

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Свердловской области «Спортивная школа «Уральская шахматная академия»

«Рекомендации для родителей по повышению мотивации  
детей на здоровый образ жизни и занятия спортом»

Методическая разработка

Подготовили:  
заместитель директора  
Оглуздина Т.И.,  
тренер-консультант  
Сапрыкина Е.П.,  
инструктор-методист  
Семенова Е.Н.

Огромная роль в формировании стойкой мотивации к занятиям спортом отводится родителям, поэтому в этой проблеме и тренер спортивной школы, и учитель физической культуры, и родители должны объединить свои усилия, действовать сообща.

Данные методические рекомендации для родителей, помогут сохранить у детей твердые установки на здоровый образ жизни и занятия спортом. Спорт – прекрасный способ оторваться от телевизора, компьютера, постели, еды. Пробуйте разные виды физической нагрузки, пока не определитесь, какой из них радуется ваша душа и тело. Ищите новый маршрут для прогулок, новую тропинку для пробежки. Тогда вам не будет скучно, ведь скука – верный способ потерять мотивацию. Очень вдохновляет «дневник мотивации». Каждый день в особую тетрадь или блокнот записывайте впечатление и мысли о тренировках. Фиксировать в тетради нужно все эмоциональные состояния. Раз в неделю обязательно перечитывайте то, что написано и устраивайте себе «разбор полетов» по выявлению истинных причин лени или пропусков занятий.

На свете практически нет дел таких, которые хотелось бы делать в одиночку, поэтому нужно найти себе единомышленников. Отыскать для себя вескую причину для занятий спортом, подружиться с товарищами по группе и вдохновлять себя и окружающих на подвиги во имя здоровья. Работать в команде – пожалуй, это одна из лучших мотиваций. Успехи коллег, одноклассников подстёгивают, не хочется отставать и уступать в чём-либо. Дух конкуренции заложен самой природой, поэтому он так безотказно работает.

Часто возникшая апатия и психическая вялость являются результатом неразрешенных жизненных невзгод. Человек вроде здоров, мог бы заниматься спортом, тренироваться, но у него, что называется, душа не лежит. По мнению психологов, главная причина такого рода проблем – подавляемые эмоции, ищущие выход. Заведите себе правило – по поводу любого успеха делать себе подарок, чтобы он напоминал бы о победе и обещал новые дерзания.

Отличный способ для поднятия мотивации – читать спортивные журналы и следить за новинками спорта. Стараться не пропускать ни одного номера! Кроме расширения кругозора будут приобретаться и конкретные знания, которые существенно помогут достичь желаемого на тренировке.

Личный пример оказывает достаточно сильное влияние. Нужно среди спортивных звезд выбрать себе одну, самую значимую и яркую, и подражать ей во всем. Эти люди – звёзды должны искренне волновать, чтобы действительно захотелось быть им под стать.

**ПОМНИТЕ:** спорт является простым и эффективным антидепрессантом, отличным способом борьбы с грустным настроением. «Делай сегодня то, что другие не хотят; завтра будешь жить так, как другие не могут!»

1. Определите, чего вы именно хотите добиться, занимаясь спортом: стать более выносливей, улучшить силы, получить заряд эмоций, проявить себя. Это поможет четко идти к поставленной цели!

2. Когда вы четко знаете первый пункт, поищите информацию об упражнениях, которые вам помогут добиться намеченной цели. Ищите тщательно, чтобы упражнения действительно были эффективны.

3. Составьте режим занятий, например, обязательно заниматься 3 (хотя бы для начала) раза в неделю по 1-1,5 часа. Отметьте также день, с которого вы начали тренировки и дайте себе слово, что ни при каких, даже важных обстоятельствах, не будете нарушать этот режим. При этом, этот режим – лишь только минимум, который поможет добиться нужных результатов. Поэтому, если можете заниматься больше, будет только лучше!

4. Хорошая мотивация к спорту – награждать себя за достижение мини-целей, определенных успехов. Например, если вы смогли отжаться 100 раз, хотя неделю назад не получалось даже 50, обязательно наградите себя. Можно пойти купить себе новые вещи: новый спортивный костюм, в котором будет удобнее проводить тренировки, элегантные часы, новую обувь. В общем, что угодно, что давно хотели, но не купили. Время пришло!

5. И самое важное, что поможет мотивировать себя к спорту – плюсы, которые вы получите, когда достигните поставленной цели. Например, занимаясь спортом, вы станете более сильным, выносливым, укрепите иммунитет, станете более привлекательным, возможно, обретете новое увлекательное хобби, которое будет втягивать вас по уши. Запишите все эти плюсы большими буквами на листочке и смотрите на них перед тем, как идете заниматься, когда ложитесь спать, когда не знаете, чем заняться в свободное время. Эти слова помогут вам встать и заняться собой. При этом, чем больше найдете преимуществ, тем лучше!

6. Избавьтесь от лени. Если вы пришли домой уставшим, хочется только лечь и смотреть телевизор, встаньте и занимайтесь! Самый лучший отдых – не на диване, а у тренажеров. Позанимавшись всего лишь час, вы зарядите себя энергией, а она очень нужна для преодоления препятствий!

7. Когда вы достигаете того, что другие считают, вы сделать не в состоянии, вы значительно поднимаетесь в глазах других и себя. Представьте этот момент на секунду. Это действительно так! Докажите всем, что вы – лучший, что о вас нужно думать иначе. Тогда, помимо всех плюсов, записанных на листочке, появится еще один – уважение к вам!

8. Также, чтобы мотивировать себя к спорту, найдите партнера, такого же, как вы. Ходить вместе на тренировки гораздо интереснее, чем одному, а соперничество между друг другом и борьба за лучшее место очень мотивирует к достижению огромного результата!

9. Также, чтобы не потерять мотивацию к спорту, нужно время от времени менять упражнения, программу, возможно, само заведение. Разнообразие – вот что поможет не забывать о целях и дороге к ним!

10. Всегда помните, что самое главное богатство – не деньги, а – здоровье. Спорт дает прекрасную возможность стать по истине богатым человеком. Не упустите свою возможность разбогатеть по полной!

11. В спорте практически не важны ваши физические возможности. Очень многого можно добиться, обладая только хорошей силой воли. Именно поэтому физические возможности отходят на второй план!

12. Никогда не пребывайте в поиске лучшего момента: начинайте здесь и сейчас. Поверьте, если его ждать, он никогда не наступит. Всегда будут отговорки, вроде: я устал, сегодня был тяжелый рабочий день, я заболел. Здесь и прямо сейчас!

13. Никогда в жизни и никому (даже себе лично) не говорите слова «Я не могу». Этим вы делаете себя слабее! Говорите лучше так: «Я могу, но не сейчас»!