

**«Методы и средства повышения учебной мотивации учащихся основной школы».**

Проблема повышения качества и эффективности физической культуры в школе в настоящее время находится в центре внимания, как педагогической общественности, так и на правительственном уровне. За последние годы в России обострилась ситуация с состоянием здоровья населения. По статистическим данным, 53 % детей имеют ослабленное здоровье, 2/3 детей в возрасте до 14 лет имеют хронические заболевания, лишь 10 % выпускников школ можно назвать здоровыми. Общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет выросла на 16 %, в возрасте 15-17 лет - на 18 %. На этом фоне снижается уровень физической подготовленности учащейся молодежи. У населения нет устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом. В Самарской области регулярными занятиями физической культурой охвачено 31% школьников, что ниже, чем в странах Европы, где 60% детей регулярно занимаются физической культурой и спортом. В связи с психофизиологическими изменениями, вызванными переходным возрастом, среди учащихся младшего подросткового возраста наблюдается снижение мотивации к занятиям физической культурой. Однако в этот период, когда происходит интенсивный рост, повышение обмена веществ, резкое повышение деятельности желез внутренней секреции, рост тканей, развитие половых органов, появление вторичных половых признаков, занятия физической культурой особенно важны для младших подростков. С одной стороны, в этот период происходит перестройка опорно-двигательного аппарата, сопровождающаяся обилием лишних движений, недостаточной координированностью, общей неловкостью, угловатостью. С другой стороны, подростковый возраст – это сензитивный период для овладения техникой сложных двигательных актов. По данным возрастной физиологии и психологии, правильный режим, занятия физической культурой являются основным условием для того, чтобы подростковый возраст прошел без серьёзных функциональных расстройств и связанных с ними осложнений.

Модернизация системы российского образования потребовала коренной перестройки процесса обучения и воспитания, в том числе и физического воспитания учащихся. В соответствии с обязательным минимумом содержания общего образования основной целью учебного предмета является формирование физической культуры учащихся как компонента общей культуры человека, гражданина. Отношения подростков к занятиям физической культурой определяются, во-первых, возможностями данного вида деятельности для процесса самопознания, раскрытия собственных интересов и способностей, более

глубокого понимания своей индивидуальности; во-вторых, для самоутверждения в коллективе сверстников, в возможности демонстрации тех физических качеств, которые имеют ценность для референтной группы.

Таким образом, деятельность учителя по формированию мотивации учащихся младшего подросткового возраста к занятиям физической культурой будет эффективна тогда, когда реализуется такое педагогическое взаимодействие учителя и учащегося, в котором проявляется самостоятельность и инициативность последнего, его творческая деятельность, максимальное использование его возможностей, сил и способностей.

Необходимым условием развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физической и двигательной подготовленности, является ведущим во всех программах обучения и воспитания общеобразовательных учреждений. Из вышесказанного ясно, что двигательная активность – залог здоровья.

Перед современным учителем физической культуры стоит задача - обеспечить высокий уровень познавательной и двигательной активности учащихся на уроках. Для этого необходимо, чтобы школьники проявляли интерес к занятиям физическими упражнениями, стремились развивать необходимые для этого физические и психические качества и получали удовлетворение от уроков. Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация. Мотивация – процесс формирования и обоснования намерения что-либо сделать или не сделать. Мотивация к физической активности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Мотив - сформированное обоснование своего поступка, действия. Это внутреннее состояние личности, которое определяет и направляет ее действия в каждый момент времени. Основными мотивами посещения уроков физической культуры младшие подростки называют: игровой мотив; укрепление здоровья; развитие силы и красоты. Именно мотивационно - ценностный компонент отражает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность.

Для повышения мотивации занятий физической культурой учитель должен практически разработать эффективные методы и средства формирования мотивации.

Для решения данной задачи необходимо:

- изучить научно-методическую литературу по формированию мотивации, определить мотивы;
- определить мотивы, вызывающие интерес к занятиям физической культурой у учащихся;
- экспериментально обосновать эффективность методов и средств.

Формирование мотивации к занятиям физической культурой у школьников будет более эффективным, если в учебно-воспитательном процессе применять как традиционные формы и методы работы, так и инновационные (применение ИКТ, проектной деятельности, проведение спортивно – оздоровительных соревнований , туристических походов).

**Результативность** может быть определена по следующим показателям:

- устойчивый интерес к предмету;
- отсутствие проблем с успеваемостью и дисциплиной;
- улучшение состояния здоровья;
- повышения физической работоспособности;
- развитие личностных качеств: настойчивости, целеустремленности, воли.

Главной формой физического воспитания школьников является **урок**. Интересный по содержанию, глубоко продуманный, проведенный эмоционально, с подъемом, урок оставляет глубокий след в сознании детей, оказывает большое влияние на их развитие.

