

МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Е.А. ЦЕДРИК

Учреждение образования

*«Белорусский государственный университет информатики и
радиоэлектроники» филиал «Минский радиотехнический колледж»*

В данной работе рассматривается комплекс приемов методов повышения мотивации к занятиям физической культуры, целесообразность применения всех видов мотивации (внутренняя и внешняя мотивация перспективы, а также минимизация факторов, понижающих уровень мотивации).

Основной стандарт по предмету физическая культура и здоровье предусматривает подготовку обучающихся к физическому самосовершенствованию — качественно новой технологии освоения физической культуры: научить учащихся строить свой режим, выработать стиль жизнедеятельности через освоение огромного пласта физической культуры.

Количество учащихся с различными видами заболеваний увеличивается пропорционально годам обучения в образовательных организациях. Это обусловлено ежегодным увеличением учебной нагрузки и времени, требуемого для выполнения домашнего задания.

Основной причиной увеличения количества учащихся с различными хроническими заболеваниями напрямую связано с малой двигательной активностью в течение дня. Занятия по физической культуре непосредственно помогают решить проблему гиподинамии. Поэтому перед преподавателем физической культуры стоит первостепенная задача - вовлечь учащихся в систематические занятия физкультурой, сформировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

Факторы, понижающие уровень мотивации к занятиям физической культуры, заключаются в специфике занятия: обучение учащихся с разным уровнем физической подготовленности (а требования к ним предъявляются одинаковые), неуверенность в своей привлекательности, постоянное физическое соперничество на уроке, возможность применения физических действий при игровых ситуациях, нежелательный травматизм, боязнь выглядеть нелепо при выполнении упражнений, насмешки сверстников, и т.д. — все это негативно сказывается на уровне мотивации к урокам.

Чтобы сформировать активизацию учебной деятельности, в учебном процессе используется весь арсенал методов организации и осуществления учебной деятельности: словесные, наглядные и практические методы, а также методы самостоятельной работы.

Использование преподавателями физической культуры современных методов (фронтального, кругового, группового, поточного, соревновательного и индивидуального), различных не стандартных форм и их обоснованного чередования позволяют разнообразить занятие, и не только оптимально увеличить нагрузку, но и более эффективно сформировать потребность в ней. А изменение норм двигательной деятельности с переключением внимания

учащихся дает возможность проводить занятия с меньшими затратами нервной энергии, периодически снимать утомление с работающих мышц.

Достижению высокой эффективности учебного процесса способствует проблемный подход преподавателя к своей методической работе. Это значит, что надо не просто применять стандартные указания и рецепты, а обосновывать для каждого конкретного случая, для каждой группы учащихся наиболее рациональный вариант построения обучения.

Приемы, применяемые на занятии преподавателем физической культуры, для повышения уровня мотивации:

1. систематически проводить контрольные упражнения после изучения материала;
2. акцентировать внимание на успехах учащихся;
3. регулярно акцентировать внимание на успехах, даже незначительных, у слабых учащихся;
4. выполняя различные задания, объяснять, к какому результату должно привести правильное выполнение упражнений;
5. выставление оценок не по результатам сданных нормативов, а по личностному росту результата;
6. индивидуальная работа;
7. использование интересной, необычной информации на уроке;
8. использование активных форм обучения;
9. замена реальной отметки учеников несколько завышенной – потенциальной;
10. коррекция требований (четкий пошаговый план усвоения материала);
11. формирование правильного отношения к ошибкам;
12. формирование позитивного мышления (я смогу, у меня получится);
13. использование игровых методов.

Физическая культура в системе образования позволяет не только выявлять потребности и интересы молодого поколения, но создавать благоприятные условия для их реализации, формировать осознание себя состоятельным в учебе и социальной жизни.

Список использованных источников.

1. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие/ А.Г. Фурманов [и др.]; под ред. А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича. Минск: РИВШ, 2021. 491 с.
2. Психология физической культуры и спорта 2-е изд. Учебник и практикум для вузов, 2024. Ловягина А.Е., Ильина Н.Л., Медников С.В., Хвацкая Е.Е.; под редакцией Ловягиной А.Е. Москва: издательство Юрайт.