Тема: **«Усиление мотивационной составляющей учебных и внеучебных занятий по физической культуре»**

Рашитова Гульнара Мажитовна,

учитель физической культуры

МАОУ СОШ № 109 Новосибирск,

На современном этапе развития образования существует проблема повышения мотивации обучаемых к здоровому образу жизни, особенно к занятиям физической культурой. Высокая загруженность в школе, глобальная компьютеризация, привели к тому, что здоровье учащихся резко ухудшилось. По результатам исследований к моменту получения аттестата здоровыми остаются лишь 10 % выпускников. В повседневной жизни дефицит двигательной активности у старшеклассников достигает 75–85 %. Проблему гиподинамии призваны решить уроки физической культуры, занятия в спортивно-оздоровительных секциях и систематические, самостоятельные занятия физическими упражнениями. Большинство современных обучающихся не желают заниматься физическими упражнениями самостоятельно и в спортивно-оздоровительных секциях, поэтому перед учителями физической культуры стоит первостепенная задача по привлечению обучающихся к двигательной активности на уроках и во внеурочной деятельности. В начальной ступени уроки физкультуры с удовольствием посещают 100% обучающихся, на средней ступени уроки нравятся 82% обучающимся, но с каждым годом процент обучающихся пропускающих уроки увеличивается, на старшей ступени количество обучающихся, которые не хотят ходить на уроки возрастает до 46%.

Повышение мотивации обучающихся к учебной деятельности на уроках и внеурочных занятиях по физической культуре на данный момент актуально.

Мотивация отражает внутреннее желание и интерес школьников к занятиям, их активное, осознанное отношение к учению. Она формируется на основе естественной потребности ребёнка в движениях, в новых впечатлениях, в новой информации. Мотивацию определяют не только мотивы занятий физическими упражнениями (учебно-познавательные, результативные, процессуальные, отметочные), но и цели, эмоции, смысл занятий физическими упражнениями (общественный и личностный), а также другие интересы, выступающие в роли мотивов занятий физической культурой. Мотивы формируют интерес к физической культуре. По отношению к обучающимся мотивацию следует различать, как внутреннюю, так и внешнюю. Внутренняя мотивация возникает в том случае, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям школьника, когда они являются не слишком трудными и не очень лёгкими. Она также может возникнуть и в том случае, когда ученик испытывает удовлетворение от самого процесса и условий занятий на уроках, от характера взаимоотношений с учителем, с учащимися во время уроков. Успешная реализация мотивов и целей вызывает у школьника внутреннюю мотивацию и интерес: вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, желание добиваться хороших результатов. Интерес формируется лишь в результате внутренней мотивации. Интересы обучающихся к занятиям физической культурой бывают разными: стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, желание развить двигательные и волевые качества. Удовлетворение интереса не приводит к его исчезновению, а наоборот он может развиваться, становиться разносторонним и более глубоким. Только при наличии глубоких побуждений и мотивов у обучающихся учебная деятельность будет протекать эффективно.

**Рекомендации по созданию условий для повышения мотивации обучающихся к учебной деятельности на уроках, внеурочной деятельности по физической культуре, занятиях спортивных секций.**

Главной формой физического воспитания является урок. Интересный по содержанию, проведенный эмоционально, с подъемом, урок оставляет глубокий след в сознании обучающихся, повышает мотивацию, оказывает большое влияние на их развитие.

**Формы, методы и приёмы, применяемые в урочной деятельности для повышения мотивации обучающихся**

***Формы организации образовательного процесса:*** - уроки проблемного изложения ( необходимо на каждом уроке ставить проблему перед детьми и в течение всего урока решать данную проблему); - уроки-путешествия (в начальных классах при изучении новых движений); - уроки-турниры; - уроки с групповыми методами работы (работа в парах, группах); - интегрированные уроки;

- игровые уроки

***Целеполагание и рефлексия*.** Процесс целеполагания вызывает у детей искренний интерес, подлинную увлеченность, формирует их творческое сознание. Каждого ученика необходимо ориентировать на доступный для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться учителем, товарищами по классу как успех, как победа школьника над собой.

Рефлексия конкретизирует в сознании учащихся смысл их собственной деятельности и определяет направленность целевых установок. На уроках можно использовать анализ выполненной работы и самоанализ. Предложить детям после выполнения задания найти совершённые ошибки, объяснить, почему что-то не получилось, что обучающийся сделал неправильно. Сначала это делает учитель с наводящими вопросами, а затем обучающийся самостоятельно учиться анализировать ошибки. Но обязательно в конце обсуждения надо сделать акцент на удачно выполненных элементах упражнения. Это помогает утвердить в сознании школьников связь между достигнутым результатом и своей активной деятельностью.

***Познавательный интерес*** – это интерес к глубокому, осмысленному познанию.   Эту задачу решают с помощью **проблемного обучения.**   Знания становятся результатом поиска, при котором дети приучаются к самостоятельности, развиваются их творческие способности. Надо научить школьника смотреть на изучаемый объект с разных сторон. В младших классах исследуем осанку, применяя простой тест (нужно встать вплотную спиной к стене, сомкнуть стопы, смотреть прямо вперед (голова должна касаться стены), руки опустить. Если ладонь не проходит между поясницей и стеной, то осанка хорошая**)**. Затем необходимо проанализировать полученные результаты, делать выводы и дать рекомендации, какие упражнения необходимо выполнять.