В подготовительной части урока, чтобы сформировать эмоциональное состояние обучающихся, используя разнообразные задания, которые выполняются по свистку или хлопку. Приподнятое эмоциональное состояние, которое испытывают обучающиеся во время урока с использованием интересных заданий рождает у них желание активно двигаться, соревноваться, играть. В основной части урока предпочтение отдаю групповому методу. Обучающиеся делятся на отделения по уровню физической подготовленности, чтобы учащиеся, имеющие недостаток умений не попадали в ситуацию неуспеха,

а сильным учащимся задача не была слишком легкой. В каждом отделении выбирается руководитель группы, причем он меняется на каждом уроке и в результате каждый обучающийся проверяет себя в умении управлять группой. Уровень заданий подбирается с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. При выполнении упражнений на развитие двигательных качеств обучающиеся могут и сами подбирать упражнения с условиями соблюдения техники безопасности.

Повышению мотивации учащихся способствуют и демократические методы ведения урока:

1. Выполнение ОРУ не по общему моему подсчету, а самостоятельно или в парах в индивидуальном темпе;
2. Допускается деление класса на команды и отделения по интересам и взаимосимпатиям;
3. Отход от нормативных требований учебной программы. Оценивание труда и физической подготовленности учащихся с учетом динамики их развития и роста показателей, тестирующих двигательные качества. Учащиеся, выполняющие норматив, превышающий результат в два раза могут получить за его выполнение две пятерки. Учащиеся с низким уровнем физической подготовленности оцениваются по приросту показателей.
4. Проведение текущего учета с помощью детей;
5. Дополнение учебной программы нетрадиционными видами спорта для повышения интереса к уроку (аэробика, перетягивание каната, гиревой спорт, армспорт).

**Развитие творческих способностей** обучающихся – это требование заложено в новых образовательных стандартах как одно из основных. На уроках физической культуры целенаправленная работа по развитию творчества способствует приобретению знаний, умений и навыков в двигательной сфере, повышает уровень развития физической культуры личности, формирует навыки и опыт самостоятельной работы (В.В. Давыдов, С.Д.Неверкович, В.А.Сухомлинский). Так как школьная программа предусматривает овладение учащимися различными сторонами двигательных упражнений, то и формирование творческих способностей должно происходить в конкретных видах двигательной активности детей (П.Я. Гальперин, И.П. Калошина и др.). На уроках гимнастики при прохождении раздела «Акробатика» предлагаю обучающимся не просто повторить акробатическую комбинацию из изученных элементов, а продумать и составить свой вариант. Такое же задание выполняют учащиеся 5 класса при выполнении упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.

Использование **компьютерных технологий** в образовательном процессе также способствуют развитию творческих и интеллектуальных способностей учащихся. Обучающиеся школы активно принимают участие в различных

всероссийских дистанционных конкурсах и играх на спортивную тематику, олимпиадах, акциях.

**Внеурочная деятельность** – это проявляемая вне уроков активность детей, обусловленная в основном их интересами и потребностями, направленная на познание и преобразование себя и окружающей действительности, играющая при правильной организации важную роль в развитии учащихся и формировании ученического коллектива. Основными формами внеурочной работы по физкультуре являются походы, занятия в группах ОФП, «часы игр», занятия в спортивных секциях, спортивные соревнования, спортивные праздники. В нашей школе накоплен опыт проведения спортивных мероприятий с разновозрастными командами и сборными командами классов. Традиционными стали соревнования: «Веселые старты»; соревнования по станциям «Стать олимпийцами готовы!», «Мы друзья – спорт и я!» и другие; первенство школы по волейболу, мини-футболу, где практикуется система проведения соревнований «с форой». Большой популярностью пользуются соревнования «Футбол на снегу», туристические слеты.

**Туристический слет** как форма организации внеурочной деятельности направлена на решение нескольких воспитательных и образовательных задач: диагностика личности и коллектива в особых экстремальных условиях, улучшение межличностных отношений в группе, формирование нравственных качеств (ответственность, взаимопомощь, саморегуляция); расширение кругозора его участников и формирование ценностных отношений к природе и историческому наследию пространства.

**Спортивные соревнования** являются одной из наиболее увлекательных форм внеурочной деятельности по физическому воспитанию, поскольку содействуют привлечению учащихся к систематическим занятиям физкультурой, повышают физическую подготовленность учащихся, сплачивают детский коллектив. Для подготовки и проведения соревнований можно привлекать как можно больше учащихся – для подготовки места для соревнований, оформления протоколирования соревнований, судейства.

Дети, постоянно посещающие уроки физической культуры, активно участвующие во внеклассных спортивных мероприятиях, ведущие активный образ жизни в школе и дома, физически развиваются успешно, а главное – они активны и здоровы.