

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 «Образовательный центр» с. Кинель–Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области детско-юношеская спортивная школа

Методическая разработка

«Мотивация - важная составляющая успешности в спорте»

Автор:
Педагог дополнительного образования
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы
Колосова Галина Алексеевна

с.Кинель-Черкассы
2022 год

АННОТАЦИЯ

В методической разработке раскрывается методика мотивирования спортсменов на результат.

Проблемы совершенствования образовательного процесса и формирование мотивов к учению, в особенности систематические занятия физкультурой как основой здорового образа жизни, в современных условиях приобретают особую актуальность. В психологии спорта мотивация рассматривается в качестве центрального компонента личности, обуславливающего содержательную и динамическую стороны деятельности.

Рекомендуется педагогам дополнительного образования, тренерам-преподавателям, учителям физической культуры, родителям спортсменов с целью создания условий для формирования мотивации на результативность в спортивной деятельности у обучающихся.

Оглавление

Введение.....	3
1.Разновидности мотивации.....	6
2.Управление мотивацией спортсмена.....	9
3.Мотивация спортсмена в зависимости от возраста и вида спорта.....	10
4.Причины снижение мотивации.....	13
5.Установки перед соревнованием.....	14
6.Алгоритм подготовки к соревнованиям без страха.....	17
7.Способы регуляции эмоционального состояния.....	19
8.Что нужно делать родителям, чтобы мотивация работала.....	20
Заключение.....	25
Список использованной литературы и источников.....	26

Введение

Главной характеристикой личности, обуславливающей достижения в спорте, является мотивация. Она оказывает влияние на характер всех процессов, протекающих в организме в ходе спортивной деятельности, и оказывает тем самым прямое влияние на ее результативность. В условиях жесткого соревновательного противоборства можно ожидать полной самоотдачи и стремления к победе лишь у мотивированного спортсмена, обладающего максимальной выраженностью мотивации

Мотивацию нередко называют предвестником успеха. Она помогает завоевывать медали даже тем спортсменам, в которых никто не верил. Но не все знают, откуда происходит мотивация и как ее приумножить. Известный российский спортивный психолог Р.М. Загайнов, тренировавший таких чемпионов как Алексей Ягудин (фигурное катание), Гарри Каспаров (шахматы), Сергей Бубка (легкая атлетика) и др., выделяет спортсменов-чемпионов и говорит об их особой «абсолютной мотивированности».

Мотивация - это процесс стимулирования кого-либо к деятельности, направленной на достижение определенной цели.

Мотив - внутреннее побуждение личности к определенному поведению для удовлетворении потребности

И, если для такого спортсмена мотивация на победу, желание быть первым во всем проявляется еще в детстве и проходит красной нитью через всю жизнь, затрагивая все виды деятельности, то для основной массы спортсменов мотивацию нужно постоянно активизировать.

На начальном этапе спорт привлекает детей тем, что, например, способствует развитию определенных качеств характера, таких как смелость, решительность, настойчивость, формируется спортивное телосложение, присутствует желание быть похожим на известного игрока, а также потребность в признании и уважении окружающих.

Кроме того, бывает и так- если ребенок по каким-либо причинам неуспешен в школе и не пользуется уважением одноклассников, то он решает реализовать себя в спорте. Известный психолог Е.П. Ильин приводит такой пример: «Мировая рекордсменка по плаванию 70-х годов XX века Линн Гаутчи

писала: «В школе я себя чувствовала глупой и комплексовала по поводу своей внешности, которую считала не очень привлекательной. Поэтому бассейн был тем местом, где я получала основу для самоуважения. Там я была звездой, и никто не смел обидеть меня. В бассейне я обретала блеск и красоту. К тому же я по-настоящему любила плавание». В этом примере желание самореализоваться и самоутвердиться в обществе выступает мощным мотиватором на достижение успеха.

В процессе спортивной деятельности дети испытывают самые разные эмоции и, конечно, трудно переоценить их влияние на качество тренировок и успешность выступления на соревнованиях. Спорт профессиональный или любительский меняет характер и способствует формированию сильного характера – ребенок учится взаимодействовать в команде, становится более собранным, ответственным, самостоятельным, получает опыт отстаивания своих интересов или интересов команды, учится не только проигрывать и выигрывать, но и мыслить: во время игры ему приходится анализировать действия соперника, самостоятельно принимать решения, выбирать тактику.

1.Разновидности мотивации

Существует несколько разновидностей мотивации, каждая из которых основана на том или ином уровне потребностей

1.1.Мотивация саморазвития

Это мотивация уровнем повыше. Она связана с самоощущением ребенка и его отношением к своей деятельности. Ее второе название — «от — к». Она основана на положительных эмоциях, полученных от достижения успеха в конкретной сфере. Спортсмен радуется, когда у него получается выполнить задание тренера. Так как у совершенствования нет пределов, то и мотивация будет сохраняться длительное время.

Родители и тренер могут укрепить эту мотивированность, отмечая развитие ребенка. Сам он в силу возраста не может объективно оценить результаты своих стараний. Тренер должен объяснить ему, в чем именно заключается прогресс: «ты начинал от..., а пришел к...». Желательно при этом использовать количественные показатели, которые могли бы стать доказательством успеха. Для этого рекомендуется вести дневник спортсмена.

