

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 5»**

Рекомендована
методическим советом
МБУДО города Иркутска ДДТ № 5
Протокол №12_
«19» марта_2024г

Утверждена
Приказом по МБУДО
города Иркутска ДДТ №5
«19» марта_2024г № 51

Методическая разработка

***«Рекомендации по развитию мотивации спортивных достижений
посредством аудиовизуальных технологий обучения»***
(методическая разработка)

Составители:

Труфанова Н.А. методист
Конельский И. А. педагог дополнительного образования,
Конельский Н. И. педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2024 г.

Содержание

Введение.....	3
1. Рекомендации по применению аудиовизуальных технологий развития мотивации достижения на различных этапах занятия.....	5
2. Рекомендации по применению аудиовизуальных способов развития мотивации спортивных достижений на различных видах занятий.....	7
3. Анализ результативности применения аудиовизуальных техник обучения для развития мотивации спортивных достижений, на примере спортивного объединения «Кикбоксинг».....	8
Заключение.....	9
Список использованных источников.....	10

Введение

«Золотые медали делаются не из золота. Они делаются из пота, решительности и очень редкой смеси, которая называется сила воли»

Дэн Гейбл

Данная методическая разработка используется на спортивных занятиях в спортивном объединении «Кикбоксинг» и составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы для одаренных детей «Кикбоксинг – высшая».

Потребность в рекомендациях такого типа связано с тем, что физическое развитие подрастающего поколения, привитие детям стремления к здоровому образу жизни, к физической активности входит в приоритетные задачи образовательного процесса в нашем государстве. Вместе с тем, инновационное развитие общества и всех сфер его жизнедеятельности диктует потребность в обновлении педагогических технологий, методик и целого комплекса обучающих занятий. Использование аудиовизуальных технологий в учебном и тренировочном процессе позволяет повысить эффективность обучения и развить спортивную мотивацию. Аудиовизуальные технологии – это совокупность технологий, аудиовизуальных средств обучения, одновременно использующих несколько информационных сред: графику, текст, видео, фотографию, анимацию, звуковые эффекты, высококачественное звуковое сопровождение. Формы аудиовизуальных технологий включают в себя: компьютерные учебные пособия, мультимедийные технологии, Интернет и др.

В условиях дополнительного образования детей, при подготовке спортсменов более высокого уровня, успешно освоивших базовый уровень подготовки, особую значимость приобретает развитие мотивации достижения успеха. «Спортсмен с высокой мотивацией достижения адекватно оценивает свои возможности и предпочитает задачи повышенной сложности. Неудачи не расстраивают его и не выбивают из колеи, скорее, они ведут к пересмотру тактики и не разрушают нацеленность на успех. Кроме того, такие спортсмены мало тревожатся, уверены в своих действиях, обладают настойчивостью и силой воли, выбирают сложные задачи» [2].

Использование для этой цели таких техник, как: анимационные картинки, отражающие технику спортивных тренировок; аудиозаписи (аффирмации), повышающие мотивационный настрой на победу и результат, расслабляющие музыкальные произведения, способствующие восстановлению сил и энергии после тяжелых тренировок; визуализация (просмотр коротких мотивационных цитат, картинок) способствует повышению эффективности тренировочного процесса и развитию мотивации спортивных достижений.

Целью методической разработки является развитие мотивации спортивных достижений одаренных обучающихся посредством аудиовизуальных техник обучения.

Задачи:

- внедрение инновационных технологий обучения на занятиях физкультурно-спортивной направленности;
- повышение качества и эффективности тренировочного процесса;
- развитие мотивации спортивных достижений.

Адресат: педагоги физкультурно-спортивной направленности, тренеры, работающие с одаренными и нормотипичными детьми.

Планируемые результаты: методическая разработка позволяет приобрести следующие знания:

- понятие мотивации спортивных достижений;
- основные принципы применения аудиовизуальных техник развития мотивации на разных видах занятий;
- способы развития мотивации достижения успеха на разных этапах тренировочного процесса, занятия.

Умения, которые будут развиты при использовании методической разработки на практике:

- использовать аудиовизуальные технологии тренировочном процессе;
- развивать мотивацию спортивных достижений обучающихся посредством внедрения аудио-визуальных технологий в тренировочный процесс.

Новизна методической разработки заключается в использовании инновационных психологических и педагогических методик и техник для развития мотивации спортивных достижений одаренных детей. В частности, наибольший интерес представляют аудиовизуальные техники мотивации спортсменов, такие как: различные виды визуализации и аудиозаписи, направленные на формирование настроения на победу, уверенности в собственных возможностях, развитие и совершенствование полученных навыков, осознание стремления к достижению поставленных целей и др.

