

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования Куйбышевского района  
«Детско-юношеская спортивная школа»**

**«Как мотивировать ребенка на занятия спортом»**

**Составитель: Луневский О.В.  
тренер-преподаватель по футболу МБУ ДО «ДЮСШ»**

**г. Куйбышев, НСО  
2019г.**

Что такое спортивная мотивация и что делать родителям, чтобы интерес ребенка к спорту не угас? Рассказываем в этой статье.

Спорт — неотъемлемая часть гармоничного развития ребенка. Именно поэтому все больше родителей отдают своих детей в секции, но ребенок — существо непоседливое, и энтузиазм, вызванный новыми впечатлениями, очень быстро угасает. Еще вчера ваше чадо радостно бежало на тренировку, а сегодня капризничает и хочет смотреть мультики вместо похода в спортзал.

Чаще всего кризис наступает в первые полгода, и рано или поздно перед родителями встает вопрос, что делать в этой ситуации: заставлять, ругать, наказывать или, наоборот, не давить на ребенка и сдаться?

### **Психология мотивации**

Осознанная деятельность невозможна без мотивации, и спорт — не исключение. Чтобы мотивировать и себя, и другого человека (особенно ребенка) правильно, нужно понимать, что это явление из себя представляет и как работает.

Совершать любые действия нас побуждают мотивы. Они могут быть самые разные: желание получить материальную вещь или самоутвердиться, моральный долг, интерес к самому процессу и так далее. Мотивацией психологи называют совокупность этих мотивов плюс какие-либо внешние факторы (например, влияние другого человека или жизненные условия).

Самыми распространенными мотивами, побуждающими человека заниматься спортом, являются:

- *стремление к физическому и моральному совершенству* — спорт развивает тело, укрепляет организм, воспитывает характер;
- *стремление к самоутверждению* — спорт дает возможность стать лидером, снискать уважение окружающих, получать похвалу и признание, а также иметь успех у другого пола;
- *социальные факторы* — мода на здоровый образ жизни, престиж спорта в городе/стране/мире, много друзей-спортсменов, семейные традиции;
- *стремление к удовлетворению духовных потребностей* — спорт дарит новые впечатления, позволяет почувствовать себя частью чего-то большего, дает больше возможностей для общения со сверстниками и авторитетными фигурами.

В целом все эти мотивы объединяет чувство удовлетворения, которое испытывает спортсмен.

В спорте мотивация бывает:

- **общая** — формируется постепенно и постоянно, в сознание закладываются долгосрочные цели и мотивы для занятий спортом;
- **конкретная** — актуальная для отдельной тренировки, соревнования или этапа подготовки.

Это обязательно нужно учитывать и подогревать интерес ребенка как к занятиям в принципе, так и к каждому отдельному событию.

### Подходящий спорт



Ни один совет по правильной мотивации не поможет, если заставлять ребенка заниматься тем, что ему не нравится и не подходит. Именно поэтому в первую очередь нужно хорошо подумать, какая дисциплина подойдет вашему малышу.

Хорошо, если он уже без ума от футбола или мечтает стать пловцом, но, если у самого ребенка нет конкретных пожеланий, стоит выбрать спорт по следующим критериям:

- **Темперамент ребенка.** Безусловно, использовать тип личности ребенка как жесткое руководство к действию и рассматривать только подходящие его темпераменту виды спорта не стоит. И все-таки особенности характера малыша нужно учитывать и рассматривать те дисциплины, в которых ему будет комфортно и в которых он с большой вероятностью добьется успеха.
- **Физические данные.** Истории профессиональных спортсменов регулярно доказывают, что изначальные параметры не приговор и не гарантия успеха, но учитывать физическую форму вашего ребенка все же стоит. Так, например, высоким и подвижным дорога в баскетбол и волейбол, быстрым и ловким — в футбол, а легким и координированным — в гимнастику или легкую атлетику.
- **Цели и задачи.** Между занятиями спортом для души и с заделом на профессиональный уровень есть принципиальная разница. В первом случае лучше выбрать секцию со щадящими нагрузками и удобным

расположением, во втором — искать максимально профессионального тренера и тот вид спорта, которым ребенок будет по-настоящему «гореть».

### **Советы родителям**

После того как вы определитесь с видом спорта, заинтересуете ребенка и отведете его на первое занятие, начнется непростой путь воспитания спортсмена. Как правило, дети приходят в секцию уже с какими-то первоначальными мотивами. Главная задача — сохранить и развить их. На тренировках этим будет заниматься тренер, в остальное же время важно участие и правильное поведение родителей.

Как же привить малышу любовь к спорту и мотивировать его продолжать тренировки?

### **Демонстрируйте поддержку**

Это первый и самый главный способ мотивировать ребенка. Поддерживайте его во всех начинаниях, старайтесь ходить на все соревнования, забирайте и встречайте из секции хотя бы первое время и, конечно, подбадривайте в случае проигрыша. Дайте ребенку понять, что вы им гордитесь, а его старания для вас приятны и важны. Особенно родительское участие важно для совсем маленьких спортсменов, ведь в этом возрасте мама и папа все еще остаются центром вселенной.

