**А. А. Похвалина, А. В. Максимова, К. С. Задорин**
*Челябинская область, г. Челябинск*

# Особенности применения методов стимулирования поведения обучающихся при занятии атлетической гимнастикой

*Аннотация:* в статье представлено описание методов стимулирования поведения обучающихся из опыта занятий атлетической гимнастикой.

*Ключевые слова:* методы воспитания, силовые тренировки, убеждение, упражнение, поощрение, личный пример, игра.

**A. A. Pokhvalina, A.V. Maksimova, K.S. Zadorin**
*Chelyabinsk region, Chelyabinsk*

# Features of the application of methods to stimulate the behavior of students in athletic gymnastics

*Annotation:* The article describes the methods of stimulating the behavior of students from the experience of athletic gymnastics.

*Keywords:* parenting methods, strength training, persuasion, exercise, encouragement, personal example, game.

Потребность ребенка в движении – одна из важнейших биологических особенностей растущего организма, обязательное условие его нормального формирования и развития, причем как физического, так и интеллектуального: эти два аспекта у детей не просто взаимосвязаны, а составляют единое целое [2].

Для реализации этой потребности помогут силовые тренировки для подростков. Чтобы занятия в тренажерном зале принесли максимум пользы, ребенок должен тренироваться под контролем квалифицированного тренера, упражнения подбираются с учетом индивидуальных особенностей детей, уровня развития их физических качеств и рекомендации врачей. Эффективность занятия зависит не только от выполнения нагрузки, но и от методов её реализации.

Мы хотели бы подчеркнуть особенности методов воспитания, которые можно использовать на занятиях в тренажерном зале и не только. Знание и грамотное применение этих методов позволяет поддерживать контакт с обучающимися, регулировать поведение и достигать запланированных результатов.

Методы воспитания – это общественно обусловленные способы педагогически целесообразного взаимодействия между взрослыми и детьми. Они способствуют организации жизни детей, деятельности, отношений, общения, стимулируют их активность и регулируют поведение [4].

Основные пять методов: убеждение, упражнение, поощрение, наказание, личный пример, – которые используются педагогами всегда, подробно описаны в педагогической литературе. Скажем лишь, что убеждение - это воздействие словом, упражнение – это практическая деятельность, поощрение и наказание – методы коррекции поведения, личный пример - образец для подражания [1].

Приведенные методы используются в ходе занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Силовая подготовка».

Метод убеждения – это преднамеренное, направленное воздействие на сознание, волю и чувства обучающихся в целях воспитания у них соответствующих личностных качеств [3]. Слова должны иметь значение, направленность, откладываться в сознании, воздействовать и изменять поведение обучающегося.

Особенно внимательно надо относится к новичкам, у которых не совсем получается. Начинающий чувствует себя зажато, к спортивным тренажёрам подходит неуверенно, выполняет упражнения с нарушением техники, в медленном темпе и с малым отягощением. В этом случае важно поддержать и словом и делом. Это создает взаимопонимание, способствует мотивации к тренировкам, стремления выполнить упражнение.

Как правило, для новичков используются следующие слова: «Не торопись, делай медленно; «Главное не скорость, а качество», «Не торопись брать большой вес», «Сила придет, надо время» и другие.

Объясняя технику выполнения упражнений, необходимо использовать терминологию, а также интонацию, наиболее

приемлемые для обучающихся. Педагогу важно говорить не слишком громко, чтобы не создавать неспокойную обстановку и не побуждать обучающихся вести себя шумно. Наоборот, для привлечения внимания можно понизить голос, что заставляет обучающихся сосредоточиться, чтобы услышать сказанное.

Занятия в тренажерном зале – это физкультурно-спортивная деятельность и многие, приходящие в зал в первый раз не знают с чего начать**.** Упражнение – это обучающий метод, но выполняя упражнение по плану тренировки, обучающийся приучается к физическому труду и формирует в себе волю. Повторение упражнения развивает настойчивость и дисциплинированность. С накоплением опыта повышается интенсивность тренировок, меняются упражнения и объем выполняемой нагрузки.

Для поощрения педагогу важно использовать не только ободряющие слова, по типу: «молодец» и «хорошо». Но и в речи указывать то, за что вы его хвалите. В таком случае обучающийся видит и понимает свои результаты.

Например: «Сегодня ты справился с этим весом!», «Теперь и это упражнение тебе дается с легкостью!», «Сегодня ты был спокоен и у тебя все упражнения получились!» После каждого занятия, педагог также может поблагодарить всех обучающихся за проведенную тренировку.

