

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»

Факультет дополнительного образования

ЛОЖНИКОВА ГАЛИНА ВИТАЛЬЕВНА

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ
КАК СРЕДСТВО СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ

Выпускная квалификационная работа
Дополнительная профессиональная программа
профессиональной переподготовки
Физкультурно-оздоровительная и спортивная массовая работа с населением

(подпись обучающегося)

Допущена к защите
Декан факультета дополнительного
образования

_____ Кривошеева О.Р.
Протокол №
_____ 2021 г.

Научный руководитель:
Ст. преподаватель

_____ Калугина М.Г.

Омск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	c.3
1 ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	c.7
2 КОНСТАТИРУЮЩИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ МСОШ № 3 И МБУ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА МАЙМИНСКОГО РАЙОНА»	c.15
2.1 Факторы повышения эффективности формирования мотивации детей и подростков к занятиям спортом	c.20
3 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ	c.22
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	c.29
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	c.31
ПРИЛОЖЕНИЯ	c.35

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – ценность не только для каждого человека, но и для общества в целом. Однако далеко не все школьники считают свое здоровье ценностью. Причины этого – и незнание реальных угроз здоровью, и излишняя уверенность в неистощимости ресурсов организма, и надежда лишь на возможности медицины. А главное – просто неумение осознать состояние своего организма в ситуациях каждого дня.

По опросу учащиеся ставят среди важных жизненных приоритетов здоровье лишь на 9-ое место. Человек современный все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. Малоподвижный образ жизни (занятия в школе, уроки дома, сидение перед компьютером и телевизором) сказываются на общем состоянии здоровья детей. Уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности лишь на 11%.

Таким образом, налицо проблема: изменить ориентацию учащихся на здоровье и здоровый образ жизни. В настоящее время решение этой проблемы – задача и обязанность спортивных и общеобразовательных школ.

На современном этапе развития и реорганизации спортивных детско-юношеских школ важное значение приобретают проблемы совершенствования системы физического воспитания и спорта школьников. При этом неоспоримым признается факт наиболее эффективного и целенаправленного воздействия спортивной подготовки на состояние и функциональные возможности организма человека. Особенно ярко это выражено в детском и юношеском возрасте, когда благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм наиболее эффективно.

В нашей работе обосновывается значение формирования устойчивой мотивации детей к занятиям спортом на начальном этапе спортивной подготовки, приводится выявленная структура мотивации и причины начала регулярных занятий спортом, характеризуются поведение и деятельность

учителя, тренера как важные факторы поддержания у детей желания продолжать занятия спортом.

В качестве одной из стратегических задач подготовки спортивного резерва государством определена переоценка деятельности училищ олимпийского резерва и повышение их роли в спортивной подготовке. Руководителям органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта рекомендовано обеспечить наполняемость спортивных школ и училищ олимпийского резерва контингентом спортсменов, исходя из задач, решаемых учреждениями этих типов, а работникам данных учреждений – решить проблему повышения эффективности своей деятельности [19].

К ведущим организационным единицам, в которых осуществляется централизованная подготовка профессиональных спортсменов, относятся школы и училища олимпийского резерва (УОР). При этом в деятельности УОР большинство проблем связано с тем, что учащиеся должны повышать свое спортивное мастерство и качественно осваивать знания, умения и навыки будущей профессии. Спортсмены вынуждены жить и действовать в режиме тройной нагрузки: учебной, тренировочной и соревновательной. Чтобы выдержать ее, необходимы значительные систематические волевые усилия, актуализация которых возможна только на фоне устойчивой и сильной мотивации к занятиям спортом.

Однако, мотивация, равно как и волевые качества личности, не формируется за непродолжительное время, следовательно, проблемы их воспитания должны решаться до того, как спортсмен попадает в УОР, на этапе начальной спортивной подготовки. По неофициальным данным, полученным в результате опросов практикующих детских тренеров, в первые полтора–два года спортивной подготовки до 40% юных спортсменов прекращают регулярные занятия по причинам личного характера, среди которых ведущее место занимает отсутствие (или снижение) у детей мотивации к занятиям спортом.

Психологическая подготовка спортсмена является особо важным, специфичным процессом воспитания свойств личности. Одной из ее составляющих является формирование у занимающихся устойчивой мотивации к спортивной деятельности, ведь спорт с его интенсивной тренировочной работой и психически трудным выступлением на соревнованиях является деятельностью, где мотивация проявляется очень ярко, и результаты спортсмена во многом зависят от его мотивации.

Не зная особенностей мотивационной сферы личности спортсмена, трудно готовить его к соревнованиям, формировать у него устойчивую, сильно действующую мотивацию. Поэтому можно говорить, что решение проблемы спортивной мотивации является тем резервом, за счёт которого спортсмен может выйти на более высокий уровень мастерства.

Данный вопрос очень актуален в контексте сохранения контингента занимающихся спортом, особенно на начальных этапах занятий. В настоящее время формирование стойких мотивов у подростков приходится осуществлять тренерам-преподавателям в условиях возрастающих физических нагрузок, большой конкуренции и значительного роста спортивно - технических результатов. Большое значение имеет именно на ранней стадии занятий спортом привитие стойкого интереса к нему, проведение комплексной работы по обучению, воспитанию и созданию атмосферы заинтересованности в занятиях спортом.

Это обуславливает особую актуальность изучения структуры мотивации детей к занятиям спортом на данной стадии и определения факторов повышения эффективности ее формирования, что и явилось целью нашего исследования.

Цель исследования: разработка интегративной педагогической технологии в содержании и структуре организации и проведении массовой физкультурно-спортивной работы с детьми и подростками, имеющими различный уровень физической подготовленности, группу здоровья, мотивацию, гендерную

принадлежность в условиях общеобразовательной школы, спортивно-оздоровительного лагеря.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи**:

1. Изучение литературы по проблемам мотивации в спорте и образовании;
2. Тестирование обучающихся на предмет мотивации к спортивной деятельности на этапе начальной подготовки;
3. Анализ и обобщение полученных результатов тестирования;
4. Определение действий, необходимых для коррекции учебно-тренировочного процесса педагогами школы, ДЮСШ.

Предмет исследования – основные мотивирующие составляющие обучающихся общеобразовательной, групп начальной подготовки, спортивной школы.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, обобщение передового опыта, педагогическое наблюдение и тестирование, математико-статистические методы обработки полученных материалов, опрос детей и подростков, констатирующие, сравнительные и формирующие педагогические эксперименты.

Базой исследования явились Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Майминская средняя общеобразовательная школа № 3, Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа Майминского района». В исследовании приняло участие 120 обучающихся в возрасте от 10 до 15 лет.

Практическая значимость работы состоит в том, что результаты могут быть использованы тренерами, учителями физической культуры и педагогами дополнительного образования при обучении детей и подростков в любых учреждениях спортивно-оздоровительной направленности.

1 ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На основе изучения работ отечественных и зарубежных психологов, в которых раскрываются общие вопросы мотивации и мотивационной сферы личности (А.Н. Леонтьев, А.Маслоу, С.Л. Рубинштейн, Х. Хекхаузен и др.) и вопросы мотивации спортивной деятельности (Г.Д. Бабушкин, Т.Т. Джамчаров, А.П. Нечаев, А.Ц. Пуни и др.), мы предположили, что личностные качества, поведение и деятельность тренера имеют определяющее значение для формирования у детей устойчивой мотивации к занятиям спортом на этапе начальной спортивной тренировки.

