

**Выступление Щербаковой С.С. на РМО учителей физической культуры по теме:
«Способы и методы мотивации учащихся на уроках физической культуры».**

Работая в школе, выделила актуальную проблему - отсутствие мотивации у многих учеников. 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.

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.

Минимизация факторов, понижающих мотивацию к урокам физической культуры, позволяет создать благоприятную атмосферу до, после и во время урока.

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

<i>Мероприятие</i>	<i>Периодичность</i>	<i>Ответственный</i>
<p>Общая физическая подготовка выполняется в группах</p> <ol style="list-style-type: none"> 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
<p>Классные часы, направленные на сплочение классного коллектива</p> <ol style="list-style-type: none"> 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
<i>Мероприятие</i>	<i>Периодичность</i>	<i>Ответственный</i>
Психологические тренинги	Один раз в четверть	Психолог

<p style="text-align: center;">Участие в соревнованиях всем классом</p> <p>1. Легкоатлетический кросс. 2. Кросс нации – 2019.</p>	<p style="text-align: center;">По календарю соревнований</p>	<p style="text-align: center;">Учителя физкультуры, классные руководители</p>
<p style="text-align: center;">Туристические походы</p> <p>1. Туристический поход «Золотая осень». 2. Велопробеги .</p>	<p style="text-align: center;">Два похода</p>	<p style="text-align: center;">Учителя физкультуры, классные руководители</p>

Интересы мальчиков и девочек различны: девочки чаще всего думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе движений и походки, реже о развитии быстроты, выносливости, силы. Мальчики же хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость. Уже с какой-то конкретной целью, у старшеклассников на первом месте стоят мотивы, связанные с их жизненными планами, то есть с подготовкой себя к определённо профессиональной деятельности

И все эти аспекты необходимо учитывать. Поддержание интереса и целеустремлённости у школьников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на уроке физической культуры, и формируется ли у них удовлетворённость занятиями физическими упражнениями.

Помимо удовлетворённости уроком, у школьников имеется ещё и отношение к физической культуре, как к учебному предмету, которое характеризуется, с одной стороны, пониманием значимости этого предмета, а с другой – ожиданием того, что на уроках данного предмета можно удовлетворить свои интересы, потребности в двигательной активности. Когда учащийся испытывает состояние удовлетворённости, происходит и формирование положительно-активного отношения к физической культуре.

Главными причинами падения удовлетворённости уроками физической культуры многие учёные называют отсутствие эмоциональности урока, неинтересность выполняемых упражнений, малую или чрезмерную физическую нагрузку, плохую организацию урока. Неудовлетворённые уроками учащиеся обычно ходят на них лишь ради оценки и для избежания неприятностей. А вот учащиеся, испытывающие состояние удовлетворённости на уроках, работают на них ради своего физического совершенствования.

Начиная с первых уроков в школе, уже в начальных классах надо учить их делать правильные выводы: например, после бега у человека учащается пульс, а если человек находится в покое, то пульс восстанавливается, что это значит? Полезно также предлагать детям при освоении новых движений найти, где в жизни дети их используют или применяют.

Исключительно важно применение средств наглядности, учебных карточек и стендов, технических средств обучения. Наглядность – абсолютно

необходимое условие эффективной передачи, усвоения информации и успешного формирования у школьников интереса к физической культуре. Поэтому различные средства наглядности должны применяться с самых первых этапов формирования интереса к физической культуре.

Что же нужно сделать для того, чтобы ученику было интересно, как же его мотивировать на учебную деятельность, на восприятие материала? А все оказалось не так сложно. Положительно влияет на мотивацию ребенка собственная увлеченность учителя, умение сделать урок занимательным, необычным. Дети предпочитают активную деятельность пассивному слушанию, собственную инициативу исполнению распоряжений, групповую работу индивидуальной. И конечно, их отпугивают сложные задачи.

Каждый свой урок я начинаю с улыбки, чтобы дети видели, что я хочу им помочь научиться всему тому, что знаю и умею сама. Соблюдение режима труда и отдыха, смена форм и видов деятельности помогают урок проводить продуктивно и интересно.

Ребятам необходимо объяснить всю важность систематических занятий для улучшения здоровья, самосовершенствования, красоты тела и т.д.

К методам и приёмам, способствующим формированию привычки у школьников регулярно заниматься физическими упражнениями, относятся, в частности, методы убеждения – беседы, лекции, информации, объяснения и т. п.

Применяя эти методы, учитель формирует социально значимые мотивы возникновения привычки к занятиям физической культурой, развивает к ним интерес, вооружает учащихся необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры и спорта. Беседа, например, может выполнять и образовательную, и воспитательную функции, когда ученик получает определенную информацию, пополняет свои знания, знакомится с теми или иными требованиями.

