

Осипов Алексей Николаевич,
учитель физической культуры МБУ «Школа № 16», г. Тольятти
qwerty7772@yandex.ru



Повышение мотивации к урокам физической культуры

Аннотация. В статье рассматривается комплекс приемов методов повышения мотивации к урокам физической культуры учащихся старших классов. Доказана целесообразность применения всех видов мотивации (внутренняя и внешняя и мотивация перспективы, а также минимизация факторов, понижающих уровень мотивации). Разработаны методы и приемы повышения активного интереса к урокам физкультуры для каждого вида мотивации.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, побуждающие мотивы, личностный интерес, расширение программного материала, теоретические уроки физической культуры.

Раздел: (01) педагогика; история педагогики и образования; теория и методика обучения и воспитания (по предметным областям).

Научно-исследовательский институт гигиены и охраны здоровья отмечает снижение количества здоровых детей на 10–12%. Рост числа функциональных нарушений учащихся увеличился в полтора раза, хронических заболеваний – в два раза. В четыре раза увеличились доля заболеваний опорно-двигательного аппарата и количество учащихся, имеющих несколько диагнозов (20% старшеклассников имеют пять и более хронических заболеваний). 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 детей с заболеваниями связано с малой двигательной активностью в течение 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 [1].

Каждый педагог сталкивается с проблемой по повышению у учащихся мотивации к своему предмету. Применение различных приемов, способствующих повышению мотивации обучающихся, основанных только лишь на внешних мотивах (использование игровых моментов, активных форм обучения, интересной информации, замена реальной отметки действий учащихся потенциальной), неэффективно, так как эти приемы не связаны непосредственно с предметом.

Привлечение учащихся к занятиям физической культурой является одной из основных социально-педагогических проблем. Решение этой задачи должно рассматриваться с двух позиций – лично значимой и общественно необходимой. Е. П. Ильин в своих трудах говорит о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для учащихся потребностью, не превратилась в личностный интерес, а значит, не появилась мотивация к занятиям физической культурой [2].

Большинство современных учащихся не желают заниматься физической культурой. По результатам нашего анкетирования можно сделать вывод, что на начальной ступени уроки физкультуры с удовольствием посещают 100% учащихся, на средней ступени уроки физкультуры нравятся 82% учащихся, не нравятся уроки и частично

пропускают уроки 35% мальчиков и 65% девочек. На старшей ступени обучения количество учащихся, которые не хотят ходить на уроки физической культуры, возросло до 46%, из них 68% составляют девушки и 32% – юноши.

Мотивация к познавательной деятельности является основной в учебной деятельности, она актуализируется при личной значимости для школьников содержания предмета. Уроки физической культуры будут иметь значимость, связь ее с возможностями самореализации в будущей семейной и профессиональной жизни неоспорима. Этому способствует осознание положительного влияния занятий физкультурой на здоровье человека [3].

Активный интерес к занятиям физической культурой формируется в результате сочетания внутренней мотивации, внешней мотивации, мотивации, связанной с перспективой, и минимизирования факторов, понижающих уровень мотивации.

Внутренняя мотивация порождается предметной деятельностью и связана с конкретным содержанием учебной дисциплины. Для формирования положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями важно учитывать индивидуальные особенности и личностный интерес учащихся. Внутренний мотив возникает при соответствии внешних мотивов целям и возможностям личности [4].

Мотивация, связанная с перспективой, рождается при получении результата от занятий физической культурой (улучшение фигуры, увеличение рельефа мышц, уменьшение количества простудных заболеваний в результате повышения иммунитета и т. д.). Важно, чтобы учащиеся регулярно видели различные положительные результаты от уроков физкультуры.

Внешняя мотивация не связана именно с уроком физкультуры, она обусловлена внешними обстоятельствами по отношению к учащимся. Такие мотивы зависят от отношения учащихся к учебному процессу в целом.

Факторы, понижающие уровень мотивации к урокам физической культуры, заключаются в специфике урока. Переодевание перед одноклассниками, постоянное физическое соперничество на уроке, возможность применения физических действий при игровых ситуациях, боязнь выглядеть нелепо при выполнении упражнений и т. д. – все это негативно сказывается на уровне мотивации к урокам.

Изучив теоретические основы мотивации, мы пришли к выводу, что для успешного поддержания активного интереса к урокам физической культуры нужно применять все виды мотивов в комплексе. Определили комплекс приемов и методов, способствующих повышению уровня мотивации учащихся к урокам физической культуры.

Методы, повышающие внутреннюю мотивацию учащихся к урокам физической культуры:

- 1) введение в учебный процесс теоретического урока физической культуры в количестве 34 часов в год. Тематическое планирование теоретических уроков физической культуры для учащихся второй ступени было составлено на основе учебного пособия для учителей физической культуры «Основы физической культуры старшеклассника», авторы Н. В. Барышева, В. М. Минияров, М. Г. Неклюдова. Планирование для 10–11-х классов составлено на основе учебника «Физическая культура», автор А. Т. Паршиков. Теоретические уроки направлены на увеличение компетентности учащихся в области физкультуры и спорта (умение составлять упражнения на различные группы мышц и корректировку различных частей тела, умение теоретически обосновать и практически выполнить сложнокоординированные упражнения, знать результат и последствия выполнения комплексов упражнений и т. д.);

- 2) расширение программного материала, изучаемого на практических уроках физкультуры, что позволяет учитывать интересы учащихся в изучаемых видах спорта.