Путь к эффективному обучению, результативной деятельности человека лежит через понимание его мотивации. Только зная, что движет человеком, что побуждает его к деятельности, какие мотивы лежат в основе его действий, можно попытаться разработать эффективную систему форм и методов управления им. Для этого нужно знать, как возникают или вызываются те или иные мотивы, как и какими способами мотивы могут быть приведены в действие, как осуществляется мотивирование людей.

Но, главное, важно знать содержание мотивационной сферы конкретной общности людей. Это особенно важно для видов деятельности, связанных с высокими физическими и психологическими нагрузками, к которым относится и спортивная деятельность.

Важным фактором образования, повышающим надежность занятий спортом, является формирование сильных интересов и убеждений (мотивов) у спортсменов [5, с. 54]. Многие отечественные и зарубежные исследования экспериментально доказали, что мотивы, связанные со спортивной деятельностью, стимулируют двигательную, интеллектуальную и добровольную активность человека, помогают поддерживать высокий уровень работоспособности и достигают высокого уровня атлетизма. Имея это в виду, мотивированный человек будет реализовывать каждый бизнес

более эффективно и, прежде всего, сможет максимизировать возвращение всех своих физических и духовных сил.

Формирование мотивации – это длительный педагогический процесс, который начинается с раннего детства в семье, продолжается более целенаправленно в школе и, наконец, происходит во взрослом возрасте.

Школьный фактор (команда) в значительной степени участвует в формировании интересов детей в отношении физических упражнений и спорта. Под коллективным и скоординированным влиянием учителя класса, учителя спорта и тренера на спортивной кафедре появляется реальная возможность исправить воспитание личности учащихся и научить их навыкам и правилам здорового образа жизни [3, с. 83].

Если мы знаем основные факторы, влияющие на процесс мотивации школьников, мы можем связать больше детей с активной двигательной активностью. Мотивы имеют большое значение в спорте (мотив с французского - импульс для деятельности).

Если цель определяет, к чему стремится человек, чего он хочет достичь, то мотивы воли будут действовать как сознательные переживания, которые побуждают его преодолевать другие трудности [3, с. 55].

Мотивы, связанные с двигательной активностью, стимулируют двигательную, интеллектуальную и добровольную деятельность и способствуют достижению высоких результатов. Мотивы, влияющие на физическую активность ребенка, часто отличаются от мотивов для взрослых [5, с. 134]. Следует отметить, что такие мотивы, как советы других, учителей, инструкторов, инструкции от родителей и т. д. следует рассматривать как интуитивные факторы прямого внешнего воздействия, которые не могут быть стабильными регуляторами для самостоятельной деятельности.

В раннем детстве мотивация требует постоянного подтверждения и управления со стороны близких людей, учителей и тренеров. Существует несколько уровней мотивационного образования. Некоторые ученые определили две области при изучении мотивации. Первый анализирует

причины, по которым люди предпочитают один вид деятельности другому, влияние различных мотивов, ценностей и потребностей. Во втором направлении делается попытка объяснить, почему люди работают с разной интенсивностью [5, с. 157].

Обращаясь к проблеме мотивации начинающих спортсменов, важно отметить, что соответствие между реальной спортивной деятельностью и индивидуально-психологическими качествами ребенка обеспечивает высокую эффективность, надежность и устойчивость учебно-тренировочного процесса и предопределяет спортивные достижения. На формирование психомоторных способностей оказывают влияние не только психофизиологические задатки, воспитание, условия жизни и деятельности, но и психологические свойства личности (интересы и склонности), которые непосредственно к способностям не относятся. Зачастую интерес способствует формированию способностей, успехи в применении которых, в свою очередь, влияют на укрепление интереса, углубляя и обогащая его. Тем самым возникновение интереса к тому или иному виду спорта связано с пробуждением интереса к нему и служит отправной точкой для их развития.

Мотивы спортивной деятельности не только побуждают человека заниматься спортом, но и придают занятиям субъективный, личностный, смысл. Разные спортсмены, занимаясь одним и тем же видом спорта, выполняя одинаковые по сложности и интенсивности тренировочные нагрузки, нередко руководствуются разными, порой прямо противоположными мотивами, придают различное значение своим занятиям. Мотивы спортсменов динамичны по своему содержанию. В процессе спортивного совершенствования они изменяются, преобразуются под влиянием обстоятельств, других спортсменов, оценки собственных действий и поступков, а главное – целенаправленной воспитательной работы.

Особенно важно уделять внимание формированию устойчивых мотивов к занятиям спортом на начальной стадии спортивной тренировки, поскольку в этот период основными особенностями мотивации являются недостаточная

осознанность потребностей, лежащих в основе мотивов, нестойкость, неопределенность и взаимозаменяемость различных способов их удовлетворения [2, 18, 20, 21]. Поэтому, по многочисленным свидетельствам тренеров, именно в этот период наблюдается наибольшее количество случаев прекращения детьми регулярных тренировок по причине отсутствия мотивации к ним – не зависимо от способностей ребенка, его спортивной «перспективности» и т.п. Это определяет необходимость в особенном внимании тренеров к формированию мотивации занятий спортом у детей на начальном этапе спортивной тренировки.

Общими для мотивов начальной стадии являются такие особенности, как недостаточная осознанность потребностей, лежащих в их основе, диффузность, нестойкость, неопределенность и взаимозаменяемость различных способов удовлетворения. Их содержание и сила определяется тем, что человек включается в новый двигательный режим, в новый стиль жизни, происходит адаптация к физическим нагрузкам и к отношениям в спортивном коллективе. «В основе мотивов чаще всего лежит социально значимый опыт человека, привлекающий спортсмена возможностями проявления физической активности, коррекции физических или психических недостатков, общения с группой сверстников, познания своих возможностей, освоения «модного» вида спорта» [21, стр.95]. Эти мотивы, преимущественно, динамичны, они могут сменять друг друга, образовывать нестойкие взаимосвязи, преобразовываться под взаимодействием тренера и товарищей. «Характерной особенностью мотивации этого периода является незначительная осознанность потребностей, лежащих в основе этих мотивов, великое разнообразие и нестойкость способов их удовлетворения, а также готовность к их быстрому изменению» [21, стр.95].

По сути, все мотивы этой стадии направлены на определение того, является ли спортивная тренировка необходимой и желаемой для данного человека. Результаты практического опыта современных детских тренеров свидетельствуют о том, что, в среднем, в первые 2 года спортивной

тренировки по собственному желанию («расхотелось», «перестало нравиться» и т.п.) прекращают занятия около 40% воспитанников не зависимо от уровня их подготовленности и пригодности к конкретному виду спорта. Дальнейшее развитие мотивов связано с устойчивостью занятий избранным видом спорта, достижением определённых успехов в нём, расширением специальных знаний и навыков. Это определяет необходимость в особенном внимании тренеров к формированию мотивации занятий спортом у детей на начальном этапе спортивной тренировки, поскольку именно в этот период наблюдается наибольшее количество случаев прекращения детьми регулярных тренировок.

