

Повышение мотивации детей в возрасте 9-11 лет на занятиях в секции по волейболу

Работа Тренера по волейболу Зайцевой Валентины Викторовны
ГБУ ДО «СШОР по игровым видам спорта»

Тверь 2023 г.

Содержание

Общие положения.....	3
Приемы повышения мотивации (из опыта работы).....	6

Общие положения

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовки личности и работоспособности.

Процесс формирования интереса к занятиям в секции по волейболу многоступенчатый: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Разделяют основные группы мотивов: оздоровительные, двигательно-деятельностные, соревновательно-конкурентные, эстетические, коммуникативные, познавательно-развивающие, творческие, психолого-значимые, воспитательные, статусные, культурологические мотивы.

Оздоровительные мотивы. Наиболее сильной мотивацией детей к занятиям волейболом является возможность укрепления их здоровья и профилактика заболеваний. Благоприятное воздействие на организм физических упражнений известно очень давно и не вызывает сомнений и в настоящее время его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям: формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний; лечебное воздействие любимого вида спорта при многих видах болезней.

Двигательно-деятельностные мотивы. При выполнении физической работы прослеживается снижение производительности труда, которое происходит вследствие его монотонности, однообразия. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу ошибок в учебе. Игра в волейбол и выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого процесса занятий волейболом. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят

изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной.

Соревновательно-конкуретные мотивы. Данный вид мотивации основывается на стремлении ребенка улучшить собственные спортивные достижения. Вся история человечества, процесс эволюции строились на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника – является одним из мощных регуляторов и значимой мотивацией в занятиях в секции по волейболу.

Эстетические мотивы. Мотивация детей к занятиям волейболом и физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (совершенствование телосложения, подчеркивание «выигрышных» особенностей фигуры, увеличение пластичности движений). Данная группа тесно связана с развитием «моды» на занятия спортом.

Коммуникативные мотивы. Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников в секциях являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между детьми.

Познавательные-развивающие мотивы. Данная мотивация тесно связана со стремлением ребенка познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта. Она во многом близка к соревновательной мотивации, но основана на желании победить себя, свою лень, а не соперника в игре. Представленная мотивация заключается в желании максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние и повысить физическую подготовленность.

Творческие мотивы. Занятия волейболом дают неограниченные возможности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности. Через познание огромных ресурсов собственного организма при занятиях

физическими упражнениями личность начинает искать новые возможности в своем духовном развитии.

Психолого-значимые мотивы. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние подрастающей молодежи: обретение уверенности в себе; снятие эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых состояний; отвлечение от неприятных мыслей; снятие умственного напряжения; восстановление психической работоспособности. Занятие любимым видом спорта является незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций у ребенка.

Воспитательные мотивы. Занятия физической культурой и спортом развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля. Систематические занятия в спортивной секции содействуют развитию морально-волевых качеств, а также воспитанию патриотизма и гражданственности.

Статусные мотивы. Благодаря развитию физических качеств у подрастающего поколения увеличивается их жизнестойкость. Повышение личностного статуса при возникновении конфликтных ситуаций, разрешаемых в ходе физического воздействия на другую личность, а также увеличение потенциала жизнестойкости в экстремально-личностных конфликтах, активизирует участие учащихся в физкультурно-спортивной деятельности.

Культурологические мотивы. Данная мотивация приобретает у подрастающего поколения с воздействием, оказываемым средствами массовой информации, обществом, социальными институтами, в формировании у личности потребности в занятиях физическими упражнениями. Она характеризуется влиянием на личность культурной среды, законов социума и законами «группы».

Приемы повышения мотивации (из опыта работы)

Волейбол – спортивная игра, которая отличается большой эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью, благотворно влияет на весь организм в целом.

Волейбол можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Волейбол – олимпийская дисциплина. В этой игре есть все: и точность, и сила, и отменная реакция.

Правильно организованные занятия по волейболу являются прекрасным средством всестороннего физического развития занимающихся, и способствуют решению важных воспитательных задач. Широкое применение в физическом воспитании объясняется несколькими причинами: доступность игры для любого возраста; простота правил игры, инвентаря и оборудования площадки игры; высокий зрелищный эффект; укрепление здоровья; воспитание моральных и волевых качеств.

Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока, что повышает подвижность нервных процессов. Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам команды в достижении общей цели, действовать с максимальным напряжением своих сил, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма, взаимопомощи, сотрудничества, настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления, дисциплинированности, способности управлять своими эмоциями.

Разнообразие двигательных навыков, отличающихся по интенсивности усилий и по координационной структуре, способствует развитию всех

физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Великолепно и эстетично воздействие волейбола на человека.

Я веду занятия в секциях по волейболу у мальчишек и девчонок.

Передо мной поставлена цель – привить детям интерес к волейболу. Работу над этой задачей я начала с поиска наиболее рациональных приемов, методов, а также способов организации занятий.

