

**Васильева Надежда Николаевна**

учитель

МБОУ «Байгильдинская СОШ»

Канашского м.о. Чувашской Республики

д. Байгильдино, Чувашская Республика

## **МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

***Аннотация:** в статье исследуются актуальные вопросы формирования устойчивой мотивации школьников к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. Рассматриваются ключевые факторы, влияющие на интерес учащихся к двигательной активности, и предлагаются эффективные методики, направленные на повышение вовлечённости школьников в спортивные тренировки.*

***Ключевые слова:** мотивация, учащиеся, спорт, физическая активность, формирование привычки, игра, соревнование, наставничество.*

*Введение.*

Формирование активной жизненной позиции современного подростка невозможно представить без систематического участия в занятиях физической культурой и спортом. Однако часто педагоги сталкиваются с низкой заинтересованностью подростков в активном образе жизни. Повышение внутренней мотивации школьников к занятиям спортом является важной задачей современной школы, обеспечивающей физическое и психоэмоциональное благополучие подрастающего поколения.

*Факторы, влияющие на снижение мотивации школьников к физическим нагрузкам.*

Прежде всего, отметим ряд факторов, негативно сказывающихся на желании заниматься спортом:

– недостаточная информированность родителей и самих школьников о значимости регулярных физических нагрузок;

- низкий уровень удовлетворенности организацией школьных уроков физкультуры;
- негативное отношение сверстников к активным видам отдыха;
- устаревшие методы подачи учебного материала и отсутствие игровой составляющей на уроках.

*Методы повышения мотивации школьников к занятиям спортом.*

Повышению мотивации способствуют разнообразные методики, каждая из которых направлена на решение конкретных проблем и достижение устойчивого результата.

*1. Формирование позитивного отношения к физической культуре.*

Регулярное проведение бесед и классных часов о пользе активного образа жизни позволяет сформировать понимание важности поддержания физической формы. Практическими действиями могут стать организация экскурсий на стадионы и участие в городских спортивных мероприятиях.

*2. Игра как инструмент мотивации.*

Игра остаётся эффективным способом вовлечения школьников в активные занятия. Организуя командные состязания, эстафеты и турниры, учитель повышает интерес ребят к движению и сотрудничеству друг с другом. Примером успешной практики являются ежегодные «Весёлые старты», ставшие традиционным мероприятием многих школ.

*3. Создание благоприятных условий для занятий спортом.*

Создание комфортных условий для занятий спортом также положительно влияет на мотивацию учащихся. Проведение занятий на свежем воздухе, наличие необходимого спортивного инвентаря и грамотная подготовка площадки играют важную роль в привлечении внимания школьников.

*4. Привлечение родительского сообщества.*

Родители активно влияют на выбор ребёнка относительно спортивной деятельности. Регулярные встречи с родителями позволяют обсудить необходимость регулярного посещения секций и важность семейного примера. К приме-

ру, организация совместных пробежек и велопоходов укрепляет семейные связи и формирует привычку регулярно заниматься спортом.

#### *5. Индивидуальный подход к каждому учащемуся.*

Каждый ученик уникален, и индивидуальный подход способен значительно повысить желание заниматься спортом. Оценивая индивидуальные особенности каждого школьника, учитель может подобрать оптимальную программу занятий, соответствующую интересам и возможностям конкретного ученика.

#### *Выводы и заключение.*

Эффективные методики повышения мотивации учащихся к занятиям спортом включают игровые элементы, создание комфортной среды, привлечение родителей и индивидуальный подход. Комплексное использование данных методов обеспечивает положительную динамику изменения восприятия детьми роли спорта в повседневной жизни, улучшает самочувствие и укрепляет характер молодого поколения россиян.

#### *Список литературы*

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика-Пресс, 2020.
2. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий / А.К. Колеченко. – СПб.: Каро, 2022.
3. Кудрявцев Т.В. Психология физического воспитания: учебное пособие / Т.В. Кудрявцев, О.Г. Ермолаева. – М.: Просвещение, 2021.