«Мотивация обучающихся общеобразовательных организаций к занятиям физической культуры»

Одним из самых старейших проблем школьного обучения является формирование мотивации к учению. Эта проблема рассматривается многими известными психологами и педагогами, как А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович и т.п. Именно ими была поднята проблема: как повысить у ребенка интерес к учению, т.е. формировать мотив.

В настоящее время политика образования Российской Федерации направлена на переход к развивающему обучению, где меняются цель, содержание и методы обучения. И в новой ситуации организации обучения эта проблема стоит на повестке дня. По Российской Федерации и Республике Саха переход на развивающее обучение осуществляется постепенно. Массовые школы организуют свою деятельность в основном по традиционной системе обучения, но по-прежнему остро стоит вопрос: как формировать мотивацию учения.

Школьный возраст, как и все возрасты, является переломным. Он определяется моментом поступления ребенка в школу. У школьника начинается новая, по-своему содержанию и по всей функции деятельность - деятельность учения. Переход к новому положению, отношению с взрослыми и сверстниками, а также в семье определяются, тем как они выполняют свои первые и важные обязанности, и все это ведет к тем проблемам, которые связаны не только с семьей, но и с учебой.

Наряду с вопросами формирования у учащихся мотивации к учению, также необходимо решать вопросы формирования потребности к самостоятельным и систематическим занятиям физической культурой на базе создания представлений о здоровом образе жизни. Приобретение данных знаний способствует изменению отношения учащихся к физической культуре, побуждая стать сильными, хорошо физически развитыми.

 Младший школьный возраст характеризуется первичным вхождением ребенка в учебную деятельность, овладением видами учебных действий. Каждое из учебных действий претерпевает свои процессы становления.

Младший школьный возраст среди других этапов жизни выделяется наименьшей заболеваемостью и наибольшим накоплением сил для перехода к следующему периоду. Продолжается активный рост развитие и укрепление мышечной ткани, связок, костей скелета, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, а главное - нервной системы, управляющей сложнейшим из механизмов - человеческим организмом. ЧСС в этот период колеблется между 84 и 90 ударами в минуту, частота дыхания от 20 до 22 раз. ЖЕЛ доходит до 2000 мл. Начинается процесс совершенствования движений, в частности, рабочих движений кисти и пальцев. Позвоночник, хотя уже приобрел свою характерную форму, все еще мягок и подвижен, поэтому легко поддается всевозможным искривлениям под воздействием односторонней нагрузки или неправильного положения тела в течение длительного времени (48).

Этот возраст благоприятный для развития координационных и кондиционных способностей, выносливости к умеренным нагрузкам и скоростно-силовых качеств. В связи недостаточности развития ЦНС ребенка его организм не способен работать в длительном мышечном напряжении, поэтому у детей быстро наступает утомление. В этот период нельзя допускать переутомление у детей.

С первых же дней требования в школе у детей возникают позиция общественно значимой и общественно оценивающей деятельности. Однако такая широкая мотивация, определяемая новой социальной позицией, не может поддерживать учебу в течение длительного времени и постепенно теряет свое значение.

Занятия физической культурой на школьных уроках позволяют лишь поддерживать нормальное физическое состояние, но не улучшают физическое развитие учащихся. Для этого необходимы и большая частота занятий, и большая физическая нагрузка. Сделать это можно либо путем привлечения школьников к занятиям в спортивных секциях, либо путем самостоятельных занятий учащихся физической культурой в свободное время.

Учитель физкультуры должен развивать у учащихся потребность самостоятельно заниматься физической культурой на базе создания у них представления о здоровом образе жизни. Приобретение этих знаний меняет отношение учащихся к физической культуре и спорту, побуждая их стать сильными, хорошо физически развитым.

 Мотивы занятий физической культурой условно делят на общие и конкретные, что впрочем, не исключает их сосуществования. К первым можно отнести желание школьника заниматься физической культурой вообще, чем же заниматься конкретно - ему безразлично. Ко вторым можно отнести желание заниматься любимым видом спорта, определенными упражнениями. В начальных классах почти все ученики отдают предпочтение играм: мальчики - спортивным, девочки - подвижным. Затем интересы становятся более дифференцированным: одним нравится гимнастика, другим легкая атлетика, третьим - вольная борьба (21).

