**Формирование мотивации к занятиям легкой атлетикой**

**в группах ОДОД**

**1.1 Понятие мотивации**

Мотивация - это внутренняя психологическая характеристика личности, которая находит выражение во внешних проявлениях, в отношении человека к окружающему миру, различным видам деятельности.

Под мотивацией понимают процесс формирования и обоснования намерения что-то сделать или не сделать. Сформированное основание своего поступка, действия называют мотивом (Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. 2-е изд., испр. и доп. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. 486 с.).

В настоящее время понятие "мотивация" трактуется по-разному. Одни учёные определяют её как совокупность различных факторов, отвечающих за поведение человека, вторые - как совокупность мотивов, по мнению третьих - мотивация это побуждения, определяющие активность человека.

Отсюда все определения мотивации Е.П. Ильин относит к двум направлениям. В первом - мотивация рассматривается со структурных позиций, как совокупность факторов или мотивов. А во втором - как динамичное образование, как процесс, механизм (Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы. СПб: Издательство "Питер", 2000. 512 с.).

Но не только психологи не могут найти единое понимание мотивации. Этой проблемой также увлечены криминалисты. В одном случае она понимается как метод самоуправляемости личности через систему устойчивых побуждений, т.е. через мотивы (К.Е.Игошев), в другом случае - как процесс формирования мотива поведения (В.Д.Филимонов), в третьем - как совокупность мотивов, как сложная и противоречивая, изменчивая динамическая система (Н.Ф.Кузнецов).

Следует отметить, что до сих пор нет единого мнения определения мотивации, но Е.П.Ильин предлагает рассматривать мотивацию как динамический процесс формирования мотива (как основание поступка).

Проблема мотивации нашла широкое применение в педагогике и педагогической психологии, поскольку получение образования является неотъемлемым требованием к любой личности. Под мотивом учебной деятельности понимаются все факторы, обусловливающие проявление учебной активности: потребности, цели, установки, чувство долга, интересы и т.п (Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. С.253).

Существует огромное количество различных классификаций мотивов учебной деятельности. Т.А.Ильина предлагает классификацию, в которой мотивы переходят один в другой, объединяются; кроме того, соотношение мотивов меняется в зависимости от возраста; так в младших классах - преобладают непосредственно побуждающие мотивы; в старших - перспективно-побуждающие и социальные:

1. Мотивы, непосредственно побуждающие:

· зависят от личности и деятельности учителя, отобранного материала, методов;

· опираются на непроизвольное внимание, основаны на положительных эмоциях.

2. Мотивы, перспективно побуждающие:

· связаны с предметной целеустремленностью самого ученика, нацеленностью его деятельности на будущее;

· это интерес к предмету, к определенной деятельности, к которой есть склонность; желание заслужить одобрение товарищей;

· мотивы часто могут быть связаны с отрицательными эмоциями - страх перед учителем, родителями;

· опираются на произвольное внимание, связанное с сознательно поставленной целью.

3. Мотивы интеллектуального побуждения:

· интерес к процессу умственной деятельности;

· стремление найти самостоятельный ответ на вопрос, чувство удовлетворения от успешного решения, чувство удовлетворения от самого процесса мыслительной работы;

· пробуждение и поддержание подобных интересов зависит от учителя, т.е. необходимо обучение учащихся приемам умственной деятельности, овладения общеучебными умениями.

Другой вариант классификации мотивов учения по Т. А. Ильиной опирается на две тенденции: к достижению успеха и избеганию неудачи. В первом случае ученики ставят перед собой позитивные цели, активно ищут средства и испытывают положительные эмоции, а во втором - ученики не уверены, боятся критики, боятся работ с возможной неудачей, с работой связаны отрицательные эмоции.

Теперь рассмотрим классификацию мотивов по А.К. Марковой, характеризующую отношение к самой деятельности:

1. Внешние мотивы (не связанные с деятельностью ученика):

· ученик действует в силу долга, обязанности;

· ученик действует из-за давления родных, родителей;

· желание получить хороший результат;

· добиться похвалы преподавателя

· без контроля и напоминания взрослых мотив не актуализируется;

2. Внутренние мотивы (связаны с деятельностью учащегося):

· интерес к самому предмету и его результату;

· стремление развить какие-либо умения, качества;

· интерес к процессу развития физических качеств;

· интерес к результату развития физических качеств;

· поиск наиболее эффективного способа развития физических качеств

Г.Д.Горбунов считает, что мотивация строится по принципу: хочу-могу-должен.

