

# Мотивація і стимулювання навчальної діяльності учнів на уроках фізичної культури

Фактори, структура та практичні методи

Підготувала: Брянцева С. М.,  
директор КУ «Путивльський ЦПРПП»,  
супервізор

# Що таке мотивація?

**Мотивація** — це інтереси, потреби, прагнення, емоції, переконання, ідеали й установки, які спонукають учня до діяльності.

Це система спонукань, які зумовлюють активність організму і визначають її спрямованість.

**Мотивація сприяє появі навчальної ініціативи й любові до навчання, спонукаючи діяти з максимальною енергією.**

# Ключові чинники мотивації

## МОТИВАЦІЯ

(внутрішній двигун)

### Чинники, що спрямовують

МЕТА  
(чіткий орієнтир)

БАЧЕННЯ / ВІЗІЯ  
(довгостроковий образ)

### Внутрішні та ресурсні чинники

ПОТЕНЦІАЛ  
(внутрішні резерви та можливості)

НАТХНЕННЯ  
(емоційний поштовх)

### Зовнішня опора

НАСТАВНИК / МЕНТОР  
(професійний приклад)

ПІДТРИМКА  
(зовнішня допомога й заохочення)

### Кінцевий результат

УСПІХ  
(досягнення, яке підживлює мотивацію)

# Мотив і Стимул. У чому різниця?

Характеристика	Мотив	Стимул
Суть	Внутрішній потяг людини до діяльності.	Зовнішнє спонукання до дії («поштовх»).
Природа	Бажання, інтерес, потреба.	Засіб (оцінка, похвала, нагорода).
Дія	Іде зсередини особистості.	Сила зростає від суспільної значущості.

**Стимул** (від лат. *stimulus* — загострена палиця, якою поганяли тварин) — це зовнішній інструмент, тоді як мотив — внутрішній двигун.

# Класифікація мотивів відвідування уроків фізичної культури

## ГРУПИ МОТИВІВ

### Оздоровчі

зміцнення здоров'я,  
покращення фігури

### Рухові

потреба в русі, задоволення  
від активності

### Змагальні

бажання бути першим,  
перемогти суперника

### Естетичні

краса рухів, гармонія тіла

### Комунікативні

спілкування з однолітками,  
робота в команді

# П'ять типів ставлення до навчання

## **Негативне**

учень не хоче вчитися, уникає навантажень

## **Байдуже (нейтральне)**

виконує завдання лише під тиском, без інтересу

## **Позитивне ситуативне**

цікавиться лише окремими вправами чи іграми

## **Позитивне усвідомлене**

розуміє важливість предмету, але не завжди активний

## **Творче (активне)**

самостійно прагне до вдосконалення, проявляє ініціативу

# Способи мотивації і педагогічні умови

## Умови підтримки стійкого інтересу

Створення ситуації успіху  
(особливо для підлітків)

Оптимальний рівень  
складності завдань

Емоційне забарвлення  
уроку

Використання ігрового та  
змагального методів

# Способи мотивації і педагогічні умови

## Корисні поради для стимуляції

Опора на бажання учнів

Використання  
позитивного прикладу

Заохочення найменших  
досягнень

# Мистецтво критики

## Головне правило

Критикувати слід, співчуваючи учневі

Важливе значення має не тільки похвала,  
а й конструктивна критика

# Мистецтво критики

## Види критики (за Ю. Красовським)

**Критика-підбадьорення**  
нічого, наступного разу  
вийде краще

**Критика-докір**

Ну що ж ти, я на тебе так  
розраховував

**Критика-надія**  
Сподіваюся, ти  
виправиш цю помилку

**Критика-аналогія**

Коли я був таким, як ти,  
я теж помилявся...

**Критика-похвала**  
Робота зроблена добре,  
але не для цього  
випадку

# Мистецтво критики

## Види конструктивної критики

Вид критики	Основна ідея	Приклад фрази для вчителя фізичної культури
Критика-аналогія (або «Я-повідомлення»)	Учитель розповідає про подібні власні помилки в минулому, щоб показати, що це нормальний етап навчання.	Так, сьогодні не вийшло виконати опорний стрибок чисто. Але я бачу, ти був близький! Давай ще раз повторимо розгін, і ти обов'язково впораєшся.
Критика-похвала (або «Сендвіч»)	Зауваження розміщується між двома компліментами: <b>Похвала → Критика → Похвала / Підтримка.</b>	Я знаю, що ти можеш пробігти цю дистанцію краще. Мені прикро, що ти не виклався на повну. Твої можливості більші, ніж ти показав.

# Мистецтво критики

## Види конструктивної критики

Вид критики	Основна ідея	Приклад фрази для вчителя фізичної культури
Критика-підбадьорення	Полягає у визнанні помилки, але з акцентом на здатності учня її виправити в майбутньому.	Так, сьогодні не вийшло виконати опорний стрибок чисто. Але я бачу, ти був близький! Давай ще раз повторимо розгін, і ти обов'язково впораєшся.
Критика-докір	Використовується рідко, коли учень явно не доклав зусиль. Акцентує на очікуваннях учителя.	Я знаю, що ти можеш пробігти цю дистанцію краще. Мені прикро, що ти не виклався на повну. Твої можливості більші, ніж ти показав.
Критика-надія	Критика помилки поєднується з висловленням твердої віри в швидкий успіх і позитивні зміни.	Ця помилка в техніці передачі м'яча (наприклад, у волейболі) може коштувати команді очок. Але я упевнений, що до кінця уроку ти її виведеш в автоматизм. Ти ж знаєш, як це робити.

**Успіх уроку** фізичної культури залежить від поєднання внутрішніх мотивів і зовнішніх стимулів.

**Завдання вчителя** — трансформувати зовнішні стимули (оцінки, нормативи) у внутрішні мотиви (бажання бути здоровим і сильним).

**Індивідуальний підхід** до критики та заохочення є ключем до довіри учня.

# Мотивуючі фрази

## Загальне натхнення та підтримка

Твоє тіло здатне на неймовірні речі. Дозволь йому це показати!

Кожен рух — це крок до твоєї кращої версії.

Сьогодні ти стаєш сильнішим, ніж був учора.

Відчуй радість від руху. Це твоя енергія!

Головне — не перемога, а вдосконалення. Змагайся лише із самим собою.

Зосередься на процесі, а результат прийде сам.

# Мотивуючі фрази

## На початку справи

Початок — найважче. Ти вже молодець, що тут!

Дихаємо глибоко, налаштовуємося на роботу!

Уперед, із посмішкою і повною віддачею!

Ти готовий до цього. Покажімо, на що ми здатні!

# Мотивуючі фрази

## Під час виконання складних елементів

Ще трохи! Ти можеш це зробити, не здавайся!

Сила не в м'язах, а у твоїй волі. Прояви її!

Коли стає важко, це означає, що ти ростеш.

Зберігай темп! Ти майже на фініші.

Не поспішай, але й не зупиняйся. Просто продовжуй.

Відчуй, як працюють твої м'язи. Це сила!

# Мотивуючі фрази

## Про заохочення командної роботи

Ми — одна команда. Підтримуйте один одного!

Ваші спільні зусилля роблять нас усіх сильнішими.

Дайте п'ять своєму партнеру! Ви чудово працюєте разом.

Пам'ятайте, разом легше досягати високих цілей.

# Мотивуючі фрази

## Після завершення справи

Чудова робота! Ви це зробили!

Пишайся собою. Ти виклався на повну.

Запам'ятай це відчуття успіху.

Ось це була справжня сила духу!

Відпочиньте, ви це заслужили!

Дякую за увагу!