

ПСИХОТЕХНИКИ МОТИВАЦИИ И САМОМОТИВАЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ



К.психол.н. С.В. Елгина

ЦСП 2022

1. МОТИВАЦИЯ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

2. МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ САМОМОТИВАЦИИ



МОТИВАЦИЯ

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

Мотивация, как и волевые качества, формируется продолжительное время.



МОТИВАЦИЯ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ



- Мотивация для занятия спортом может быть совершенно разная. Приобщение ребенка к спорту и физическим упражнениям происходит уже в раннем возрасте.
- **Каждый заботливый родитель желает вырастить крепкого, здорового и физически развитого ребенка.**
 - И будет совершенно правильным проводить физические упражнения для детей с младенчества. Занятия спортом для ребенка необходимы, как грамота и умение считать в столбик.
- **Спорт развивает детей физически, помогает предотвратить развитие многих заболеваний и выпускает ребенка во взрослую жизнь здоровым и крепким человеком.**

Основные мотивы детей для посещения тренировок и формирования отношения к спорту



*Психологи выявили **4 основных побудительных мотива к занятиям спортом у детей:***

- *общение в коллективе*
- *отношение к тренеру*
- *собственное желание заниматься спортом*
- *деятельность за пределами тренировок*

Рассмотрим каждый мотив более подробно:

Общение в коллективе



- **Общение со сверстниками, дружеское общение, хорошее отношение в коллективе.**
- Для детей в любом возрасте очень важно общение в коллективе, от него зависит дальнейшее развитие ребенка в спорте.



Отношение к тренеру



- **Тренер** – специалист в определенном виде спорта, руководящий тренировкой спортсменов.
- Тренер осуществляет учебно-тренировочную работу, направленную на воспитание, обучение и совершенствование мастерства.



Отношение к тренеру



- Его понимание детей, доброта, личностные положительные качества, авторитет тренера, его физическая форма и спортивные достижения.
- Т.е. **личный пример тренера, является для детей прямым примером спортивного результата.**



Собственное желание заниматься спортом

- Несмотря на все это, **самым пожелания детей в выборе спортивной секции.**
- Разумеется, ребенку должен быть интересен тот вид спорта, которым он занимается. Пусть это будет именно то, что нужно ему.



Собственное желание заниматься спортом



- содержание тренировочной деятельности,
- предрасположенность к спорту
- интерес к данному виду спорта
- соревновательные процессы
- игровые моменты тренировок



Деятельность за пределами тренировок



Внетренировочные факторы:

- Совместные походы с командой на праздники, мероприятия, посещение кинотеатров, выезды на соревнования, поездки и т.д.



Деятельность за пределами тренировок



- Прекрасной мотивацией к физическому развитию для ребенка является тот факт, когда его **родители сами занимаются спортом или ведут активный образ жизни**: посещают бассейн, совершают прогулки на велосипедах.



Можно сделать следующий **вывод**



Поначалу любые занятия спортом для детей являются увлекательными и интересными, однако практически все родители со временем сталкиваются с одной и той же проблемой: *ребенок, который раньше с удовольствием посещал тренировки, со временем теряет интерес к занятиям и отказывается ходить на них.*

Причиной потери интереса к спортивным тренировкам является *недостаточная мотивация* ребенка.

Организованные физические нагрузки и командные игры всегда сопряжены с определенными трудностями, а чтобы преодолеть их, маленький спортсмен должен проявлять *дисциплинированность, выносливость и стойкость.* Этого не произойдет, если он не получит нужной мотивации.

Причины низкой мотивации (по вине тренера)



Низкая мотивация детей нередко скрывается за рядом причин:

- *Некомпетентность тренера*
- *Незаинтересованность его в работе*
- *Однообразии занятий, повторяемость*
- *Недоброжелательный настрой тренера к детям*
- *Принуждение к деятельности*

Способы мотивации детей к спорту в тренировочном процессе



- **подвижные игры**, для повышения положительных эмоций детей-спортсменов. Удовольствие, веселье, элементы игры – один из значимых факторов вовлечение детей в тренировочный режим;
- **организация соревнований именно для спортсменов начального уровня**. Для закрепления уверенности в своих силах, формирования воли, упорства и целеустремленности к победам. Юные спортсмены соревнуются на равных по силовым и временным критериям тренировочного процесса;
- **внедрение досуговой деятельности**, организация тематических бесед, походов в кино и боулинг-клубы. Цель – сплочение коллектива. Как пример, посещение всем клубом мероприятий других видов спорта, например футбольный матч;

Способы мотивации детей к спорту в тренировочном процессе



- **создание благоприятного микроклимата** среди воспитанников путем создания атмосферы уважения и доверия, проявления терпимости к ошибкам. Организация условий в которых дети ощутят гордость за причастность к коллективу и результатам клуба;
- **общение с детьми и создание доверительных отношений** между тренером и спортсменом. Общение на сторонние темы, заинтересованность со стороны тренера в жизни детей их достижениях в школе. Проявление уважения и справедливости к каждому воспитаннику. Частые повторения аргумента в пользу тренировок каратэ, что мужчина должен быть защитником, он должен уметь постоять за себя и близких.

