

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города  
Набережные Челны «Дом детского творчества №15»**

## **Методическая рекомендация**

**«Повышение профессиональной компетентности в области здоровьесбережения  
с целью совершенствования качества подготовки учащихся в объединении  
физкультурно-спортивной направленности»**

Малахов Максим Владимирович,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

**г. Набережные Челны 2021 г.**

## Введение

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы образования. Система образования отказывается от традиционного представления результатов обучения в виде знаний, умений и навыков, формулировки стандарта указывают реальные цели, виды деятельности. Основной целью образования стало — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей детей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Актуальностью данной проблемы является: на протяжении последних лет сложилась тревожная ситуация - ухудшилось здоровье и физическая подготовка детей, прослеживается низкий уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой, спортом, к здоровому образу жизни у детей. Таким образом, целью на этом пути является: формирование у учащихся морального и психического здоровья, осознанной потребности в систематическом физическом усовершенствовании, развитие положительной мотивации, осознанной потребности к самостоятельным и организованным занятиям физической культурой, спортом, и тхэквондо непосредственно, обретения знаний и умений здорового образа жизни.

Целью работы стало формирование положительной мотивации к систематическим занятиям тхэквондо у детей. Для достижения цели поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать существующую психолого-педагогическую литературу по данной проблеме.
2. Определить условия, влияющие на формирование мотивов к занятиям тхэквондо.
3. Проанализировать использованные в работе педагогические технологии, служащие для сформированности устойчивых мотивов к занятиям тхэквондо.

## **Внутренняя и внешняя мотивация.**

Интерес к физической культуре - одно из проявлений сложных процессов мотивационной сферы. По отношению к ребенку мотивацию следует различать, как внутреннюю, так и внешнюю. Но как бы ни была сильна внешняя мотивация, интерес формируется лишь в результате внутренней мотивации. Она возникает только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям ребенка, когда они являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень лёгкими) и когда ребенок понимает субъективную ответственность за их реализацию. Успешная реализация мотивов и целей вызывает у ребенка вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда ребенок испытывает удовлетворение от самого процесса и условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, членами коллектива во время этих занятий. Удовлетворение интереса не приводит к его исчезновению, а наоборот, интерес может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним. Интерес, таким образом, является постоянным катализатором (усилителем) энергии человека: он либо облегчает выполнение деятельности, либо стимулирует волевое усилие, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, способствует целеустремлённости.

Для поддержания активного интереса к занятиям тхэквондо необходимо систематически давать ребенку соответствующую информацию как при обучении движению, так и при его совершенствовании. Эта информация должна обязательно раскрывать важность того или иного упражнения для выполняющего его. Например, начиная обучение формальному комплексу (Туль), мы объясняем, что само выполнение комплекса – это не самоцель, но что многократные повторения стоек укрепляют силу мышц, развивают координацию движений, вырабатывают умение ориентироваться в пространстве.

На занятиях тхэквондо необходимо, чтобы ребенок брал ответственность за результаты занятий на себя и объяснял свои неудачи не отсутствием у него определённых способностей, а недостаточностью собственных усилий. Только в этом случае успешно формируются внутренняя мотивация и интерес к занятиям. Но, безусловно, ребенку надо подбирать индивидуальные, доступные ему и в то же время

прогрессирующие показатели и, конечно же, посильные упражнения, задания, требования и т.д., то есть оптимальные режимы мотивации.

Каждого ребенка необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами в группе, родителями как успех, как победа ребенка над собой. Например, при обучении технике выполнение комплекса «Саджу Чируги» задача максимум – овладеть техникой. И на это отводится несколько занятий. Но на каждом занятии у детей стоят также свои минимальные задачи. У ребенка, более быстро освоившего движение, задача на занятии более сложная, чем у слабого ученика. Сильному ребенку я, например, предлагаю после того, как он овладел техникой выполнения комплекса, совершенствовать его в прикладном назначении, а это значит применять его на практике близкой к реальности. Более сильных детей прошу помогать более слабым в освоении техники выполнения изучаемого движения и постараться объяснить своему подопечному, почему у него это движение не получается. А выполнив свое задание, все учащиеся должны оценить свое выполнение сами, а потом и с помощью педагога. И обязательно при любом результате их должно ждать одобрение, подбадривание со стороны педагога.

На всех занятиях я использую анализ выполненной работы и самоанализ. Предлагаю детям после выполнения задания найти совершённые ошибки, объяснить, почему что-то не получилось, что выполняющий сделал неправильно. Сначала это делается с помощью педагога с его наводящими вопросами, а затем под его контролем. Но обязательно в конце обсуждения надо сделать акцент на удачно выполненных элементах упражнения. Это помогает утвердить в сознании ребенка связь между достигнутым результатом и своей активной деятельностью.