Однако многие тренеры упускают эту возможность эффективно мотивировать подопечных. Они устраивают скрупулезный разбор ошибок, совершенно не обращая внимания на достижения. В определенных кругах излишняя тренерская требовательность считается положительным качеством и активно поощряется. Но она лишает подопечного радости от познания окружающего мира методом проб и ошибок. Ребенок начинает относиться к тренировкам как к повинности, по завершении которой его ждут многочисленные замечания.

1.2.Мотивация на результат

Прогресс в спорте легко отследить, ведь он проявляется в показателях и рекордах. Спортсмен достигает некоего результата, за который его ждет награда и всеобщее признание. Его профессиональное становление признают не только тренер с родителями, но и общество. В этом случае наряду с мотивом саморазвития действует мотив социального признания. Казалось бы, это хороший признак. Но нельзя допустить, чтобы мотивация на результат стала единственной и доминирующей. Она может загнать ребенка в ловушку, выбраться из которой будет непросто.

Победа не всегда достается одними лишь навыками. Известны случаи, когда чемпионы завоевывали призовые места лишь благодаря стечению обстоятельств. Дисквалификация талантливых соперников, хорошая погода, невнимательный судья — эти факторы помогут даже посредственному спортсмену покорить пьедестал. Но никто не захочет признавать, что получил свою медаль по воле случая. Тренер и его подопечный пытаются повторить и превзойти недостижимый результат. И когда это не удается, наступает фрустрация, способная превратиться в затяжную депрессию. Спортсмен теряет уверенность в себе и постепенно начинает воспринимать каждую свою победу как счастливую случайность.- Прежде, чем отправлять ребенка на серьезные соревнования, необходимо объективно оценить его способности. Он может хорошо проявлять себя на тренировках, где ему ничего не мешает. Но нет гарантии, что на турнире он выдаст такой же результат.

Нельзя быстро натаскать спортсмена на высокие показатели и ожидать, что он попадет в высшую лигу. Благодаря такому способу можно занять вершину рейтинга юниоров, но это будет последний крупный успех. Причем жесткие тренировки сопровождаются не менее жестким отношением к чаду со стороны наставника и родителей. Ему внушают, что он обязательно должен занять первое место. А если он не сделает этого, то его близкие люди расстроятся. Под гнетом психологического прессинга ребенок начинает верить, что ему и вправду хочется стать чемпионом. Но как только он повзрослеет, то постарается избавиться от навязанной мечты.

1.3.Мотивация социального признания

Признание обществом сводится, в основном, к тому, чтобы отдать долг стране. Мотив публичного одобрения также присутствует, но он имеет довольно ограниченные рамки. Необходимо соответствовать определенным стандартам внешнего вида и поведения. В спорте же иная цель — выйти за привычные пределы и показать себя во всей красе.

Общество постоянно напоминает молодому поколению о некоем долге перед родителями и пожилыми людьми. Эта идея помогает управлять незрелыми разумами, но вместе с тем неизбежно вызывает чувство вины. Детям и подросткам кажется, что они недостаточно стараются и расстраивают свою семью. Это могут быть переживания из-за неудачи на соревнованиях или невыполненного задания тренера.

Нередко спортсменов обвиняют в том, что они якобы позорят честь страны и команды. На ребенка возлагают огромную ответственность, которая не каждому взрослому по плечу. Неоправданные ожидания, укоры и попреки висят над ним тяжким грузом, приводя к зажатости и скованности. Юный спортсмен старается не привлекать чужое внимание — как к своим проигрышам, так и к победам. Более упрямые и уверенные в себе ребята выбирают позицию «я никому ничем не обязан». Такая реакция на излишнее давление вскоре перерастает в эгоизм и равнодушие.

Соревнования — это зрелище для публики, которая проявляет благосклонность к настоящим личностям. Зритель будет сопереживать тому, кто наделен не только достоинствами, но и недостатками. Поддержка от людей на трибунах может придать спортсмену сил для победы. В этом преимущество мотивации публичного признания — она может подействовать на любом этапе турнира.

1.4. Мотивация жизненного предназначения

Мотив самореализации недоступен для понимания детьми 6-8 лет. Зато он актуален для опытных спортсменов, чья личность сформирована. Они воспринимают профессиональные достижения как доказательство своей уникальности. Каждое спортивное испытание для них становится проверкой способностей. Они нашли свое место в этой жизни и понимают, какова их роль в системе мироздания.

Мотивация жизненного предназначения основана на наивысших потребностях. Самореализация может быть самой разной: личностной, профессиональной, интеллектуальной. Состоявшейся считается личность, которая полностью реализует свои внутренние ресурсы. И если конечный результат деятельности не соответствует этой цели, наступает чувство глубокой неудовлетворенности. Оно может быть настолько сильным, что человек перестанет получать удовольствие от любимых занятий и вещей. Но пока он сохраняет здоровье и ясность ума, у него есть шанс все исправить.

Многие люди находят дело всей своей жизни, лишь став зрелыми. Вместе с возрастом меняются цели и потребности. В юности сложно определить, какое дело будет дарить радость и никогда не наскучит.

Вдохновляющим примером может послужить история мексиканского лыжника Германа Мадрасо. В возрасте 42 лет он впервые встал на лыжи. А через

полтора года он уже выступал на XXIII зимних Олимпийских Играх в Пхенчхане. Он пришел к финишу последним, но болельщики и соперники поприветствовали его бурными овациями. Мадрасо продемонстрировал настоящий олимпийский дух и доказал, что никогда не поздно осознать свое призвание.