Для этого был проведен опрос всех учащихся по выявлению программного материала, который имеет интерес для них. Опрос выявил, что лапту выбрали 79% учащихся, занятия в тренажерном зале нравятся 81%, гандбол предпочитают 73%, футбол – 61% школьников. Рабочая программа по физической культуре, которая состояла из пяти видов спорта (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика и основы акробатики), включила еще четыре вида (русская лапта, атлетическая гимнастика, гандбол, футбол).

Таблица 1

Годовое планирование практических уроков физической культуры

Программный вид		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Легкая атлетика б	4	2	1							2
Лапта в		6								
Волейбол б	0			0						
Баскетбол б	0				0	1				
Атлетическая гимнастика в	0				0	1				
Лыжная подготовка б	2					2				
Гимнастика б	2							2	1	
Гандбол в	2						2	1		
Футбол в										

Особенностью такой программы является чередование в недельном цикле уроков из базовой части и вариативной, на изучение базового вида спорта отводится два часа в неделю, а на вариативный блок – один час. Таким образом, если ученику не совсем нравится изучать конкретный вид программы, то в недельном цикле есть урок, который имеет личностный интерес для него;

3) в содержание каждого урока физической культуры включены упражнения, имеющие личностный интерес для обучающихся, учитывающие предпочтение учащихся в физических упражнениях. Опросив учащихся, определили, что для девушек важны упражнения, которые эффективно корректируют фигуру, для юношей актуальны упражнения для развития силы. В заключительной части урока выделено время (4–6 мин.) для общефизической подготовки. Задание на этом этапе урока составляется по индивидуальной траектории, учащиеся выбирают комплексы упражнений, которые способствуют удовлетворению их потребности;

4) применение теоретических знаний на практике, что способствует осознанию учащимися значимости физической культуры для повседневной жизни. Комплексы упражнений для общефизической подготовки первоначально составляются учителями, далее при изучении теории физической культуры упражнения в комплексах меняются учениками, разрабатываются новые комплексы упражнений. Таким образом полученные теоретические знания обучаемые применяли в жизненных ситуациях, что также способствует повышению мотивации к занятиям физической культурой.

Минимизация факторов, понижающих мотивацию к урокам физической культуры, позволяет создать благоприятную атмосферу до, после и во время урока. Нами выделены факторы, способствующие понижению мотивации к урокам:

1. Переодевание в спортивную форму в раздевалке.

Стеснительный учащийся чувствует себя неловко во время смены одежды.

2. Необходимость двигаться среди одноклассников.

На уроках физкультуры нужно не только на всеобщем обозрении переодеваться, говорить что-то по команде учителя, так ещё и двигаться. В нашем теле множество блоков, которые образовались вследствие зажимов и моральных запретов.

3. Насмешки одноклассников.

Часто встречаются хихиканье одноклассников над любой «неправильностью» или неловкостью движений.

4. Боязнь не справиться с упражнением.

Школьники с низкой физической подготовкой отказываются выполнять упражнения из-за боязни не справиться с ним или выглядеть смешно.

5. Возможность сведения счетов на уроках физической культуры.

Уроки физической культуры предполагают под собой достаточную свободу взаимодействий учащихся друг с другом во время спортивных игр, соревнований.

6. Проигрыш в спортивной игре.

Часто можно слышать обвинение одного ученика в поражении всей команды. Это происходит с учениками, которые имеют слабое физическое развитие и допускают ошибки в спортивных играх, из-за которых их команда проигрывает. Также существует опасность неудачного исхода спортивного соревнования. Многие учащиеся не умеют проигрывать, а если это случается, то возможны угрозы и давление.

7. Вероятность получения травмы.

Получение физической травмы учащимся влечет за собой боязнь выполнения упражнения, которое повлекло несчастный случай.

Для исключения таких факторов в урочную и внеурочную деятельность были включены мероприятия по сплочению коллектива и преодолению тревожности.

