

Как заинтересовать ученика заниматься физической культурой?

Деньгина Елена Анатольевна

педагог дополнительного образования

ГБОУ ШКОЛА № 558 Выборгского района, город Санкт-Петербург

Одним из самых старейших проблем школьного обучения является формирование мотивации к учению. Эта проблема рассматривается многими известными психологами и педагогами, как А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович и т.п. Именно ими была поднята проблема: как повысить у ребенка интерес к учению, т.е. сформировать мотив.

На первом месте у детей стоит именно получение удовольствия от процесса, а не достижение «спортивных высот».

Главным этапом совместной работы является знакомство и инструктаж, объяснение, что физическая культура требует максимального внимания, ведь любое неверное движение либо нарушение дисциплины может нанести травму. Дети любого возраста это понимают и стараются быть более внимательными и дисциплинированными на занятиях.

«Мотивация — это побуждение к действию; психо-физиологический процесс, который управляет поведением человека, способный задавать его направленность, организацию, активность и устойчивость; умение человека удовлетворять собственные потребности». Мотивация к физической активности — особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

У детей должна быть мотивация — желание идти на урок. Принуждение к учебе разрушает здоровье ребенка, принуждение к физической активности приводит к чувству собственной неполноценности, потере интереса к двигательной активности. Поэтому одной из главных задач учителя физической культуры является формирование положительной мотивации, устойчивого понимания того, что физкультура и здоровье понятия неразделимые.

Как же добиться этого, каков главный путь для того, чтобы ребята занимались на уроках физкультуры с желанием? На мой взгляд, добиться этого можно только посредством освоения гуманных технологий, ориентированных на удовлетворение потребностей каждого ребенка: этому способствует работа учителя по созданию ситуации успеха на уроке физкультуры.

Педагогическая практика показывает, что даже разовое переживание успеха может изменить психологическое самочувствие и стать толчком для дальнейшего развития ребенка. Безусловно, что объективная успешность (кто-то быстрее всех бежит и т. п.) это еще не успех, в понятие успеха следует вкладывать улучшение результатов деятельности за какой-то промежуток времени, а самое главное, стремление самого обучающегося добиваться продвижения вперед в своем развитии. Учитель же может и должен подвести его к осмыслению необходимой потребности личностного роста.

То же касается и родителей – можно начать с совместной прогулки или пробежки, катания на

велосипеде или на лыжах. Такое времяпрепровождение с детьми приведет, как минимум, к укреплению взаимоотношений в семье, будет полезным как в физическом плане, так и в духовном. А когда у ребенка начнет что-то получаться в спортивном плане, это станет приносить ему радость, появится необходимость в систематических занятиях. Он сможет сам выбрать секцию, которая будет ему по душе.

У ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети и т. д.).

Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у ребёнка свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», – значит, так оно и есть!

В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите. Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений. Важно, чтобы каждое движение ребёнок выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения. Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи. Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание ребенка на другие занятия.

Игра позволяет, **будто бы не заметно**, решать задачи, порой очень сложные, и продвигаться вперёд по пути формирования и развития детского интеллекта и физического здоровья.

Детям нужна физическая активность, а различные подвижные игры – один из лучших её видов. Нет нужды долго объяснять, почему. Во-первых, это интенсивная и разнообразная нагрузка на весь организм: развиваются все группы мышц, лёгкие, сердечно-сосудистая система. Во-вторых, игры увлекательны, и дети с удовольствием посвящают им массу времени. В-третьих, во многих играх бонусом идёт работа в команде, развитие духа товарищества и лидерских качеств.

Подвижная игра, как элемент физической культуры с малых лет способствует всестороннему развитию ребенка. В игре ребенок бегает, прыгает, наклоняется, упражняя все мышцы, все органы чувств, а это значит, что он овладевает основными движениями. Подвижная игра способствует развитию координации, укреплению мышц спины, плечевого пояса, ног и дыхательной мускулатуры. Так же подвижная игра играет большую роль в формировании правильной осанки.

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством совершенствования двигательных качеств младших школьников. Они позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом сохранения здоровья.

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны

личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Свободу действий школьник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. В играх он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества.

При организации игры начинаю готовить атрибуты на глазах у детей: вырезаю карточки с эмблемами и прикрепляю к ним резиночки (канцелярские), чтобы для удобства надеть на руку ребенка, либо ленточки, чтобы надевать на шею. Таким образом, у детей возникает интерес, и они начинают задавать вопросы познавательного характера и высказывать предположения. Благодаря этому у детей возник интерес к новой подвижной игре.