2. Управление мотивацией спортсмена.

Мотивы характеризуются силой и устойчивостью – именно они являются предметом заботы тренеров и спортивных психологов, так как от выраженности этих характеристик зависит успешность деятельности спортсменов.

Во многих исследованиях было показано, что эффективность деятельности тем больше, чем больше сила мотива. Особенно отчетливо эта закономерность выражена у детей. Однако слишком большое желание показать высокий результат может приводить к обратному эффекту.

В одном исследовании школьникам давалось задание совершать постукивающие движения кистью руки: в одном случае – в быстром, но произвольном темпе, а в другом случае – как можно быстрее. Оказалось, что в значительном количестве случаев, при попытке постукивать максимально часто, результаты оказывались хуже, чем при выполнении движений в свободном темпе. При этом чем младше были школьники, тем чаще это наблюдалось: в 12-13-летнем возрасте ухудшение было у 50–70 % детей, а в 17-летнем – только у 29 % испытуемых.

При стимулировании спортсменов следует учитывать закон Йеркса – Додсона, который гласит, что усиление стимуляции (до определенного предела) повышает эффективность деятельности и обучения, но сверхсильная мотивация ухудшает и то и другое.

Мотивационный потенциал различных видов стимуляции. Под мотивационным потенциалом понимают силу того воздействия, которое оказывает на силу (энергетику) мотива данный стимул. Внешние стимулы могут усиливать или ослаблять силу мотива, причем чем рутиннее, проще и однообразнее работа, тем в большей степени.

Похвала, моральное поощрение и порицание, наказание. В отношении того, что более действенно – похвала или порицание, – единого мнения среди психологов нет.

Например, как показано в исследовании П. А. Журавлева, после поощрения волевое усилие увеличилось у 94 % учащихся, а после порицания – у 81 % учащихся. При этом слабое порицание увеличило волевое усилие на 92 %. Однако сильные поощрения и порицания приводили к ослаблению волевого усилия. Как видим, различия в эффективности воздействием поощрением и порицанием невелики.

Эффективность этих воздействий во многом зависит от индивидуально-типических особенностей спортсменов. Например, на интровертов и лиц со слабой нервной системой больше действует похвала, а на экстравертов и лиц с сильной нервной системой – порицание. В то же время и похвала, и порицание оказывают стимулирующее действие только в том случае, если повторяются подряд не больше четырех раз, что было показано В. В. Маркеловым при обучении детей техническим приемам игры в баскетбол.

Публичная похвала оказывает очень хорошее стимулирующее действие, в то время как публично выраженное порицание и тем более «разнос» вызывают крайне отрицательное отношение спортсменов. На выговор наедине половина спортсменов реагирует положительно. Порицание оказывает стимулирующее влияние, если тренер выражает его в косвенной форме, не называя конкретных имен.

Отрицательная оценка оказывает стимулирующее влияние, если она полностью обоснована и дана тактично, с учетом ситуации и состояния спортсмена. Следует учитывать и то, что самые худшие результаты работы могут быть при отсутствии оценивания спортсмена. Это приводит к значительному снижению силы мотива, так как спортсмены считают, что их старания никому не нужны.

Глобальная оценка личности спортсмена в целом (как положительная, так и отрицательная) вредна. Положительная глобальная оценка внушает спортсмену чувство непогрешимости, что расхолаживает его, снижает его требовательность к себе. Отрицательная глобальная оценка подрывает веру спортсмена в себя, что тоже снижает силу мотива. При парциальной положительной оценке, связанной с какой-либо конкретной деятельностью, спортсмен сознает, что еще не все сделано, что успех не дает оснований для самоуспокоения; при отрицательной же парциальной оценке он не теряет уверенности в себе, не снижает силу мотива, так как понимает, что неудачу можно преодолеть, потому что для этого он обладает возможностями.

Иногда для стимулирования активности старательного, но не очень уверенного в себе спортсмена следует похвалить его и за небольшие и даже мнимые успехи. Существенным моментом является своевременность похвалы и порицания.

Соревнование (соперничество) как стимулирующий фактор. Увеличить силу мотива на тренировочных занятиях можно используя при выполнении упражнений элемент соревнования между командами спортсменов. Например, А. Ц. Пуни показал, что юноши, тренировавшиеся в беге на 100 м, при очном соревновании друг с другом улучшали результат, но наибольшее улучшение наблюдалось, если соревнования были командными. Подобные факты были получены в других исследованиях в отношении выносливости, максимального темпа движений. Даже при простой осведомленности, что в другой команде или спортивной школе люди выполняют ту же работу более эффективно, может привести к увеличению активности спортсменов. Самолюбивые спортсмены в большей степени стимулируются соревновательной ситуацией, больше «заводятся».

Присутствие других людей. Стимулирующее влияние на спортсменов оказывает присутствие на соревнованиях и тренировках других (особенно – значимых) людей. Однако нередко наблюдается и обратный эффект. Например, если футболист знает, что за ним наблюдает тренер сборной и решает, стоит ли брать его в команду, эффективность игры спортсмена может снизиться из-за чрезмерного старания показать себя. Здесь следует учитывать наблюдение академика В. М. Бехтерева, который выделял людей социально возбудимых, социально тормозимых и индифферентных. Высокотревожные спортсмены скорее обнаруживают отрицательную реакцию на присутствие болельщиков, чем низкотревожные, а спортсмены с высоким уровнем притязаний на поддержку зрителей чаще всего реагируют положительно.

