Мотивация при занятиях физической культурой

Мотив – это побудитель к действию, поступку, деятельности. Он не только определяет поведение человека (например, выбор вида спорта), но и во многом обусловливает конечный результат. Школьник, занимаясь физической культурой, имея к ней мотивированное отношение (например, хочет стать сильным, ловким), проявляет максимум усилий и не нуждается во внешней мотивировке. Он осознает, что занятия физической культурой нужны, прежде всего, для него.

Мотив как внутренняя побудительная сила возникает под влиянием внешних воздействий. В качестве внешних воздействий могут выступать:

1) привлекательность конкретных физических упражнений, преломляемая через двигательные способности, темперамент и другие свойства личности. Поэтому одних ребят привлекают упражнения на гимнастических снарядах, других – упражнения игрового характера (футбол, волейбол, баскетбол и др.), третьих – силовые упражнения;

2) высокая активность занятий физическими упражнениями товарищей по классу, двору, в семейном кругу;

3) разнообразие и доступность спортивной базы в микрорайоне (спортивные площадки, бассейны, стадионы и т. д.);

4) высоко развитая пропаганда физической культуры и спорта;

5) умело организованные занятия физической культурой в школе, способные увлечь ребят заниматься ею не только в учебное, но и в свободное время.

Все эти факторы, воздействующие на школьников, создают благоприятные условия для возникновения у них мотивов к занятиям физической культурой.

Учитывая всю важность влияния физических упражнений на организм человека, необходимо с первых лет обучения в школе формировать у детей мотивы к занятию физической культурой. Для формирования и закрепления мотивов рекомендуется: 1) пропагандировать физическую культуру всем преподавательским коллективом школы; 2) повышать престиж уроков физической культуры, превращая их в праздничное, радостное, эмоциональное занятие; 3) содержание уроков, физической культуры сделать динамичным, отдавая предпочтение, различным видам спорта, полагаясь на инициативу учителей и учащихся.

Лыжная подготовка является обязательной для учащихся всех возрастных групп, потому что эти занятия наиболее эффективно решают оздоровительные задачи, имеют большое воспитательное и прикладное значение и являются частью системы физического воспитания, оказывая разностороннее влияние на организм занимающихся. Физические нагрузки при занятиях на лыжах легко дозируются в самых широких границах, как по характеру воздействия, так и по объему интенсивности. Ходьба и бег на лыжах развивают такие физические качества как выносливость, сила, ловкость, а также воспитывают морально – волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, трудолюбие, способность к преодолению трудностей, волю к победе.

Учитель физической культуры МБОУ СОШ № 58 города Новосибирска

Шмелёва Татьяна Анатольевна