Каковы причины прекращения тренировок детьми? Всем известна система спортивного отбора, задача которого заключается в определении предрасположенности (одаренности) ребенка к спортивной деятельности и выявлении наиболее перспективных занимающихся исходя из требований вида спорта. Однако зачастую многие способные в двигательном и психологическом отношении юные спортсмены бросают занятия, даже не пройдя начального этапа отбора. Причины могут быть специфическими (несоблюдение тренером принципов постепенности в наращивании тренировочных нагрузок и возрастной адекватности тренировок («форсирование результатов»); отсутствие должного внимания к некоторым спортсменам («не перспективен»); отсутствие положительного эмоционального фона на занятиях; постоянные боли в мышцах («тренировки без отдыха»); отчужденность от спортивного коллектива и натянутые отношения с тренером и т. д.) и неспецифическими (занятость учебой, работой по дому, семейные неурядицы, «природная лень» и т. д.).

Деятельность в спорте высших достижений связана с высоким психологическим напряжением. По сравнению с другими видами деятельности в спорте высокое психическое напряжение принципиально неустранимо, без него невозможно превышение прежних рекордов.

Особенность спортивной деятельности такова, что достижение успеха в ней требует большего по сравнению со многими другими проявления воли.

Волевые качества личности не формируются за непродолжительное время, для этого требуется длительная работа и самого спортсмена, и тренера, и начинаться она должна на первом этапе спортивной деятельности. Именно на начальной стадии спортивной деятельности необходима интенсивная воспитательная работа тренера, направленная на формирование у воспитанников сильной устойчивой мотивации занятий спортом, развития волевых качеств.

Для того, чтобы предотвратить «отсев» занимающихся на начальной стадии спортивной тренировки, тренеру важно знать наиболее значимые для воспитанников факторы, служащие мотивами их спортивной деятельности. Поскольку, как сказано выше, мотивы этого этапа тренировки являются динамичными, неустойчивыми и не до конца осознанными, целенаправленная воспитательная деятельность тренера может способствовать формированию у детей устойчивой потребности и позитивной мотивации в занятиях спортом. Это позволит также избежать многих проблем, с которыми сталкиваются тренеры и спортсмены на следующих этапах спортивной подготовки.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является оценка успешности овладения спортсменами специализированными спортивными навыками, их технической эффективности. Как известно, оценка – одно из средств оптимизации спортивной подготовки, контроль освоения изучаемого материала. Объективно оценивая способности и двигательную активность учеников, используя тестирование и педагогические наблюдения, тренер-преподаватель определяет перспективность юного спортсмена и планирует учебно-тренировочный процесс, прогнозирует будущие спортивные результаты. К тому же подчеркивание им уникальности каждого из воспитанников стимулирует стремление прилагать еще большие усилия на

занятиях, проявлять старательность, настойчивость, требовательность к себе и своей деятельности.

Однако следует быть осторожным, так как это чревато завышением уровня притязаний спортсмена и уверенности в своих силах – в этом случае возможно получение травм вследствие переоценки своей подготовленности, а также развитием «звездной болезни». Посредством же адекватной регуляции уровня притязаний оптимизируются эмоциональные реакции детей на неуспех и неудачу, укрепляется мотивация спортивной деятельности. Ориентация на достижение личных рекордов в различных аспектах подготовки, а не на победу над определенным соперником, способствует формированию направленности на регулярные тренировки с непрерывным ростом результатов, а также стойкой потребности к соревновательной деятельности, успехи и неудачи в которой рассматриваются юными спортсменами сдержанно и объективно.

В разработанной А.Л. Поповым системе психологического обеспечения подготовки спортсменов большое место уделяется формированию мотивации спортивной деятельности на начальном этапе подготовки и на этапе спортивного совершенствования. Особое внимание на начальном этапе автор предлагает уделять развитию внутренней мотивации, промежуточному целеполаганию.

Тренеру важно знать, что плохая физическая и психическая переносимость нагрузок, недостаточная удовлетворённость системой средств и методов подготовки и восстановления может привести к снижению мотивации достижений и уровня притязаний спортсменов к спорту высших достижений. Спортсмен может достичь высоких результатов в спорте только при условии многолетней систематической тренировки, жесткого соблюдения режима. К этому спортсмен должен быть подготовлен психологически. Достигнутая готовность должна постоянно совершенствоваться в ходе тренировочного процесса. Для обеспечения и поддержания этой готовности Г. Д. Горбунов предлагает два пути. Один из них - это создание, подкрепление, непрерывное

развитие и совершенствование мотивов спортивной тренировки. Для развития мотивации автор предлагает следующее:

1. Постановка перед спортсменами перспективных целей независимо от того, на каком этапе занятий спортом находится спортсмен.
2. Формирование у спортсменов установки на достижение успеха на тренировках и соревнованиях.
3. Оптимальное соотношение поощрений и наказаний при работе со спортсменами. Более мощным стимулом обладает поощрение, мотивируя спортсмена на дальнейшее совершенствование.
4. Развитие и укрепление традиций команды, формирование сплоченного коллектива, создание атмосферы командного духа.
5. Принятие коллективных решений, привлечение спортсменов к обсуждению основных вопросов тренировки и соревнований.
6. Повышение эмоциональности тренировочных занятий может осуществляться разнообразными способами.
7. Влияние личности тренера на формирование личности спортсмена.

Личность тренера выступает сильнейшим мотивом активности занимающихся, добросовестности, поддержания длительного интереса к занятиям спортом. Наиболее важными особенностями личности тренера являются: оптимизм в любых ситуациях; энтузиазм, фанатичная преданность делу, постоянное стремление к совершенствованию; умение быть гибким и многоплановым; стремление быть примером; вера в учеников; требовательность и уважительное отношение к занимающимся.

2 КОНСТАТИРУЮЩИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ МСОШ № 3 И МБУ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА МАЙМИНСКОГО РАЙОНА»

Для выявления структуры мотивации детей к занятиям спортом и причин, по которым они начинают занятия спортом мы провели констатирующий эксперимент среди обучающихся МБОУ МСОШ № 3 и МБУ «СШ Майминского района». Исследование включало три последовательных этапа: беседа (1-й этап), анкетирование (2-й этап) и обработка результатов (3-й этап).

На первом этапе в процессе беседы обучающимся была разъяснена задача анкетирования и важность их правдивых ответов на вопросы анкеты, далее было предложено ответить на вопросы анкеты, разработанной для обучающихся.

Анкета

1. Твой возраст?
2. Каким видом спорта ты занимаешься?
3. Сколько лет занимаешься?
4. Твой тренер?
5. Почему ты выбрал данный вид спорта? (нужно подчеркнуть)
 - * Люблю именно этот вид спорта;
 - * Нравится мой тренер, как человек и педагог;
 - * Посоветовали родители;
 - * Мне кажется, я смогу добиться успехов в этом виде спорта;
 - * Мне нравится психологический климат на занятиях;
 - * Мои друзья занимаются данным видом спорта;
 - * Хочу стать Олимпийским чемпионом;
 - * Хочу быть здоровым и сильным;
6. Что тебе не нравится в тренировках?
7. Каким видом спорта ты занимался ранее, сколько лет?

