**Проблема мотивации к урокам физической культуры**

**Бауэр Людмила Васильевна, учитель физической культуры**

Известно, что на успешность учебной деятельности оказывает влияние сила мотивации и её структура. «Чем выше сила мотивации, тем выше результат деятельности» (Йеркс-Додсон).

По Л.С. Выготскому, понятие «мотивационная сфера» включает в себя эффективную, волевую сферу личности, а также переживание удовлетворения потребности. В младший школьный период преобладающая роль принадлежит удовлетворению потребности в двигательной активности. В подростковом возрасте ведущее значение имеет потребность в общении. А в старшем школьном периоде через физические упражнения у юношей начинает формироваться мотив укрепления здоровья.

Основным компонентом здорового образа жизни человека является его личная физическая культура. Это часть культуры личности, основу специфического содержания которой составляет рациональное использование человеком одного или нескольких видов физкультурной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического и духовного состояния. Иначе говоря, личная физическая культура воспитывается и проявляется в физкультурно - спортивной деятельности.

Естественно, когда школьнику задаются просто нормативы, это не является для него деятельностью. Физкультурно – спортивная практика уже давно изобрела виды двигательной деятельности (виды спорта, традиционные и нетрадиционные системы физических упражнений), в которых ставятся цели, задачи, определяются средства и методы их решения, фиксируются поэтапные результаты, вносятся соответствующие коррективы в учебно – тренировочный процесс и т.д.

 Стержнем любой деятельности является потребностно – мотивационный компонент. Потребность в движениях, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья – вот психологические основы мотивации занятий физической культурой и спортом. Под мотивацией таких занятий следует понимать их смысл, мотивы, цели, эмоции. Все эти компоненты мотивации мы рассматриваем в единстве.

 Мотивацию следует различать как внутреннюю и внешнюю по отношению к ребёнку, школьнику, студенту и к человеку вообще. Активный интерес к занятиям физической культурой и спортом формируется в результате внутренней мотивации, которая возникает тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям занимающегося, то есть являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень лёгкими), и когда он понимает субъективную ответственность за их реализацию («Я» - концепция).

 Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых гигиенических знаний и первого знакомства с физическими упражнениями до глубоких психофизиологических знаний и интенсивных занятий спортом. Занятия спортом – это одна из возможных ступеней процесса физического и духовного совершенствования человека. Каждый спортсмен впоследствии должен будет вновь переключиться на систематические занятия физической культурой.

 На основе высокоразвитого интереса к занятиям физической культурой и спортом возникает вторичная (духовная) потребность в физическом самосовершенствовании, сохранении и укреплении здоровья. Эта потребность должна сохраняться у человека на протяжении всей его жизни. При этом следует помнить, что на её основе могут возникать новые мотивы и интересы в зависимости от социально – бытовых, производственных условий, возраста человека и развития его личностных качеств.

В целом, удовлетворённость занятиями физической культурой зависит и от отношения учителя к проведению уроков (скучного, монотонного, однообразного или яркого, эмоционального, неожиданного), и от отношения учителя к учащимся, и от достигнутых школьниками результатов и оценки их учителем и товарищами, и от чистоты и опрятности в спортивном зале, разнообразия спортивных снарядов, и от оптимальности получаемой учащимися познавательной эмоциональной и физической нагрузки.

Таким образом, удовлетворение потребностей школьников, при учёте их интересов, в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей способствует формированию устойчивого положительного отношения детей к занятиям физическими упражнениями .

В основе такового отношения лежат положительные эмоции. Очень важно, чтобы ребёнок чувствовал, что может достичь успехов при выполнении физических упражнений. Именно внимание, заинтересованность, помощь учителя школьнику в процессе овладения двигательными действиями может способствовать удовлетворению его потребности в компетентности, чтобы у него формировалось самоуважение.

