**Методы повышения мотивации учащихся на тренировках и занятиях для достижения спортивных результатов.**

В данной статье я, как педагог дополнительного образования, преподающий спортивные танцы, постараюсь рассказать о своем опыте применения различных форм мотивации учащихся на занятиях и о результатах этого применения.

Часто, проводя тренировки со своими учениками, я замечал несобранность детей, нежелание работать в полную силу, лень и неспособность заставить себя добиваться результата. Многие дети приходили на занятия после второй смены в школе, либо после занятий в дополнительных кружках, секциях, музыкальных школах и т.д., естественно дети были уставшими и добиться от них внимания и двигательной активности «в полную силу» было почти невозможно. Но при этом, родители и сами дети, участвуя в соревнованиях, ждали результатов, хотели занимать первые места и не понимали, почему этого не происходит.

Именно эти факторы повлияли на мою заинтересованность мотивацией учащихся, позволили понять необходимость мотивации и привели к созданию мотивированных занятий.

Что же такое мотивация? И какие есть виды мотиваций?

Несколько определений:

**Мотива́ция** (от лат. movere) — побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

**Мотивация** – это совокупность внутренних и внешних факторов, которые стимулируют желание и энергию человека на поддержание интереса и посвящение его определенной деятельности либо приложение усилий для достижения цели.

**Мотивация** – это динамический психофизиологический процесс, который управляет поведением человека и определяет его организованность, направленность, устойчивость и активность.

**Мотив** (лат. moveo — «двигаю») — это обобщённый образ (видение) материальных или идеальных предметов, представляющих ценность для человека, определяющий направление его деятельности, достижение которых выступает смыслом деятельности.

В психологии определяют несколько основных видов мотиваций:

**Внешняя мотивация (экстринсивная)** — мотивация, не связанная с содержанием определённой деятельности, но обусловленная внешними по отношению к субъекту обстоятельствами.

Т.е., когда на человека действуют внешние факторы, создающие мотив.

**Внутренняя мотивация (интринсивная)** — мотивация, связанная не с внешними обстоятельствами, а с самим содержанием деятельности.

Т.е., когда у человека есть внутренний мотив, он знает, что ему это нужно.

**Положительная и отрицательная мотивация.**

Мотивация, основанная на положительных стимулах, называется положительной. Мотивация, основанная на отрицательных стимулах, называется отрицательной.

Различают два основных типа мотивации: «от» и «к», или «метод кнута и пряника».

Человека хвалят – положительная мотивация, он будет стараться.

Ругают – отрицательная, человек исправится, чтобы не быть плохим, а быть лучше.

Еще выделяют **устойчивую и неустойчивую мотивацию**.

Устойчивой считается мотивация, которая основана на нуждах человека, так как она не требует дополнительного подкрепления. (Например, мытье посуды или приготовление еды)

Неустойчивая мотивация - это мотивация, которая требует постоянной внешней поддержки. (Бросить курить, сбросить вес и т.п.)

Таким образом, мне необходимо было создать условия, факторы, которые побудили бы учащихся добиваться целей. Моими целями были – улучшение физической активности на тренировках, повышение сознательности и обдуманности своих действий учащимися, повышение интереса к участию в соревнованиях.

Именно участие в соревнованиях и конкурсах позволило найти идею для мотивации учеников – соревнование внутри группы.

Идея соревнования не нова, история знает множество примеров. Вспомните, например, соцсоревнование, какой огромный толчок оно дало производству в СССР! Соревновались бригады, заводы, целые отрасли. И ведь, в основном, наградой в соцсоревновании были не материальные блага, а признание лучшим! Награждали грамотами, флагами, писали статьи о победителях в газетах, и это оказывало огромное действие на сознание людей.

Всем тренерам известно, что на соревнованиях спортсмены выкладываются больше, чем на тренировках. Почему? Что происходит в сознании человека, позволяя ему аккумулировать свои силы, занимать 1-е места, устанавливать рекорды и т.д.? Все просто – победа, успех и признание человека лучшим, вырабатывает в организме эндорфин, дофамин и серотонин – гормоны счастья!

