Мотивационно-эмоциональный аспект занятий физической культурой в физическом развитии детей младшего школьного возраста

Эмоция – как известно, это психологическое состояние, отражающее отношение человека к себе и к происходящему.

На уроках физкультуры в любом возрасте, в процессе физического воспитания большое внимание уделяется формированию эмоциональной и волевой сфер личности учащихся.

Эмоции и чувства *представляют* собой отражение отношения к действительности в форме переживаний. Каждый школьный период характеризуется особенностями проявления эмоций и чувств, поэтому для нахождения адекватных путей педагогического взаимодействия учителя физической культуры с учащимися необходимо учитывать эти особенности. Большое внимание должно уделяться управлению эмоциями, так как они, помимо формирования физических качеств, служат для эмоциональной разрядки, а многие физические упражнения (например, дыхательные) способствуют снятию эмоционального напряжения, регулируют психическое состояние.

Большую роль в формировании эмоциональной сферы играют подвижные игры, использование игрового и соревновательного методов.

В современном мире лучше сразу приучать ребенка осознавать и понимать свои недостатки, слабости и достоинства. Создавать сознательное стремление к усилению своих хороших качеств, провоцировать ситуации, в которых ребенок будет бороться со своими недостатками. Так же беседовать и убеждать, что если стараться, то можно стать другим.

На собственном опыте, работая с детьми разного возраста, для восстановления эмоций школьников, на уроках физической культуры, будь то злость, гнев, раздражение, тревога, беспокойство, пере возбудимость и так далее, я использую понравившиеся мне приемы.

Как мне кажется, самое главное — это переключение их на другой вид физической работы, выполнение различных упражнения на дыхание, спокойные игры, где можно закрыть глаза и прислушаться к чему-либо. Или, наоборот, разрешить кричать громко до тех пор, пока не услышат специальный сигнал. Это очень нравится детям, поднимает у них настроение, тем самым идет сильный выброс ненужных эмоций.

И самое главное, к завершению урока не оставлять детей в раздражённом и возбужденном состоянии. Постараться правильно подвести итоги урока, подобрать правильные слова для проигравших, обиженных, сильных и активным.

Для изучения возможности контроля своих эмоций, возможности влияния их на мотивацию к занятиям физическими упражнениями нами было проведено исследование среди учеников младших классов лицея.

В исследовании применялся комплекс исследовательских методов, адекватных цели, задачам, объекту и предмету данного исследования: анкетирование, определение успеваемости по предмету "Физическая культура", математической статистики.

В работе применены следующие методы исследования:

- изучение и анализ научно-методической литературы и документов;

- педагогическое наблюдение;

- анкетирование;

- контрольные испытания;

- педагогические исследования;

- статистические методы.

Анкетирование

Анкеты для учащихся содержали вопросы по перечню типичных мотивов, которые побуждали бы к занятиям физической культурой.  Анкеты для родителей включали вопросы, выявляющие их отношения к физической культуре и спорту.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью изучения содержания вариативного компонента в учебном процессе, выбора оптимальных методов организации учащихся, выявления эффективности, применяемых средств, для развития физических качеств.

Опытно-экспериментальная работа была посвящена обоснованию эффективности разработанного содержания физического воспитания учащихся. Сущность данного исследования заключалась в акцентированном развитии мотиваций к занятиям физической культурой.

Непременным условием проведения экспериментальных работ было сравнение исходных и конечных результатов опытных факторов экспериментальных и контрольных групп, также проведение контрольных срезов в начале и в конце исследования.

Проведение опытно-экспериментальных работ отвечало обязательному правилу: его содержание, методы проведения не противоречили общим принципам обучения и воспитания.

По степени изменения обычных условий процесса физического воспитания эксперимент является естественным.

Способ комплектования экспериментальных и контрольных групп по их количественному составу естественный.

Эксперимент проводился в виде опытных уроков физической культуры, включения во внеклассные мероприятия игр и упражнений соревновательного характера. Обучение и воспитание осуществлялось в плане обычной системы классно-урочных занятий, с полным составом занимающихся.

На основе анализа были выявлены отношения учащихся к физическому воспитанию, к традиционным средствам, мотивы, побуждающие учащихся к занятиям физической культурой.

Определение успеваемости по предмету «Физическая культура» осуществлялось посредством анализа качества успеваемости учащихся на основе оценок и дан их сравнительный анализ.

Были использованы стандартные математические операции для обработки цифрового материала, полученного в результате исследований.

Поставленные  задачи определили следующую организацию работ.

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе опытно-экспериментальной работы нами было проведено анкетирование, с целью выявления мотивов, побуждающих младших школьников к занятиям физической культурой.

На втором этапе формирующего эксперимента нами будут созданы необходимые условия проведения уроков, которые будут способствовать повышению положительной мотивации к занятиям физической культурой.

На третьем этапе (контрольном) – мы определим эффективность использования предложенных нами форм уроков, влияющих на формирование мотивации к занятиям физической культурой у детей младшего школьного возраста, с помощью контрольного анкетирования.

В исследовании принимали участие учащиеся 3а и 3г классов (контрольная группа человек и экспериментальная группа человек).

На первом этапе нами проведено анкетирование для выявления основных мотивов занятий физической культурой среди учащихся контрольной и экспериментальной групп.