Много времени я уделяю анатомическому строению организма, что способствует обдуманному выполнению действий, повышенному интересу к данным упражнениям. В подготовительной части урока прежде, чем выполнить какое-либо упражнение, я объясняю его значение, группы мышц, на которое данное упражнение влияет. В будущем это позволяет мне решить многие задачи: экономия времени, умение самостоятельно выполнить разминку перед определённым видом работы. Уже в 4 классе ребята сами показывают по одному упражнению, при этом правильно объясняя его терминологию.

Ещё одним средством проявления интереса к уроку физической культуры является добавление на уроке элементов самостоятельности. Самостоятельные занятия имеют различное содержание. Это и выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, и физкультурно-оздоровительные мероприятия и отработка техники двигательного действия. Я не всё рассказываю сама, а выясняю вместе с учениками, почему лучше сделать упражнение так, а не иначе, какие ещё могут быть варианты его выполнения и т.д. Секундные потери времени на

этом этапе позволяют впоследствии избежать десятка вопросов, когда у детей не будет что-то получаться, и они, не давая себе труда задуматься, будут дёргать меня по пустякам. Кроме того, это опосредованно будет готовить детей к самостоятельным занятиям.

К самостоятельной деятельности относятся домашние задания: работа по карточкам. Например: карточка с описанием подвижной игры, проведение которой ученик должен подготовить на следующий урок. Подобное задание я даю уже в конце 3 класса и в 4 классах. Или подготовка к сдаче какого-либо зачёта: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки в длину с меча, скакалка и т.д. Домашние задания по физической культуре, особенно в начальной школе, повышают интерес к предмету "физическая культура".

Особый интерес у ребят вызывают различного рода соревнования, эстафеты. На своём опыте я убедилась, что в начальных классах для ребят очень важным моментом является подсчёт. Им интересно сосчитать, сколько раз они выполнили наклонов, приседаний и т.д. у них появляется дух соперничества, что стимулирует их результативность на контрольных уроках.

Младшего школьника мало волнует, как отразятся его сегодняшние упражнения на его завтрашнем самочувствии, состоянии. Для него главное – получать сиюминутное удовлетворение своих потребностей. Поэтому большое значение имеют эмоциональная окрашенность. Школьник, играя, более активно участвует в обучении. Его повышенный интерес к уроку физической культуры через выполнение игровых заданий создаёт благоприятный психо-эмоциональный фон для изучения требуемого двигательного действия. Поэтому так важно включать в урок игры.

Мои ученики заполняют листы самооценки «Мои спортивные достижения. Я-чемпион». В них учащиеся оценивают себя в двигательной деятельности по следующим критериям: пробую выполнять физические упражнения, выполняю с помощью товарища, учителя, выполняю самостоятельно, могу научить другого, придумываю новые физические упражнения, комплексы физических упражнений, записывают показатели в беге, подтягивании, прыжках

Интерес, который испытывают младшие школьники, в среднем возрасте начинает снижаться. Чаще всего теряют интерес к физической культуре те учащиеся, которые не добиваются успехов в данной деятельности и поэтому не получают подкрепления в виде положительных переживаний.

Прежде всего у школьников надо пробудить интерес к самому процессу занятий физкультурой. Поэтому уроки следует проводить так, чтобы они оставляли в сознании подростков глубокий след, приносили удовлетворение и были эмоционально притягательными.

Добиться интереса к занятиям физической культурой и спортом можно следующими средствами:

- Беседы, убеждения, объяснения;

- Теоретические основы того или иного действия;
- Музыкальное оформление;
- Изучение в форме игры или путешествия;
- Различные внеклассные мероприятия и соревнования;
- Элементы самостоятельности при изучении и другие...

Потребность обычно определяют как необходимость учащегося выполнить какую-либо деятельность. Когда потребность сознаётся учащимися, возникает побудительная сила к действию – мотив. Воспитывая мотивы к занятиям, в конечном итоге формируется потребность, и наоборот, удовлетворяя потребности, воспитывается положительная мотивация к занятиям физической культурой.

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.

А сам учитель физической культуры должен являться для детей примером.

Человек приходит в этот мир не только для своего комфортного существования и личного счастья. Его ум, умение, опыт необходим детям, обществу, будущим поколениям. Я считаю, что активная пропаганда по внедрению здорового образа жизни в жизнь каждого человека и общества должна лежать в основе обучения привития и формирования у подрастающего поколения основных принципов, форм и факторов здорового образа жизни.

Одной из задач урока физкультуры является создание положительной мотивации и позитивного настроения обучающихся на урок. Данная технология (активные методы обучения) стимулирует познавательную деятельность, которая строится на диалоге, предполагающем свободный обмен мнениями о путях разрешения той или иной проблемы.