Гормоны позволяют нашему организму справиться со стрессовыми ситуациями, а соревнование это стресс, и мобилизовать физические силы для победы. Этим можно объяснить процесс, при котором человек испытывает невероятное удовольствие, преодолев какие-либо препятствия, встающие на его жизненном пути.

Именно поэтому все люди хотят быть успешными, все ученики – лучшими, а все спортсмены – первыми!

Попробуйте провести в своей группе или классе небольшой эксперимент:

Например, фразу «сейчас убираем учебники», замените на фразу - «кто быстрее уберет учебники»? Ученики сразу включатся в соревнование, учебники, убираемые обычно долго и нехотя, исчезнут с парт за пару секунд! А если победителю еще будет приз или хотя бы похвала, то через некоторое время дети сами будут соревноваться в скорости сбора учебников, не дожидаясь команды педагога.

На своих занятиях я часто применяю фразы: «кто быстрее подготовится?», «у кого шея длиннее?», «кто выше прыгнет?» и т.д. Дети быстро реагируют на подобные фразы, включая в сознании соревновательный процесс, это позволяет педагогу «встряхнуть» их и мобилизовать на выполнение задания. Те, кто быстрее или лучше справился с заданием, получают похвалу педагога и баллы!

И вот здесь мы подошли к той схеме соревнования внутри группы, которую я применяю на занятиях.

Ученикам начисляется 1 балл за выполнение каждого упражнения, задания или отрабатываемого элемента. За хорошее выполнение начисляется дополнительный балл, а за отличное 2 дополнительных балла. Также баллы могут начисляться за старание, если ученик физически или технически подготовлен хуже, чем большинство и за внимание и активность на занятии. За плохое исполнение, невнимательность или плохое поведение, лишние разговоры - баллы вычитаются. Сумму баллов к концу занятия подсчитывают сами ученики, педагог записывает результаты в тетрадь и по итогам месяца лучшие ученики награждаются призами. Дополнительные баллы еще дают участие в соревнованиях и призовые места. Допустим, за участие 3 балла, за призовое место – 5. Кто чаще участвует в конкурсах и показывает лучше результат, набирает больше баллов.

В качестве призов я использую канцтовары, мягкие игрушки, наборы наклеек и т.п. Сам приз не так важен, как признание и звание победителя месяца!

Какие еще формы мотивации я использую?

Похвала – наиболее простой, но один из самых действенных методов! Вы помните эксперимент в одной из Японских школ с двумя растениями? На протяжении месяца ученики школы ругали один из цветков, установленных в коридоре, а второй хвалили. В итоге цветок, который хвалили, вырос и зацвел, а тот, который ругали, поник и завял. Этот эксперимент показал школьникам, как негативные слова влияют на все живое. Именно поэтому на занятиях надо использовать больше похвалы, чем порицания.

Часто я приглашаю кого-то из учеников показать какой-либо элемент или упражнение вместо себя, объясняя свой выбор наилучшим исполнением данного ученика. Это повышает статус ученика до помощника или ассистента педагога, позволяет выделить его в группе и таким образом почувствовать себя лучшим.

Ученики, имеющие лучшие показатели на конкурсах, отмечаются на доске почета и в группах соцсетей. Также отмечаются ученики, имеющие наибольшее участие в соревнованиях. Что также мотивирует больше выезжать на турниры.

В конце учебного года, проводится итоговое занятие, на котором присуждаются звания лучший ученик (по количеству баллов за год), лучший спортсмен (по количеству лучших результатов), самый активный (по количеству соревнований), самый стойкий (наименьшее число пропущенных занятий) и т.д. Также отмечаются наиболее активные родители.

Удивительно, но эта «игра» в баллы и другие не сложные формы мотивации, позволили мне изменить поведение и отношение учеников к занятиям, повысить их ответственность, активность, желание добиваться спортивных результатов. Дети стали больше стараться, меньше отвлекаться и работать над собой. Чаще стали выезжать на конкурсы, улучшились результаты, появились призеры Российских и Международных соревнований.

Я уверен, что любой педагог способен применить данную систему мотивации или разработать свою, которая будет способствовать достижению учащимися высоких целей и результатов. Надеюсь, данная статья была полезна, и буду рад, если вы будете использовать мой опыт на своих занятиях.