Форма проведения: очная, очно-заочная.

Педагогические методы и технологии, используемые для достижения результатов:

Наглядные методы – демонстрация учебных пособий, наглядных примеров, отражающих элементы тренировочного процесса.

Информационно-коммуникационные технологии – информирование спортсменов о технике тренировки и ее значимости, обсуждение преимуществ и ошибок спортсмена, рефлексия (обратная связь от обучающихся).

Аудиовизуальные - совокупность технологий, аудиовизуальных средств обучения, одновременно использующих несколько информационных сред.

Основными условиями реализации методической разработки являются: наличие компьютера, проектора, программного обеспечения (программы: ВидеоМАСТЕР, Photoscape, GIMR (<https://amssoft.ru/video/programmy-dlya-sozdaniya-gif.php>), сети Интернет.

1. Рекомендации по применению аудиовизуальных технологий развития мотивации достижения на различных этапах занятия

При построении занятий в кикбоксинге, как и в других видах спорта, различают **вводно-подготовительную часть** занятия, **основную** и **заключительную**. Это деление обусловлено закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время тренировки.

Вводно-подготовительная часть занятия включает в себя построение, объявление цели и задач занятия, его программы, техники безопасности, настройку спортсменов на предстоящую работу, для чего могут приводиться сообщения соответствующей информации и другие психолого-педагогические воздействия. Таким образом, должно быть сформировано предрабочее состояние, за которым следует разминка, способствующая оптимальной подготовке организма к предстоящей работе.

Тренировку целесообразно начинать с обсуждения успехов и проблем, обучающихся над которыми необходимо работать, с настройкой на достижение дальнейших успехов. Настройкой для достижения спортивных успехов включает в себя специально подобранную речь (короткое высказывание) тренера о необходимости победы в соревнованиях, о дальнейшем совершенствовании спортивного мастерства.

Целесообразно на данном этапе ежедневно подбирать «лозунг дня» для тренировочного процесса, который будет проецироваться на экран во время всего занятия.

Например:

«Возможность преодолеть себя - без сомнений, самое ценное свойство спорта»

«Не бойся соревноваться с теми, кто сильнее. Непобедимых не существует»

Разминка состоит из двух частей: **общей** и **специальной**.

Общая часть разминки должна активизировать деятельность важнейших функциональных систем: центральной нервной системы, двигательного аппарата и вегетативной нервной системы. В этой части используют общеподготовительные упражнения. Далее идут специально подготовительные упражнения, ведущие к оптимальной готовности тех систем и функций, которые обеспечивают выполнение нагрузки основной части занятия. Продолжительность этой части занятия определяется особенностями предстоящей работы, индивидуальностью спортсмена. Это же определяет и подбор упражнений. **Разминка может проводиться как в группе, так и индивидуально.** Для тренировок спортсменов кикбоксеров характерна разминка с применением значительного количества упражнений на гибкость, обеспечивающих возможность выполнения ударов ногами и руками.

В основной части занятия решается главная задача. Это может быть совершенствование техники, тактики, повышение уровня физической подготовленности, адаптации психики к высоким нагрузкам соревнований и т. д. Продолжительность этой части занятия определяется задачами, характером и величиной нагрузки, которую получает спортсмен.

На данном этапе целесообразно использовать различные аудиовизуальные техники воздействия на психофизическую деятельность спортсмена. Одним из таких способов могут быть анимированные изображения отработки ударов (GIF-видео), которые представляют собой эмоционально-насыщенную движущуюся картинку, например, кикбоксер, раз за разом наносящий красивый, отточенный до совершенства удар по сопернику или виды стоек спортсмена.

Например: <https://disk.yandex.ru/i/kN8AHbPST7ezFw>

В заключительной части занятия нагрузку снижают, чтобы привести организм спортсмена в состояние, близкое к дорабочему, создать условия для хорошего восстановления.

На данном этапе спортсменам дается задание на самостоятельную тренировку по оттачиванию спортивных техник и наработке спортивных (мышечных) навыков. Основной частью задания является просмотр GIF-картинок с изображением различных техник тренировочного процесса и мышечное их повторение. Кроме этого спортсмены прослушивают мотивирующие на достижения аудио тексты (аффирмации) и релаксирующие аудиовизуальные изображения.

Например: <https://yandex.ru/video/preview/9159545143459947789>

Таким образом, аудиовизуальные техники развития мотивации достижений на разных этапах занятия взаимосвязано оказывают влияние на

учебный и тренировочный процесс, стимулируют стремление к постановке и достижению спортивных целей.