Хочу - это потребности человека, его желания, влечения, стремления различной степени осознания. Могу - это цели как сформулированные потребности, как осознанные желания, дополненные пониманием высокой вероятности их удовлетворения. Наконец, должен, где осознанность желания доведена до понимания причинности определенных действий, обязательной их необходимости. Все это реализуется через мотивы - конкретные факторы, побуждающие к конкретным действиям (Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта. 3-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2007. 296 с.).

Процесс формирования потребности и мотивационно-ценностного отношения к физической культуре есть результат множества взаимосвязей и взаимодействий личности во внешней среде на фоне внутренних преобразований, поэтому существует множество факторов, оказывающих влияние на эффективность данного процесса. Различают факторы объективные (внешние) и субъективные (внутренние), основные (ведущие) и неосновные (частные), прямые и косвенные, временные и постоянные, управляемые и неуправляемые, контролируемые и неконтролируемые (Журн. Теория и практика физической культуры. 2010. N 6. С. 86-89).

Таким образом, понятия мотив и мотивация очень многогранны и трактуются разными учеными по-своему. Мотивация - важнейший компонент структуры учебной деятельности, а для личности выработанная внутренняя мотивация есть основной критерий ее сформированности.

**Основные причины характеризующих занятий легкой атлетикой**



**Значимость занятий и формирование прочной мотивации**

Значение физической культуры,и в частности легкой атлетикой в школьный период жизни человека невозможно переоценить.Это один из доступных для занятий вид . Оно заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Занятия физической культурой положительно сказываются на формировании, таких важных для современного общества ценностей, как стремление к достижению успеха, желание побеждать, умение противостоять не только своим соперниками, но и собственным слабостям. Понимая всю важность физической культуры в становлении успешного, здорового гражданина своей страны, надо представлять какая ответственность ложится на плечи преподавателей физической культуры. От того, как учитель преподает свой предмет, как ему удается сформировать у учащихся положительную мотивацию к обучению, без преувеличения, зависит здоровье и успешность современного общества.

Мотивация – это процессы, определяющие движение к намеченной цели, а так же факторы, которые влияют на активность или пассивность поведения. Мотивационными процессами можно управлять. Этот процесс называют мотивированием. Мотивирование может пониматься как создание условий для развития собственных мотивов учеников и как внешнее стимулирование, использование системы поощрений и наказаний. Мотивирование деятельности учащихся на уроке можно осуществлять различными методами: эмоциональными, познавательными, волевыми, социальными. Создание условий для повышения мотивации – очень важный момент организации занятий

Формирование мотивации – это не «перекладывание» учителем в голову ученика готовых, извне задаваемых мотивов и целей учения. На практике формирование мотивов учения - это создание таких условий, при которых появятся внутренние побуждения (мотивы, цели, эмоции) к учению; осознание их учеником и дальнейшего саморазвития им своей мотивационной сферы. Педагог при этом выступает не в роли простого наблюдателя за тем, как развивается мотивационная сфера учащихся, он стимулирует ее развитие системой психологически продуманных приемов.

Только в совокупности различных видов мотивации можно добиться высоких, как статистических данных, так и практически увидеть, как число здоровых, спортивных, социально активных школьников возрастает

Многие авторы сходятся во мнении, что большое значение на формирование у школьников положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, имеет работа учителя физической культуры. Внутренняя мотивация возникает только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям школьника, когда они являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень лёгкими) и когда школьник понимает субъективную ответственность за их реализацию. Успешная реализация мотивов и целей вызывает у школьника вдохновение успехом, желание продолжать  занятия по собственной инициативе, то есть  внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда ученик испытывает удовлетворение от самого процесса и условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, членами коллектива во время этих занятий. Удовлетворение интереса не приводит к его исчезновению, а наоборот, интерес может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним. Интерес является постоянным катализатором энергии человека: он либо облегчает выполнение деятельности, либо стимулирует волевое усилие, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, способствует целеустремлённости.  
     Соответственно, моя основная задача сделать так, чтобы уроки физической культуры по любой из тем программного материала приносили удовлетворение и удовольствие учащимся. К решению данной проблемы я подхожу комплексно.

