## Методические рекомендации

## по формированию мотивации и потребности к

## самостоятельным занятиям физической

## культурой детей.

 **Содержание:**

1. **Введение.**
2. **Мотивы, вызывающие потребность в систематических**

 **занятиях физической культурой у детей.**

1. **Заключение.**

**Введение.**

Одной из самых старейших проблем школьного обучения является формирование мотивации к учению. Она рассматривалась многими известными психологами и педагогами, такими как А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович и т.д. Именно ими была поднята проблема: как повысить у ребенка интерес к учению, т.е. сформировать мотив.

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

Потребность в движении является базовой, врожденной потребностью человека и животных. У разных индивидов эта потребность выражена по-разному, что 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.

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.

**Мотивы, вызывающие потребность в систематических занятиях физической культурой у детей.**

В младшем школьном возрасте 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. 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.

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 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, физически развитыми.

Мотивация учения в младшем школьном возрасте развивается в нескольких направлениях. Широкие познавательные мотивы (интерес к занятиям) могут уже к середине этого возраста преобразоваться в учебно-познавательные мотивы (интерес к способам приобретения знаний), мотивы самообразования представлены пока самой простой формой - интересом к дополнительным источником знания, эпизодическим чтением дополнительных книг. В первом и втором классах школьники совершают волевые действия главным образом по указанию взрослых, но уже в третьем классе приобретают способность совершать волевые акты в соответствии с собственными мотивами. Школьник может проявить настойчивость в учебной деятельности, при занятиях физкультурой. Социальные мотивы в этом возрасте представлены желанием ребенка получить главным образом одобрение учителя. Младшие школьники проявляют активность лишь для того, чтобы быть хорошими исполнителями, прежде всего для того, чтобы заслужить расположение к себе взрослых, в том числе учителя. Мотивы сотрудничества и коллективной работы широко присутствуют у младших школьников, но пока в самом общем проявлении. Интенсивно развивается в этом возрасте целеполагание в учении. Младший школьник научается понимать и принимать цели, исходящие от учителя, удерживает эти цели в течение длительного времени, выполняет действия по инструкции.

Мотивы занятий физической культурой условно делят на общие и конкретные. 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.

Мотивы посещения уроков физкультуры у школьников 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.

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.)

Большая роль в развитии потребности к самостоятельным занятиям физической культурой принадлежит родителям. Школьники самостоятельно или с родителями занимаются физической культурой, но делают это эпизодически, лишь в выходные дни или во время каникул. Задачей учителя физической культуры является сделать эти занятия регулярными. А это может осуществиться только в том случае, если у учащихся будет сформирована потребность в самостоятельных систематических занятиях физической культурой или, иными словами, если у них будет сформирована привычка к физической нагрузке, к активной двигательной деятельности.

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». 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.). При этом возникают защитные мотивировки.

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.

Наивысшей формой самостоятельности учащихся является выполнение ими общественных поручений. Устойчивость мотивов общественной работы во многом зависит от удовлетворения учащихся этой работой. Чем младше школьник, тем в большой степени он находит удовлетворение в полезности своих дел для всех, в их общественной пользе. Для того чтобы пробудить и поддерживать интерес школьников к общественным поручениям, необходимо соблюдать ряд условий:

Даваемое школьнику поручение должно иметь общественную значимость и целесообразность. Учитель должен показать, что выполняемое учащимися задание важно для всего класса, спортивной команды. Даваемые поручения должны быть конкретными. Часто, назначение школьника физоргом в классе носит формальный характер. Учитель должен разъяснять, в чем конкретно состоят функции физорга.

Качество и сроки выполнения заданий должны контролироваться учителем. Если ученик видит, что учитель не очень интересуется, как выполнено его поручение, то возникает равнодушие и у самого ученика. В следующий раз он будет считать необходимым выполнение данного ему поручения.

У учащегося должна формироваться вера в возможность выполнения поручения. При необходимости учитель физической культуры должен помочь школьнику в организации его общественной работы (как советом, так и практическими делами).

