**Пути привлечения ребенка в спортивную секцию и сохранение интереса к тренировкам**

Инструктор-методист

Гнедко К.А.

г.Волгодонск

2019г.

**Пути привлечения ребенка в спортивную секцию и сохранение интереса к тренировкам**

Одна из современных тенденций массового детского спорта – стремление сохранить количество детей, пришедших в него. Это имеет очень большое значение для воспитания подрастающего поколения и сбережения его здоровья.

Спорт – неотъемлемая часть гармоничного развития ребенка. Именно поэтому все больше родителей отдают своих детей в спортивные секции. Не редко бывает, что еще вчера ребенок бежал с радостью на тренировку, а сегодня уже не хочет идти и заниматься избранным видом спорта. В связи с этим возникает дилемма. Как привлечь ребенка к занятиям спортом? Как его заинтересовать и сохранить устойчивый интерес к тренировкам?

Один из главных фактор, привлекающих детей в спортивные секции – является общественное мнение, складывающееся благодаря воздействию средств массовой информации и близкого окружения. Также решающими факторами для попадания детей в секции на начальных этапах является желание родителей, а также опыт и мастерство тренера.

Как показываю различные исследования, сами юные спортсмены выделяют следующие факторы, привлекающие их в спортивные секции:

- получать удовольствие;

- развивать свои физические качества и способности;

- приобретать друзей;

- быть в спортивной форме.

Одни из наиболее значимых факторов привлечения и продолжения занятий в спортивной секции являются радость и удовольствие. По мнению юных спортсменов, удовольствие на тренировочных занятиях для них заключается, в том чтобы:

- быть на хорошем счету у тренера, слышать от него похвалы;

- быть среди друзей;

- испытывать чувство победы;

- быть членом команды в играх и эстафетах;

- разнообразная тренировочная работа.

С целью удовлетворения желания юных спортсменов, привлекая детей в свой вид спорта, тренер должен уделять внимание перечисленным факторам особое внимание.

Следует отметить, что в зависимости от возраста понятие «получать удовольствие» несет в себе разный характер. Для кого-то удовольствие это заработать медали и призы, для кого-то участие в соревнованиях и эстафетах и т.д.

Позитивное настроение у юных спортсменов создает: командный дух, взаимопонимание с тренером, положительные эмоции, друзья, различные формы организации тренировочной работы.

Вот некоторые примеры, которые тренер может использовать в практике при подготовки юных спортсменов:

- проводить больше командных соревнований и эстафет;

- создавать условия для взаимодействия детей вне тренировочных занятий, для развития дружеских отношений между детьми;

- организация соревнований в различных дисциплинах, смежных с избранным видом спорта;

- больше узнавать о своих воспитанниках, о каждом в отдельности;

- обсуждать проблемы с каждым ребенком, поощрять и развивать знания детей;

- усиливать командный дух в спортивном коллективе: командные приветствия, одинаковая спортивная форма, проведение командных мероприятий за рамками тренировочного процесса и т.д.;

- поощрять и награждать призами не только победителей и призеров соревнований, но и спортсменов, которые добились своих личных результатов;

- поощрять спортсменов перед всеми спортсменами, ругать за ошибки – отдельно.

Общий климат тренировочного занятия создает непосредственно тренер. Для того чтобы добиться успеха в подготовке юных спортсменов, тренер должен действовать следующим образом:

- разрабатывать тренировочные программы, которые достигли бы реальных и прогрессивных целей;

- способствовать им в развитии стремления к совершенствованию;

- позитивно оценивать достижения спортсменов;

- постоянно взаимодействовать с воспитанниками, давать советы по тренировкам, питанию, гигиене и другим вопросам. Вся информация поступающая воспитаннику от тренера, в конечном счете, влияет на результативность и успех тренера;

- уважительно относится к юным спортсменам. Если тренер уважает своих подопечных, то и они будут уважать его. Если спортсмены уважают своего тренера, то с удовольствием учатся, и достигаю высоких результатов ради тренера;

- убеждать своих воспитанников, что достичь успеха можно благодаря ответственному отношению к тренировкам и своим физическим способностям;

- необходимо все время контролировать и корректировать технические погрешности;

- показывать личным примером – быть моделью поведения;

- осуществлять постоянный контроль за безопасностью спортсменов;

- не выделять среди воспитанников лучших и худших, относиться ко всем одинаково;

- помнить и доносить для спортсменов, что тренер не для побед, а для прогресса физических качеств и техники;

- относится внимательно к словам спортсменов, внешнему виду, выражению лица и общему состоянию;

- стимулировать воспитанников к тому, чтобы они не боялись задавать вопросы во время тренировочных занятий;

- постоянно повышать свой уровень знаний, быть в курсе инновационных разработок в области спорта. Интересоваться спортивными, государственными и международными новостями;

- постоянно поддерживать контакт с родителями подопечных и вовлекать их в деятельность спортивной секции. Возможно, проводить совместные мероприятия с родителями их детьми.

Проблема ухода юных спортсменов из спорта.