Среди активных форм выделяются:

1. Проблемные диспуты и беседы. Сколько детей, столько и вопросов возникает на уроке. На все «Зачем?» и «Почему?» сразу не ответишь, поэтому я предлагаю всем обдумать этот вопрос, а на следующем уроке мы его обязательно обсуждаем, каждый из детей может высказать свое мнение. Освобожденные от физической нагрузки учащиеся являются главными докладчиками по этим вопросам. Сообщения по теории физической культуры также готовят учащиеся, временно освобожденные от урока, это частично решает проблему сидящих на скамейке.
2. Урок-собеседование. Это также теоретический урок, на котором происходит защита сообщений или индивидуальных домашних заданий по определенным вопросам.
3. Урок-консультация. Это в основном урок, на котором учитель отвечает на вопросы учащихся по самоподготовке, по выполнению каких-либо упражнений или комплексов вместе с учеником подбираются подводящие упражнения и упражнения общей и специальной физической направленности.
4. Урок-встреча. Такой урок проходят примерно 2-3 раза в год, где известные спортсмены города Москвы по разным видам спорта, рассказывают много интересного о спорте, о своих достижениях, об олимпийских играх. Заинтересовавшись, многие учащиеся активно посещают спортивные секции.
5. Урок-экскурсия. Такой урок мы проводим примерно 2 раза в год, посещая в ДЮСШ плавательный бассейн. После этой экскурсии проводим небольшой экскурс по истории развития плавания в городе. Такие экскурсии позволяют заинтересовать учащихся активной двигательной деятельностью.
6. Образовательная активность, входящая в эту систему методов строится на практической направленности, игровых действиях и творческом характере обучения, интерактивности и использовании знаний и опыта обучающихся, групповой форме организации их работы. Урок-соревнование. Соревнования необходимо включать на всех этапах урока и на разных стадиях обучения. Соревновательные моменты на уроке способствуют развитию физических качеств, развитию познавательного интереса, повышает степень эмоционального воздействия, стимулирует активность на уроке.

Все эти уроки объединяют общие признаки:

- Тесное взаимодействие учителя и ученика.
- Высокая степень организации мыслительной деятельности.
- Сочетание коллективных форм работы с индивидуальными.
- Повышение степени эмоционального воздействия на учащихся.
- Максимальная познавательная самостоятельность.

- Стимулирование индивидуального обучения, что способствует реализации дифференцированного подхода.
- Повышение эффективности процесса обучения.

Что в конечном итоге повышает качество знаний учащихся, устанавливается психолого-педагогический контакт между учителем и учеником, когда учителю интересно учить, а ученику интересно учиться, повышает сознательный интерес к занятиям физической культуры, ученик ведет самостоятельную поисковую деятельность на уроке.

Ученик на уроке должен чувствовать себя творческой личностью, осваивая упражнения, задумываться над ними, запоминать, анализировать, понимать их значимость. Для этого можно проводить работу по индивидуальным карточкам, в которых на ряду со знакомыми упражнениями включены несколько новых, каждое упражнение в зависимости от сложности оценивается в баллах. Учащиеся выполняют предложенные упражнения (все или на выбор), зарабатывают свои баллы, а учитель выставляет отметку, таким образом, учитель выполняет деятельностью ученика по средством баллов.

Карточка – задание:

1. Кувырок вперед. – 1 балл.
2. Кувырок назад. – 2 балла.
3. Кувырок вперед из стойки на руках (новый элемент). – 10 баллов.
4. Длинный кувырок. – 10 баллов.
5. Стойка на лопатках. – 1 балл.
6. «Мост» и подъем из «моста» (любым способом). – 4 балла.
7. Перекат в группировку из стойки на лопатках. – 3 балла.

«5» - 22 балла; «4» - 18 баллов; «3» - 16 и ниже.

Карточек такого типа может быть много, задания в них разные. Можно предлагать учащимся усложнить или изменить технику выполнения, из предложенных элементов составить комбинацию, сравнить выполнение своей комбинации и комбинации партнера, выявить ошибки, объяснить целесообразность выполнения этих упражнений, предложить подводящие упражнения для исправления ошибок.

При использовании проблемного подхода в изложении учебного материала создаются благоприятные условия для формирования таких качеств личности учащихся как познавательный интерес, творческая активность и самостоятельность. В работе со школьниками необходимо помнить мудрость древних: «Ученик – это не сосуд, который необходимо наполнить, а факел, который надо зажечь».

В технологии АМО урок делится на фазы:

1. начало образовательного процесса;
2. работа над темой;
3. завершение учебного процесса.