Школьникам должна предоставляться определенная самостоятельность в выполнении общественной работы. Например, ребята сами могут разработать программу спортивного вечера, подготовить стенную газету на спортивную тему и т.д.

При распределении общественных поручений важно учитывать психологические особенности школьников разного возраста: их интересы, способности, социальный статус в группе и в спортивном коллективе. Например, школьнику с низким социальным статусом в классе вначале не следует давать задания, требующие руководства товарищами. Срочные задания не следует поручать школьникам с высокой тревожностью, инертностью: они привыкли заранее планировать свою деятельность и в неожиданно возникшей ситуации чувствуют себя неуверенно, нервозно. Им нужно время, чтобы свыкнуться со своей ролью, с полученным заданием.

Учитывая склонность учащихся к перемене деятельности, целесообразнее давать им разовые и временные поручения, а не постоянные. Особенно это касается школьников с сильной нервной системой, которые часто бывают пассивными в общественных делах только потому, что даваемые им поручения однообразны и не заставляют их преодолевать трудности. Групповые и коллективные поручения должны превалировать над индивидуальностью.

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.

Что лежит в основании мотивации учения?

Основанием того зачем ребенок идет в школу не является познавательный интерес, у него еще не сформирована учебная потребность, его интерес в новой социальной роли - быть школьником. Ребенка манит в школу не учение, а стать человеком уважаемым (ему интересно стать учеником).

До школы в играх осуществлялось самореализация ребенка. Он вживался в статус субъекта, а школе он начинает терять данный статус, т.е. потребность самореализации себя как субъекта деятельности начинает падать из-за организации учебного процесса. В традиционном обучении возникает необходимость в особой форме учения, в основе которого "лежит" не познавательная потребность, а самоизменение субъекта. В традиционном обучении, как известно, ЗУН - самоцель, в силу которого характер учения приспособительный - внешние мотивы потребности. В концепции В.В. Давыдова и Д.Б. Эльконина речь идет от умений к знанию, как основанию умения, а от него к навыку, что соответствует детской логике и позволяет сформировать иные знания и навыки.

В обновленном традиционном обучении речь идет об изменении характера учения, что предполагает изменение позиции ученика. А суть изменения заключается в том, что у учащегося будет не только мотив - потребность быть субъектом, но и появится потребность - мотив изменить себя. У него выращиваются внутренний мотив, и формирование мотивации должно строиться через три следующие способности:

* хочу, т.е. это моя потребность - мотив;
* хочу, т.е. это я умею делать;
* надо, т.е. это мне нужно знать.

Формирование этих способностей, по сути, есть содержание мотивации, следовательно, шаги ее формирования.

**Заключение.**

Гуманистическая парадигма образования выдвигает новое требование к современному учителю физической культуры и тренерам: он должен сформировать субъектно-личностные, ценностные отношения к преподаваемому предмету, тренировкам у своих учеников. Ему необходим достаточно большой набор личностных качеств, дополняющих умение обучать физическим упражнениям посредством формирования внутренней позиции уверенности в необходимости здорового образа жизни. В связи с этим, проблема физического воспитания переходит в плоскость научного обоснования, развития и становления качественно новых, более тонких и гибких отношений общения между тренером (учителем) и учеником.

1. Для формирования мотивов, побуждающих 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.

Педагогическая практика и научные исследования показали, что результативная мотивация и интерес к физической культуре значительно возрастают, когда учитель или тренер и ученик добиваются сдвигов в обучении в относительно короткий промежуток времени. В итоге быстрее возникают внутренняя мотивация, вдохновение успехом, что особенно важно для учащихся младших классов, так как они неспособны, переносить длительные напряжения под воздействием только внешней мотивации.

Этот материал полезно прочитать и родителям. Сейчас, когда родители и дети находятся дома на карантине, учителями и тренерами являются сами родители. Для того, чтобы младшие дети не растеряли способность к самообучению, самомотивации в области занятий спортом, родителям стоит помочь и проконтролировать своих детей в этом. Всем здоровья!

 Методист МКУ ДО ДЮСШ Сигида Н.Н.