Большое значение имеет степень сложности и прочности навыков: простые и прочные навыки в присутствии других людей в большинстве случаев выполняются лучше, а еще только осваиваемые и сложные по координации могут выполняться хуже.

Влияние общественного внимания. Психологами показано, что даже небольшое проявление внимания и заботы к нуждам людей повышает самоотдачу в деятельности. Особенно повышается мотивация, когда спортсмен знает, что его труд нужен обществу. Отсутствие общественного внимания (не упоминают в прессе, не показывают по телевидению и т. п.) отражается на силе и устойчивости мотива к спортивной деятельности, вызывает депрессию с ее отрицательными

последствиями. Однако чрезмерное проявление общественного внимания может иметь и негативные последствия (у спортсмена может появиться «звездная болезнь» со всеми ее отрицательными сторонами – сомнительными компаниями, вечеринками и т. п.), которые меняют направленность спортсмена, ослабляют его стремление повышать свое спортивное мастерство.

С другой стороны, и повышенная ответственность спортсменов с высокой тревожностью тоже может привести к тому, что, желая оправдать общественное внимание, спортсмен из-за излишнего усердия, из-за нежелания ударить в грязь лицом снижает эффективность своей соревновательной деятельности. Общественное внимание, проявляемое к спортсменам, связано не только с восхвалением, но и с критикой, порой субъективной и несправедливой. Не все спортсмены обладают иммунитетом к этому. Для некоторых подобная критика может явиться толчком к развитию состояния фрустрации, к конфликту с окружением; спортсмен начинает стремиться к одиночеству, отказывается общаться с прессой и болельщиками, у него появляется боязнь соревнований.

Наличие перспективы, конкретной цели. Сила мотива зависит от того, насколько ясно осознается спортсменом смысл и цель его деятельности. Реальность достижения цели создает для спортсмена перспективу. Она должна быть непрерывной, с постоянно возрастающими по трудности частными целями. Поэтому для поддержания силы мотива целесообразно ставить перед спортсменом не только отдаленные, но и ближайшие цели, достижение которых вызовет у спортсмена удовлетворение своей деятельностью, и будет подкреплять его мотивационную установку (целеустремленность).

Длительное ожидание или откладывание на неопределенный срок достижения цели приводит к охлаждению, потере интереса к деятельности, желания достичь цели. Тот же эффект оказывает и неясность цели, ее неконкретность.

Материальное поощрение. Известно, что как в любительском, так и в профессиональном спорте, для того чтобы спортсмены показали на соревнованиях максимально высокий результат, организаторы соревнований и спортивное руководство используют материальное стимулирование (призы в виде денег, золотых слитков, бриллиантов, дорогих машин). В футбольном мире распространение получила практика денежного стимулирования не только игроков своей команды, но и команды, играющей с конкурентом. Последнее же является с моральной точки зрения весьма сомнительным видом стимулирования, отождествляемым в некоторых странах с подкупом.

3.Мотивация спортсмена в зависимости от возраста и вида спорта.

Мотивация – это импульс, заставляющий человека что-либо делать.

Похвала, хорошие оценки - формируют положительную мотивацию, а ругань, наказания и низкие оценки — отрицательную. Чтобы мотивация сформировалась- необходимы следующие факторы: потребности человека, его цели, уровень притязаний, мировоззрение, убеждения, идеалы.

Все просто:

У дошкольников и младших школьников появляется мотив достижения успеха. Получение похвалы или высокой оценки достигает своего пика в младшем школьном возрасте.

Схема такая: **я стараюсь → у меня получается → меня похвалили → я стараюсь ещё больше.**

В подростковом возрасте становится очень важным удовлетворить свою потребность в самореализации, самоутвердиться в собственных глазах, поднять самооценку. И схема усложняется: **я стараюсь → у меня получается → я сам высоко себя оцениваю → я стараюсь.**

Потребности и мотивы спортсменов в разных видах спорта – разные. И зависят они в том числе от специфики спорта. В исследовании С.В. Ильинского, посвященном мотивации спортсменов, приведены данные о мотивации в юношеском возрасте. Выборку составили 40 юношей и девушек из легкой атлетики, борьбы, плавания и спортивной гимнастики. Проведя несколько диагностик с помощью различных опросников (Шаболтас, Калинин, Тропников), Ильинский приходит к таким результатам и выводам:

- Потребность в повышении престижа и мотив эмоционального удовольствия выявили у спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой. Почему? Именно в этом спорте важны эстетика и красота.

- Потребность в достижениях и социально-моральный мотив — у борцов. Это связано с тем, что единоборства требуют долгого отработывания приема: важен заслуженный авторитет.

- Потребность в соперничестве есть у тех, кто занимается плаванием, так как соревнование проходит на время.

- Потребность в достижении — у легкоатлетов, так как у них есть четкие показатели, демонстрирующие уровень спортсмена.

Нет цели, нет мотивации, нет развития. Учимся ставить цели. Спорт подразумевает соревнования и достижения высоких спортивных результатов. Поэтому постановка краткосрочных и долгосрочных целей является для спортсмена важнейшей задачей. Правильно поставленная цель мотивирует и приводит к результатам. Рассмотрим основные правила постановки цели.