Меры наказания в ходе тренировки исключены. Для коррекции поведения, можно использовать самые простые приемы.

Во-первых, каждый входящий в зал знакомится с правилами поведения в зале, на тренировке, в перерывах – список правил расположен на стене справа у входа.

Во-вторых, до начала занятий, педагог напоминает о правилах поведения в зале, настраивает каждого на физическую работу.

В-третьих, при нарушении правил поведения в зале, если обучающийся начинает отвлекать других и излишне веселиться, то просим его на время выйти, попить воды, пройти по коридору, успокоиться и вернуться в зал.

Личный пример педагога-тренера является важным методом воспитания. Тренер-педагог всегда в центре внимания. Его непроизвольно изучают обучающиеся. Что он говорит, как общается с обучающимся, как выглядит, как обращается с группой, с коллегами, каковы его профессиональные достижения

и человеческие качества. Он должен придерживаться спортивного режима, быть в хорошей физической форме, быть вежливым, культурным, серьезно относиться к каждой тренировке. Не только поведение, но и внешний вид тренера должен быть безукоризненным - аккуратная и красивая рабочая спортивная форма, элегантный вид повседневной одежды.

Тренировки – это часть жизни обучающихся и педагога. Какова деятельность педагога на занятиях, таково и отношение обучающихся к выполнению запланированной нагрузки. Поэтому педагогу важно не только показывать, но и выполнять вместе с обучающимися некоторый тренировочный объем. Такой подход позволяет исключить ошибки выполнения упражнений, мотивировать личным примером и контролировать тренировочный процесс.

Например, в ходе функциональной круговой тренировки после инструктажа по упражнениям, которые будут выполнятся на занятии, на первом тренировочном круге педагог вместе с обучающимися выполняет упражнения, задавая темп и показывая все упражнения на личном примере. На втором круге педагог контролирует обучающихся при выполнении упражнений, корректирует ошибки и подбадривает. На третьем – обучающиеся выполняют упражнения лишь под наблюдением педагога.

Таким образом, обучающиеся получают полноценную физическую нагрузку и развивают интерес к своим способностям, а взаимодействие с педагогом повышает уровень уважения и доверия к происходящему на тренировке.

Неоспоримо, что настроение тренера влияет на мотивацию и эффективность тренировок. Оптимистичный тренер способен поддержать своих подопечных в трудные моменты, помочь им преодолеть сложности и поверить в свои силы [2].

Для повышения оптимистического настроя, педагог может использовать игровые формы проведения занятия. Так в рамках занятий по силовой подготовке можно провести турнир с элементами юмора и творчества.

Участники турнира вращают игровое колесо, где указаны задания для выполнения. Так, например: «Стать французом на 10» – выполнить французский жим с весом штанги в 10 кг.; «Кинг-конг

на небоскребе» - забраться по канату только с помощью рук; «Тяни носочек» - подъем ног в висе и другие.

При этом под сектором «?» могут быть задания творческого характера: показать танец, прочитать стихотворение, спеть куплет песни и другие.

При этом выполнение заданий оценивают ребята из старших групп, что способствует межгрупповому общению. В таких веселых соревнованиях все получают положительные эмоции и заряд энергии на продолжение занятий.

Педагог играет важную роль в жизни обучающегося, поэтому наша задача привить ребенку интерес к выбранному виду занятия, развить физические качества, обучить технике движений, необходимым умениям и навыкам, а также терпению, целеустремленности и стойкости.

Применение методов стимулирования поведения позволяет педагогу демонстрировать на занятиях свою позицию и видеть ответную реакцию обучающихся. С их помощью успешно проводятся занятия, в которых физические упражнения и воспитательные моменты взаимосвязаны.

**Список литературы:**

1. Кочетков, А. П. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе / А.П. Кочетков. – URL: http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/2000N12/p37-38.htm (дата обращения: 28.09.2024). – Текст : электронный.

2. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методы развития / В.И. Лях. - М.: Терра-Спорт, 2000. – С.192. – Текст : непосредственный.

3. Мурюкина, Е. В. Основы работы тренера по воспитанию личности спортсмена / Е.В. Мурюкина // CredeExperto: транспорт, общество, образование, язык. 2019. №3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osnovy-raboty-trenera-po-vospitaniyu-lichnosti-sportsmena (дата обращения: 29.09.2024). – Текст : электронный.

4. Подласый, И.П. Педагогика: 100 вопросов - 100 ответов: учеб. пособие для вузов / И.П. Подласый. - М.: ВЛАДОС-пресс, 2004. – 365 с. – Текст : непосредственный.