Методы и приемы повышения мотивации к занятиям спортом у детей:



Тренерам необходимо создавать условия, вызывающие активную деятельность детей, а это возможно за счёт нехитрых действий:

- **Оригинальности подачи материала** (в игровой форме, или же путём совместной с детьми подготовки проекта, мероприятия)
- **За счёт использования инновационных, оригинальных технологий** (ноу- хау)
- **Приглашая гостей** (спортсменов, ветеранов спорта, видных деятелей культуры, искусства, родителей, друзей и т.д.)

Методы и приемы повышения мотивации к занятиям спортом у детей:



- ***создание ситуации занимательности*** (использование на занятиях интересных опытов, жизненных примеров, парадоксальных фактов, необычных аналогий для привлечения внимания и развития интереса детей к занятиям);
- ***эмоциональные переживания;***
- ***создание ситуации успеха*** (радостные переживания, особенно у тех, кто испытывает определенные затруднения, способствуют преодолению трудностей);
- ***создание ситуации новизны и актуальности.***
- ***Универсальное правило: чем интереснее на занятии ребенку, чем активнее он вовлечен в деятельность, тем более повышается и его мотивация к этой деятельности.***

Причины низкой мотивации (внутриличностные)



- *Непринятие новых условий, отсутствие адаптации*
- *Трудности с восприятием новой информации, освоении новых действий*
- *Неустойчивое внимание, постоянное отвлечение на посторонние дела, игры, общение*
- *Проблемы в общении со сверстниками, взрослыми*
- *Нежелание следовать нормам и правилам*
- *Нервно-психические расстройства*
- *Отсутствие интереса к деятельности*
- *Эмоционально-некомфортная обстановка*

Причины низкой мотивации (по вине родителей)



Мотивацию ребёнка также снижают:

- ***Недостаток родительского внимания и любви***
- ***Отсутствие учета интересов и способностей ребенка при выборе спорта***
- ***Сомнения в способностях ребёнка***
- ***Упрёки, принижающая критика***
- ***Завышенные требования к достижениям ребенка***
- ***Высокие нагрузки (не по возрасту) и т.д.***

ВЫХОД:



- **Разговаривайте с ребёнком**, попытайтесь его услышать, обязательно выясните все причины нежелания выполнять задания, и причины агрессии. **Узнали причину – предложите решение**, (а лучше всего находите его совместно с ребёнком).
- **Задайте ребёнку вопрос**: «Тебя что-то беспокоит? — расскажи о своих переживаниях». Подскажите ему решение: «Нам нечего бояться, все будет хорошо». Поборов страх ребёнка, вы уберёте у него препятствия к достижению нужного результата.
- **Помните! Радость от достижения – стимул двигаться дальше. Вера в себя — путь к успеху.**

МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ САМОМОТИВАЦИИ



САМОМОТИВАЦИЯ



- **Самомотивация** – это внутренняя мотивация себя на достижение поставленных целей.

Это то, что мы делаем, чтобы у нас всегда была энергия и было желание делать то, что мы делать выбрали.



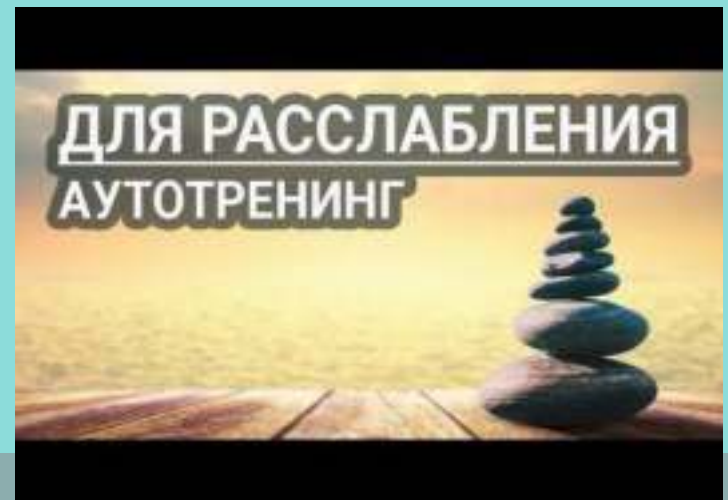
**Самомотивация –
немаловажный фактор
достижения успеха.**

МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ САМОМОТИВАЦИИ

- **Самовнушение. Аутотренинг**
- **Аффирмации**
- **Медитативные техники**
- **Визуализация**
- **Развитие силы воли**
- **Карта желаний**
- **Общение с успешными людьми и т.д.**

Татьяна Купер

Медитации на
все случаи
ЖИЗНИ



Десять правил самомотивации



- **Образ цели**

Я точно знаю, что получу, когда достигну цели, и это что-то мне очень нравится. Я настолько хочу этого, что я готов работать очень много, чтобы получить это!

- **Положительное закрепление**

У меня получаются первые шаги, и мне нравится моё дело. Я знаю, что я в нём хорош, занятие этим делом доставляет мне удовольствие!

- **Постановка задач**

Я формулирую задачу так, что у меня не возникает сопротивления выполнять её. Я разбиваю задачу на простые, понятные шаги, так что продвижение идёт естественно и непринуждённо.

- **Похвала**

Я забочусь о собственной мотивации, поэтому хвалю себя за каждый успех, а критикую редко – исключительно с целью раззадорить.

- **Книги, видео**

Я знаю, что есть книги, фильмы и видео-ролики, которые меня мотивируют. Когда мне нужна мотивация, я просто включаю их и получаю нужный заряд.

- **Азарт**

Я люблю соревноваться! Любое дело превращается для меня в игру, в соревнование либо с самим собой, либо с другими людьми.

Согласитесь, играть куда интереснее и проще, чем напрягаться!

Десять правил самомотивации



- **Амбиции**

Чем я хуже других? Я лучше других! Я возьму и сделаю это назло всем. Пусть другие боятся и ленятся, я молодец, я смелее, быстрее, умнее и креативнее! Я буду лучшим!

- **Единомышленники**

Когда я обсуждаю свои дела со своими друзьями, единомышленниками, я чувствую, что занимаюсь настолько интересными и важными вещами, что мне уже хочется скорее начать работать!

- **Мои прошлые успехи**

Я знаю, что на моём пути встречались задачи и посложнее, но я выполнил их на пять с плюсом! Я не побоялся и вышел победителем. Так было раньше, так будет и сейчас!

- **Окружение**

Меня окружают настолько целеустремлённые люди, для которых вопрос самомотивации даже не стоит – они полны энергии. Я вижу их каждый день, я общаюсь с ними – я один из них!

Выводы: когда чувствуете, что вам не хватает мотивации – используйте хотя бы два-три пункта из этих десяти, и вы сами увидите, как вам захочется взяться за дело!

Упражнения на самомотивацию



Упражнениям на самомотивацию – упражнения для сознания.

- ***Упражнение 1. «Отождествление»***

Идентифицируя себя, например, с героем любимого фильма или же с любимым (вызывающим у вас чувство восхищения) животным, этим самым вы разовьёте в себе основные черты характера, присущие данным объектам (ум, силу, ловкость).

- Вдохновляйтесь образами, стремитесь к совершенству.

Упражнения на самомотивацию



Упражнение 2. «Эмоциональное погружение»

Все что вам дорого, все, что вызывает у вас подъем душевных сил (ваши победы, награды, достижения) – вспоминайте об этом как можно чаще, фиксируйте новое эмоциональное состояние, пребывайте в нем – привлекайте в свою жизнь благополучие и успех.

Хвалите себя, говорите себе: **«Молодец, так держать!»**

Упражнения на самомотивацию



• **Упражнение 3. «Анализ оправданий»**

Большинство причин неудач – внутренние (вы сами где-то, что-то не доработали, то есть не приложили максимум усилий). Помните: конец – это только начало. Никогда не опускайте руки, быстро не сдавайтесь.

А теперь само упражнение: **запишите подробно все-все оправдания, которые вы часто используете, в случае невыполнения задуманного.** Например:

- **Не знаю, как делать**
- **Нет времени**
- **Жду помощи и т.д.**

А теперь подумайте, **что можно сделать, чтобы исправить сложившуюся ситуацию (конкретные действия).**

Помните, у кого нет цели — тот ничего не добьётся.

«Управление энергией — ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью». Джими Лоэр и Тони Шварц

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



www.kissu.com