Какие же приемы и маленькие хитрости помогают мне в обучении волейболу на моих занятиях?

Прежде чем приступить к изучению методики технических приемов, я знакоблю детей с историей зарождения этого удивительного вида спорта, рассказываю о его популярности в нашей стране и у нас в городе.

В работе я использую индивидуальный подход, нахожу контакт с каждым ребенком, помогаю каждому преодолевать возникающие трудности в процессе занятий. Всегда помню о том, что особая атмосфера будет царить на каждом занятии, где каждый ребенок чувствует внимание, заботу и поддержку. Тренер – это не только наставник, но и человек, умеющий зажечь интерес и желание играть в волейбол, овладевать новыми и более сложными приемами, методами игры.

На занятиях приходится учитывать индивидуальные способности, потому что одним обучение дается легко, а другим, чтобы изучить тот или иной технический прием приходится долго и упорно работать.

В обучении я использую дифференциацию, где данный подход осуществляю как по половой принадлежности ребенка, так и по уровню его физической и технической подготовленности.

Примечательный и бесспорно эффективный метод поощрения способных ребят на моих занятиях – это демонстрация их умений в выполнении какого-либо приема перед всей группой.

Помимо дифференцированного способа я применяю обучение в сотрудничестве:

- работу в парах, где один ребенок выполняет задание, а другой анализирует действия первого, оценивает качество выполнения;
 - работу в группах на этапе учета техники выполнения упражнений.
- Например, выполнение верхней или нижней передачи через сетку.

В системе учебных тренировок я применяю круговой способ организации, который позволяет совершенствовать технику элементов, отрабатывать технико-тактические действия, развивая физические качества. Преимущества способа: повышается моторная плотность и дисциплина, развивается самостоятельность.

Исходя из личного опыта, обучение техническим приемам целесообразно начинать одновременно со всех основных элементов игры: передача мяча сверху, прием и передача мяча снизу, подача мяча, нападающие удары. После успешного выполнения детьми нападающих ударов учимся блокировать. Поэтому занятие я строю так, что ребятам приходится решать не одну-две задачи, а несколько больше.

На занятиях много времени уделяется обучению технических элементов, работа ведется в основном фронтально, это необходимо, но монотонно и быстро надоедает детям. Решение, найдено мной: я сочетаю упражнения по обучению и закреплению технических элементов с подвижными играми, с элементами эстафет. Основной упор на этих параллелях я отвожу игровому методу обучения.

Для активизации двигательной деятельности большую роль играет анализ результатов работы, их оценка. При проверке качества усвоения знаний, а также при контроле полученных умений и навыков я применяю взаимоконтроль и самоконтроль, сравниваю конечный результат с начальным.

Для создания благоприятного микроклимата на занятиях, доброжелательной эмоциональной атмосферы, повышению интереса к выполнению упражнений огромное значение имеет взаимоотношение тренера с занимающимся, ведь от этого зависит и отношение детей к выбранному виду спорта.

Личным примером я показываю ребятам те возможности, которые дает волейбол для общего физического развития, использую на занятиях такой элемент как наглядность. Ведь надо видеть широко открытые глаза ребят, когда они, затаив дыхание, наблюдают за тем, как мастерски их наставник управляется с мячом на волейбольной площадке.

Я – тренер с 30-летним игровым стажем. Моя тренерская заповедь: «Влюби в себя, а потом в свой вид спорта». Я стараюсь, чтобы каждое занятие было по-своему интересным. Ребята с удовольствием посещают мои занятия. Им интересно узнавать как я – их тренер добилась высоких достижений в спорте. И все что я знаю, что видела, где была, рассказываю своим ребятам. Они «мысленно» представляют себя в таких странах как: Канада, Австралия, Польша, Китай, Дания. Финляндия, Италия, Турция и многих других. Показываю им фотографии, рассказываю о прекрасных людях, об олимпийских чемпионах, с кем мне приходилось играть на площадке. Рассказываю о спортивной дружбе, о преодолении усталости и боли, о необходимости идти к одной цели – к победе! Показываю им награды и медали, чувствую, что дети гордятся мной, радуются за меня. После таких бесед у ребят загораются глаза, появляется желание научиться играть в волейбол, формируется спортивный интерес, любовь к данному виду спорта.

Уже владея техническими приемами волейбола, самым интересным для детей становится участие в соревнованиях. Первая игровая форма, первые неудачи, первые победы...

Анализируя свои неудачи на соревнованиях, ребята учатся замечать свои ошибки, делают выводы. Анализируя свои победы – говорят, благодаря чему победили, какой технический прием был лучше, чем у соперника. Основной своей деятельностью здесь я считаю вовремя указать на их пробелы в технике и тактике, помочь с помощью специальных упражнений их исправить.

А чтобы разнообразить приветствие в водной части на занятиях я иногда применяю девиз: тренер – «Если хочешь быть здоровым», дети – «Занимайся волейболом!».