Одним из факторов влияющим на активность учащихся на уроке является, эмоциональный фон урока. Он может меняться в процессе, в связи с различными условиями: самочувствия, интереса к заданию. Замечание, сделанное не корректно,  может понизить активность, а похвала наоборот. Поэтому каждый учитель, если хочет, чтобы уроки проходили интересно и продуктивно, должны поддерживать радостную и доброжелательную атмосферу.

Еще один способ, повысить мотивацию – это использование современных образовательных технологий. Продумывая уроки по данной теме в старших классах, я, как правило, включаю в урок такие современные образовательные технологи, как технология дифференцированного физкультурного образования, здоровьесберегающие, соревновательные и информационно-коммуникативные технологии.

Под дифференцированным физкультурным образованием  понимается  целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей.

На занятиях ДОД необходимо, чтобы учащийся брал ответственность за результаты занятий на себя и объяснял свои неудачи не отсутствием у него определённых способностей, а недостаточностью собственных усилий. Только в этом случае успешно формируются внутренняя мотивация и интерес к занятиям. Но, безусловно, учащемуся надо подбирать индивидуальные, доступные ему и в то же время прогрессирующие показатели и, конечно же, посильные упражнения, задания, требования и т.д. Таким образом, технология дифференцированного физкультурного образования, помогает сохранить интерес к уроку. Также при оценке  физической подготовленности учитываю как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитываю и теоретические знания, и технику выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Цель здоровьесберегающих технологий - обеспечить учащимся возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Во время изучения темы «прыжок в высоту», в урок обязательно включаются комплексы по укреплению сводов стопы, так как во время такого количества прыжковых упражнений идет большая нагрузка на эту часть тела; упражнения на формирование правильной осанки, укрепление мышц спины. Сущность здоровьесберегающего урока состоит в том, что этот урок обеспечивает обучающемуся и преподавателю сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно в дальнейшей жизни. Учащиеся должны понимать, что развитие физических качеств – залог их дальнейшего здоровья, красоты, успешности.

Соревновательная технология одна из ведущих при изучении темы «Прыжки в высоту способом». Цель ее  использования стимулировать максимальное проявление двигательных способностей.

Соревновательная технология исключает принуждение к учению: обучение идет через игру и соревнование.  Способствует движению вперед, обеспечивает постепенное развитие волевых качеств, личной ответственности, веру в возможность преодолеть трудности.

Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) являются одним из способов разнообразить уроки физической культуры, сделать их более наглядными, интересными для современных детей. Использование информационно-коммуникационных технологий открывает для учителя новые возможности в преподавании своего предмета, позволяет повысить результативность обучения, интеллектуальный уровень учащихся, привить навыки самообучения, самоорганизации, облегчить решение практических задач. У учителя появилась возможность увеличить наглядность в процессе преподавания. Используя мультимедийное оборудование, тот же прыжок в высоту с помощью видео, фото, схем можно разобрать в мельчайших подробностях. Показать все фазы прыжка, объяснить ошибки и пути их исправления. Электронная презентация может содержать большой теоретический материал, который, тем не менее, легко усваивается из-за неординарной формы ее подачи. Сама презентация, может быть использована как средство самообучения и самостоятельной работы. Также создание презентаций может быть заданием для учащихся, желающих получить дополнительную оценку или для учащихся, освобожденных по состоянию здоровья от практической части урока. С помощью различных приложений, таких как learningApps.org, рисунки-google, сетевые презентации google, можно создавать красочные, интересные задания для учащихся или воспользоваться готовыми вариантами. Задания с помощью этих программ, можно сделать в виде кроссвордов, паззлов, ребусов, рисунков, что особенно нравится детям. Учащиеся воспринимают такие упражнения, как игру, но в то же время эти упражнения помогают усвоить или проверить теоретический материал или общую эрудицию. Такие задания я предлагаю выполнить учащимся в качестве домашнего задания, для желающих получить дополнительную отметку.

**Заключение**

1. Агитационная и пропагандистская работа по легкой атлетике в школе
2. Организация соревнований по легкой атлетике
3. Тренировки игрового характера

 Таким образом, эмоциональный фон уроков, доброжелательная обстановка, понимание значимости тех или иных упражнений, а также внедрение в работу современных образовательных технологий – являются залогом формирования мотивации учащихся к занятиям физической культурой.

Система применения современных педагогических технологий в работе учителя физической культуры создает максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка, обеспечивает творческое применение полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физического и нравственного здоровья, способствует формированию личной физической культуры школьников.