Мотивы посещения уроков физкультуры у школьников тоже разные: те кто доволен уроками ходят на них ради своего физического развития и укрепления здоровья, а те кто не удовлетворен уроками физкультуры (в основном девочки), посещают их ради отметки и чтобы избежать неприятностей из-за прогулов (3).

Мотивы занятий физической культурой могут быть связаны с процессом деятельности и с ее результатом. В первом случае школьник удовлетворяет потребность в двигательной активности, в получении впечатлений от соперничества (чувство азарта, радость победы). Во втором случае он может стремиться к получению следующих результатов:

* Самосовершенствование (улучшение телосложения, развитие физических и психических качеств, укрепление здоровья).
* Самовыражение и самоутверждение (быть не хуже других, стать привлекательным для противоположного пола и т.д.)
* Подготовка себя к труду и службе в армии.
* Удовлетворение духовных потребностей (через общение с товарищами, через чувство принадлежности к коллективу и т.д.)

 Привычка - это действия и поступки, выполнения которых стало для человека потребностью (С.Л. Рубинштейн).

Говоря о роли положительных привычек, К Д. Ушинский писал: ":Самое убеждение только тогда делается элементом характера, когда переходит в привычку. Привычка и есть тот процесс, посредством которого убеждение делается наклонностью и мысль переходит в дело" (Собр. соч. - М; Л., 1950. Т 8). Он выделял два пути воспитания привычек: организация жизненного опыта и убеждение, разъяснение. Первый более пригоден для младших школьников.

Привычки формируются в результате многократного длительного использования определенных действий или форм поведения. Поэтому их выработка проходит через ряд этапов, каждый из которых должен быть организационно обеспечен учителем физической культуры.

Первый этап формирование положительного отношения к физической культуре. С первого класса учитель должен ненавязчиво подчеркивать положительную роль занятий физическими упражнениями в развитии детей и укреплении их здоровья.

Второй этап - формирование у учащихся самостоятельно заниматься физической культурой. Намерение, по определению Л.С. Рубинштейна, является внутренней подготовкой отсроченного действия или поступка. Это зафиксированная решением направленность на осуществление цели. На этом этапе задача учителя физкультуры - пробудить у учащихся желание самостоятельно и регулярно заниматься физической культурой. Он может предположить школьникам ежедневно выполнять дома зарядку. Сформировав у учеников это желание, учитель может переходить к следующему этапу.

Третий этап - осуществление школьником намерения самостоятельно заниматься физической культурой. Этот этап связан с созданием условий для самостоятельного выполнения школьниками физических упражнений. К таким условиям относятся: приобретение родителями необходимого спортивного инвентаря, разработка учащимися вместе с учителем физкультуры режима дня, в котором нашлось бы место и для самостоятельного выполнения физических упражнений; разучивание на уроке комплекса упражнений, которые ребята будут выполнять дома.

Четвертый этап - превращение желания школьников самостоятельно и регулярно заниматься физическими упражнениями в привычку. В силу возрастных психологических особенностей младших школьников и подростков (легкая смена интересов и желаний, недостаточное развитие настойчивости, целеустремленности) регулярное, самостоятельное выполнение ими физических упражнений представляют значительные трудности. Ребенок может 3-4 раза встать пораньше и сделать зарядку, но потом это ему надоест и он найдет для себя много оправданий, которые освободят его от угрызений совести в том, что он не осуществил задуманное (например, "поздно лег спать, поэтому проспал, и на зарядку не осталось времени" и т.д.).

В связи с этим учителю необходимо осуществлять ряд мероприятий, которые поддерживали бы сформированные намерения учащихся самостоятельно заниматься физической культурой.

Учитывая, что младшие школьники часто выполняют задания не столько для себя, сколько для других и что у них быстро теряется интерес к выполнению любого задания, если они не видят на себе заинтересованного взгляда родителей или старших братьев или сестер, лучшим вариантом на первых порах было бы совместное выполнение физических упражнений младшими школьниками и старшими в семье, или необходимо просто присутствие старших.