Цель должна соответствовать уровню возможностей спортсмена. Если по уровню трудности цель превышает возможности спортсмена, то поставленная цель неадекватно завышена. И наоборот, поставленная цель ниже возможностей спортсмена — цель неадекватно занижена.

На начальном этапе тренировочной деятельности юные спортсмены не могут четко сформулировать, чего хотят добиться, и не имеют четко поставленной цели. Поэтому цели для них ставит тренер. Цель ставится на короткий срок и в общих чертах.

К этапу высших достижений спортсмены уже имеют опыт соревновательной деятельности и понимают, чего хотят и к чему стремятся. Тренер и спортсмен совместно ставят промежуточные, знакомые цели, а вот новые цели ставит сам наставник.

Не достаточно поставить цель. У спортсмена должен быть мотив — понимание для чего ему это надо. Начинающим спортсменам цель лучше ставить в игровой форме. Не использовать — «ты должна...». Родители в тандеме с тренером могут участвовать в обсуждениях и постановке спортивных целей. Если такой возможности нет, то в любом случае, спортсмену необходима поддержка на пути к цели.

4.Причины снижение мотивации

4.1.Причины снижение мотивации зависящие от педагога:

- Неправильный содержание учебного материала (перегрузка обучающегося);
- Не владение современными методами обучения;
- Неумение строить отношения с обучающимися;
- Отсутствие «командного духа» в команде

Продуктивная тренировка также может выступать хорошим мотиватором – у ребенка появляется уверенность в собственных силах, желание повторить и закрепить то, что он теперь умеет, проверить свои силы в соревнованиях.

Хороший матч с заведомо более сильным соперником, несмотря на то, что он не привел к победе, но игрок был активен, сумел использовать отработанные с тренером техники и приемы и выложился по максимуму, может мотивировать спортсмена на достижение более высоких результатов.

Нахождение игрока среди других спортсменов, даже если они потенциальные соперники (сборы, отборочные соревнования), тем не менее, повышает мотивацию – здесь срабатывает принцип: мы – профессиональные спортсмены, мы занимаемся одним делом. То есть осознание себя частью референтной группы обязывает соответствовать этой группе, стремиться к новым достижениям, стать лучшим из лучших, дабы заслужить уважение членов команды.

Общеизвестно, что высокий уровень мотивации увеличивает эффективность деятельности, но если ребенок демонстрирует чрезмерное желание выиграть, то результат ухудшается. Согласно закону Йеркса-Додсона, по мере того, как мотивация увеличивается, соответственно, увеличивается и показатель успешности, но при достижении определенного максимума мотивации качество деятельности резко снижается. Дело в том, что чрезвычайно высокий уровень мотивации способствует появлению психологического напряжения и вызывает определенные эмоциональные реакции: волнение, стресс, а это в свою очередь приводит к ухудшению эффективности деятельности.

Таким образом, ребенок будет максимально эффективным в матче или соревнованиях при среднем, оптимальном уровне мотивации.

Положительно влияют на мотивацию хорошие, доверительные отношения с тренером, когда достигается понимание друг друга с полуслова и тренер демонстрирует логичное, предсказуемое для ребенка поведение - при наличии ошибок звучит разумная, спокойная критика с коррекцией действий и непременно похвала, если получилось новое упражнение.

4.2. Причины снижения мотивации, зависящие от обучающийся:

- Отсутствие систематичности тренировочного процесса;
- Низкий уровень знаний, умений, навыков;
- Отрицательные межличностные отношения в коллективе;
- Отсутствие родительской поддержки, заинтересованности.

Хотелось бы отметить, что на начальном этапе занятий спортом в мотивации детей отсутствует материальная составляющая, а превалирует потребность в общении с такими же ребятами-спортсменами, удовольствие от тренировок, причастность к спорту. Хотя в дальнейшем с возрастом приоритеты могут меняться.

У юных спортсменов с недостаточной природной мотивацией можно наблюдать ее колебания. Это нормально. Дело в том, что дети ориентированы на быстрый результат – стать успешным спортсменом, обыграть известного игрока, быть лучшим, но не ориентированы на длительный, сложный, порой монотонный процесс тренировок с успехами и неудачами.

Отрицательные межличностные отношения в коллективе - это сильно мешает тренировочному процессу;

Отсутствие родительской поддержки, заинтересованности. Поэтому в определенные периоды времени мотивация может быть на высоком уровне, например, ребенок посмотрел матч с авторитетным для него игроком и, наблюдая за профессиональным спортсменом, увидел с какой заразительной легкостью тот ведет мяч и обходит соперников. Или же родители в очередной раз рассказали о том, как сложно и в то же время престижно быть лучшим игроком и о том, что для победы важно ежедневно трудиться, что нужна целеустремленность, сила воли, определенные жертвы, на которые придется идти ради тренировок – друзья собираются в кино, а он, как настоящий спортсмен, говорит, что он занят – подготовка к соревнованиям.

С другой стороны, монотонность тренировок, периодические неудачи или опять же необходимость идти на тренировку вместо поездки с классом на природу могут отрицательно сказываться на желании ребенка заниматься спортом.

Кроме того, со временем накапливается усталость, появляется эмоциональное выгорание, все это вместе с отсутствием быстрого, желаемого результата негативно влияет на мотивацию. В такой ситуации важна активность тренера, его умение заинтересовать ребенка, превратить тренировки в увлекательный процесс.