Фазы делятся на этапы:

1.1 приветствие;

- 1.2 вхождение в тему урока - определение целей занятия;
- 1.3 определение ожиданий и опасений у учащихся;
- 2.1 закрепление изученного материала (обсуждение домашнего задания);
- 2.2 интерактивная лекция (инпут);
- 2.3 проработка содержания темы;
- 3.1 эмоциональная разрядка (разминка релаксация);
- 3.2 подведение итогов (рефлексия).

Каждый этап – это полноценный раздел образовательного процесса, который определяется темой и целями, несет свою функциональную нагрузку, имеет свои цели и задачи, вносит вклад в достижение общих целей урока. Считаю что для урока физкультуры данная технология очень подходит, особенно в начальной школе, АМО строится на игровом и творческом характере, позволяет полностью усвоить учебный материал, эффективно решать задачи урока, достигать поставленной цели.

Ничто так не формирует УУД как использование активных методов обучения на уроках физкультуры.

В процессе урока реализуются: индивидуальный, деятельностный, компетентностный подходы. Обеспечивает формирование личностных , регулятивных , коммуникативных, познавательных учебных действий.

Например, в 1 классе в начале урока, вместо традиционного приветствия детей, начинаю урок с метода: «Физкульт – привет», я настраиваю детей на сотрудничество, работу в команде, заряжаю их позитивной энергией и положительными эмоциями. Детям это очень нравится, и если следующий урок начинаю, традиционно ученики напоминают и просят «Физкульт-привет». Так же заканчиваю урок методом «Физкульт-ура», с похожей технологией. Для снятия усталости и напряжения применяю метод «Электрическая цепь» . Знакомство первоклассников со спортивными играми, можно провести методом «Страна многообразия мячей». Для перестроения учащихся в четыре команды, можно использовать метод «Периметр»- не обычно, оригинально. Метод «Оценка соседу», учит оценивать друг друга, видеть ошибки, рассуждать. Все АМО методы очень гибкие, их можно применять во всех классах, в разных условиях и возрастных группах, а так же для работы с детьми с разными психологическими особенностями. Так как с технологией АМО я познакомилась не так давно, на своих уроках применяю частично, например, в вводной части урока АМО технология, а основная и заключительная часть традиционная. В какой бы части урока не присутствовала АМО, дети воспринимают на «ура», уверена , что у учащихся более старших классов, данные методы вызовут интерес. Работая с АМО технологиями, считаю что, результаты моей работы повысились. Больше учащихся с интересом и любопытством идут на урок физкультуры, заканчивают урок с

положительными эмоциями. В положительную сторону изменились результаты успеваемости и качества знаний. Учащиеся стали более активны, с большим желанием принимают участие в школьных и районных соревнованиях, олимпиадах. Считаю что большая заслуга этих положительных изменений, применение на уроках АМО технологии, которые позволяют дать учебный материал в игровой форме, положительно настраивать учащихся на урок физкультуры, создавать эмоциональный настрой, мотивировать учащихся заниматься в секциях и спортивных школах, а это значит расти здоровыми и успешными.

Описание метода: «Физкульт-привет» «Физкульт-ура»

Учитель, вытягивая руки в стороны, приветствует детей, физкульт!

Учащиеся, стоят в шеренге, заранее поделены на две группы, выбегают к учителю, кладут свои руки на руки учителю и друг другу, все вместе кричат привет! Или Ура! Смотря какая часть урока, начало или конец. Возвращаются на свои места.

Метод «Электрическая цепь» Учащиеся стоят в двух командах, взявшись за руки, команды расположены лицом друг к другу, в центре зала лежит мяч, учитель держит за руки первых участников, в какой то момент учитель, одновременно, сжимает руки обеим ученикам, посылая «импульс» по командам, задача учащихся точно так же передать «импульс» до последнего ученика, последний должен быстро взять мяч в руки, показывая чья команда вперёд закончила задание. Всё упражнение выполняют молча.

Метод «Страна многообразия мячей» Учащиеся построены в колонну по 4, учитель предлагает задания с разными мячами. Первое задание перенести мяч: второе-катить мяч ногой; третье- катить мяч рукой; четвёртое- перенести теннисный мяч на ракетке; пятое- добежать до мяча, с закрытыми глазами определить какой это мяч(баскетбольный, волейбольный, футбольный), мячи постоянно меняют помощники- освобождённые, выполнив все задания, подведём итог, какие спортивные игры мы узнали? Дать домашнее задание, узнать правила этих спортивных игр.

Метод «Периметр» Учащиеся рассчитываются на 1,2,3,4, далее 1е перебегают на одну сторону площадки, 2е на другую, 3е на третью сторону, 4е стоят на месте. Обозначить линии куда встают ученики по периметру.

Метод «Оценка соседу» Учащиеся стоят в кругу, учитель предлагает ученикам оценить работу на уроке «соседа» слева, проговаривая только положительную сторону, какую оценку бы поставил, почему?