Проанализировав ответы респондентов, мы выяснили следующее:

Рис. № 1 – Рейтинг ответов обучающихся на вопросы анкеты



Основными мотивами занятий спортом у детей являются:

- А) мотивация на успех – 93%. Здесь мы суммировали ответы «Мне кажется, я смогу добиться успехов в данном виде спорта» - 52% и «Хочу стать Олимпийским чемпионом» - 41%.
- Б) мотивация на здоровье – 74%. «Хочу быть здоровым и сильным».
- В) мотивация на конкретный вид спорта, содержание тренировочной деятельности – 51%. «Люблю именно этот вид спорта».
- Г) мотивация на личность конкретного тренера – 38%. «Нравится мой тренер, как человек и педагог».

Незначительными оказались мотивация «на друзей» - 18 %, психологический климат на занятиях – 15%, советы родителей – 7%. Таким образом, превалирующим мотивом занятий спортом является мотивация на успех, т.е. возможность самореализации, раскрытия своих талантов и потенциалов, и мотивация на здоровье. Соответственно, задача

тренеров - не растерять эту высокую мотивационную составляющую и приложить все усилия для ее сохранения, предоставив все условия и возможности и приложив весь свой педагогический опыт для реализации творческого и физического потенциала ребенка, помочь ему найти и раскрыть свои возможности и таланы, привив стойкую потребность в систематических занятиях спортом и здоровом образе жизни.

А. Маслоу в своей теории «Я» особое значение придает присущей каждому человеку врожденной потребности в самоактуализации – полном развитии своего потенциала, которое возможно только после удовлетворения низших потребностей. Все виды потребностей присутствуют в спортивной деятельности, в особенности потребность в принадлежности к группе или организации и в уважении к себе, заключающихся в необходимости положительных реакций от подтверждения своих способностей и значимости результатов деятельности. Занятия спортом предоставляют широкие возможности для реализации потенциала человека. Стремление к самоактуализации непрерывно, удовлетворение этой потребности должно быть постоянно достижимым и вновь необходимым. В этом смысле соревновательная деятельность наиболее приемлема и доступна для актуализации способностей и интересов детей.

Мотивационная составляющая занятий должна вести юных спортсменов от личностно значимых мотивов к социально значимым, т. е. от низших к высшим.

Именно этим переходом должен педагогически грамотно руководить тренер-преподаватель в ходе своей работы, создавая предпосылки для регулярных тренировок. Например, учитывать, что в подростковом возрасте среди широких социальных мотивов ведущим становится стремление найти свое место среди товарищей в коллективе. На тренировках и соревнованиях следует обращать внимание спортивного коллектива на те, или иные качества отдельных спортсменов, подчеркивая их самостоятельность, трудолюбие, настойчивость, волю к победе, ставя в пример отлично

выполненное задание, тем самым повышая престиж занимающегося в глазах товарищей, укрепляя уверенность в свои силах и намерение продолжать занятия. Далее, в беседах с юными спортсменами необходимо указывать на социальную значимость спортивных достижений для группы, школы, села, республики, страны, и возможности реализации своих способностей в будущем, создавая тем самым установку на долговременное увлечение спортом с перспективной целью на достижение высоких спортивных результатов.

Среди многих проблем в психологии и теории спорта одно из важнейших мест всегда занимала проблема развития способностей. В учебно-тренировочном процессе большое внимание уделяется изучению механизмов и поиску методов формирования ценных свойств и качеств воспитанников для избранного вида спорта. Способности представляют собой совокупность психофизиологических качеств, имеющих сложную структуру, проявляющихся в скорости приобретения знаний и умений, в качестве, легкости, прочности овладения специализированными навыками. Тренер-преподаватель призван учитывать способности юных спортсменов и в случае их недостаточной выраженности формировать необходимые компоненты.

Обращаясь к проблеме мотивации начинающих спортсменов, важно отметить, что соответствие между реальной спортивной деятельностью и индивидуально-психологическими качествами ребенка обеспечивает высокую эффективность, надежность и устойчивость учебно-тренировочного процесса и предопределяет спортивные достижения. На формирование психомоторных способностей оказывают влияние не только психофизиологические задатки, воспитание, условия жизни и деятельности, но и психологические свойства личности (интересы и склонности), которые непосредственно к способностям не относятся. Зачастую интерес способствует формированию способностей, успехи в применении которых, в свою очередь, влияют на укрепление интереса, углубляя и обогащая его. Тем

самым возникновение интереса к тому или иному виду спорта связано с пробуждением интереса к нему и служит отправной точкой для их развития.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является оценка успешности овладения спортсменами специализированными спортивными навыками, их технической эффективности. Как известно, оценка – одно из средств оптимизации спортивной подготовки, контроль освоения изучаемого материала. Объективно оценивая способности и двигательную активность учеников, используя тестирование и педагогические наблюдения, тренер-преподаватель определяет перспективность юного спортсмена и планирует учебно-тренировочный процесс, прогнозирует будущие спортивные результаты. К тому же подчеркивание им уникальности каждого из воспитанников стимулирует стремление прилагать еще большие усилия на занятиях, проявлять старательность, настойчивость, требовательность к себе и своей деятельности.

Однако следует быть осторожным, так как это чревато завышением уровня притязаний спортсмена и уверенности в своих силах – в этом случае возможно получение травм вследствие переоценки своей подготовленности, а также развитием «звездной болезни». Посредством же адекватной регуляции уровня притязаний оптимизируются эмоциональные реакции детей на неуспех и неудачу, укрепляется мотивация спортивной деятельности. Ориентация на достижение личных рекордов в различных аспектах подготовки, а не на победу над определенным соперником, способствует формированию направленности на регулярные тренировки с непрерывным ростом результатов, а также стойкой потребности к соревновательной деятельности, успехи и неудачи в которой рассматриваются юными спортсменами сдержанно и объективно.

2.1 Факторы повышения эффективности формирования мотивации детей и подростков к занятиям спортом

Как же поступить тренеру, чтобы сохранить набранную группу с наименьшими потерями и привлечь начинающих спортсменов к систематическим занятиям спортом? Прежде всего, необходимо изучить психологические и физиологические особенности каждого ребенка и предотвратить появление причин, по которым юные спортсмены могут прервать тренировки. В практике работы тренеров-преподавателей нашей школы для реализации этой цели сформированы следующие рекомендации:

- строго соблюдать принцип возрастной адекватности тренировочных нагрузок, учитывать их доступность и реакцию организма юных спортсменов сразу после выполнения упражнений и к концу тренировки;
- наращивать нагрузки только при уверенности, что дети усвоили пройденный материал и готовы физически к увеличению объема и интенсивности упражнений или изменению содержания занятий;
- улучшать эмоциональный фон тренировок, применяя подвижные игры и эстафеты, вводить игровые задания, стремиться к разнообразию содержания тренировок, активно используя методы поощрения;
- осуществлять мероприятия по сплочению группы и укреплению дружественных отношений, формированию соревновательной деятельности (см. приложения);
- необходимо стремиться уделять внимание каждому спортсмену в процессе тренировки, корректируя правильность его движений;
- давать индивидуальные задания (в том числе дополнительные на дом) и вводить элементы соревновательной деятельности (полезно завести на каждого ребенка «карту роста», в которой бы фиксировались результаты контрольных тренировок, тестов и т.д.);

- интересоваться состоянием опорно-двигательного аппарата детей на занятиях («Не болят ли мышцы?», «Как настроение?») и выяснить последствия проведенной накануне тренировки;
- интересоваться школьными и семейными проблемами детей, оказывать психолого-педагогическую поддержку (при необходимости в рекомендательной форме давать советы).