В настоящее время спортивным секциям приходится конкурировать с многообразием других секций, таких как музыкальные, компьютерные, секции роботостроения, авиамоделирования и т.д. Если такие направления продолжат развиваться, то возможно в будущем спортивные секции и спорт, в общем, в нашем обществе значительно уменьшится.

В настоящее время спортивная карьера сопровождается длительным и хорошо разработанным процессом физического развития, характеризующимся высокими физическими нагрузками и жестким спортивным режимом, включающим календарь соревнований, тренировочные циклы, тренировочные лагеря, восстановительные процедуры и пр. Серьезный спорт в настоящее время состоит из множества факторов, и нет сомнения, что уход из спорта также происходит в результате воздействия разнообразных причин. Конфликты между серьезными требованиями современной системы спортивной подготовки и многими другими факторами являются причинами ухода из спорта юных спортсменов.

Выделяют следующие факторы, влияющие на уход спортсменов из спорта или продолжение карьеры:

1. Стресс (нехватка свободного времени, конфликт между образованием). Это большая проблема - выдерживать двойную нагрузку учебы и тренировки в спорте. Наиболее часто встречающейся причиной окончания спортивной карьеры является проблема времени, т.е. совмещения времени для учебы и тренировок. Параллельные занятия в школе или институте и серьезная тренировка в настоящее время стали значительно труднее. Напряжение для спортсменов высокого класса постоянно возрастает, что прежде всего связано с расширением международного и внутреннего календаря соревнований, в том числе и для юных спортсменов. В связи с этим создание определенных условий для каждого спортсмена в отдельности позволит позитивно решить вопрос совмещения учебы или работы со спортивной карьерой.

Недостаток свободного времени - оправдание для спортсменов с низкими спортивными результатами. Конфликт в этой области обязательно должен учитываться при составлении любой тренировочной программы. Важно постоянно учитывать интересы спортсмена, с тем, чтобы избежать его преждевременного ухода из спорта. Как только возможность такого решения начинает проявляться, необходимо проводить специальные беседы с целью его исключения.

Спортсмены не должны быть вне общей социальной структуры общества, и это должно учитываться при составлении любых тренировочных и соревновательных программ.

2. Влияние родителей. Помимо общего воздействия родителей на процесс развития ребенка, их отношение к спорту и поддержка юного спортсмена - одни из основных факторов, способствующих спортивной карьере своих детей. Они играют главную роль в мотивации и поддержке юных спортсменов. В случае травматизма и при завершении карьеры родители играют наиболее важную роль в стабилизации эмоционального состояния своих детей. Благодаря поддержке (эмоциональной, материальной и информационной) родители являются своеобразным двигателем в развитии спортивной карьеры юных спортсменов. Необходимо возможно чаще привлекать родителей к тренировочному процессу.

3. Травмы. Считается, что одним из факторов ухода из спорта является травматизм. Действительно, травматизм в современном юношеском спорте - реально угрожающая проблема. На всех этапах подготовки юных спортсменов, необходимо учитывать возрастные особенности организма, а также различия между девочками и мальчиками. В соответствии с закономерностями развития костной структуры растущего организма травмы в разном возрасте обычно случаются в определенных местах нижней части тела. В первые десять лет развития детей образуются изменения трубчатых костей, в то время как в последующее десятилетие больше страдают вторичные структуры (пяточная кость, коленная чашечка, тазовые кости и т.д.). Поэтому наиболее часто встречающиеся травмы в возрасте 10-13 лет - это травмы стопы, в 12-16 лет - колена, в юношеском возрасте - спины и тазовой области. В соответствии с этими необходимо регулировать направленность тренировочных нагрузок индивидуально, с учетом биологического возраста.

4. Влияние тренера. Многочисленные исследования свидетельствуют о существенном влиянии взаимоотношений спортсмена и тренера, как в случае прекращения карьеры, так и при продолжении серьезных занятий спортом. Тренеры играют решающую роль и в улучшении спортивного результата, и в вопросе завершения карьеры. Хорошие взаимоотношения тренера и спортсмена - очень важный фактор поддержки серьезной спортивной карьеры. Тренер не должен разрешать своим воспитанникам соревноваться вне своей команды, критиковать физические качества воспитанников, объяснять успех спортсменов стечением обстоятельств или слабостью соперников, говорить о недостатках спортсменов, учить возможным действиям и уловках в обход правил, склонять спортсменов к употреблению запрещенных препаратов.

5. Отсутствие мотивации. Мотивация является важным фактором для достижения высокого результата, а также для дальнейшего продолжения спортивной карьеры. Для того чтобы работа тренера была более продуктивной, ему необходимо овладевать специальными знаниями и методами мотивирования своих спортсменов.

Тренеру необходимо помнить, что он имеет дело с юными членами нашего общества в постоянно меняющихся социальных условиях. Всем кто вовлечен в процесс подготовки юных спортсменов, необходимо помнить об этом и предвосхищать возможные конфликты и недоразумения, которые могут появиться в тренировочном процессе. Залог успешной работы тренера в будущем зависит от создания позитивного психологического климата и постоянного совершенствования своих знаний в области теории и практике спорта.