В работе с детьми педагогу ни в коем случае нельзя забывать, что мотивация, влияя на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств учащихся, существенным образом зависит от силы их нервной системы (особенно со стороны возбуждения). Практика показывает, например, что обычная учебная мотивация повышает обучаемость и развитие, двигательные качества более значительно у детей со слабой нервной системой, а игровая и соревновательная деятельность – у детей с сильной нервной системой. Неодинаковое влияние на обучаемость лиц с сильной и слабой нервной системой оказывают и различные методы обучения.

Мотивация учащихся носит дифференцированный характер также в разных группах одного возрастного контингента детей. Она зависит от многих факторов: материально-технической базы школы, личности педагога, от его педагогического мастерства, климатогеографических условий, особенностей воспитательной работы в группе, в семье, от социального окружения, от физической и технической подготовленности самих учащихся и т.п. Внешняя мотивация детей, к большинству сожалению, формируется в основном стихийно, до конца не осознанными в среде педагогов путями, средствами, методами, обстоятельствами. В то же время педагогический опыт свидетельствует, что при работе с группой в условиях занятия необходимо в первую очередь и с максимальной настойчивостью использовать реальные возможности фронтальных методов воздействия на учащихся для целенаправленного воспитания у них внутренних положительных мотивов занятий тхэквондо.

Начинать можно с применения игровых комплексов, которые каждый педагог может составить самостоятельно. Игровые комплексы могут содержать подвижные игры, эстафеты, упражнения соревновательного характера и др. Можно применять их только в конкретной части занятия в зависимости от поставленных задач, например, в разминке («Пятнашки», «Ловушки») или упражнения соревновательного характера в парах («Тяни-толкай», «Кто быстрее»). При правильной организации игр и игровых упражнений они всегда доставляют детям удовольствие, создают хорошее настроение, дают возможность для проведения личной активности и инициативы. И это, естественно, повышает интерес к занятиям тхэквондо.

Интересы учащихся к занятиям тхэквондо бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, уметь постоять за себя, это и желание развить двигательные и волевые качества, желания выступать на соревнованиях различного уровня, получение разрядов и спортивных званий. Поддержание интереса и целеустремлённости у детей во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на занятиях тхэквондо, и формируется ли у них удовлетворённость занятиями физическими упражнениями.. Главными причинами падения удовлетворённости к занятиям многие учёные называют отсутствие эмоциональности занятия, не интересность выполняемых упражнений, малую или чрезмерную физическую нагрузку, плохую организацию занятия. Не удовлетворённые занятиями дети обычно ходят на них лишь потому что их заставляют

родители, мотивируя различными аргументами. А вот учащиеся, испытывающие состояние удовлетворённости на занятиях, работают на них ради своего физического совершенствования и конечного результата поставленной цели.

Мотивацией также может служить пример и достижение выдающихся спортсменов, посещение практических семинаров, где ведущими являются звезды тхэквондо Мирового уровня: Мастер 7 дан Еже Едут, мастер и шестикратный чемпион Мира Ярослав Суска Польша, Мастер Вилли Ван де Мортел Голландия и многие другие. Ежегодные спортивные лагеря и сборы, где ребята полностью погружаются в тренировочный процесс и становятся более самостоятельней и организованней благодаря режиму тренировок и системе тренировочных занятий. Также дети имеют возможность выехать На Всероссийские сборы, где они получают бесценный опыт тренеров сборной России и перенимают опыт спортсменов, входящих в состав сборной команды России по тхэквондо. Хотелось бы выделить **многоуровневость** в системе подготовке детей:

1. Стартовый уровень. Это уровень для начинающих осваивать принципы и практику тхэквондо. Это как правило: обладатели белого пояса, б-ж. пояс, желтого пояса, желто-зеленого пояса.

2. Базовый уровень. Это уровень на базе усвоенной на стартовом уровне и овладение прикладным, практическим применением приемов в спарринге. Потому как спарринг (контактные поединки) начинаются с 10 лет и с зеленого пояса.

3. Продвинутый уровень. Этот уровень основывается на стартовом и базовом опыте. Но к занимающимся здесь больше требований. Осваивается раздел специальной техники и силового разбивания. Возраст 14-17 лет. Как правило на этом уровне занимающиеся имеют зелено-синий пояс и выше. На этом уровне дети имеют довольно большой соревновательный опыт и большой объем теоретических и практический знаний.

Многолетний опыт работы в дополнительном образовании, позволил мне выделить актуальную проблему - отсутствие мотивации у многих учащихся. Задался вопросом: что же нужно сделать для того, чтобы ребенку было интересно, как же его мотивировать на учебную деятельность, на восприятие материала? А все оказалось не так сложно. Положительно влияет на мотивацию ребенка собственная увлеченность педагога, умение сделать занятие занимательным, интересным, необычным. Дети

предпочитают активную деятельность пассивному слушанию, собственную инициативу исполнению распоряжений, групповую работу индивидуальной. И конечно, их отпугивают сложные задания. Только посильная работа вызывает интерес. Идея моего педагогического опыта: повышение мотивации детей к учебной деятельности, уровня обученности путем применения инновационных образовательных технологий, которые направлены на:

\*формирование здорового образа жизни;

\*формирование двигательной деятельности учащихся;

\*совершенствование индивидуальной и групповой работы с учащимися.