Таким образом, предупреждая и выявляя препятствия для занятий, следует тщательно анализировать ситуацию и предпринимать адекватные действия по их устранению. При этом немаловажную роль играет сдержанность, рассудительность и способность к эмпатии (сопереживанию) тренера. Насыщенность и информативность общения влияет на характер взаимоотношений тренера и воспитанников и, в конечном счете, на силу и устойчивость мотивации детей к занятиям спортом.

В первые годы спортивной подготовки структура мотивации к занятиям спортом является универсальной для всех видов спорта. Таким образом, разработанные нами практические рекомендации могут представлять интерес педагогам дополнительного образования детей, учителям физической культуры, ведущим дополнительные занятия по видам спорта, а также тренерам-преподавателям любых учреждений спортивно-оздоровительной направленности в группах начальной подготовки по разным видам спорта.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

В настоящее время возрастает значение физической культуры в аспекте «Спорт для всех». Данное направление способствует организации и проведению массовой физкультурно-спортивной работы с детьми и подростками, имеющими различный уровень физической подготовленности, группу здоровья, мотивацию, гендерную принадлежность. Актуализируется роль в физическом воспитании структуры дозировки тренировочных упражнений, спортивных и подвижных игр, заданий во времени [6, с.128-137] и учете гендерной принадлежности [2, с.99; 3, с.150].

Аналитический обзор показывает, что исследований по вопросам разработки нового содержания, организационных форм и методов использования структуры расстановки учебных средств во времени в аспекте организации и проведения массовой физкультурно-спортивной работы в условиях спортивно-оздоровительных лагеря недостаточно.

В массовой физкультурно-спортивной работе преобладает дифференцированный подход с переносом из образовательных программ по физической культуре разделов и спортивных игр в сферу организации досуга детей и подростков. Подобная «специализация» в массовой физкультурно-спортивной работе с детьми и подростками в условиях загородного оздоровительного лагеря приводит к следующим последствиям:

- недостаточность знаний о содержании таких видов спорта, как: летний биатлон, триатлон, полиатлон, спортивное ориентирование, аэробика, воркаут и т.п.; спортивных игр: хоккей на траве, гандбол, регби, бейсбол, гольф, водное поло и др. способствует нивелированию познавательной активности в физкультурно-спортивной сфере, формирует нейтральное отношение к занятиям физической культурой и спортом, особенно у детей и

подростков, относящихся к подготовительной и медицинской группам здоровья [5];

- спортивный принцип отбора детей и подростков в командные виды спорта, включенные в спартакиаду загородного оздоровительного лагеря, не позволяет в благоприятных условиях приобщиться к миру спорта большей части отдыхающих;
- ограниченное количество предлагаемых организаторами детского отдыха видов спорта и физических упражнений прикладной направленности сводит к минимуму усилия родителей, отдыхающих детей к формированию спортивного поведения;
- отсутствие в соревновательной деятельности гендерного подхода не способствует проявлению максимальных спортивных результатов, как у мальчиков, так и у девочек. В смешанных спортивных командах у подростков доминируют мальчики.

Само по себе выявление противоречий, постановка проблемы в исследовании и обоснование иных по содержанию и структуре тренировочных занятий и соревнований не гарантирует целостного понимания сути дела и не является достаточным основанием для научной оптимизации практики.

Становится очевидным возрастающее внимание к использованию интегративных подходов в сфере научных знаний о физической культуре.

Поэтому возникла идея разработки интегративной педагогической технологии в содержании и структуре организации и проведении массовой физкультурно-спортивной работы с детьми и подростками, имеющими различный уровень физической подготовленности, группу здоровья, мотивацию, гендерную принадлежность в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Предполагалось, что разработка педагогической технологии на основе интеграции специализированного и концентрированного подходов, социальной, спортивной и прикладной практики, а также реализация авторской программы в физкультурно-спортивной работе детей и подростков

в условиях спортивно-оздоровительного лагеря позволят оптимизировать процесс приобщения к физической культуре, повысят познавательную активность, сформируют спортивную мотивацию, спортивный стиль поведения.

Результаты исследования и их обсуждение

В основу массовой физкультурно-спортивной работы с детьми и подростками в спортивно-оздоровительном лагере положены модули (разделы) физического воспитания, которые структурированы в недельном микроцикле по проявлениям физических качеств: ловкость, сила, быстрота, выносливость [1, с. 125-138]. Например, в понедельник дети и подростки на спортивных часах играют в подвижную игру «Снайпер», в которой проявляется ловкость; во вторник сдают нормативы комплекса ГТО по подтягиванию, прыжкам с места, отжиманию, приседаниям, упражнения на брюшной пресс, т.е. выполняют упражнения, способствующие развитию силовых способностей; в среду в программе упражнения из раздела легкой атлетики, развивающие скоростные способности: бег на 30 и 60 м, эстафеты; в четверг дети и подростки занимаются таким видом двигательной деятельности как спортивная ходьба, развивающая выносливость; в пятницу – спортивными и подвижными играми, которые направлены на комплексное развитие физических качеств. Такому физическому качеству, как гибкость, уделяется особое внимание, поскольку тренировка гибкости требует ежедневных и многократно повторяющихся занятий. Среди них: утренняя зарядка, разминка перед выполнением упражнений и играми, стретчинг в режиме дня каждого отряда, спортивные танцы, акваэробика, свободная двигательная деятельность [4].

Упражнения, задания, подвижные и спортивные игры второго и третьего недельных микроциклов структурированы по проявлениям физических качеств, но не повторяются. Вводятся различные малознакомые и незнакомые занимающимся двигательные действия – каждый день пребывания в загородном оздоровительном лагере отдыхающие знакомятся и

пробуют силы в новом для себя виде спорта. При творческом подходе к работе инструктор физкультуры придумает и проведет различное количество спортивных и подвижных игр, предложит физические упражнения и задания прикладного характера.

Особое внимание состояло в следующих аспектах:

- на спортивных часах в двигательные действия (спортивные и подвижные игры, упражнения прикладной направленности, задания) вовлекались 90–100 % детей и подростков.

Массовость в физкультурно-спортивном движении достигалась за счет следующих условий: а) разделение детей и подростков по гендерному признаку; б) ежедневная сменяемость видов спорта и физических упражнений; в) уменьшение размеров стандартных площадок за счет использования легких поликарбонатных конструкций, напольной разметки; г) организация и проведение спортивных часов на всех имеющихся в оздоровительном лагере территориях, т.е. использование природного ландшафта под физкультурно-спортивную деятельность; д) дозированной физической нагрузки для детей и подростков, имеющих подготовительную и медицинскую группы здоровья; е) использовался неизменный характер физических нагрузок, а затем предусматривалось ступенчатое повышение нагрузок как в течение дня, в недельном микроцикле, в ходе лагерной смены;

- спортивные часы структурированы в режиме дня по следующему графику: после пробуждения утренняя гимнастика (15–20 мин.); после завтрака (10.00 – 11.30 час.) спортивный час; с 12.00–13.00 час отдыхающие занимаются акваэробикой, ритмикой, спортивными танцами, греблей, прыжками на батуте; после полдника (с 17.00 до 18.30 час.) участие отрядов в спартакиаде; после ужина (20.00 – 21.00 час.) проведение товарищеских встреч по различным видам спорта; с 21.00 – 22.00 час ежедневная дискотека, на которой подводятся итоги спортивного дня, награждаются победители и призеры и т.п.

