«Мотивация учащихся на уроках физической культуры»

Мотивация - процесс побуждения себя и других к деятельности для достижения личных целей.

Для увеличения мотивации нужна стимуляция, нестандартные ситуации, свежие движения. Поэтому в учебно-воспитательный процесс следует вводить нетрадиционное проведение уроков, уроки здоровья, применения современных средств физического воспитания, использовать предметные недели физической культуры, участвовать в соревнованиях.

Применение современных педагогических технологий помогает в решении поставленной задачи - мотивации детей на уроках физической культуры. Мотивация - позволяет добиться более высоких результатов
образовательного процесса.

Методы формирования мотивации, которые я использую на уроке.

* Словесная (похвала, объяснение )
* Нетрадиционное проведение уроков (уроки с  элементами йоги, флешмоба).
* Применение современных средств физического воспитания (Табата, аэробика)
* Индивидуальный паспорт ГТО.

Положительно влияет на мотивацию ученика - собственная увлечённость педагога.

Для поддержания активного интереса к физической культуре необходимо применение современных средств физического воспитания. Сегодня, я бы хотела рассказать про Табата.

Табата

В чем заключается принцип тренировки? Человек выполняет упражнение с максимальной интенсивностью в течение 20 секунд, затем 10 секунд отдыхает и таких чередующихся подходов должно быть 8. На выполнение 1 упражнения должно уйти ровно 4 минут.

К эффективным упражнениям Табата можно отнести:

* Приседания с собственным весом или гантелями
* Выпады
* Спринт
* Скакалка
* Отжимания
* Burpees
* Упражнение «Альпинист»

Применение современных педагогических технологий помогает в решении поставленных задач, помогает добиться более высоких результатов образовательного процесса, повышая мотивацию обучения и интерес детей к урокам физической культуры, актуализируя личность ребёнка, сохраняя показатели физического и психического здоровья.