**Педагогическая статья**

**Тема: Повышение мотивации у школьников к занятиям физической культурой.**

**Учитель физической культуры:** Кадралиева Н. А.
**КГУ «Многопрофильная школа-лицей №3 имени А.С.Пушкина»
Акмолинская область; г. Степногорск.**

Пути формирования у учащихся морального и психического здоровья, осознанной потребности в систематическом физическом усовершенствовании, развитие положительной мотивации, осознанной потребности к самостоятельным и организованным занятиям физической культурой, спортом, обретения знаний и умений здорового образа жизни.
Целью работы стало формирование положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом у школьников.

Для достижения цели поставлены следующие задачи:
1. Проанализировать существующую психолого-педагогическую литературу по данной проблеме.
2. Определить условия, влияющие на формирование мотивов к занятиям физической культуры.
3. Проанализировать использованные в работе педагогические технологии, служащие для сформированности устойчивых мотивов к занятиям физической культурой.

 **Внутренняя и внешняя мотивация.**

Интерес к физической культуре - одно из проявлений сложных процессов мотивационной сферы. По отношению к школьнику мотивацию следует различать, как внутреннюю, так и внешнюю. Но как бы ни была сильна внешняя мотивация, 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.
Удовлетворение интереса не приводит к его исчезновению, а наоборот, интерес может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним. Интерес, таким образом, 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 того или иного 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.
В работе с детьми учителю ни в коем случае нельзя забывать, 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, например, что обычная учебная мотивация повышает обучаемость и развитие, двигательные качество 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 также в разных классах и в разных школах. 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, к большинству сожалению, формируется в основном стихийно, до конца не осознанными в среде педагогов путями, средствами, методами, обстоятельствами. В то же время педагогический опыт свидетельствует, что при работе с классом в условиях урока необходимо в первую очередь и с максимальной настойчивостью использовать реальные возможности фронтальных методов воздействия на учащихся для целенаправленного воспитания у них внутренних положительных мотивов занятий физическими упражнениями.

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.
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.
Исключительно важно применение средств наглядности, учебных карточек и стендов, технических средств обучения. Наглядность – абсолютно необходимое условие эффективной передачи, усвоения информации и успешного формирования у школьников интереса к физической культуре. Поэтому различные средства наглядности должны применяться с самых первых этапов формирования интереса к физической культуре. Затем постепенно приоритет должен отдаваться постановки целей. Такая закономерность уже давно выработана человечеством. И только после этого необходимо теоретическое освещение способов достижения цели, так как лишь на последней ступени развития человечества ведущим стало усвоение научных знаний. Но и здесь нельзя обойтись без наглядности, показа и практических действий учащихся.