**ЛЕКЦИЯ 15.** [**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ШКОЛЬНОМ**](http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-v-shkolnom-vozraste) **ВОЗРАСТЕ.**

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие. Спортивная педагогика, все еще оставляет в тени вопросы изучения процессов формирования мотивации на занятия физической культурой и спортом, а также разработку на этой основе принципов управления, привлечения и сохранения контингента занимающихся. Одной из главных особенностей успешной реализации программы здорового образа жизни и занятия спортом старших школьников является целенаправленное управление мотивацией спортивной деятельности и формирование спортивной мотивации в процессе физического воспитания в школе.

Мотивация учебно-физкультурной деятельности вытекает из различных потребностей, которые можно разделить на три группы: потребность в движении, потребность выполнения обязанностей учащегося и потребность в спортивной деятельности.

Потребность в движении является врожденной потребностью человека. У разных людей эта потребность выражена по-разному, это зависит как от генетических, так и социальных факторов.

Большая потребность в двигательной активности имеется у лиц с сильной нервной системой и преобладанием возбуждения по «внутреннему» балансу. Такие лица более активны на занятиях по физкультуре и во время тренировок. Поэтому у них наблюдается лучшая успеваемость по овладению двигательными навыками и развитию двигательных качеств, а педагоги отмечают большую их работоспособность. Однако большая активность одного ученика по сравнению с другими еще не означает, что он сознательнее подходит к своим обязанностям, что он более ответствен, просто ему требуется больший объем движений, чтобы удовлетворить потребность в двигательной активности.

Для учащихся с низкой двигательной активностью требуется дополнительная внешняя стимуляция: постоянное внимание со стороны учителя и товарищей, подбадривание, включение в совместную работу с высокоактивными учениками.

Среди занимающихся физкультурой в той или иной форме основными мотивами, по данным многих исследований, являются: укрепление здоровья, получение удовольствия от занятий (приятное времяпрепровождение), общение, желание родителей.

**Понятие мотивации.**

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.

Мотивы занятий физической культурой условно делятся на общие и конкретные. К общим мотивам следует отнести желание школьника заниматься физическими упражнениями вообще, т.е. ему пока безразлично, чем именно заниматься. К конкретным мотивам — желание выполнять какие-либо определенные упражнения, предпочтение школьника заниматься каким-то видом спорта.

Мотивы, связанные с процессом деятельности, — это удовлетворение потребности в двигательной активности и удовольствие, вызываемое получением острых впечатлений от соперничества (азарт, эмоции радости от победы и т.д.).

Мотивы, связанные с результатом деятельности, вызваны удовлетворением потребностей личности в самосовершенствовании, самовыражении и самоутверждении, и ее социальных нужд.

Формирование мотивов связано с воздействием внешних и внутренних факторов. Внешние факторы — это условия, в которых оказывается субъект деятельности. Внутренние факторы — это желания, влечения, интересы и убеждения, которые выражают потребности, связанные с личностью субъекта деятельности. Особую роль играют убеждения. Они характеризуют мировоззрение школьника, придают его поступкам значимость и направленность.

**Возрастные особенности мотивации.**

Возрастные особенности детей оказывают влияние на мотивацию.

В период младшего школьного возраста появляются следующие мотивы: потребности, интересы, желания, происходят перестановки в иерархической мотивационной системе ребенка. То, что имеет отношение к учебной деятельности, оказывается значимым, ценным, то же, что имеет отношение к игре, становится менее важным. В то же время у младших школьников по-прежнему заметно преобладание мотивов над мотивационными установками, так как в основном ими ставятся цели на ближайшее будущее, связанное с настоящими событиями.

У младших школьников появляются новые социальные установки, новые социальные мотивы, связанные с чувством долга и ответственности, с необходимостью получения образования («быть грамотным»). Однако часто эти мотивы остаются только «знаемыми», декларируемыми. Реально действующим мотивом является получение высокой отметки или похвалы; ради их получения ребенок готов немедленно сесть заниматься и старательно выполнить все задание. В соревновательной ситуации у первоклассников мотив работы на себя, оказался более действенным, чем на команду, однако в 3-м классе уже сильнее выражен общественный мотив («за класс»), чем индивидуальный («за себя»). При этом, если в 3-м классе общественные мотивы выражены у мальчиков и девочек одинаково, то в 4-м классе эти мотивы чаще проявляются у девочек. Усиливается роль «внутреннего фильтра» в процессе мотивации и потому, что половина младших школьников ориентирована на самооценку, имеющую большое значение при формировании мотива. Очень важно и то, что у младших школьников развивается смысловая ориентировочная основа поступка — звено между желанием что-то сделать и разворачивающимися действиями. Это интеллектуальный момент, позволяющий более или менее адекватно оценить будущий поступок с точки зрения более отдаленных последствий и поэтому исключающий импульсивность и непосредственность поведения ребенка. Прежде чем действовать, ребенок теперь нередко начинает размышлять. У него начинает формироваться предусмотрительность как черта личности. При этом происходит переход от мотивов только «знаемых» к мотивам «реально действующим». Младшие школьники в большей мере, чем дошкольники, способны подавлять свои желания ради блага других. К концу младшего школьного возраста большинство учащихся при изменении общего смысла деятельности могут изменять конкретную цель. У школьников младших классов совершенствуется умение планировать свои действия.