Структура дозировки тренировочных упражнений, спортивных и подвижных игр, заданий во времени в загородном оздоровительном лагере способствовала повышению двигательного режима (показатели шагомера) в среднем от 16.000 до 21.000 тыс. шагов в день одного ребенка; моторная плотность занятий в среднем составляла 75–85 % от max; ЧСС под нагрузкой у детей и подростков многократно в течение дня достигал 175–190 уд/мин; повысилась познавательная активность за счет использования интерактивных форм, обратной связи, информационно-компьютерной технологии (видеозаписи спортивных мероприятий, аудио-интервью участников соревнований).

В ходе исследования изучалось влияние тренировочных занятий и спортивных соревнований на психофизиологические характеристики детей и подростков. Высокая психофункциональная активность наблюдалась на занятиях аэробной направленности (кроссфит, спортивные танцы, гребля, прыжки на батуте), спортивных (мини хоккей на траве, мини гандбол, мини водное поло) и подвижных играх (захват знамени, русская лапта, шмели и бабочки и др.), о которых занимающиеся имели незначительное представление.

Известно, что традиционные формы проведения учебно-тренировочных занятий не вызывают значимую для личности активность высшей нервной деятельности: низкий уровень мотивационной сферы, познавательной активности. Диалоговый и развлекательный режим, использование настольных игр, компьютерных информационных программ как основных средств в работе с детьми и подростками не способствовал созданию условий для воспитания двигательных способностей у основной части отдыхающих.

В обследуемой выборке детей и подростков ЭГ высокий уровень физической подготовленности диагностирован у 45 % детей и подростков; средний в 40 % и низкий – 15 %. В контрольной группе детей и подростков высокий уровень физической подготовленности диагностирован нами в 20 % случаев; средний в 40 % и низкий – 40 %. Визуальное наблюдение выявило ярко

выраженное различие в физической подготовленности детей и подростков в КГ: физически активные дети и подростки предпочитали физкультурно-спортивную деятельность и занимались на спортивных площадках оздоровительного лагеря (20 % от количественного состава отдыхающих), а малоподвижные дети и подростки выбирали иные по интересам виды деятельности.

Статистическая обработка результатов, проведенных экспериментальных исследований выявила, что сбалансированность является важнейшим показателем для оценки физической подготовленности детей и подростков. Компьютерные программы позволили оперативно обрабатывать большой информационный поток.

Уровни сформированности здорового образа жизни, спортивного поведения, позитивного отношения к занятиям физической культурой у детей и подростков проявились во взаимосвязи показателей физической и психофункциональной подготовленности отдыхающих в загородных оздоровительных лагерях. Применение структуры дозировки тренировочных упражнений, спортивных и подвижных игр, заданий во времени позволило оптимизировать процесс приобщения к физической культуре, способствовало повышению познавательной активности, формированию спортивной мотивации и спортивного стиля поведения.

Выводы

Набор средств физической подготовки для занятиях с детьми и подростками разнообразен и, как правило, при специализированном и концентрированном подходах ориентирован на основную, подготовительную и медицинскую группы здоровья.

Средства и методы в физическом воспитании использовались оперативно, комплексно и целенаправленно для формирования здорового образа жизни, спортивного поведения, развития физических качеств.

Тренировочный результат определялся объемом физической нагрузки, ее дозированием, соотношений тренировочных упражнений и структурой

дозировки тренировочных упражнений, спортивных и подвижных игр, заданий во времени.

Сбалансированность показателей психофизической подготовленности детей и подростков определяет эффективность использования педагогической технологии на основе интеграции специализированного и концентрированного подходов, социальной, спортивной и прикладной практики в физкультурно-спортивной работе с детьми и подростками в условиях загородного оздоровительного лагеря.

Закономерным следствием использования педагогической технологии по организации и проведению массовой физкультурно-спортивной работы с детьми и подростками, имеющими различный уровень физической подготовленности, группу здоровья, мотивацию, гендерную принадлежность в условиях загородного оздоровительного лагеря, стали итоговые результаты моторных тестов и контрольных упражнений в контрольной и экспериментальной группах, что проявилось в их срочных, кумулятивных и отсроченном эффектах подготовки. Так, в ЭГ отсроченный эффект составил в среднем $80 \pm 0,50$ от результатов итоговой оценки (непосредственно после эксперимента), который проявлялся по результатам тестирования физической подготовленности детей и подростков по нормативам ступеней комплекса ГТО в учебном процессе в сентябре-октябре месяце.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе изучения и анализа источников литературы, а также проведенного нами эксперимента при разработке и апробации экспериментальной методики применения внетренировочных средств в мотивации младших школьников, можно сделать следующие выводы: проблема сохранения контингента обучаемых в спортивных школах остается одной из наиболее актуальных на современном этапе учебно-тренировочного процесса.

Для эффективного повышения мотивации детей к занятиям спортом необходимо строго соблюдать принцип возрастной адекватности тренировочных нагрузок, улучшать эмоциональный фон тренировок, осуществлять мероприятия по сплочению группы посредством внетренировочной деятельности и.т.д.

Результативность: все эти постулаты были использованы мною в тренерской и методической работе с группой волейболистов первого года обучения. В рамках этой деятельности были разработаны и проведены для воспитанников спортивной школы следующие воспитательные и спортивно-оздоровительные мероприятия и праздники: «Мама, папа, я – спортивная семья», «В гостях у Деда Мороза», «Рождественские забавы», «День здоровья», «Посвящение в спортсмены», «Мамочка спортивная моя» и др. Мои воспитанники с удовольствием принимали в них участие и входили в число победителей.

Все эти мероприятия предоставляли возможность для соревновательной деятельности ребятам групп начальной подготовки, т.к. официальных соревнований по видам спорта для начинающих спортсменов проводится немного. Присутствие родителей на наших праздниках, а тем более их участие придает определенную значимость занятиям спортом в сознании детей, укрепляет уважение к родителям в глазах ребенка, повышает мотивационную составляющую.

Один раз в месяц дети выезжали в Горно-Алтайский плавательный бассейн на восстановительные занятия, ходили в походы. Вся эта работа,

безусловно, сплачивает детский коллектив и формирует устойчивую спортивную мотивацию к занятиям спортом.

Итог – 100%-ная сохранность группы (отселились лишь пятиклассники, перешедшие заниматься в первую смену в общеобразовательной школе, и один ребенок выбыл по состоянию здоровья). В группе сформирована стойкая потребность в систематических занятиях спортом, дети приобщаются к здоровому образу жизни, социальной адаптации в обществе, учатся рационально и с пользой для здоровья распределять свое свободное от учебы время.

Научно-технический прогресс, порождающий дефицит двигательной активности человека, решительно требует выработки механизма восполнения этого дефицита, угрожающего здоровью, благополучию и самой жизни миллионов людей.