2. Рекомендации по применению аудиовизуальных способов развития мотивации спортивных достижений на различных видах занятий

Различают занятия учебные, тренировочные, учебно-тренировочные. Помимо этого, особенно в работе со спортсменами высокой квалификации, выделяют восстановительные, модельные и контрольные занятия. Аудиовизуальные техники развития мотивации достижения наибольший результат показывают при использовании на учебных, тренировочных и восстановительных занятиях.

Для *учебных* занятий характерно освоение нового материала при контроле за его ходом со стороны тренера, а также самого занимающегося. В качестве материала, подлежащего освоению, выступают элементы техники, тактики, связки элементов, теоретический материал. [1]. *На учебных занятиях аудиовизуальные техники развития спортивной мотивации играют очень важную задачу, с их помощью демонстрируется учебный материал, обучающиеся наглядно видят каждый элемент спортивной тактики или техники, а многократное его визуальное и физическое повторение запускает процесс мышечного запоминания. При этом, возникает атмосфера здоровой конкурентной деятельности по тактически правильному выполнению спортивных элементов среди участников спортивной группы. При этом тренер получает возможность наблюдать за выполнением учебных элементов каждым обучающимся и, при необходимости, индивидуально работать с каждым, поскольку сам не занят постоянной демонстрацией тактики.*

Пример: <https://disk.yandex.ru/i/7H18sX0h4N66bQ>

Характерной особенностью *тренировочных* занятий является отработка уже освоенных упражнений, многократное их выполнение в самых различных условиях: прогрессирующее утомление, различные по стилю и физическим данным противники, высокий уровень психического напряжения и др. Хорошо освоенные движения широко используются с целью совершенствования физических качеств: быстроты, силы, выносливости [1].

Применение анимированных изображений отработки спортивных техник на таких занятиях способствует развитию положительного эмоционального отклика на образовательный процесс, поскольку спортсмен видит, что у него получается выполнять движения, тактики, приемы, техники так же как на обучающем материале, при этом возникает ситуация

усвоения необходимого материала, одобрения результатов обучающегося тренером, обучающийся понимает, что он достиг необходимых промежуточных результатов, его способности соответствуют требованиям, а тренировочный процесс благоприятно сказывается на достижениях в спортивной сфере.

Например: <https://disk.yandex.ru/i/I02GDd9KlfewWg>

Восстановительные занятия в подготовке кикбоксеров используются в основном в ходе проведения учебно-тренировочных сборов. Когда подготовка проводится без выезда на тренировочную базу, эти занятия проводятся индивидуально. Основная их форма: игры (настольный теннис, футбол, волейбол и др.), легкие пробежки, пешие прогулки, плавание, упражнения на гибкость. По продолжительности эти занятия относительно короткие. Основная их задача - создать необходимые условия для эффективного восстановления. В большинстве случаев это двигательная активность, не включающая в себя упражнений специального характера [1]. *Использование аудиовизуальных техник развития мотивации спортивных достижений на таких занятиях направлено на восстановление психоэмоционального состояния спортсменов, на поддержание стремления к более высоким спортивным результатам. Здесь могут быть применены аудио-аффирмации на мышечную и эмоциональную релаксацию, на уверенность в собственных силах и в будущих спортивных победах, которые прослушиваются и просматриваются индивидуально с помощью наушников, телефона, планшета и т.д.*

Например: <https://disk.yandex.ru/d/buL4FMarQ1d9RA>

3. Анализ результативности применения аудиовизуальных техник обучения для развития мотивации спортивных достижений, на примере спортивного объединения «Кикбоксинг»

В период с сентября 2022 года по март 2024 учебного года в спортивном объединении «Кикбоксинг» МБУДО города Иркутска «Дом детского творчества № 5» занятия проводились с использованием аудиовизуальных техник развития мотивации спортивных достижений. В таблице представлена результативность данной педагогической технологии, а именно число призовых мест в различного уровня соревновательных мероприятиях.

Таблица

Результативность спортсменов объединения «Кикбоксинг» с 2020 по 2023гг. 2020/2021 уч. год