Социальные мотивы учения по-разному выражены у школьников с разной успеваемостью. У детей с высокой успеваемостью ярко выражена мотивация достижения успеха — желание хорошо выполнить задание, сочетающееся с мотивом получения высокой отметки или одобрения взрослых. У слабо успевающих школьников начальных классов мотив достижения выражен значительно хуже, а в ряде случаев вообще отсутствует. Престижная мотивация, связанная с соперничеством со способными одноклассниками, присуща хорошо успевающим учащимся с завышенной самооценкой и лидерскими наклонностями. У неуспевающих учеников престижная мотивация не развивается.

Мотив избегания неудачи присущ как хорошо успевающим, так и плохо успевающим учащимся младших классов, но к окончанию начальной школы у последних он достигает значительной силы, так как мотив достижения успеха у них практически отсутствует. Почти четверть неуспевающих третьеклассников отрицательно относятся к учению из-за того, что у них преобладает мотив избегания неудачи. В этом же возрасте школьники испытывают потребность реализовывать себя как субъекта, приобщаясь к социальным сторонам жизни не просто на уровне понимания, но и как преобразователи. Главным критерием оценки себя и других становятся нравственные и психологические особенности личности.

В переходном возрасте, происходят существенные изменения в организме и психике ребенка, обусловленные половым созреванием. Как отмечал Л.C. Выготский, это существенно изменяет сферу интересов ребенка. Он пишет, что в переходном периоде можно отчетливо проследить две волны (фазы) в развитии интересов: волну появления новых влечений, создающих органическую основу для новой системы интересов, а затем и волну созревания этой новой системы интересов, надстраивающейся над новым влечением. Фаза влечений длится обычно около двух лет. Она характеризуется как фаза резких колебаний и столкновений психологических установок, фаза крушения авторитетов. В этой фазе происходит свертывание и отмирание прежде установившейся системы интересов (отсюда ее негативный, протестующий, отрицательный характер), вызревание и появление первых органических влечений, связанных с половым созреванием. Именно сочетание обоих моментов, взятых вместе, характеризует тот на первый взгляд странный факт, что у подростка наблюдается как будто общее понижение, а иногда даже и полное отсутствие интересов. Эта опустошающая фаза, в продолжение которой подросток окончательно изживает свое детство, дала повод Л. Толстому назвать этот период «пустыней отрочества».

Для этой фазы характерны также пессимизм, распад коллективных связей, разрыв сложившихся прежде отношений между детьми, в том числе и дружественных, стремление к одиночеству, резкое изменение отношения к другим людям, пренебрежение правилами общественного поведения.

Вторая фаза — фаза интересов — вначале характеризуется их многообразием. Затем постепенно, путем дифференциации, выбирается и укрепляется некоторое основное ядро интересов. Романтические стремления уступают место реалистичному и прагматичному выбору одного наиболее устойчивого интереса, большей частью непосредственно связанного с основной жизненной линией подростка и определяющего направленность его личности. Для этой фазы характерным является также расширение и укрепление общественных связей. Вторая фаза существенно зависит от материальных условий жизни, окружения. При неблагоприятных, тяжелых условиях она сжата по времени, заторможена в своем развитии, из-за чего круг интересов подростка мал и беден.

Негативная фаза у мальчиков наступает позднее (в связи с более поздним половым созреванием), но протекает она более бурно и длительно, негативизм выражен сильнее.

В мотивационной сфере подростков, происходит чрезвычайно важное событие, заключающееся в том, что они в значительной степени способны руководствоваться в своем нравственном поведении теми требованиями, которые сами себе предъявляют, и теми задачами и целями, которые перед собой ставят. Следовательно, происходит переход от «реактивного» следования требованиям извне к активному построению своего поведения в соответствии со своим собственным идеалом.

