

*В большинстве случаев людей убеждает то,
что они обнаруживают сами,
а не то, что внушается им со стороны.
И. Кант «Критика чистого разума»*

как повысить мотивацию обучающихся к занятиям спортом

Мотивация к спорту – важный аспект, в ряде случаев не уступающий по значимости самому процессу тренировки.

В любой момент времени человек испытывает различные *потребности*.

Осознанная потребность становится *мотивом*, который побуждает человека к действию ради удовлетворения потребности. Мотив - осознанная потребность в чем – либо.

Цель всегда ставит вопрос: *«Что нужно делать?»*, *«Чего я хочу добиться?»*

Мотив: *«Для чего?»*.

И когда мы думаем, что ребенок просто не хочет, мы ошибаемся.

Заинтересованность начинается с четко сформулированных ожиданий. Если, по какой-либо причине, ребенок неясно представляет себе, чего от него ждут, то его усилия, участие или результаты будут далеки от идеала.

Поэтому поясняйте цели, как словами, так и письменно.

Чтобы показать хорошие результаты, дети должны видеть целое.

Помните, основное различие между обучением детей и взрослых в том, что ребенок должен представлять себе общее, чтобы изучать частности. У взрослых – наоборот. Поэтому сначала давайте ребенку общую картину и основную задачу.

Также важно для каждого человека ощущение стабильности и уверенности. Давайте своему ребенку полагаться на вас, верить в вас, рисковать с вами, а также самореализовываться, не чувствуя рядом с вами страха или неуверенности.

Всегда свободно и открыто признавайте усилия, сделанные ребенком, и его продвижение, не упускайте любую возможность похвалить.

Поощрения должны соответствовать и усилиям и результатам. Если вы не замечаете или принимаете плохие результаты или слабые усилия, это вредно для ребенка и даже для всей группы.

Помните поговорку: «Каждому свое». Наградой должно быть то, что ценно для данного ребенка.

Всегда показывайте свою уверенность в своих детях, в их способностях и они будут показывать лучшие результаты, если знают, что вы верите в их силы. Способствуйте уверенности, а не сомнениям.

Критикуйте тактично, и только тогда, когда это действительно необходимо.

Придерживайтесь двух правил:

- начинайте и заканчиваете любое замечание похвалой;
- исправляйте действие, а не ребенка.

Изучайте способности, склонности и таланты своих детей. Научите их видеть свои силы и, сознавая их, ставить собственные цели, например, скажите: «В этот раз ты справился хорошо, как ты думаешь, что можно сделать, чтобы в следующий раз сделать лучше?»

Такой подход помогает обойтись без прямых указаний. Помните им и так все постоянно указывают, что делать.

Будьте активны сами. Не стойте постоянно на одном месте. Старайтесь двигаться, наблюдайте за тем, как дети работают, помогайте, комментируйте, поддерживайте, поощряйте. Вы поймете, какое значение для них имеют ваши явные и постоянные заинтересованность и поддержка.

Займите позицию, которая даст возможность обучающимся самим принимать решения

Используйте при каждой возможности примеры из реальной жизни, близкие вашим детям. Принимайте во внимание их желания и цели, особенно те, которые поддержат их вне школы. Всегда пытайтесь проникнуться сочувствием – и вы сможете незаметно помочь ребенку преодолеть плохое настроение или достичь успеха в момент душевного подъема

Ребенок должен видеть, что ему помогают, а не требуют, и знать, что *ошибается только тот, кто ничего не делает.*