

3. Хоули Э. Т., Френке Б. Д. (2000). Оздоровительный фитнес. Киев: «Олимпийская литература»

Озорнина А. В., Пермяков О. М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация. В статье рассматривается значение формирования мотивации у детей к занятиям физической культурой и спортом). (Представлены этапы и факторы, повышающие уровень мотивации детей к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, спорт, тренер-преподаватель, дети.

Занятия физической культурой и спортом для ребенка крайне необходимы. Они развивают физические качества, препятствует появлению различных заболеваний, формируют характер, улучшает социальные навыки, а также воспитывают такие качества, как стрессоустойчивость, целеустремленность и психологическая стойкость.

По неофициальным данным, первые полтора года около 40 % занимающихся прекращают занятия по причинам различного характера, среди которых снижение или вовсе отсутствие у детей мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Мотивация – это осознанное решение активности человека, преследующее определенную цель. Это привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом для удовлетворения потребности в движении и достижении результатов в избранном виде спорта.

Этапы организации учебно-тренировочного процесса [1]:

1. Сформировать положительное отношение к физической культуре и спорту. Тренер должен с самого начала подчеркивать положительную роль занятий;

2. Сформировать у детей желание самостоятельно заниматься спортом. На этом этапе задача тренера – вызвать у детей желание самостоятельно и регулярно заниматься;

3. Самостоятельное выполнение детьми физических упражнений.

К таким условиям относятся: приобретение необходимого спортивного инвентаря, разработка режима дня;

4. Превращение желания детей самостоятельно и регулярно заниматься физической культурой и спортом в привычку.

Чтобы общение с товарищами было для детей значимым на мотивирующем уровне, необходим хороший микроклимат в коллективе. Отношение воспитанников к тренеру-преподавателю определяется его личностными качествами и поведением, что является важнейшим фактором формирования у детей мотивации к занятиям физической культурой и спортом [2].

Для формирования устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом у детей на этапе «отсева», тренеру-преподавателю необходимо: повышать эмоциональную насыщенность учебно-тренировочных занятий, активировать положительные эмоции юных спортсменов, поскольку радость и удовольствие одни из наиболее значительных факторов привлечения детей в спорт и продолжения занятий [1, 3].

Досуговая деятельность учебно-тренировочной группы содержит организацию тематических бесед, экскурсий, походов. Благоприятный микроклимат в коллективе достигается путем создания атмосферы уважения и доверия [4].

На повышение уровня мотивации оказывают влияние следующие факторы:

1. Ранние требования к достижению результатов;
2. Эмоциональное поощрение при достижении какого-либо результата;
3. Постановка сравнительно трудных задач;
4. Заинтересованность родителя и тренера в достижениях ребенка.

Только личностный подход к учебно-тренировочному процессу, знание потребностей детей и создание атмосферы доброжелательного общения может способствовать формированию у детей мотивации к за-

нениям физической культурой и спортом [4]. Зная особенности мотивационной сферы ребенка и тенденции ее становления, тренер-преподаватель сможет грамотно строить учебно-тренировочный процесс.

Библиографический список

1. Ильин, Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, – 2012. – 352 с.
2. Капариха, М. П. Фитнес в системе физической культуры // Студенческая наука XXI века. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 165-169.
3. Сулим, Е. В. Детский Фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. – М.: Сфера, – 2015. – 224 с.
4. Федулов, И. С. Мотивация занятия спортом у спортсменов подросткового возраста // Психология в России и за рубежом: СПб.: Реноме, 2013. – С. 83-87.

Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Росси

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Аннотация. Сегодня для укрепления здоровья школьников необходим научный подбор средств физкультурно-спортивной деятельности с учетом особенностей их здоровья. Автор предлагает настольный теннис для занятий детей с заболеваниями сердечнососудистой и дыхательной систем, органов зрения, опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: школьники, здоровье, физическая культура и спорт, настольный теннис.

Для каждого возраста необходимы систематические физические упражнения, особенно в школьном возрасте. Растущий организм при регулярных занятиях физкультурой начинает правильно развиваться, укрепляется мышечная система и иммунитет, что позволяет ребёнку болеть реже и чувствовать себя лучше. В некоторых случаях возможно избежать развития различных наследственных семейных заболеваний.