**Важно:** мотивируя таким образом, не переусердствуйте. Если ребенок будет думать, что только таким образом заслужит ваше признание, уважение и похвалу, он может продолжать заниматься тем, что ему совсем не нравится или не подходит. Родительская поддержка должна быть спокойной, без оттенка жертвенности.

### **Рассказывайте о плюсах**

Регулярно, но ненавязчиво рассказывайте ребенку, почему спортом заниматься полезно и нужно. Главное — делайте это соответственно возрасту. Вряд ли пятилетнему мальчику покажется убедительным аргумент «спортсмены нравятся девочкам», а подростков сложно привлечь разговорами о профилактике заболеваний. Подумайте, что важно для вашего ребенка (популярность, уважение, самоутверждение, карьера, красота), и делайте упор именно на это.

### **Используйте книги и фильмы**

Этот пункт логично вытекает из предыдущего. Подкрепите аргументы интересными книгами и фильмами о том виде спорта, которым занимается

ваш ребенок. Особенно хороши киноленты о великих спортсменах — они очень вдохновляют и заряжают на успех. На Youtube можно смотреть зрелищные видео с соревнований и показательных выступлений. А еще лучше, если среди спортивных звезд ребенок найдет кумира и, глядя на него, будет стремиться достичь таких же высоких результатов

### Замечайте мелочи

Конечно, вы не ожидаете, что после недели тренировок ваш ребенок станет вторым Харламовым или Акинфеевым. Очень важно показать это малышу — подмечайте даже самые, казалось бы, незначительные изменения и хвалите ребенка не только за крупные победы, но и за маленькие успехи. Освоил новый прием, пришел первым на кроссе, занял призовое место в районном соревновании — все это можно и нужно отмечать. Самое главное — не перехвалить юного спортсмена, чтобы ни он, ни вы сами не заразились звездной болезнью.

### Будьте примером



Личный пример важен в любом аспекте воспитания, и спорт — не исключение. Очевидно, что увещевания о пользе спорта от родителей, которые все свободное время проводят на диване перед телевизором, не подействуют даже на маленького ребенка. Точно так же в семье, где физическая активность — органичная часть повседневной жизни, проблем с мотивацией у малышек практически не бывает.

Если вы «не дружите» со спортом, хотя бы измените образ жизни: регулярно делайте зарядку, много гуляйте пешком, отправляйтесь вместе с ребенком в аквапарки и на природу. Покажите на своем примере, что движение — это жизнь, что спорт приносит море положительных эмоций. Также можно устраивать совместные занятия: это не только полезно, но и повод проводить с ребенком больше времени.

## **Не сравнивайте с другими детьми**

А вот чего делать точно не нужно, пытаясь мотивировать ребенка заниматься спортом, так это сравнивать со сверстниками в контексте «А вот Саша из параллельного класса...». В лучшем случае вас ждет еще большее сопротивление, помноженное на упрямство, в худшем — поломанная самооценка, неуверенность ребенка в себе и все вытекающие из этого проблемы.

## **Введите систему поощрений**

Этот пункт неслучайно стоит в конце списка. Самый простой способ мотивировать ребенка — обещать ему награды за посещение тренировок и победы на соревнованиях. Никто не захочет упустить новую игрушку, гаджет или любимый десерт, но такая мотивация не будет подлинной, да и ребенок привыкнет к товарно-рыночным отношениям. Впрочем, это не значит, что нельзя поощрять детей за старания на тренировках, — просто убедитесь, что малыш ходит на них не только ради подарков.

## **Не давите**



Если ребенок категорически не хочет ходить на тренировки, капризничает, плачет или отказывается стараться, не игнорируйте эти тревожные сигналы. Возможно, причина в тренере, коллективе или слишком больших нагрузках — выявив проблему, вы сможете ее решить. Но может оказаться и так, что вашему ребенку просто не нравится спорт или он хочет заниматься чем-то другим.

Поговорите с ним по душам. Если вместо отработки приемов или забрасывания мяча в кольцо он мечтает учить иностранный язык, рисовать или углубленно изучать математику, дайте ему эту возможность. Физическую же активность можно перенести из зала в парк или домой, заменив тренировки подвижными играми и выездами на природу.

### **Подводим итог**

Маленькие дети не всегда понимают, чего хотят, поэтому, отдав ребенка в секцию, родители должны деликатно и мудро его направлять. Независимо от того, планируете ли вы вырастить чемпиона или ваша цель — занятия для общего развития, спорт подразумевает трудности и упорную работу, которая чаще всего и вызывает желание бросить занятия.

Помните, что для ребенка спорт должен быть источником здоровья и положительных эмоций, поэтому мотивировать нужно также через позитив. Проводите больше времени вместе, смотрите фильмы и передачи о спортсменах, хвалите ребенка за достижения и обязательно объясните, что неудачи — такая же часть этого пути, и в них нет ничего страшного.

Если вы чувствуете, что нежелание ребенка заниматься спортом становится категорическим и вы не справляетесь сами, поговорите с тренером и не стесняйтесь обратиться к психологу. Компетентные люди помогут разобраться в проблеме и не травмировать малыша.