По наблюдениям, достаточно многим младшим и средним школьникам необходима помощь в достижении уверенности в себе. Так, проявление вспыльчивости, агрессивности очень часто является способом психологической защиты на заниженное восприятие одноклассников достоинств этого ребёнка.

Поэтому очень важно, чтобы дети слышали и чувствовали положительное отношение учителя к каждому ученику независимо от быстроты освоения им программного материала. На основе этого у всех детей будет формироваться уважение к личности своих одноклассников. При этом целенаправленное комплектование пар, «троек» занимающихся с включением в них и лидеров, и детей, не пользующихся авторитетом в классе, а также само коллективное выполнение физических упражнений через проявление непосредственных эмоций создаёт ощущение значимости каждого школьника.

Наиболее интенсивно все физические качества развиваются до 10 лет. Именно этот период является сензитивным и для создания благоприятных предпосылок для воспитания волевых качеств. При этом важно, чтобы требования к ученикам при выполнении физических упражнений повторялись систематически и постепенно повышались, - дети будут осознавать динамику роста своих результатов.

С требованиями учителя непосредственно связана эмоциональность занятий. Это выражается не только в разнообразии заданий, в применении игрового и соревновательного методов, музыкального оформления, но и в обеспечении высокой моторной и общей плотности уроков. Важно, чтобы каждый ученик при выполнении каждого задания чувствовал заинтересованность педагога, выражающуюся в его требовательности.

Нагрузка, которую при этом получает школьник, не только должна соответствовать его возможностям, но и иметь разную направленность - и двигательную, и познавательную. Только оптимальность нагрузки может вызывать положительное к ней отношение. Кроме того, именно познавательный компонент нагрузки, получаемый на уроке физической культуры, позволяет формировать к данной учебной дисциплине такое же серьёзное отношение учеников, как и ко всем теоретическим предметам.

Информация, которая исходит от учителя, может охватывать разные сферы жизнедеятельности человека и обусловлена функциями физической культуры: программно-нормативной, биологической, коммуникативной, эстетической. Она может опираться на междисциплинарные связи и подкрепляться интересными историческими фактами, что помогает воспитывать у школьников чувство патриотизма. Яркое, образное преподнесение познавательной информации с учётом всех характеристик речи (интонации, тембра, громкости, темпа, пауз и др.), а также выразительных мимики, жестов, поз учителя позволяет заражать положительными эмоциями, связанными с деятельностью на уроке физической культуры, и учеников.

Из вышеизложенного следует, что наибольшая ответственность за формирование мотивации школьников к урокам физической культуры лежит на учителе, зависит не только от его профессиональных, но и личностных качеств.

 «На свете есть только один способ побудить кого-либо что-то сделать. И он заключается в том, чтобы заставить другого человека захотеть это сделать». Карнеги Д. (1990). И происходить это должно без принуждения (русский аналог этого высказывания – «охота – пуще неволи»). Данный постулат Д. Карнеги и надо положить в основу решения проблемы сохранения здоровья детей, подростков, молодёжи и взрослых при интеграции познавательной и двигательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич В.К. Феномен физической активности как социально-биологическая проблема // Вопросы философии.1881, №8.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодёжь и современность // Теория и практика физ. Культуры. 1995, №4.
3. Дуркин П.К. Научно – методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре: Автореф. докт. дис. Архангельск, 1995.
4. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000, №2.
5. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. – М.: Высшая школа, 1990.
6. Лубышева Л.И., Бальсевич В.К. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // Матер. международ. конф. «Современные исследования в области спортивной науки». – СПб.: НИИФК,1994.
7. Носов И.А. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительных систем: учебное пособие. Новосибирск: Издательство НГПУ, 2009.
8. Орлов А.Б. Методы изучения, активизации, развития мотивации учения в современной зарубежной психологии / Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения. – М.: Просвещение, 1990.
9. Сократов Н. Мотивационные основы здоровьесберегающего воспитания детей / Н. Сократов, О. Брагирова, С. Маннакова // Воспитание школьников. – 2003.