

Департамент физической культуры и спорта города Москвы  
Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего  
Профессионального образования города Москвы Спортивно-педагогический  
Колледж Департамента физической культуры и спорта.



## Мотивация учащихся к занятиям ФКиС

Интерес к физической культуре - одно из проявлений сложных процессов мотивационной сферы. По отношению к школьнику мотивацию следует различать, как внутреннюю, так и внешнюю. Интерес формируется лишь в результате внутренней мотивации. Она возникает только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям школьника, когда они являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень лёгкими) и когда школьник понимает субъективную ответственность за их реализацию. Успешная реализация мотивов и целей вызывает у школьника вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда ученик испытывает удовлетворение от самого процесса и условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, членами коллектива во время этих занятий.

Интерес является постоянным катализатором (усилителем) энергии человека: он либо облегчает выполнение деятельности, либо стимулирует волевое усилие, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, способствует целеустремлённости

Для поддержания активного интереса к физической культуре необходимо систематически давать школьнику соответствующую информацию как при обучении движению, так и при его совершенствовании. Эта информация должна обязательно раскрывать важность упражнения для выполняющего его. Например, начиная обучение опорному прыжку, мы объясняем, что прыжок через коня или козла – это не самоцель, но что многократные прыжки укрепляют силу мышц, развивают координацию движений, вырабатывают умение ориентироваться в пространстве. На занятиях физической культурой необходимо, чтобы школьник брал ответственность за результаты занятий на себя и объяснял свои неудачи не отсутствием у него определённых способностей, а недостаточностью собственных усилий. Только в этом случае успешно формируются внутренняя мотивация и интерес к занятиям. Но, безусловно, школьнику надо подбирать индивидуальные, доступные ему и в то же время прогрессирующие показатели и, конечно же, посильные упражнения, задания, требования и т. д., то есть оптимальные режимы мотивации.

Каждого школьника необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться учителем, товарищами по классу, родителями как успех, как победа школьника над собой. Например, при обучении технике выполнения кувырка назад задача максимум – овладеть техникой. И на это отводиться несколько уроков. Но на каждом уроке у детей стоят также свои минимальные задачи. У ученика, освоившего это движение, задача на уроке более сложная, чем у слабого ученика. Сильному ученику предлагается после овладения техникой выполнения кувырка, совершенствовать его из различных исходных положений или, наоборот, приходить после кувырка в различные конечные положения. При этом всегда просим сильного ученика помочь более слабому учащемуся в освоении техники выполнения изучаемого движения и постараться и объяснить своему подопечному, почему у него это движение не получается. А выполнив своё задание, все учащиеся должны с помощью учителя оценить данное выполнение. И обязательно при любом результате их должно ждать одобрение, подбадривание со стороны учителя.

На всех уроках используется анализ выполненной работы и самоанализ. Предлагаю детям после выполнения задания найти совершённые ошибки, объяснить, почему что-то не получилось, что выполняющий, сделал неправильно. Сначала это делается с помощью учителя с его наводящими вопросами, а затем под его контролем. Но обязательно в конце обсуждения делается акцент на удачно выполненных элементах упражнения. Это помогает утвердить в сознании школьников связь между достигнутым результатом и своей активной деятельностью.

Постоянно помню, что мотивация, влияя на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств учащихся, существенным образом зависит от силы их нервной системы (особенно со стороны возбуждения). Практика показывает, что обычная учебная мотивация повышает обучаемость и развитие. Двигательные качества более значительно у детей со слабой нервной системой, а игровая и соревновательная деятельность – у детей с сильной нервной системой. Неодинаковое влияние на обучаемость лиц с сильной и слабой нервной системой оказывают и различные методы обучения.

Мотивация учащихся носит дифференцированный характер. Она зависит от многих факторов: материально-технической базы школы, личности учителя физической культуры, от его педагогического мастерства, климатогеографических условий, особенностей воспитательной работы в классе, в семье, от социального окружения, от физической и технической подготовленности самих учащихся и т. п.

Внешняя мотивация школьников формируется в основном стихийно, до конца не осознанными в среде педагогов путями, средствами, методами, обстоятельствами. При работе с классом в условиях урока с максимальной настойчивостью использую реальные возможности фронтальных методов воздействия на учащихся для целенаправленного воспитания у них внутренних положительных мотивов занятий физическими упражнениями. Начинаю с применения игровых комплексов, которые каждый учитель может составить самостоятельно. Игровые комплексы могут содержать подвижные игры, эстафеты, упражнения соревновательного характера в правах и др.

Игровые комплексы иногда составляют содержание целого урока. Можно применять их только в конкретной части урока в зависимости от поставленных задач, например, в разминке («Пятнашки», «У медведя во бору») или упражнения соревновательного характера в парах («Тяни-толкай», Фламинго). При правильной организации игр и игровых упражнений они всегда доставляют детям удовольствие, создают хорошее настроение, дают возможность для проведения личной активности и инициативы. И это, естественно, повышает интерес к занятиям физическими упражнениями.

Интересы учащихся к занятиям физической культурой бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. Интересы мальчиков и девочек различны: девочки часто всего думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе движений и походки, реже о развитии быстроты, выносливости, силы. Мальчики же хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость. Значимость привлекательных сторон физическими упражнениями. Уже с какой-то конкретной целью, у старшеклассников на первом месте стоят мотивы, связанные с их жизненными планами, то есть с подготовкой себя к определённой профессиональной деятельности. Поддержание интереса и целеустремлённости у школьников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на уроке физической культуры, и формируется ли у них удовлетворённость занятиями физическими упражнениями.