Уровень (муниципальный, областной, региональный, всероссийский, международный)	Результат (участие/ указываете место)	Название мероприятия (полное название)	Дата	ФИО педагога
Результативность объединения «Кикбоксинг» за 2020/2021 уч. год				
Всероссийские	2 место	первенство России г.Подольск	01.10.2020	Конельский И.А
Областные	1 место	Победитель первенства Ирк.обл	24.01- 25.01.2021	Конельский И.А
Областные	1 место	Победитель первенства Ирк.обл	24.01- 25.01.2021	Конельский И.А
Результативность объединения «Кикбоксинг» за 2022/2023 уч. год				
Региональные	1 место	Чемпионат и первенство Сибирского федерального округа по тайскому боксу	16-21 февраля 2022 г.	Конельский И.А.
Всероссийские	1 место	СФО по тайскому боксу	Август 2023	Конельский И.А.
Всероссийские	1 место	СФО по тайскому боксу, спартакиада среди школьников	Август 2023	Конельский И.А.
Всероссийские	2 место	СФО по тайскому боксу, Первенство мира		Конельский И.А.
Всероссийские	3 место	СФО по тайскому боксу		Конельский И.А.
Результативность объединения «Кикбоксинг» за 2023/2024 уч. год				
Региональные	1 место	Победитель первенства СФО по ушу г.Иркутск	21-23.02.2024	Конельский Н.И
Региональные	3 место	Первенство СФО по ушу г.Иркутск	21-23.02.2024	Конельский Н.И
Областные	1 место	Открытый областной турнир по ушу	02-03.03.2024	Конельский Н.И
Областные	1 место	Победитель первенства Ирк.обл по ушу	14-16.12.2023	Конельский Н.И
Областные	2 место	Чемпионат и первенство Ирк.обл по ушу	14-16.12.2023	Конельский Н.И
Областные	1 место	Открытый областной турнир памяти тренера Олега Желязнякова	21-22.03.2023	Конельский Н.И
Окружные	1 место	Открытый окружной турнир	15-17.09.2023	Конельский Н.И

Всероссийские	1 место	Всероссийские соревнования	01-02.10.2023	Конельский Н.И
Всероссийские	2 место	Всероссийские соревнования	01-02.10.2023	Конельский Н.И
Всероссийские	3 место	Всероссийские соревнования	01-02.10.2023	Конельский Н.И
Региональные	1 место	Региональный турнир по Кикбоксингу памяти героя Советского Союза Сударева А.В	15-16.04.2023	Конельский Н.И
Региональные	2 место	Региональный турнир по Кикбоксингу памяти героя Советского Союза Сударева А.В	15-16.04.2023	Конельский Н.И
Городские	1 место	Открытый городской турнир	10.11.2023	Конельский Н.И
Всероссийские	1 место	Победитель Кубка России и Всероссийского турнира по ушу	15-21.11.2023	Конельский Н.И
Всероссийские	3 место	Кубок России и Всероссийский турнир по ушу	15-21.11.2023	Конельский Н.И

Из таблицы видно, что результативность объединения «Кикбоксинг» с 2021 по 2024 год значительно повысилась, увеличилось число победителей и частота побед на всероссийских и региональных соревнованиях.

Таким образом, анализ результативности применения аудиовизуальных технологий в дополнительном образовании на занятиях в секции кикбоксинга позволяет сделать выводы об их эффективности в развитии мотивации спортивных достижений и ряде преимуществ:

1. Позволяют контролировать процесс выполнения обучающимися домашнего задания даже в отсутствие тренера.

2. Способствуют плавному переходу от тренировок с педагогом к самостоятельным тренировкам.

3. Формируют чувство ответственности и самостоятельности в достижении спортивных результатов.

4. Дают возможность многократного просмотра без значительной затраты времени.

5. Улучшают процесс запоминания необходимых спортивных движений, техник в связи с тем, что многократно повторяют одно и то же отточенное до мастерства движение.

6. Не требуют специального оборудования, места для просмотра, усвоение происходит в любое время, в любом месте с помощью одного из

имеющихся в данный момент технических устройств (телефон, компьютер, планшет).

7. Вызывают мышечный и эмоциональный отклик, что способствует лучшему усвоению и формированию мышечной памяти.

8. Способствуют восстановлению психоэмоционального и физического состояния обучающихся.

9. Не требуют постоянного присутствия тренера на тренировке.

10. Позволяют усвоить необходимый материал в короткие сроки.

Список литературы

1. Дополнительная общеразвивающая программа «Кикбоксинг»
Электронный ресурс:
<https://38ddt5.ru/wpcontent/uploads/2020/09/Kikboksing.pdf>, дата обращения
19.09.2023 г.

2. Находкин В. В. Мотивация достижения успеха как основа отбора в соревновательной деятельности единоборцев // Вестник Северо-Восточного федерального университета имени М. К. Аммосова. – 2009. – №4. – С. 64-69.
3. А. Сагова.

3. Донцов Д. А. Исследование эмоционально-личностной сферы как регулятора функционального состояния юных спортсменов // Национальный психологический журнал, № 4 (32), 2018 – С. 96-108.

4. Сагова З. А., Донцов Д. А. Постановка и достижение целей как факторы спортивной эффективности // Вестник практической психологии образования, № 2 (51). С. 111-116.