У школьников средних классов отмечается большая, чем прежде, устойчивость целей, достаточно развитое чувство долга, ответственности. Интересы уже не ситуативны, а возникают постепенно по мере накопления знаний. Отсюда — устойчивость ряда мотивов, базирующихся на интересах и поставленных самими учащимися целях.

Самооценка у подростков становится более многогранной и приобретает большее значение, чем оценка окружающих. По данным Е.И. Савонько, наибольшее число учащихся, ориентированных на самооценку, приходится на 6-й класс. Наличие идеалов, самооценок, усвоенных норм и правил общественного поведения свидетельствует о значительном развитии личности подростков, о формировании у них «внутреннего плана», являющегося существенным фактором мотивации и организации собственного поведения. Однако этот «внутренний план» еще не организован в целостную систему, недостаточно обобщен и устойчив. Так, имеющийся идеал неконкретен и часто меняется. Требования подростка к себе нуждаются в постоянной поддержке со стороны. Отсюда — и неустойчивость ряда мотивов, изменчивость поведения. Кроме того, характерным для данного возраста является несоответствие целей возможностям, что свидетельствует о завышенном уровне притязаний и является причиной частых неудач в осуществлении задуманного.

Стремление старших подростков утвердиться в собственном мнении в большей мере, нежели во мнении окружающих, приводит к тому, что мотивы у них формируются прежде всего и главным образом с учетом собственного мнения, что в конечном итоге выражается в их упрямстве.

Старшие школьники, как и младшие, обращены вовне, но не просто познают окружающий мир, а вырабатывают о нем свою точку зрения, так как у них возникает потребность выработать свои взгляды на вопросы морали, самим разобраться во всех проблемах. В связи с этим принимаемые решения и формируемые мотивы приобретают у школьников все большую социальную направленность. Под влиянием мировоззрения возникает достаточно устойчивая иерархическая система ценностей, влияющая на взгляды и убеждения учащихся. Последние являются довольно строгим контролером возникающих у старшеклассников желаний и в то же время побуждают их к самопознанию, самосовершенствованию, самоопределению, в том числе и к выбору профессии. У старшеклассников этот выбор осуществляется на основе предварительной подготовки, внимательного анализа той деятельности, которую они готовы выбрать в качестве своей профессии, и тех трудностей, с которыми придется столкнуться.

Таким образом, чем более социально зрелой становится личность, тем больше в ее сознании находят отражение первый и второй этапы формирования мотива, тем шире становится мотивационное поле. При этом больше уделяется внимания прогнозу последствий планируемых действий и поступков, и не только с прагматических, но и нравственных, этических позиций.

**Пути, средства, методы и методики формирования у школьников мотивации к физической культуре в процессе физического воспитания**

Традиционный подход к процессу физического воспитания школьников, по мнению ученых и практиков, не решает задачи формирования ценностного подхода к своему здоровью. Уровень мотивации к занятиям физическими упражнениями очень низок. Это выражается в пассивном отношении учеников к занятиям и их низкой двигательной активности. Формирование мотивов зависит от воздействия определенных факторов. Условно они подразделяются на внешние и внутренние. Внешними факторами являются условия, в которых оказывается субъект деятельности. Внутренние факторы - это желания, наклонности и убеждения. Убеждения считаются наиболее важным фактором, характеризующим взгляды школьника на мир, определяющим направленность и значимость его поступков.

Наиболее действенный прием побуждения к учению - моделирование ситуаций успеха в процессе получения знаний у школьников, не справляющихся с объемом учебной программы.

Следует помнить о важности позитивной моральной атмосферы в процессе

учебного занятия. Необходимо убедить детей дружелюбно указывать на неправильность действий их одноклассников не влиять негативно на растерявшегося во время соревнований. Благожелательная атмосфера во время учебы снижает риск возникновения закомплексованности и боязни.

Активность детей на уроках физической культуры во многом зависит от правильности постановки задач, оптимизации загруженности учеников на занятии и создании положительного эмоционального фона.

Положительный эмоциональный фон имеет первостепенное значение на уроках физкультуры. Его необходимо формировать еще до начала занятия и следует сохранять на протяжении всего урока.

Таким образом, для того чтобы сформировать у школьников мотивацию к занятиям физической культурой следует поощрять не только результат деятельности, но и усилия; признавать неудачи своих учеников на соревнованиях или выступлениях, настраивая их на победу в будущем; обеспечивать страховку и благоприятные окружающие условия, дабы существенно снизить страх перед изучением новых упражнений. Также важно помнить о разнообразии. Необходимо чередовать места проведения занятий.