В то же время мотивация на достижения может снижаться, если совсем не поощрять ребенка, не отмечать его даже небольшие успехи. Не исключается

адекватная критика. Но цель ее - скорее информирование игрока о наличии ошибок и способах их исправления.

5. Установки перед соревнованиями

5.1. Правильное программирование

Пример: на соревнованиях тренер видит соперников и тренер говорит: у тебя будет тяжелый бой, у тебя сильный соперник, При таких словах ребенок теряет уверенность. Лучше сказать: у тебя будет интересный бой, у тебя будет достойное сражение. И спортсмены совсем по другому будут воспринимать информацию.

5.2. Многословность

Тренер должен говорить четко и по делу. Дети не могут воспринимать много информации. Поток слов не воспринимается. Можете провести эксперимент: назвать 12 слов любых слов и попросить воспроизвести их ребенка, чаще всего это 3-7 слов, которые воспринимает мозг. Поэтому лучше дать короткую установку.

5.3. Повышенная эмоциональность

Тренера это не лучший вариант. когда Тренер более спокойный, не истерит, не кричит общими фразами, дает четкие указания или ругает за конкретное действие - это повлияет лучше на работу детей во время соревнования.

5.4. Негативные установки

Следующая ошибка - это негативная установка с частицей НЕ, Она играет очень коварную штуку. Наш мозг не слышит НЕ. Вот например я сейчас прошу вас послушать то что вам скажу: «НЕ думайте о белой обезьяне с красным хохолком» Не подумали? Скорее всего ДА. Надо подбирать правильно слова. Я последнее время стараюсь это делать, но пока это еще трудно. Возможный пример: на соревнованиях тренер кричит спортсмену: НЕ бей правой, НЕ бей правой. И он бьет именно правой. Но лучше было сказать Бей левой.

5.5. Интонация и слова растерянности, неуверенности в речи - это подрывает уверенность в спортсмену. Например: Ну незнаю, попробуй может у тебя получится, погода не важная. Совсем было бы по другому: Ты много тренировался, ты готовился, выйди и сделай что ты умеешь делать. Видите как много нюансов.

6. АЛГОРИТМ подготовки к соревнованиям БЕЗ СТРАХА.

Итак, для начала предлагаю принять некоторые мыслительные установки у

себя и поделиться ими со всеми членами команды. Эти установки - основа для ментальной и психологической подготовки к соревнованиям:

1. Соревнование-это всего лишь ступенька, шаг в ходе длинного спортивного пути, тренировочного и соревновательного процессов.

2. Весь путь спортсмена-это подготовка к главному старту. Каждое текущее соревнование-это проверка навыков, по итогам которой есть возможность увидеть слабые места и усилить тренировочный процесс.

3. Каждое поражение, неудача-источник новых интересных, сильных задач, которые спортсмену нужно решить. Чем больше подобных задач решит спортсмен- тем более непобедимым он становится

4. Со слабым соперником можно становиться победителем, однако стать победителем с ним стать невозможно. Каждый сильный соперник – это возможность, это вызов!

5. Чем меньше спортсмен думает о результатах соревнования- тем лучше он выступит. Мысли нужно направлять не на конечный результат(победить), а на борьбу. Борьбу за каждый балл, очко, секунду и т.д .Научити бороться спортсмена за любое место! И тогда он сможет сражаться впереди.

6. Каждый шаг вперед, даже самый небольшой- это движение, движение вверх/вперед. Каждый , даже маленький успех, нужно фиксировать, а каждый неуспех переводить в задачу.

7. Если спортсмен умеет хорошо тренироваться -это не значит, что он умеет хорошо выступать на соревнованиях. Нужен опыт и умение сохранять самообладание в ходе соревновательного стресса. Этому нужно учить и учиться!

8. Ребенок спортсмен имеет свой путь и он не обязан оправдывать ваши ожидания! У каждого спортсмена свое время!

9. Главная роль тренера - НАСТАВНИК, ОПОРА, МОТИВАТОР, но не хозяин, судья. Но можно отметить в нашей деятельности мы все в лучшей позиции. В профессиональном спорте, это более часто встречается.

7.Способы регуляции эмоционального состояния.

Всем известно волнение игроков перед началом матча. Важную роль играет значимость соревнования для ребенка (например, накануне мама говорит, что он обязательно должен обыграть Ваню, тем самым делая этот матч значимым для сына), индивидуальные психологические особенности (тип нервной системы, характер), обстановка на соревнованиях: это и поведение окружающих, и атмосфера, и место проведения соревнований и многие другие факторы.

Выделяют три вида предстартовых эмоциональных состояния. Первое – это состояние воодушевления, когда спортсмен уверен в себе, своих силах, ощущает прилив энергии, находится на подъеме и с нетерпением ждет начало старта. Это состояние является оптимальным для успешного выступления.

Второе – это лихорадочное состояние, которое наблюдается при вышеупомянутой чрезмерно высокой мотивации и характеризуется эмоциональной неустойчивостью (волнение, стресс, раздражительность), расстройством в координации движений - в таком состоянии трудно сконцентрироваться.

Третье эмоциональное состояние, наблюдаемое у некоторых спортсменов – это апатия. Это может быть вызвано неадекватной нагрузкой (перетренированностью) либо, если спортсмен долгое время находился в состоянии ожидания матча и «перегорел». При этом игрок испытывает сонливость, вялость, страдает внимание, концентрация, ему сложно собрать себя, организовать.