Помимо удовлетворённости уроком, у школьников имеется ещё и отношение к физической культуре, как к учебному предмету, которое характеризуется, с одной стороны, пониманием значимости этого предмета, а с другой – ожиданием того, что на уроках данного предмета можно удовлетворить свои интересы, потребности в двигательной активности. Когда учащийся испытывает состояние удовлетворённости, происходит и формирование положительно-активного отношения к физической культуре.

Главными причинами падения удовлетворённости уроками физической культуры многие учёные называют отсутствие эмоциональности урока, неинтересность выполняемых упражнений, малую или чрезмерную физическую нагрузку, плохую организацию урока. Не удовлетворённые уроками учащиеся обычно ходят на них лишь ради оценки и для избежания неприятностей. А вот учащиеся, испытывающие состояние удовлетворённости на уроках, работают на них ради своего физического совершенствования.

Мотивы посещения школьниками уроков физической культуры влияют на учебную активность учащихся, в свою очередь и она в большой мере зависит от удовлетворённости школьников уроками. Удовлетворённые качеством и результатами уроков учащиеся, проявляют на них большую активность, чем не удовлетворённые.

Формирование интереса к занятиям физической культурой должно основываться на передовых методах обучения, в максимальной степени способствующих эффективному проведению занятий при высоком уровне их привлекательности. Важную роль в процессе освоения учебного материала по физической культуре играет вид интереса, который в данном случае может быть назван познавательным. Он представляет собой избирательную направленность личности, обращённую к области познания, к её предметной стороне и самому процессу овладения знаниями.

Познавательный интерес - это интерес к глубокому, осмысленному познанию. Так как познавательный интерес многозначен, он может влиять на процесс освоения учебного материала различными своими сторонами: во-первых, выступать как внешний стимул процесса освоения, как средство активации своего процесса; во-вторых, действовать как мотив познания, существенно влияя на освоение учебного материала, соприкасаясь и взаимодействуя при этом с другими мотивами.

Учитывая это, необходимо постоянно осуществлять стимуляцию познавательных интересов. Основные направления такой стимуляции: стимуляция познавательных интересов при помощи содержания изучаемого материала; стимуляция познавательных интересов организацией и характером познавательной деятельности. Для этого нужно эффективно использовать домашние задания. Начиная с первых уроков в школе, уже в начальных классах надо учить их делать правильные выводы: например, после бега у человека учащается пульс, а если человек находится в покое, то пульс восстанавливается, что это значит?

Полезно также предлагать детям при освоении новых движений найти, где в жизни дети их используют или применяют похожие: например, лазание по гимнастической стенке – лазание по деревьям; ходьба по бревну – ходьба по бортику тротуара, когда мы обходим лужу; прыжок в высоту – преодоление простого препятствия и т. д. Если дети не справились с этим заданием, учитель вместе с ними ищет примеры в окружающем мире. Для этого подчас в начальных классах проводят уроки – экскурсии, цель которых – применить изученное движение на практике. (Это преодоление поваленных деревьев, перепрыгивание через лужи, прыжки с небольшой высоты и т. д.) Если нет такой возможности, то полосу препятствий можно соорудить на спортивной площадке школы и после её прохождения предложить детям проанализировать, какие движения были ими использованы в ходе преодоления препятствий.

Таким же образом предлагают детям понаблюдать за собой и окружающими, чтобы выяснить, когда они используют то или иное движение, а можно даже и подсчитать, сколько раз они его сделали за день. В средних и старших классах в качестве творческих домашних заданий я советую ученикам при обучении новым движениям рассматривать их с точки зрения физики, а также использовать свои знания по биологии и анатомии.

Педагогические исследования показали, что интерес к физической культуре можно формировать двумя путями: воздействуя на отдельные мотивы и на мотивационную сферу в целом. Однако в мотивационной сфере школьников всё взаимно связано: при формировании одних мотивов неизменно затрагиваются и формируются другие. Поэтому при целенаправленном формировании интереса к физической культуре педагогически оправдано как воздействие на отдельные мотивы, так и комплексное воздействие на мотивационную сферу в целом, например, успешное формирование учебно-познавательных мотивов достигается сознательностью обучения и развития физических качеств.

Результативные мотивы необходимо формировать и в процессе обучения двигательным действиям. Для этого обучение на уроках физической культуры надо включать в личностно значимую для каждого учащегося соревновательную деятельность, когда школьники, обучаясь, одновременно готовятся к участию в соревнованиях по данному виду упражнений на первенство класса, школы. Однако и здесь каждому учащемуся должен быть определён индивидуальный доступный результат, движение которого опять-таки должно расцениваться учителем, товарищами по классу, как успех, как победа школьника над собой. Только в этом случае возникает внутренняя мотивация занятий физическими упражнениями, определяющая интерес учащихся к физической культуре.

Педагогическая практика и научные исследования показали, что результативная мотивация и интерес к физической культуре значительно возрастают, когда учитель и ученик добиваются сдвигов в обучении двигательным действиям и развитии двигательных качеств в относительно короткий промежуток времени. В итоге быстрее возникают внутренняя мотивация, вдохновение успехом, что особенно важно для учащихся младших классов, так как они неспособны, переносить длительные напряжения под воздействием только внешней мотивации.

Спасибо за  
внимание!