Повышение интереса, внимания и сознательности обучения также поспособствуют формированию мотивации к занятиям физической культурой. Целесообразно осуществлять такой подход, как во время образовательного процесса, так и при выполнении домашнего задания. Интерес к занятиям физической культурой возникает в том случае, если ученик испытывает удовольствие от процесса деятельности, на что влияет характер взаимоотношений с педагогом и членами коллектива во время урока.

Для поддержания активного интереса к урокам физической культуры как при обучении движению, так и при его совершенствовании необходимо сопровождение соответствующей информацией. Эта информация должна максимально раскрывать важность упражнения, влияния физической нагрузки на организм человека.

Также на процесс формирования мотивации благоприятно будет влиять наблюдение школьников за собой и окружающими для выявления обстоятельств, при которых они используют те или иные движения, а можно использовать подсчет выполнения каких-то определенных упражнений в течение дня. Для учащихся старшего школьного возраста целесообразно разработать творческие домашние задания при обучении новым движениям с целью объяснения двигательных задач с точки зрения физики, а также биологии и анатомии.

Обязательным условием для повышения мотивации к физической культуре является формирование результативных мотивов. Без ориентации на результат двигательная активность школьников будет неэффективна как в плане формирования активного интереса к физической культуре, так и в плане физической и технической подготовки школьников.

В процессе обучения физической культуре обучающийся должен брать на себя ответственность за результаты занятий и объяснять свои неудачи недостаточностью собственных усилий, а не отсутствием у него определённых способностей. К каждому ученику необходим индивидуальный подход. Персонально для каждого нужно подбирать, доступные ему и в то же время прогрессирующие показатели и вместе с тем посильные упражнения, задания, требования и т.д.

Необходимо каждого школьника сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться окружающими как успех и победа над собой.

Планируемый результат каждого занимающегося должен зависеть от возраста, физической подготовленности и воспитанности школьника. Существуют разные виды и формы тестирования. Например: участие и рейтинг в спортивных соревнованиях; сюжетная, подвижная, спортивная игра; норма спортивного разряда; нормативы; возрастные показатели выполнения отдельных упражнений; определенные показатели в тестах и т.д. Результативные мотивы необходимо формировать и в процессе обучения двигательным действиям. Для этого обучение на уроках физической культуры надо включать в личностно значимую для каждого учащегося соревновательную деятельность. Каждому обучающемуся должен быть определён индивидуальный доступный результат.

На всех уроках необходимо осуществлять анализ выполненной работы и самоанализ. В процессе анализа необходимо выяснить что получилось, а что не получилось и почему произошло именно так, надо обозначить ошибки при выполнении двигательных задач, осуществлять поиск различных вариантов достижения поставленной цели. Обсуждения такого характера проводятся во время беседы с учителем, в ходе которой появляются наводящие вопросы, а затем просто контролируются им. После завершении анализа внимание школьников необходимо акцентировать на хорошо выполненных элементах упражнения, это позволит утвердить в сознании школьников связь между достигнутым результатом и своей активной деятельностью.

Эффективным средством воспитания у обучающихся внутренних положительных мотивов к занятиям физическими упражнениями являются игровые комплексы, которые могут содержать подвижные игры, эстафеты, упражнения соревновательного характера и др. Но, если правильно организовать подбор игр и игровых упражнений, то они будут доставлять детям удовольствие, создастся хороший эмоциональный фон, возрастет личная активность и инициативность детей.

Целеустремленность и поддержание интересов у школьников в большой мере зависит от степени удовлетворённости занятиями физической культурой. В то время, когда учащийся пребывает в состоянии удовлетворенности, у него формируется положительно-активное отношение к физической культуре. По мнению многих ученых, основными причинами снижения удовлетворенности уроками физической культуры являются: малая или чрезмерная нагрузка, отсутствие эмоциональности урока, неинтересность выполняемых упражнений, плохая организация урока. Учащиеся, которые не заинтересованы в физической культуре, как правило, ходят на занятия только ради отметки и для исключения неприятностей. А когда у старшеклассника появляется интерес и занятия вызывают положительные эмоции, то формируется потребность в регулярной физической нагрузке ради своего физического совершенствования.

Следовательно, для того чтобы создать благоприятную атмосферу до, во время и после урока, а также для повышения уровня мотивации обучающихся необходимо следовать следующим факторам и приемам:

* учитель должен систематически проводить контрольные упражнения после изучения определенного материала;
* акцентировать внимание на успехах учащихся;
* объяснять, каким должен быть конечный результат правильного выполнения упражнений;
* при подведении итогов и выставлении оценок необходимо учитывать не только результаты сданных нормативов, но и личностные достижения учащихся;
* индивидуально для каждого ученика разрабатывать различные задания, при выполнении которых показатели фиксируют обучающиеся в дневнике самоконтроля.