***Экспресс - обучение двигательным умениям и навыкам*.** Одной из причин снижения интереса обучающихся к занятиям физической культурой является неудачное выполнение двигательного задания. Для решения данной проблемы необходимо обучающемуся дать информацию о важности того или иного упражнения и как правильно выполнить его. Например, начиная обучения прыжкам в длину с места нужно объяснить, что многократные прыжки укрепляют силу мышц, развивают координацию движений, вырабатывают умение ориентироваться в пространстве.

Разнообразные прыжковые упражнения, которые можно использовать в эстафетах, играх всё это подкрепляет ситуацию успеха.

***Создание ситуации успеха*.**  Ситуации успеха создаются путем дифференциации. Каждого школьника необходимо ориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться учителем, товарищами по классу, как успех, как победа школьника над собой. Это проявляется при сдаче контрольных тестов, а также при обучении движениям. Например, при обучении элементам волейбола сильный ученик, работая в паре со слабым, помогает ему освоить владения мячом и объясняет, почему у него это движение не получается. Затем учащиеся должны с помощью учителя оценить данное выполнение. И обязательно при любом результате их должно ждать одобрение, подбадривание со стороны учителя. Благоприятный микроклимат во время учебы снижает чувство неуверенности, боязни.

***Демонстрация упражнений учителем****.* Демонстрация учителем и объяснение новых упражнений всегда вызывает положительные детские эмоции, и наглядная демонстрация лучше усваивается.

***Вариативность упражнений*.** Специфика уроков физкультуры – многократные повторения, отработка двигательного навыка. Всё это снижает желание у детей выполнять специальные задания. Удерживать внимание и интерес ребят можно многообразием подобранных упражнений.

***Самостоятельная работа*.** В процессе уроков необходимо приучать обучающихся к самостоятельному и сознательному выполнению заданий. Умение обучающихся к самоорганизации, повышает моторную плотность урока, воодушевляет и повышает интерес к уроку.

**Современные педагогические технологии.**

***Технология дифференцированного******обучения*.** Принцип дифференцированного подхода к обучающимся предполагает оптимальное приспособление учебного материала и методов обучения к индивидуальным способностям каждого школьника.

***Игровые технологии***. Повышают интерес к занятиям физической культурой, создают ситуации, наполненные эмоциональными переживаниями, что естественно стимулирует деятельность обучающихся, побуждает детей к творческому самовыражению.

***Технология сотрудничества***. Дает возможность организовать образовательный процесс в совместной развивающей деятельности, скрепленной взаимопониманием, совместным анализом хода и результатов этой деятельности. Данная технология работы в группе способствует возникновению интереса к процессу учения и чувства удовлетворенности не только результатами, но и самим процессом обучения.

***Информационно-коммуникационные технологии***. Позволяют открыть обучающим широкий доступ к учебной, методической и научной информации по предмету.

***Технология проектно-исследовательской деятельности*.** Дает возможность сориентировать ученика на самостоятельную деятельность, сообразно его личным интересам.

***Здоровьесберегающие технологии*** способствуют повышению уровня физической подготовленности и укреплению здоровья. Данные технологии применяются на основе **системно - деятельностного** подхода, в котором на первый план выходит проблема самоопределения ребенка в учебном процессе.

***Игровые технологии*** являются проверенным средством активизации двигательной деятельности на уроке физической культуры, за счёт подключения эмоций учащихся. Важным достоинством игрового метода является возможность введения его во все виды учебной программы и применение с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки. Применение игрового метода помогает сделать уроки более интересными.

***Соревновательная технология.*** Соревновательный метод в процессе физического воспитания использую как способ стимулирования интереса и активизации при выполнении отдельных упражнений и самостоятельной форме организации занятий (контрольно-зачетные, официальные спортивные и другие подобные им состязания).Фактор соперничества в процессе состязаний создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.Значение соревновательного метода в воспитании морально-волевых качеств: целеустремленности, инициативы, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладании и т.п. очень велико. Необходимо, однако, помнить, что фактор соперничества и связанные с ним отношения могут способствовать проявлению как положительных, так и отрицательных черт характера (эгоизма, чрезмерного честолюбия, тщеславия и т. п.). Поэтому соревновательный метод используют не часто и с учащимися старших классов.

**Внеурочная деятельность для повышения мотивации обучающихся**

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени обучающихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей обучающих. Она способствует более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребенка, которые не всегда удаётся рассмотреть на уроке, развитию у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности, умению самостоятельно организовать своё свободное время.

Разнообразные физкультурно - оздоровительные и спортивно – массовые мероприятия, развивают у детей устойчивый интерес к физической культуре.

**Основные виды внеурочной деятельности:**

- занятия в спортивных школьных секциях;

- недели физической культуры; - спортивные праздники (в том числе с участием родителей); - дни здоровья; - спортивные соревнования (школьные, участие в районных, городских соревнованиях) - сдача нормативов комплекса ГТО; - участие в олимпиадах, конкурсах и конференциях, спартакиадах (школьного, районного, городского уровней).

**Список литературы.**

1. Бачурин Н.Н. Формирование основ здорового образа жизни у учащихся общеобразовательных учреждений средствами физической культуры и спорта / Н.Н. Бачурин // Экономика образования. – 2011. – №3. – С. 201-204. 2. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. – М.: Academia, 2004. – 224 с. 3. Маркова, А.К. Мотивация учения и её воспитание у школьников/ А.К.Маркова , А.Б. Орлов., Л.М. Фридман - М.: Педагогика, 1983. - 65 с.

4. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Сборник материалов (выпуск VI) / под ред. А. А. Баранова, В. Р. Кучмы. М.: Педиатр, 2013 192 с.