Применение современных педагогических технологий помогает в решении поставленных задач, помогает добиться более высоких результатов образовательного процесса, повышая мотивацию обучения и интерес детей. Проанализировав успехи учащихся, решил, что можно добиться более высоких показателей путём применения инновационных педагогических технологий.

### **Здоровьесберегающие технологии.**

Применение данной технологии помогает мне организовать деятельность детей по формированию здорового образа жизни. Мы учимся с детьми сохранять свое здоровье, ценить свою жизнь и жизнь окружающих людей. Я стараюсь делать так, чтобы дети были здоровы, чтобы на занятиях всегда присутствовал здоровый психологический климат, чтобы дети с желанием спешили на занятие. Каждое свое занятие я начинаю с дружественного приветствия, чтобы дети видели, что я хочу им помочь научиться всему тому, что знаю и умею сама. Соблюдение режима труда и отдыха, смена форм и видов деятельности помогают занятие проводить продуктивно и интересно. Человек приходит в этот мир не только для своего комфорtnого существования и личного счастья. Его ум, умение, опыт необходим детям, обществу, будущим поколениям. Я считаю, что активная пропаганда по внедрению здорового образа жизни в жизнь каждого человека и общества должна лежать в основе обучения привития и формирования у подрастающего поколения основных принципов, форм и факторов здорового образа жизни.

## **Информационные технологии.**

Использование данной технологии помогает сделать занятие интереснее, насыщеннее. Выбор информационной технологии обусловлен необходимостью обучения учащихся с различными источниками информации, включая электронные носители. Умение найти важный материал в интернете и воспользоваться им. В интернете много различных видео уроков, мастер классов, семинаров, соревнований по тхэквондо. Использование информационной технологии дает возможность учащимся самостоятельно готовить презентации на разные темы, защищая их на занятиях и на внеклассных мероприятиях. Ребята грамотно выражают свои мысли, учатся работать при большой аудитории, отвечают на вопросы, ведут диалог, учатся владеть спортивной терминологией. Практически каждый ребенок в группе может составить реферат, а более старшие презентацию или подготовить комплекс упражнений для разминки.

## **Игровые технологии.**

В методике обучения на занятиях тхэквондо ставится задача сделать обязательным использование игр и занимательных упражнений, оказывающих стимулирующее воздействие на развитие познавательного интереса и уровня физической подготовленности детей. Результатом широкого применения игровых технологий на занятиях стало изменение отношения к самим занятиям. Учащиеся всех возрастов, в работе с которыми регулярно использую подвижные игры, игры с элементами тхэквондо, посещают занятия регулярно и с удовольствием. Я считаю, что игра стимулирует познавательную и двигательную активность детей, «привоцирует» их самостоятельно, искать ответы на возникающие вопросы; позволяет использовать жизненный опыт детей, включая их обыденные представления о чем-либо; игровые технологии создают широкие возможности для формирования у детей информационной культуры благодаря использованию на занятиях информационно-коммуникативных технологий.

Успешно применяя современные педагогические технологии в образовательном процессе, и получая положительные результаты, стараюсь:

- ✓ создавать условия для развития таких важных двигательных качеств как ловкость, быстрота, сила, гибкость, координационные способности;
- ✓ учитывать познавательные интересы учащихся; организовывать совместную работу в сотрудничестве при решении разнообразных проблем, когда требуется проявлять соответствующие коммуникативные умения;
- ✓ обеспечить формирование общеобразовательных навыков работы с учебной информацией, учебное пособие: «Путь к успеху».

Учитывая характеристику применяемых на занятиях элементов образовательных технологий, выделяю наиболее оптимальные формы обучения в дополнительном образовании: парная и групповая работа, обучение в малых группах, разно уровневое обучение; (задания индивидуальные для каждого ребенка, группы)- интегрированные занятия.

Использование данных технологий способствовало гармоническому развитию физических качеств, укреплению здоровья, стремление вести здоровый образ жизни, повышению мотивации к занятия тхэквондо.

### Литература

1. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать./ Н.Г. Озолин. - М: Дрофа, 2012 – 864 с.
2. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта» учебное пособие для студентов вузов физ. культ./ Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С., - М: Дрофа 2013 – 369 с.
3. Цилфидис Л.К. «Путь к успеху» учебная программа Всероссийской федерации тхэквон - до ИТФ, издание 2-ое, «Воронежская областная типография» 2014 г.
4. Чой Хонг Хи, Энциклопедия тхэквон - до ITF (перевод с английского.) 2003 г.