Негативное влияние на деятельность спортсмена во время соревнований оказывает состояние тревоги. Оно может быть связано с более сильным соперником, с незнакомым местом проведения матча, с неуверенностью в собственных силах, с недостаточно закрепленным навыком и др.

Выше мы рассмотрели как эмоциональное состояние спортсмена может способствовать успешности его деятельности либо вызывать ее полную дезорганизацию. Поэтому нужно знать приемы, способствующие уменьшению психического напряжения.

Во время соревнований психическое напряжение порой чрезвычайно велико и нужно уметь расслабиться, чтобы сохранить энергию до конца матча. Для этого существуют различные дыхательные техники, их сочетают с напряжением и расслаблением мышц.

Кроме того, существуют аутогенные тренировки – они могут оказывать различный эффект на спортсменов, поэтому важно понимать, когда их лучше использовать.

Как способ снятия эмоционального напряжения во время соревнований можно использовать замещающую деятельность. Например, во время теннисных турниров мы можем наблюдать как спортсмен прыгает на месте или делает имитацию ракеткой без удара по мячу – такие действия способствуют сбросу накопившегося напряжения. Для некоторых спортсменов хорошей разрядкой является речь – во время небольших пауз они могут что-то проговаривать вслух.

Существует много способов снятия психического напряжения, связанных не только с релаксацией, дыхательными упражнениями, но и с изменением отношения к соревновательной деятельности, с моделированием различных обстоятельств, при которых могут проходить матчи, с изменением установки, изменением уровня притязаний.

Для каждого спортсмена способы снятия психического напряжения различны и подбираются с учетом его индивидуальных особенностей (характер, тип нервной системы и тп).

8.Что нужно делать родителям, чтобы мотивация работала:

Совместная деятельность. Вместе — не так скучно.

Поощрение и одобрение. Здесь должно быть всё в меру и во время. Дошкольникам достаточно сказать «Молодец». В более старшем возрасте необходимо хвалить за конкретные действия.

Утешение и поддержка. Входить в положение, помогать и поддерживать когда не получилось.

Свобода выбора. Предлагайте ребенку самому решать, когда ему убираться, когда выполнять домашнее задание, какую одежду приготовить в школу.

Внутренняя мотивация. Поддержать мотивацию ребенка, научить получать удовольствие от маленьких побед.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯ СПОРТСМЕНА

(оптимальное боевое состояние родителя при подготовке ребенка к старту)

МОИ МЫСЛИ перед соревнованием:

- Соревнование - это всего лишь ступенька для моего ребенка, очередной шаг

вперёд на его длинном спортивном пути.

- Мой ребенок проходит этот интересный, но сложный путь шаг за шагом. И каждый шаг вперёд, даже самый небольшой - это движение, движение вверх.
- Я буду стремиться замечать каждый его, даже небольшой, успех. В чем он стал сегодня лучше, чем вчера! Этим помогу ему накапливать веру в себя!
- Каждая победа и каждый проигрыш моего ребенка - это результат работы всей команды. И я, как часть команды, буду сохранять спокойствие и веру в своего ребенка несмотря ни на что, чтобы быть надежной опорой и одновременно подушкой безопасности, если будет нужно!
- Я люблю своего ребенка за то, что он есть, а не за его результаты!
- Мой ребенок только учится! Учится настраивать себя, учится побеждать и проигрывать. И я готов(а) быть рядом и помогать ему в этом при необходимости! Я готов(а) пройти с ним этот путь и постоянно становиться лучше.

МОИ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА перед соревнованием:

- доброжелательное спокойствие,
- понимание и принятие,
- вера и поддержка,
- безусловная любовь к моему ребенку!

МОИ ДЕЙСТВИЯ

За день до старта:

- 1) Эмоционально «разгрузить» моего ребенка-спортсмена и разгрузиться самому/самой – куда-то сходить, позаниматься чем-то интересным. Отвлечься всеми возможными путями! Моя задача – сохранить «печку» холодной у всех!
- 2) Дышать квадратом, сделать хотя бы раз сеанс релаксации.
- 3) Ближе к 6 вечера – проговорить план на завтра, во сколько, что и зачем.
- 4) Вечер провести спокойно, доброжелательно.
- 5) Продумать вкусный и полезный завтрак на завтра, приготовить перекус на соревновательный день (вода, фрукты, злаковые батончики или др.)
- 6) Лечь спать всем в 22.00.

В день соревнования:

- 1) Утром встать с запасом времени, чтобы можно было утро начать спокойно.
- 2) Сделать вкусный полезный завтрак.
- 3) Дышать квадратом.
- 4) Повторить мысли.
- 5) Улыбнуться ребенку при встрече, обнять и/или поцеловать его, благословить, пожелать удачи, сказать, что верю в него и люблю всегда при любых результатах.

- 6) Дышать.
- 7) Дышать.
- 8) Дышать.
- 9) Любить и мысленно помогать своему ребенку.
- 10) Напоминать себе, что мой ребенок делает то, что многие его сверстники даже не пробовали. Именно сейчас он тренирует свой характер и формирует свою Судьбу.

ПОСЛЕ ПОБЕДЫ

- 1) Поздравить, обнять, поцеловать моего ребенка.
- 2) Сказать, что горжусь им.
- 3) Отметить, что именно мне понравилось в его выступлении.
- 4) Напомнить, что главные сражения ещё впереди.

