до «седьмого пота», или весело и комфортно проводить время за компьютерной игрой или перед телевизором? А это будет зависеть от грамотной работы тренера и постоянного воспитательного диалога с родителями [2].

Тренеры по самбо единодушны в одном – если родители заинтересованы в развитии своего ребенка, искренне интересуются его спортивными успехами, помогают ему преодолевать иногда возникающие психологические трудности на пути его спортивного роста – успехи в спорте гарантированы. Равнодушие родителей к малейшим успехам или, наоборот, временным неудачам сына или дочери, в конечном итоге оборачивается полной утратой интереса к спорту даже у подающих вначале надежды детей [3].

#### *Библиографический список*

1. Мотивация занятиям спортом // [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://tay-sen.com.ua/articles.php?id=4&page\\_id=91&m\\_lang\\_id=8&show\\_page=1](http://tay-sen.com.ua/articles.php?id=4&page_id=91&m_lang_id=8&show_page=1) (дата обращения: 11.11.2013 г.).

2. Важность мотивации к занятиям дзюдо у детей // [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://www.aksu-judo.kz/index.php?option=com\\_content&view=article&id](http://www.aksu-judo.kz/index.php?option=com_content&view=article&id) (дата обращения% 12.11.2013 г.).

3. Мотивация к занятиям дзюдо у детей // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://mirjudo.org/articles/motivacia-deti> (дата обращения: 01.10.2013 г.).