

Хохлов И.Д., Домахина А.В., Варава Ю.И.
Российский государственный профессионально-
педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

СПОСОБЫ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Аннотация. Легкая атлетика является одним из самых популярных индивидуальных видов спорта, поэтому актуальность темы заключается в том, чтобы мотивировать детей разных возрастов к занятиям спортом, а именно легкой атлетикой.

Ключевые слова: мотивация, легкая атлетика, физическое развитие.

Спорт неотъемлемая часть здорового развития ребенка, родители отдают своих детей в различные секции. Но зачастую ребенок не имеет энтузиазма к занятиям в спортивном зале, либо энтузиазм угасает через некоторое время. Цель данной работы: выявить проблемы привлечения детей к занятиям легкой атлетикой, найти и рассмотреть пути мотивации.

Осознанная деятельность человека сопровождается мотивацией и спорт не исключение. Для собственной мотивации, либо мотивации другого человека, нужно понимать, что это явление из себя представляет и как работает. На совершение любых действий нас побуждают мотивы. Они могут быть самые разные и совокупность этих мотивов является мотивацией.

Мотивы, которые помогут в привлечении детей к занятиям легкой атлетикой, а для ребенка во первых это - новые впечатления и общение со сверстниками, получить похвалу и конечно почувствовать физическое развитие.

Правильная мотивация будет бесполезна, если заставлять ребенка заниматься тем, что ему не нравится или не подходит. Однако именно легкая атлетика подразумевает в себе множество различных видов, поэтому она доступна для большинства детей. Также тренер поможет выбрать ребенку подходящий ему вид в легкой атлетике, в котором есть перспектива достижения высоких результатов. Выбор может происхо-

дять на основе физических данных, темперамента и других факторов. Подойдут короткие дистанции, прыжки либо же дальние дистанции или метание различных снарядов.

В привлечении детей к занятиям легкой атлетикой, огромную важность играет роль необходимости увеличения количества воспитания «чемпионов» в данном виде спорта. Естественно встал вопрос о популяризации легкой атлетики среди детей и подростков. С 1999 года проводят чемпионаты мира среди юношей и девушек не старше 17 лет. Это способствовало более раннему привлечению к занятиям легкой атлетикой подрастающего поколения во всем мире.

Дети, как известно всегда проявляли интерес к соперничеству друг с другом и искали сравнения друг с другом. Легкая атлетика с ее разнообразием видов предоставляет такую возможность отношений со сверстниками. Однако не стоит забывать важный этический аспект – выигрывает один, а остальные проигрывают. Поэтому было предпринято решение, чтобы легкую атлетику для детей младшего возраста сделать командным видом спорта. Основные цели программ легкой атлетики для маленьких детей предусматривают: привлечение как можно большего числа детей к соревнованиям, расширение диапазона двигательных упражнений, возможность «показать себя» всем членам команды, приключенческий характер соревнований.

Детские программы по легкой атлетике должны предлагать стимул, новые упражнения в различных видах и разнообразные двигательные задачи. Важна правильная организация тренировок, для того чтобы большие группы детей смогли принять участие в занятиях.

Основные элементы в детской легкой атлетике (спринт, прыжки, бег на выносливость, метание) должны выполняться в атмосфере игры. Легкие требования и возможность соревноваться каждому ребенку.

Поддержание хорошего состояния здоровья также не маловажный фактор и задача всех организаций, занимающихся спортом. Оно заключается в том, чтобы поощрять желание детей заниматься, сохраняя здоровье. Объяснить ребенку, что хорошее физическое здоровье достигается за счет активного образа жизни. Поэтому легкая атлетика полностью соответствует тому, чтобы выполнить это требование, предлагая для этого разнообразные, соответствующие возрасту и уровню подготовленности задачи. Социальная активность и создание команды где каждый играет важную роль.

Подкрепить многие аргументы помогут интересные фильмы об избранном виде спорта. Хороши киноленты о великих спортсменах, которые вдохновляют и заряжают на успех. Особенно если среди спортивных звезд в легкой атлетике ребенок выберет кумира и, глядя на него, будет стремиться к достижению таких же высоких результатов. В конце концов родители также должны быть примером для своего ребенка. Личный пример важен во многих аспектах воспитания и спорт не исключение

Подводя итоги можно сделать вывод, что дети не всегда понимают чего хотят, поэтому отдав ребенка в секцию нужно правильно его направлять, независимо от того, для общего развития ли эти занятия или же вы планируете вырастить чемпиона. Для ребенка занятия легкой атлетикой должен быть источником положительных эмоций, поэтому мотивировать его нужно также через позитив. Хвалить ребенка за достижения и объяснить, что неудачи – тоже часть пути и в них нет ничего страшного. Если вы чувствуете, что ребенок не желает заниматься спортом категорически и вы не справляетесь сами, поговорите с опытным тренером. Компетентные люди помогут разобраться в проблеме.

Библиографический список:

1. Брискин Ю.А., Передерий А.В., Слисенко О.О. Структура и содержание тренировочной программы по легкой атлетике. 2008.
2. Германов Г.Н., Цуканова Е.Г., Машошина И.В., Васенин Г.А. Анализ организации двигательной деятельности в программе «Детская легкая атлетика» в аспекте утверждения ее новых форм двигательных заданий. 2013.
3. Зеличенко В.Б. Новые пути привлечения детей к занятиям легкой атлетикой. 2004.
4. Малышкин А.Н. Определение отношения учащихся средних классов к занятиям физическими упражнениями., 2014.
5. Фролова Н.А. Применение легкоатлетических упражнений в процессе формирования спортивного способа жизни младших школьников. 2010.