В результате проведенного анкетирования нами определены основные мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой.

Среди них первую позицию занимает мотив - «Желания получить хорошую оценку». На втором месте в иерархии мотивов – «Общение со сверстниками». Мотивы занятий физической культурой в этих классах в основном связаны с процессом деятельности, в получении впечатлений от соперничества (чувство азарта, радость победы).

Также, нами проведено анкетирование среди родителей учащихся обеих групп в целях выявления интереса и отношения к занятиям физической культурой и спортом. В анкетировании приняло участие 33 родителя.

Анализ результатов анкетного опроса учащихся и родителей позволил выявить что, локус контроля у респондентов в основном направлен на внешние факторы, окружающую среду, т. е. ответственность за сохранение здоровья, как учащиеся, так и их родители на себя, на свой образ жизни не принимают.

На втором этапе исследования для формирования положительных мотивов были разработаны уроки с использованием теоретического материал, включающие основы знаний о формировании здорового образа жизни, гигиены, режиме дня, а также знания о своем организме.

Для формирования положительных мотиваций у учащихся к занятиям физической культурой нами проводились игры соревновательного характера.

Были проведены замеры как в начале, так и в конце данного этапа исследования, в целях прослеживания изменения мотиваций к занятиям физической культурой.

В ходе второго формирующего этапа исследования повысилась успеваемость учащихся, значительно уменьшились пропуски учебных занятий по состоянию здоровья, появился интерес к занятиям физической культурой и к учебе в целом.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в связи с введением опытных уроков повысился интерес учащихся к занятиям физической культурой и успеваемость в целом. Основными мотивами, побуждающими учащихся к занятиям физической культурой на данном этапе исследования, являются улучшение состояния здоровья, желание выполнять физические упражнения, удовлетворение потребностей в движении, стремление показать или проверить свои способности. Они стремятся к самосовершенствованию, самовыражению и самоутверждению, к удовлетворению духовных потребности.

Многие исследователи считают, что основными причинами снижения заинтересованности уроками физической культуры является недостаточная эмоциональность урока, малая или чрезмерная физическая нагрузка, плохая организация урока.

Интерес обучения для каждого конкретного ребенка это постоянно изменяющаяся, а иногда и противоречивая структура, состоящая из разных побуждений, где в зависимости от условий и обстоятельств обучения место ведущего или доминирующего интереса занимает то одно, то другое побуждение. Чем старше ученик, тем более устойчива его мотивационная сфера, тем не менее, даже у взрослого человека она остается динамичной.

Существует множество различных причин снижения интереса. Они делятся на:

Причины, зависящие от учителя:

1. Неправильный подбор учебного материала, вызывающий перегрузку учеников или наоборот маленькую загруженность.

2. Отсутствие у педагога знаний о современных методах обучения и их оптимальном сочетании друг с другом.

3. Неумение выстраивать отношения с учащимися, находить с ними психологический контакт.

4. Особенности личности учителя.

5. Неумение анализировать мотивационную сферу учеников.

Причины, зависящие от ученика:

1. Низкий уровень знаний.

2. Недостаточно сформированная мотивация к учебной деятельности и приемам самостоятельного приобретения знаний.

3. Не сложившиеся отношения с классом.

4. Задержки или аномалии развития.

На интерес человека оказывают влияние, как оценка окружающих, так и самооценка. Этот фактор позволяет педагогу влиять на развитие личности, направлять деятельность индивида.

Наиболее действенный прием побуждения к учению – моделирование ситуаций успеха в процессе получения знаний у школьников, не справляющихся с объемом учебной программы.

Следует помнить о важности позитивной моральной атмосферы в процессе учебного занятия. Необходимо убедить детей дружелюбно указывать на неправильность действий их одноклассников и не влиять негативно на растерявшегося во время соревнований. Благожелательная атмосфера во время учебы снижает риск возникновения закомплексованности и боязни.

Активность детей на уроках физической культуры во многом зависит от правильности постановки задач, оптимизации загруженности учеников на занятии и создании положительного эмоционального фона.

Положительный эмоциональный фон имеет первостепенное значение на уроках физкультуры. Его необходимо формировать еще до начала занятия и следует сохранять на протяжении всего урока.

Таким образом, для того чтобы сформировать у школьников интерес к занятиям физической культурой следует поощрять не только результат деятельности, но и усилия; признавать неудачи своих учеников на соревнованиях или выступлениях, настраивая их на победу в будущем; обеспечивать страховку и благоприятные окружающие условия, дабы существенно снизить страх перед изучением новых упражнений. Также важно помнить о разнообразии. Необходимо чередовать места проведения занятий.

Интерес к занятиям физической культурой возникает в том случае, если ученик испытывает удовольствие от процесса деятельности, на что влияет характер взаимоотношений с педагогом и членами коллектива во время урока. Для поддержания активного интереса к урокам физической культуры как при обучении движению, так и при его совершенствовании необходимо сопровождение соответствующей информацией. Эта информация должна максимально раскрывать важность упражнения, влияния физической нагрузки на организм человека.

К каждому ученику необходим индивидуальный подход. Персонально для каждого нужно подбирать доступные ему и в то же время прогрессирующие показатели, и вместе с тем посильные упражнения, задания, требования и т. д.