

## ФОРМИРОВАНИЕ УСПЕШНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Коровянская А.Е.

г. Белгород, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей № 32»,  
11 класс

Научный руководитель: Шиловских К.В., г.Белгород, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей № 32», учитель физической культуры

Иногда можно услышать «Выложишься на все 110%!», «Либо ты регулярно занимаешься, либо тебе здесь не место!». Подобные слова используют некоторые тренеры для мотивации спортсменов. Но как правильно замотивировать людей к регулярным занятиям физической культурой, особенно если это школьники старших классов?

Спортивные психологи выделили факторы, которые можно разделить по трем основным направлениям, определяющие «верность» физическим нагрузкам, способствующие формированию привычки к регулярной двигательной активности:

- адресное информирование мотивирующего характера;
- интересное содержание и эффективные методики проведения занятий;
- деятельность учителя физической культуры и проявление в процессе работы позитивных личностных качеств.

Соответственно для поднятия мотивации старшеклассников необходимо учитывать эти факторы в составлении учебных планов и выполнять их во время занятий физической культурой.

Но прекрасно составленные планы занятий физической культуры не помогут улучшить посещаемость, если их не с кем будет проводить, следовательно, необходимо найти определенный подход, для того, чтобы старшеклассники с удовольствием ждали последующего занятия.

Как в любой деятельности, так и здесь, мотивация играет важную роль, она является залогом успеха в любой сфере. Так что такое мотивация? Мотивацию можно определить как направление и интенсивность усилия человека, то есть человек ищет определенные ситуации и стремится к ним, или определенные ситуации привлекают его и вследствие чего он прилагает усилия определенной интенсивности в этих ситуациях.

Но это только взгляд на мотивацию, дело в том, что под словом мотивация зачастую подразумевают разное, не говоря уже о том, чтобы всех старшеклассников замотивировать одним и тем же. Для приобщения к регулярным занятиям физической культурой, необходим индивидуальный подход, учитывающий особенности личности, потребности, интересы и цели.

Также, если требуется повысить мотивацию, нужно создать благоприятную атмосферу. Среда должна быть мотивирующая на занятия спортом, в противном случае,

устойчивого желания заниматься физической культурой так и не выработается.

Соответственно, пытаясь повысить уровень мотивации, необходимо учитывать ситуационные и личностные факторы. Вполне понятно, что учителю физической культуры легче изменить ситуационный фактор, чем личностный. Но важно сконцентрировать внимание на взаимодействие этих факторов.

Необходимо приложить много усилий, чтобы определить и понять мотивы, вынуждающие обучающихся заниматься спортом, но можно и предложить, как бы подтолкнуть к занятиям физической культурой, приведя причины и плюсы, почему нужно заниматься спортом, что впоследствии, может привести к пониманию необходимости и установлению глубокой привязанности к спорту и физическим нагрузкам.

Нельзя забывать, что учитель физической культуры оказывает влияние на мотивацию старшеклассников, плохое или грустное настроение которого, может быть неверно истолковано или отбить желание ходить на занятия, так что желательно отслеживать, чтобы оно не оказало воздействия на подопечных.

Итак, рассматривая мотивацию как направление и интенсивность усилий видно, что наиболее эффективной моделью мотивации для использования в практической деятельности является комбинированная личностно-ситуационная модель показывающая, что:

- на мотивацию обучающихся влияют как ситуационные, так и личностные факторы;
- необходимо «конструировать» ситуации, которые бы удовлетворяли потребностям обучающихся;
- важно знать мотивы, побуждающие к занятиям;
- важно осознать роль учителя физической культуры по физической подготовке в мотивационной среде.

Эффективная работа учителя физической культуры во многом определяется тем, как он осознал сущность мотивации, включая влияющие на нее факторы, а также методы ее повышения. Очень часто именно способность мотивировать людей отличает хорошего специалиста от посредственного.

### Список литературы

1. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры, 1992