Физическое воспитание детей младшего и среднего школьного возраста предполагает такие задачи как: воспитательные, образовательные и оздоровительные. Все эти задачи весьма взаимосвязаны между собой. Процесс физического воспитания детей складывается так, что одновременно решаются все вышеперечисленные задачи. Ребенок обретает необходимую базу для его дальнейшего всестороннего развития, не только физического, но и духовного. Отсюда следует, что актуализация мотивационных составляющих в спорте представляет собой проблему, которая требует постоянного внимания к себе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1. Бабушкин, Г.Д.** Формирование спортивной мотивации: Учеб. пособие / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин; Омск СибГАФК. – Омск: «Монография», 2000. - 179с.
- 2. Бабушкин, Г.Д.** Общая и спортивная психология: учеб. для вузов / под ред. – Омск: СибГУФК, 2004. – 400 с.
- 3. Волков П.Б.** Совершенствование организации массовой физкультурно-спортивной работы с детьми и подростками в условиях загородного оздоровительного лагеря // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 1
- 4. Габышев, А. П.** Формирование мотивов физической активности у школьников на уроках физической культуры / А. П. Габышев // Сборник тезисов, докладов на республиканской научно-практической конференции. –Уфа, 1999г.
- 5. Гречов А.Г.** Формирование интереса к спорту у подростков и молодежи. Методические рекомендации. – СПб., СПбНИИФК, 2015. – 24 с.
- 6. Горбунов, Г.Д.** Мотивация спортсмена в тренировочном процессе: практические занятия по психологии. Учебное пособие для институтов физической культуры / Г.Д. Горбунов. – М., 1989. – 134 с.
- 6. Ильин, Е. П.** Мотив и мотивация / Е. П. Ильин. – С-П., 2000.
- 7. Кравцова, Е. Е.** Психологические особенности детей младшего школьного возраста / Е.Е. Кравцова // Первое сентября. – 2015. – № 4. – с. 40 – 42.
- 8. Кудрявцева, О. В.** Формирование осознанной индивидуальной саморегуляции двигательных действий в процессе физического воспитания школьников / О.В. Кудрявцева, Е.Е. Биндусов, М.В. Соловых // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 10, - С. 65-67.
- 9. Ланда, Б. Х.** Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда. – М., 2006.

- 10.** **Ланда, Б.Х.** Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Б.Х. Ланда . – Казань: Познание, 2014. - 66 с.: табл., схем. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174> [Дата обращения: 03.09.2021].
- 11.** **Лебедева, Н. Т.** Повышение оздоровительной направленности физического воспитания младших школьников / Н. Т. Лебедева. – Минск, 2009.
- 12.** **Лубышева, Л. И.** Национальный проект «Спорт – норма жизни»: алгоритмизация действий / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 5, – С. 97-99.
- 13.** **Лубышева, Л. И.** Массовая спортивная подготовка – новый вектор спортизации населения страны / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 3, - С. 99-102.
- 14.** **Лях, В. И.** Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М., 1998.
- 15.** **Лях, В. И.** Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. - М., 2000.
- 16.** **Макарова А.К.** Формирование мотивации учения. М., 1990.
- 17.** **Максимов Л.К.** О некоторых вопросах исследования мотивации учения младшего школьника // Мотивация учения. - Волгоград, 1976.
- 18.** **Маслоу, А.** Мотивация и личность. – Нью – Йорк: Харнери Роу, 1954. – 364 с.
- 19.** **Нечаев, А.П.** Психология физической культуры / А.П. Нечаев. – М.; Л., 1930. – 112 с.
- 20.** О повышении эффективности системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации [электронный ресурс] // Решение коллегии Федерального Агентства по физической культуре и спорту от 6.09.2005 №5/1. – Режим доступа: <http://www.rossport.ru>

- 21.** Психология физического воспитания и спорта / под ред. Т.Т. Джамчарова, А.Ц. Пуни. – М., 1979. – 143 с.
- 22.** **Попов, А.Л.** Спортивная психология: учеб. пособие для вузов. – 2-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт Флинта, 1999. – 152 с.
- 23.** **Попов, А.Л.** Психология: Учебное пособие для факультетов физ. воспитания / А.Л. Попов. – М.: Московский психолого-социальный институт Флинта, 2002. – 336 с.
- 24.** **Пухов, Д. Н.,** Малинин А. В. Физическая активность населения / Д. Н. Пухов, А. В. Малинин, Б. Н. Шустин // [Мотивационные предпочтения школьников в видах занятий физической культурой и спортом](#). – Теория и практика физической культуры, 2020. – Вып.7. – 36 с.
- 25.** **Озолин, Н. Г.** Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин. – М., 2003.
- 26.** **Основные результаты работы министерства спорта Российской Федерации в 2015 году** [Электронный ресурс]. URL: <https://www.minsport.gov.ru/activities/reports/9/28555/> [Дата обращения: 03.03.2020].
- 27.** **Пашин, А. А.** Технология формирования здорового образа жизни младших школьников / А.А. Пашин, Ж.В. Тома, О.Н. Опарина // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2018. – №6, - С. 16-18.
- 28.** **Рубинштейн, С.Л.** Самосознание личности и ее жизненный путь: Психология личности. Т.2. Хрестоматия / С.Л. Рубинштейн. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ – М», 2000. – С. 240 – 244
- 29.** **Саблина Т.А.** Мотивация достижения в младшем школьном возрасте: канд. психол. наук. - Ростов н/Д, 1993.
- 30.** **Тюмасева, З.И.** Ценностное отношение к здоровью как условие совершенствования физической подготовленности обучающихся к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Е.Б. Быстрай, В.И. Сиваков, Е.С. Гладкая // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 10, - С. 63-67.

- 31.** Ульянов, Д. А. Современная семья и здоровый образ жизни / Д. А. Ульянов // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2019. – № 3, - С. 45-46.
- 32.** Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: Т.1,2; Пер. с нем. / Под ред. Б.М. Величковского. - М.: Педагогика, 1986.
- 33.** Щукина Г.И. Актуальные вопросы формирования интереса в обучении. М. 1984
- 34.** Rütten, A. Improving Infrastructures for Leisure-Time Physical Activity in the Local Arena / Rütten A. //Implications of the EU Council Recommendation on HEPAs Implementation in EU-Member States, 2014. – Режим доступа <http://www.comune.udine.it/opencms/opencms/release/ComuneUdine/cittavicina/territorio/cittasane/PDF/2014/PresentazAlfredRuttenUniErlangen.pdf>. – (Дата обращения: 18.08.2021).

Приложение 1

Положение о проведении внутришкольного праздника МБУ «СШ Майминского района» «Посвящение в спортсмены»

- **Цели и задачи:**

- Пропаганда здорового образа жизни, повышение мотивации к занятиям спортом;
- Развитие быстроты, ловкости, координации движений;
- Воспитание дисциплинированности, ответственности за команду, сплочение обучающихся МБУ «СШ Майминского района» в единый коллектив.

- **Руководство соревнований**

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется администрацией спортивной школы Майминского района

- **Сроки и место проведения соревнований**

Соревнования проводятся 30 сентября 2018 г. в спортзале СШ в 10.00.

- **Участники соревнований и условия допуска**

К участию в соревнованиях допускаются обучающиеся МБУ «СШ Майминского района» групп начальной подготовки первого года обучения.

- **Программа соревнований**

10.00. Парад открытия праздника.

10.15. Спортивная часть праздника, включающая в себя разминку, ОРУ, круговую работу на станциях и линейные эстафеты.

10.50. Закрытие праздника. Подведение итогов спортивной части, награждение команд-призеров. Чтение клятвы спортсменов, вручение удостоверений спортсмена Майминской спортивной школы, сладких призов

Приложение 2

Утверждаю:
директор МБУ «СШ МР»

«___» _____ 2019 г.