Интерес учащихся к самостоятельному систематическому выполнению физических упражнений будет стимулироваться и в том случае, если учитель обеспечит постоянный контроль за тем, выполняют школьники дома физические упражнения или нет. Этот контроль иногда оказывается даже действеннее, чем контроль родителей, так как авторитет учителя для младших школьников часто весомее слов и увещеваний родителей.

Необходимое условие для создания у учащихся интереса к содержанию обучения и к самой учебной деятельности - возможность проявить к учению умственную самостоятельность и инициативность. Чем активнее методы обучения, тем легче заинтересовать ими учащихся. Основное средство воспитания устойчивого интереса к учению - использование таких вопросов и заданий, решение которых требует от учащихся активной поисковой деятельности.

Большую роль в формировании интереса к учению играет создание проблемной ситуации, столкновение учащихся с трудностью, которых они не могут разрешить при позиции, имеющегося у них запаса знаний или применение старых в новой ситуации. Интересна только работа, которая требует постоянного напряжения. Легкий материал не требующий умственного напряжения, не вызывает интереса. Преодоление трудностей в учебной деятельности - важнейшее условие возникновения интереса к ней.

 Цель поставленная учителем должна стать целью ученика, между мотивами и целями существует весьма сложные отношения. Наилучший путь движения - от мотивов к цели, т.е. когда ученик уже имеет мотив, побуждающий его стремиться к заданной учителем цели.

Можно сделать следующие выводы:

 1. Для формирования мотивов к занятиям физической культурой, а также в целях экономии учебного времени, можно с успехом интегрировать уроки;

2. Соревновательные игры вызывают повышенный интерес со стороны младших школьников, так как способствуют полнейшему удовлетворению потребности в движении;

3. Теоретические занятия по физической культуре необходимы для расширения общего кругозора, в частности дают углубленные знания о здоровье, гигиене, своем теле и др.

4. Тесная связь с родителями помогает в формировании потребности в здоровом образе жизни у учащихся.

**Литература**

1. Абрамова С.Л., Гриницилин Б.М., Золотых Л.К. "Формирование интереса к учению у школьников" 1968г.
2. Бабанский Ю.К. Методы обучения в современной общеобразовательной школе 1985г.
3. Баландин В.А. Развитие познавательных процессов детей с 6-10 лет средствами физического воспитания ФК 2000г. №1
4. Быков В.С. Теория и практика формирование потребностей в физическом воспитании у школьников ФК 2000г. №1
5. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование Академия 2001г.
6. Габышев А.П. Формирование мотивов физической активности у школьников на уроках физической культуры. Сборник тезисов, докладов на республиканской научно-практической конференции 1999г.
7. Гадман О.С., Харитонова Н.Е. В школу с игрой М. Просвещение 1991г.
8. Гиппенрейтер Введение в общую психологию
9. Зимняя И.А. Педагогическая психология 1999г.
10. Ильин В.В. Рекомендации по обобщению опыта и организации исследования по теме формирование у школьников ответственного отношения к учению мотивации учения 1971г.
11. Ильин Е.П. Психология физического воспитания М. 1987г.
12. Ильин Е.П. Психология физического воспитания С-П. 2002г.
13. Ильин Е.П. Мотив и мотивация С-П. 2000г.
14. Леонтьев В.Г. Исследование мотивационной сферы личности 1984г.
15. Леонтьев В.Г. Психологические механизмы мотивации учебной деятельности 1984г.
16. Леонтьев В.Г. Формирование мотивации учебной деятельности учащихся 1985г.
17. Маркова А.К., Орлов А.Б., Фридман Л.М. Мотивации учения и ее воспитание у школьников 1983г.
18. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения М. 1990г.
19. Мартынова М.С., Шамаев Н.К. Некоторые вопросы физического воспитания в эвенкийской национальной школе физического воспитания детей и молодежи Я. 1993г.
20. Маслоу А. Психология бытия М. 1997г.
21. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры М. ФиС 1991г.