

## ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Мацкевич Д.И.*

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,  
Гомель, Республика Беларусь*

***Аннотация.** В статье рассматриваются методы повышения мотивации к урокам физической культуры учащихся в старшие и младшие классы. Рассмотрены наиболее продуктивные пути повышения мотивации учащихся на современном этапе развития образования. Также рассмотрены внешняя и внутренняя мотивация. Разработаны методы повышения сильного интереса учащихся школ к урокам физкультуры.*

***Ключевые слова:** физическая культура, мотивация, мотивы, личностный интерес, методы.*

Особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая человека заниматься спортом. Мотивация – это совокупность факторов, определяющих поведение. Это понятие описывает отношение, существующее между действием и причинами, которые его объясняют или оправдывают [1].

Для того чтобы повысить мотивацию учащихся необходимо использовать все методы осуществления учебной деятельности:

- словесные
- наглядные и практические методы
- репродуктивные и поисковые методы
- методы самостоятельной учебной работы и работы под руководством учителя.

Стоит отметить, что количество учащихся с различными заболеваниями увеличивается с каждым годом все больше и больше. Основной причиной увеличения количества детей с заболеваниями связано с малой двигательной активностью в течении дня. Проблему гиподинамии возможно решить с помощью уроков физической культуры. Поэтому перед учителями физической культуры стоит первостепенная задача по привлечению учащихся к двигательной активности на уроках. [2]

Таким образом, одним из путей решения этой проблемы является формирование мотивационно- ценностного отношения школьников к занятиям физической культуры , что позволяет исключить односторонность спортивного подхода в воспитании школьников, возродить массовую физическую культуру, укрепить здоровье, сформировать нравственное поведение и ценностные ориентации, облегчающие активное участие школьников в общественной жизни.

Методы, повышающие внутреннюю мотивацию учащихся к урокам физической культуры:

- 1) Введение в учебный процесс теоретические занятия по данному предмету.
- 2) Расширение упражнений на практических занятиях, чтобы были затронуты интересы каждого ученика.
- 3) На каждом занятии давать время кучащимся для того, чтобы они делали упражнения, которые они сами хотят и которые им наиболее интересны.
- 4) Применение теоретических знаний на практике. Преподносить теорию так, чтобы заинтересовать учащихся.

Внешняя мотивация не связана именно с уроком физической культуры, она обусловлена внешними обстоятельствами по отношению к учащимся. Такие мотивы зависят от отношения учащихся к учебному процессу в целом. Если ребенок заинтересован в своем здоровье, в красивом теле, то он будет заниматься, а если нет, то все будет зависеть от внутренней мотивации. Учитель тоже играет не малую роль во внешней мотивации человека. Если учитель будет нравиться учащимся, он будет примером красивого тела и здорового духа, то и дети будут тянуться к его примеру. А если учитель никак не сможет заинтересовать ребенка и не станет ему примером, то и никакой внешней мотивации ребенка не будет.

Ребенок должен постоянно видеть результаты от занятия физической культуры. Например, улучшение фигуры, увеличения рельефа мышц, уменьшения заболеваний, повышения выносливости. Важно чтобы эти результаты были положительные. Если результаты будут отрицательные, то мотивация с каждым разом будет слабее и слабее.

Для подкрепления повышения мотивации нужно водить ребенка смотреть на спортсменов, которые достигли не малых высот в спорте. Нужно показывать им примеры для подражания. И нужно выбирать спорт по интересам ученика.

Основными мотивами, побуждающими учащихся к занятиям физической культуры на данном этапе, является желание осваивать новые виды спорта, заниматься спортивными совершенствованиями и стремление показать свои способности.

Мотивы – это мощные, регулирующие деятельность психические силы или факторы. Регулирующая сила мотивов проявляется в их активирующем влиянии, поддерживающем и стимулирующем интеллектуальные, моральные, волевые и физические усилия человека, связанные с достижением цели [1].

Для описания мотивов спортивной деятельности Дж. Кретти предлагает три параметра для классификации мотивов:

- Мотивы осознаваемые и неосознаваемые.
- Мотивы, источником которых является физиологические, психологические, социальные потребности.
- Группа мотивов, формирующаяся под воздействием прошлого опыта, недавнего прошлого опыта, непосредственным опытом деятельности и общения с другими людьми [3].

Здоровье – бесценное состояние не только отдельного человека, но и всего общества. Это феномен человеческой жизни, который в значительной степени определяется условиями ее организации, то есть образом жизни. Среди факторов здорового образа жизни трудно выделить главные и второстепенные, так как только в комплексе они могут производить желаемый оздоровительный эффект, формировать и сохранять здоровье человека. Не только правильное питание поможет быть здоровым, но и регулярные занятия спортом. К сожалению, большинством людей ценность здоровья осознается тогда, когда оно находится под серьезной угрозой.

В современном мире стало мало уделяться внимание хорошей физической подготовки, важно визуальное состояние. В школах все меньше внимания стали обращать на физическое здоровье детей и на повышение интереса ребенка к занятиям на уроках физической культуры. Данная ситуация обусловлена и такой причиной, как несформированность мотивационно-ценностных установок на здоровый образ жизни. Отсюда можно сделать вывод, что очень важно сформировать у детей еще в школе любовь к спорту и своему здоровью, чтобы потом у него не было различных заболеваний связанных с малой подвижностью и было хорошее тело к которому сейчас все стремятся. Поэтому и родители и учителя в школе должны обращать на все эти факторы внимание и помогать ребенку в его начинаниях.

#### Литература

1. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин – М., 2004. – 512 с.
2. Бальсевич, В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –2006. –№ 3. –С. 20–24.
3. Волков, И. П. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов / И. П. Волков – М.: Советский спорт, 2005. – 325 с.