Положение

о проведении внутришкольных соревнований, посвященных Всемирному Дню здоровья среди групп начальной подготовки отделений волейбола, гандбола, хоккея, легкой атлетики, лыжных гонок, дзюдо, футбола, греко-римской борьбы.

1. Цели и задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни, повышение мотивации к занятиям спортом;
- Развитие быстроты, ловкости, координации движений;
- Воспитание дисциплинированности, ответственности за команду, сплочение обучающихся МБУ «СШ Майминского района» в единый коллектив.

2. Руководство соревнований

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется администрацией ДЮСШ

3. Сроки и место проведения соревнований

Соревнования проводятся 7 апреля 2019 г. в спортзале «СШ Майминского района» в 10.00.

4. Участники соревнований и условия допуска

К участию в соревнованиях допускаются обучающиеся «СШ Майминского района» групп начальной подготовки 2008 – 2012 г.р. Состав команды – 10 человек.

5. Программа соревнований

10.00. Парад открытия соревнований.

10.10. Линейные эстафеты с размером этапа до 18 метров, полосой препятствий.

11.40. Награждение победителей.

Приложение 3

Разработка спортивного праздника

«Рыцари XXI века»,

посвященного Дню Защитников Отечества

Программа

проведения спортивного праздника «Рыцари XXI века»,

Спортивный зал оформлен лозунгами и цитатами:

«Непреодолимого на свете нет ничего», «Как бы плохо не приходилось, никогда не отчайвайся, держись, пока силы есть», «Дисциплина – мать победы», «Праздность есть корень всему злу», «Без добродетели нет ни славы, ни чести» (А.В. Суворов), «Честность, порядочность – это уже половина счастья» (Э. Золя), «Спорт учит честно выигрывать, спорт учит с достоинством проигрывать. Спорт учит всему – учит жизни!» (Э. Хемингуэй), «Если боишься – не говори; Если сказал – не бойся» (Арабская пословица), «Воля человека в его руках» (Турецкая пословица), «Все победы начинаются с побед над самим собой» (Л.М. Леонов), «Не знать не стыдно, стыдно не хотеть знать» (Турецкая пословица), «Победа над слабыми подобна поражению (Арабская пословица), «Мужество воспитывается изо дня в день в упорном сопротивлении трудностям» (Н.А. Островский), «Венец мужества – скромность», «Добрые дела растут из хороших мыслей, а хорошие мысли - из добрых дел»

1 тур – интеллектуальный «Знатоки вежливости и рыцарства»

Вопросы:

- Кого в древности называли рыцарями? (Отважных, смелых воинов, прошедших с детства специальную подготовку – военную и этикет.)
- Кого в былинах называют главными богатырем на Руси? (Илья Муромец)
- Кто был по происхождению Илья Муромец? (Крестьянский сын)
- Каких еще вы знаете былинных русских богатырей, защищавших Землю Русскую? (Добрыня Никитич, Алеша Попович, Вольга и Микула)
- Откуда пришел к нам обычай снимать шапку при входе в дом? (Рыцарь, снимая шлем, как бы говорил: «Я не опасаюсь тебя!»)
- Откуда к нам пришел обычай, здороваясь, снимать перчатки? И что это

означало? (Подавая руку, рыцарь показывал, что в руке у него нет оружия.)

- Кто изображен на картине Васнецова «Три богатыря»? (Илья Муромец, Добрыня Никитич, Алеша Попович)
- Как называется состязание рыцарей? (Турнир)
- Какие три понятия вы отнесли бы к слову «Рыцарство»? (Благородство, честь, долг)
 - Какого человека мы называем рыцарем в наши дни? (Умного, смелого, сильного, вежливого, благородного).

2 тур – спортивные эстафеты с длиной этапа 12 метров:

- «Доставка снарядов» - бег с передачей 2 набивных мячей.
- В парах «Тачка» - один участник ведет второго на руках, поддерживая за ноги, на повороте меняются местами
- «Укроти лошадку» - прыжки на больших мячах.
- «Сороконожка» с обручами. Команда держится за веревку и проходит змейкой через 5-6 обрущей, скрепленных между собой.
- «Перекати поле» - в парах участники пасуют друг другу ф/б мяч сначала руками, бросая его в обручи, поднятые на уровне плеч, обратно обручи опускаются на пол и пасы выполняются ногами.
- «Порази врага» - полоса препятствий с подползанием под барьераами, кувырками, метанием малого мяча в цель (на каждого участника по 2 мяча)
- Перетягивание каната

Подведение итогов конкурсов, награждение победителей. Участникам вручается орден «Рыцарь XXI века» 3 степеней в зависимости от занятого места.

Приложение 4

Утверждаю:
директор МБУ «СШ Майминского района»

«___» 2021г.

Положение о проведении конкурса «Моя спортивная семья»

I. Цели и задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни;
- Повышение статуса спортивных семей в обществе;
- Укрепление семейных отношений, авторитета родителей в глазах ребенка
- Повышение мотивации к систематическим занятиям спортом у детей

II. Руководство конкурса

Общее руководство подготовкой и проведением конкурса осуществляется администрацией МБУ «Спортивная школа Майминского района»

III. Сроки и место проведения конкурса

Конкурс проводится 07 марта 2021г. в зале гимнастики МБУ «СШ Майминского района» в 10.00.

IV. Участники конкурса и условия допуска

К участию в конкурсе допускаются полные семьи с ребенком до 10 лет включительно.

V. Программа конкурса

10.00. Построение, разминка

10.10. Эстафеты с этапом до 15 м.:

1. «Челночный бег» (на повороте расположено 3 волейбольных мяча)

По команде ребёнок подбегает к первому мячу, забирает его, переносит на линию старта и передаёт его маме. Мама бежит к мячам берёт второй мяч и бежит к месту старта, передаёт 2 мяча папе. Папа бежит, берёт третий мяч и бежит на финиш.

2. «Чехарда» (прыжки друг через друга способом ноги врозь, возвращаются бегом, взявшись за руки)

3. Эстафета с предметами: ребенок прыгает на большом мяче, мама через скакалку, папа бежит с клюшкой и м. мячом, обводя фишками «змейкой»

4. «Посадка картошки» (папа бежит, раскладывая малые мячи по лункам, передает ведро маме, она собирает, ребенок и раскладывает и собирает)

5. «Биатлонисты» участники до поворотной фишке передвигаются на укороченных лыжах, забрасывают 3 малых мяча в корзину и возвращаются к месту передачи эстафеты на лыжах

6. «Змейка» через обручи – семья, взявшись за руки, образуя цепочку, пробирается змейкой через скрепленные обручи.

7. «Переправа» папа переносит ребенка на «закорках» (на спине) до поворотной фишке, оставляет его там, бежит за мамой, так же переносит маму, обратно бегут всей семьей, взявшись за руки

8. Полоса препятствий включает в себя бег с прыжками через препятствия и барьеры, высотой до 50 см.

11.00. Подведение итогов, награждение призеров и участников конкурса

ВНИМАНИЕ УЧАСТНИКАМ: ОБЯЗАТЕЛЬНА ЧИСТАЯ СПОРТИВНАЯ ОБУВЬ (либо команда участвует без обуви)