ПОСЛЕ ПОРАЖЕНИЯ

- 1) Дышать.
- 2) Дышать.
- 3) Дышать.
- 4) Напомнить себе, что это мой ребёнок, которого я люблю несмотря ни на что и что именно сегодня мой ребенок делал то, что многие его сверстники даже не пытались делать.
- 5) Напомнить себе, что каждое поражение – это нужный опыт, он нужен для того, чтобы видеть, над чем работать дальше. Без поражений не бывает настоящих побед. Ошибки – знаки препинания в нашей истории, без них нет смысла.
- 6) Напомнить себе, что ребенок не проигрывает специально! Что-то пошло не так, потом, спокойно всё разберем.
- 7) Напомнить себе, что я не тренер и не моя задача говорить об ошибках. Это работа тренера!
- 8) Обнять, побыть рядом. Сказать, что тоже расстроен(а), но готов(а) вместе с ним пережить этот неприятный момент.
- 9) Сказать, что горжусь им!
- 10) Отметить, что понравилось, пусть даже небольшие успехи, моменты.
- 11) Отвлечь, куда-то сходить, порадовать.

Дыхательная техника "КВАДРАТ" или Равное дыхание

Лихорадит или паника перед стартом? Голова "кипит" или "каша в голове"? Сильная тревога, страх и т.д.?

ВОЛШЕБНАЯ ТЕХНИКА для саморегуляции в таких ситуациях. Работает у 99,9% людей (для всех остальных лучше техники - "Лифт" или "Свеча")

Спортсмены, которые научились дышать "Квадратом", чувствуют себя гораздо спокойнее и увереннее перед стартом! Выходят на старт с "холодной" головой!

В чём секрет этой техники? "Квадрат" через выравнивание дыхания балансирует нашу нервную систему, выравнивает ритм сердца, успокаивает лимбическую систему (нашу "печку")! Как выполнять технику "Квадрат"?

Можно стоя, сидя, в любом положении. Закройте глаза, чтобы лучше сосредоточиться на своих ощущениях и "вернуться в себя". Только тогда, когда мы ощущаем себя - можем управлять собой!

Сделайте вдох, вытягиваясь макушкой вверх, и полный опустошающий выдох, полностью освобождая лёгкие от воздуха.

Далее дышим таким образом:

- вдох на 4 счёта через нос,
- затем задержка дыхания на 4 счёта,
- выдох на 4 счёта через рот
- и задержка на 4 счёта.

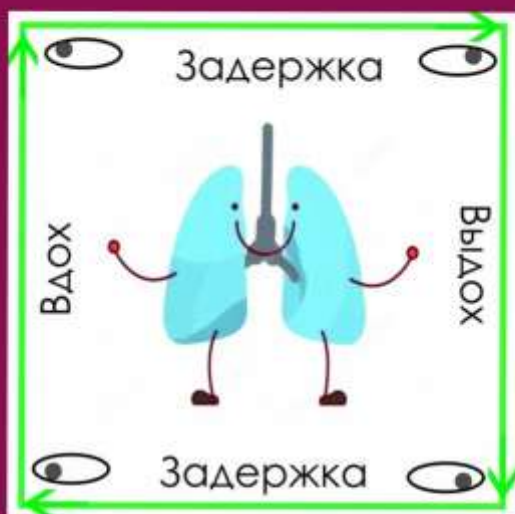
Через некоторое время ритм установится сам и вы сможете не прибегать к счёту.

Обязательно: вдох через нос, а выдох через рот! Здесь важна техника.

Как правило, это упражнение выполняется на 6-8 счётов, но если вы никогда его не делали, то начните с 4. Постепенно увеличивая счет.

Нужно приучить себя, свою нервную систему включаться в такой ритм дыхания, чтобы техника помогла в стрессовой ситуации. Поэтому своим спортсменам даю задание: обязательно дышать 3 раза в день по 3 "Квадрата".

Некоторые мне рассказывают, что дышат "Квадратом" уже постоянно и в особенности в любой волнительной ситуации.



ТЕХНИКА "КВАДРАТ"

Заключение

Таким образом, в руках тренера заключен широкий спектр всевозможных способов мотивирования. Лучший подход — подобрать из них несколько наиболее благоприятных и использовать в меру. Нельзя заикливаться на одной потребности и полностью игнорировать другие. Выбор должен основываться на психологическом портрете спортсмена и его возрасте. Также немаловажную роль играет актуальное положение дел в мире спорта.

Пусть спортивные достижения Вашего ребенка способствуют становлению сильной и уверенной в себе личности, для которой занятия спортом являются не только удовольствием, но и возможностью реализовать, самоутвердиться и найти свое призвание

Список литературы и используемых источников:

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту: Сборник статей. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 81с.
2. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.; Издательский центр „Академия“, 2002. - 288 с.
3. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. - М.: ЮНИТИ, 2004.
4. Ильинский С. В. Особенности мотивации спортсменов в различных видах спорта //Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: психология. – 2013. – №. 1. – С. 75-84.
5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб., 2006. - 512 с.
6. Манукян С.П. О взаимоотношении понятий «стимул» и «мотив». - М.: ОМЕГА-Л, 2004.

Интернет-источники:

<https://sports-psychology.ru/> сайт Войновой Елены ,кандидата психологических наук, спортивный психолог.

<https://rebenokvsporte.ru/motivaciya-sportsmena-vidy-i-ee-sostavlyayushie/>