**Тема «Создание мотивации у детей младшего школьного возраста к занятиям физкультурой и спортом»**

Одной из главных проблем в создании устойчивого интереса к здоровому образу жизни у детей является создание мотивации к регулярным занятиям. Помимо интереса к выбранному виду спорта, ребенок должен видеть не только результат своего труда (повышение функциональной и физической готовности), но и понимание или даже прогнозирование будущих тестовых показателей.

Опираясь на пятнадцатилетний опыт работы с детьми и мониторинг личных дневников самоконтроля, выявилась интересная закономерность роста достижений, в зависимости от методики и системы применения физических нагрузок для значительного улучшения тестовых результатов занимающихся детей. Иными словами появилась возможность планирования итогового результата за временной период, что создает у ребенка понимание того, чего он добьется в наглядных цифрах, что для него очень важно. Образуется обратная связь выполняемой работы и результата, которые можно назвать математической формулой перехода количества совершенной работы в качество. Данная математическая формула работает при наличии следующей схемы.

Пример: если спортсмен занимается три раза в неделю и подтягивается по десять раз шесть подходов за тренировку, то количество подтягиваний составляет шестьдесят (10\*6). Тогда во время проведения теста через девять тренировок (три недели), результат будет следующий: шестьдесят делим на два и отнимаем одну десятую объема (то есть шесть), результат понимаем двадцать четыре подтягивания, плюс минус два. Следовательно, ребенок сможет подтянуться 22-26 раз. Данный результат может получиться только при правильном и точном выполнении движения, включая правильное дыхание. Данная формула, как показала практика, может применяться при выполнении любых физических нагрузок на любые группы мышц.

Зная эту формулу, ребенок старается не пропускать занятия, так как уже может планировать тот результат, который ему хочется. Понятно, что применение данной формулы для начинающих, так как шесть подходов к снаряду, достаточно высокая нагрузка, но как показывает практика, дети данного возраста уже через три месяца способны выполнять такую нагрузку без отрицательного влияния на здоровье. Для большей наглядности приводим таблицу работы данной формулы на разное количество повторений:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество в подходе | Количество подходов | Половина объема | 10% объема | Планируемый результат |
| 5 | 6 | 15 | 3 | 12+ 2 |
| 10 | 6 | 30 | 6 | 24+ 2 |
| 15 | 6 | 45 | 9 | 36+ 2 |
| 20 | 6 | 60 | 12 | 48+ 2 |

Данная формула позволила Алексею Сурину отжаться от брусьев 100 раз, подтянуться на турнике 70 раз. Илья Ильин присел на одной ноге пистолетиком 212 раз.

Считаю, что данная методика, используемая в индивидуальной работе с детьми, может применяться не только тренерским составом по видам спорта, но и учителями физической культуры для подготовки детей к сдаче норм ГТО и к Олимпиадам по физической культуре.

**Тренер-преподаватель**

**Демидов Игорь Владимирович**