Таблица 2

Комплекс мероприятий, способствующих минимизированию факторов, понижающих мотивацию к урокам физической культуры

Мероприятие	Периодичность	Ответственный
Общая физическая подготовка выполняется в группах 1. Приседания стоя в кругу, руки на плечах. 2. Поднимание туловища сидя в одну шеренгу, руки на плечах. 3. Ходьба гусиным шагом, в колонне по одному, руки на плечах. 4. Выпрыгивания из приседа стоя в кругу, руки на плечах. 5. Синхронное выполнение упражнений и т. д.	Один раз в неделю	Учителя физкультуры
Классные часы, направленные на сплочение классного коллектива 1. Победа на соревнованиях любой ценой? 2. Отношение к сопернику на соревнованиях. 3. Всегда оставаться человеком. 4. Игры на сплочение коллектива. 5. Взаимовыручка в жизни. 6. Умение быть снисходительным к человеческим слабостям. 7. Поведение в конфликтных ситуациях. 8. Игры на сплочение коллектива. 9. Человек отражается в своих поступках	Один раз в месяц	Классные руководители

Мероприятие	Периодичность	Ответственный
Психологические тренинги	Один раз в четверть	Психолог
Участие в соревнованиях всем классом 1. Городской легкоатлетический кросс имени Н. Ф. Семизорова. 2. Кросс нации – 2014. 3. Лыжня России – 2014. 4. Российский азимут – 2014. 5. Тольяттинский лыжный марафон	По календарю соревнований	Учителя физкультуры, классные руководители
Туристические походы 1. Туристический поход «Золотая осень». 2. Пеший туристический поход по Самарской луке	Два похода	Учителя физкультуры, классные руководители

Приемы, повышающие уровень мотивации:

- систематически проводить контрольные упражнения после изучения материала, акцентировать внимание на успехах учащихся;
- вести дневник самоконтроля;
- регулярно акцентировать внимание на успехах, даже незначительных, у слабых учащихся;
- выполняя различные задания, объяснять, к какому результату должно привести правильное выполнение упражнений;
- выставление оценок не по результатам сданных нормативов, а по личностному росту результата.

Приемы повышения внешней мотивации:

1. Использование интересной, необычной информации на уроке.
2. Использование активных форм обучения.
3. Замена реальной отметки учеников несколько завышенной – потенциальной.
4. Использование игровых методов.
5. Использование ИКТ-технологий.

Предложенный комплекс повышения уровня мотивации учащихся к урокам физической культуры апробирован в школах г. Тольятти Самарской области.

В педагогическом эксперименте принимали участие учащиеся 8–11-х классов, 206 человек (106 девушек и 100 юношей).

Диагностическим инструментарием являлись следующие критерии:

1. Анкетирование по методике С. Дерябо и В. Ясвина «Отношение к здоровью и к здоровому образу жизни».
2. Анкетирование, направленное на выявление уровня мотивации к урокам физической культуры.
3. Анализ пропусков уроков физической культуры без уважительной причины.
4. Анализ средней оценки по предмету «Физическая культура».

Эффективность комплекса доказана экспериментально. Следует также отметить изменение отношения учащихся к собственному здоровью, увеличение уровня развития физических качеств обучающихся и участие их в спортивных и оздоровительных соревнованиях различного уровня.

Ссылки на источники

1. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 3. – С. 20–24.
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2003. – 512 с.
3. Ахметжанова Г. В., Осипов А. Н. Повышение уровня мотивации обучаемых к здоровому образу жизни // Вектор науки ТГУ. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2014. – № 3(29). – С. 265–268.
4. Ильин А. А., Марченко К. А., Капилевич Л. В., Давлетьярова К. В. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой // Вестник Томского государственного университета, 2012. – № 360.

Alexey Osipov,

Physical Culture teacher, School № 16, Togliatti

qwerty7772@yandex.ru

Increasing motivation to physical culture lessons

Abstract. The paper discusses a set of techniques of increasing motivation to physical education lessons for high school students. The expediency of application of all kinds of motivation (internal and external motivation and outlook, as well as minimizing the factors, which lower the level of motivation). The author develops the methods and techniques for improving active interest in physical education classes for each type of motivation.

Key words: physical education, motivation, motivations, personal interest, extension of program material, theoretical lessons of physical culture.

References

1. Bal'sevich, V. K. (2006). "Konceptcija al'ternativnyh form organizacii fizicheskogo vospitaniya detej i molodezhi", *Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, № 3, pp. 20–24 (in Russian).
2. Il'in, E. P. (2003). *Motivacija i motivy*, Piter, St. Petersburg, 512 p. (in Russian).
3. Ahmetzhanova, G. V. & Osipov, A. N. (2014). "Povyshenie urovnja motivacii obuchaemyh k zdravomu obrazu zhizni", *Vektor nauki TGU*, Izd-vo TGU, Tol'jatti, № 3(29), pp. 265–268 (in Russian).
4. Il'in, A. A., Marchenko, K. A., Kapilevich, L. V. & Davlet'jarova, K. V. (2012). "Formy i sposoby motivacii studentov k zanjatijam fizicheskoi kul'turoj", *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta*, № 360 (in Russian).

Рекомендовано к публикации:

Утёмовым В. В., кандидатом педагогических наук;

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,

главным редактором журнала «Концепт»



www.e-koncept.ru

Поступила в редакцию <i>Received</i>	13.10.15	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	16.10.15
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	16.10.15	Опубликована <i>Published</i>	28.11.15

© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2015

© Осипов А. Н., 2015