Кузенков Дмитрий Владимирович

МБУ ДО Дворец творчества, г. Иваново

Педагог дополнительного образования

**Мотивация ребенка для занятия спортом**

**(материал для родителей)**

В современном мире, когда большое время нахождения в школе и дома за уроками, сидячий образ жизни, повседневное использование большого количества электронных устройств формируют у детей малоактивный образ жизни, сопровождающийся в том числе уменьшением живого общения со сверстниками и определенными проблемами со здоровьем. Поэтому многие родители хотят чтобы их дети занимались спортом. При этом для большинства совсем не обязательны высокие спортивные результаты и достижения, а достаточно регулярных тренировок. И казалось бы, в чем проблема? В наше время существует огромное количество спортивных секций и коллективов: индивидуальные и командные, боевые и гимнастические.

И тут возникает главная проблема, мотивация. Нет, не родительская, мотивы родителей предельно понятны, мотивация детей. Конечно, если вы с малых лет приучили свое чадо к катанию на роликах и велосипеде летом, на коньках и лыжах зимой, ходили в походы и на речные сплавы, вы сделали активный образ жизни - нормальным состоянием для вашего ребенка. В таком случае он сам захочет заниматься спортом, из-за приобретенной необходимости в определенной двигательной активности, которой ему будет не хватать в повседневной жизни: дома и в школе. А что же делать, если не получилось в младшем возрасте привить любовь к движению и спорту? Вот тут и возникает понятие мотивации. Вы конечно можете сказать, что ребенок в школу же ходит, хотя не хочет, будет и в секцию ходить. Да, но есть один очень важный момент, если у ребенка есть интерес, то будет больше стремления, трудолюбия и лучше результат. А результат будет порождать еще больше желания продолжать заниматься и достигать новые цели. Вот так это работает, поэтому мотивация, мотивация и еще раз мотивация!

В педагогике и психологии существует несколько принципов определения различных типов мотивации. В данном случае мы рассмотрим два основных типа внешней мотивации, которые вы можете применить для помощи своему ребенку: положительная и отрицательная.

Положительная мотивация. Вам надо найти наибольшее количество положительных моментов для ребенка при посещении спортивной секции. Попробуем выделить основные из них:

- Физическое развитие, объясните ребенку, что благодаря занятиям он станет сильнее, быстрее, выносливее. При этом данная мотивация подойдет и для девочек, ведь хорошее физическое развитие подарит в том числе и красивую фигуру.

- Занятие в спортивной секции - это еще и новый круг общения, новые знакомые, друзья, с кем можно общаться и за пределами зала.

- Спорт дает возможность посетить другие города и даже страны во время соревнований, учебно-тренировочных сборов или летних лагерей. При этом далеко не всегда нужно показывать выдающиеся результаты, чтобы ребенка туда пригласили. Также стоит упомянуть, что такие поездки могут проходить и в учебное время, с друзьями, без родителей. Правда если используете такую хитрость, объясните, что занятия спортом - это не альтернатива обучению в школе, а его дополнение.

- Спорт помогает развиваться психологически, преодолевать страх, лень, усталость, учит не сдаваться, когда что-то не получается, развивает самостоятельность. Объясните ребенку, что это ему пригодиться в дальнейшем в институте или колледже, в армии, на работе и пр. А уж если после окончания школы предстоит обучение в другом городе, то переход в новую «взрослую» жизнь произойдет гораздо легче.

- Также можно выделить дополнительные карманные деньги за показанные в спорте результаты.

- Ну и результат. Звания и разряды во многих ВУЗах дают дополнительные баллы при поступлении. А медаль, полученная даже на соревнованиях не самого высокого уровня, поднимет авторитет ребенка в глазах сверстников, педагогов, родителей.

Немного про отрицательную мотивацию. Сразу стоит отметить, что ее следует использовать очень аккуратно, чтобы не запугивать и окончательно не отбить желания заниматься спортом. Чувства страха и вины очень сильные и не стоит ими злоупотреблять в воспитании детей. Она часто состоит из противопоставлений примеров положительной мотивации. Рассмотрим следующие примеры:

- Если не заниматься спортом, то будет слабое физическое развитие, как следствие - невозможность постоять за себя, своих друзей и близких.

- Возможно возникновение проблем со здоровьем, в следствии сидячего и малоподвижного образа жизни.

- Если ребенок не будет посещать секцию, ему запретят играть в компьютер или мобильный телефон.

Данные примеры лишь малая часть тех способов, которыми вы можете пользоваться, мотивируя своих детей заниматься спортом и вести активный образ жизни.