

## Uczniowie zmotywowani do ćwiczeń!

„Na każdym etapie edukacji wychowanie fizyczne powinno tworzyć obyczaj aktywności fizycznej, rozwijając zainteresowania i postawy uczniów oraz przyczyniając się do budowania pozytywnego obrazu własnej osoby...”

Źródło: Podstawa programowa nauczania wychowania fizycznego w gimnazjum i liceum. Zalecane warunki i sposób realizacji.

### JAKI JEST PROBLEM?

Motywacja jest naszym motorem napędowym w życiu i podstawą wszelkiej aktywności człowieka, w tym aktywności fizycznej. Niski poziom motywacji uczniów do ćwiczeń na zajęciach wychowania fizycznego jest zmartwieniem wielu nauczycieli. Według niektórych szacunków w polskich szkołach **w zajęciach WF nie uczestniczy prawie 1/3 uczniów!** Brak stroju lub zwolnienie od lekarza to najczęstsze powody „niedyspozycji” młodego człowieka. To wcale nie znaczy, że pozostali podchodzą do lekcji z entuzjazmem. Z badań wynika, że uczniowie nierzadko są po prostu zniechęceni do zajęć WF w szkole, nie odnajdują w nich radości.

Przyczyn braku motywacji do uczestnictwa w zajęciach WF można szukać **w środowisku**, w jakim na co dzień funkcjonujemy (np. w szkole brakuje miejsca lub sprzętu do przeprowadzenia lekcji), albo **w systemie edukacji** (np. obcinanie godzin zajęć WF), albo **w kulturze „dzisiejszej” młodzieży** (np. przekonanie, iż aktywność fizyczna nie ma szans w konfrontacji z nowymi technologiami). Można też postawić pytanie, co mogę zrobić jako nauczyciel/ka, aby rozbudzać w moich uczniach pasję do sportu i aktywności fizycznej. Warto zatem zastanowić się, jaki klimat buduję na lekcji i jak motywuję moich uczniów do czynnego uczestnictwa w zajęciach.

### DWA RODZAJE MOTYWACJI

W psychologii funkcjonuje rozróżnienie na dwa typy motywacji – **wewnętrzną i zewnętrzną**.

**Motywacja wewnętrzna** to czysta forma motywacji. Dla uczniów zmotywanych wewnętrznie **wykonywana aktywność jest celem samym w sobie** i bierze się z pragnienia zdobycia nowej wiedzy, doświadczeń albo umiejętności oraz osiągnięcia stanu wewnętrznego zadowolenia i satysfakcji. Nauczyciel może stymulować motywację wewnętrzną poprzez wprowadzenie elementów zabawy i konkretnych celów dla rozwoju młodego człowieka. Chodzi o to, żeby zajęcia były atrakcyjne i po prostu chciało się na nie chodzić.

**Motywacja zewnętrzna** natomiast objawia się poprzez **system nagród i kar**. Uczniowie zmotywowani zewnętrznie starają się zdobyć dobrą ocenę albo dostać pochwałę (nagrody), a zarazem uniknąć złej oceny albo nagany (kary). Robią to niezależnie od tego, czy zdobywają jakąkolwiek wiedzę lub doświadczenie. Liczy się tylko ocena. Nauczyciel może też stymulować motywację zewnętrzną: „Jeśli będziesz regularnie uczęszczać na moje zajęcia, to dostaniesz lepszą ocenę”.

Na krótką metę metoda szachowania nagrodami i karami wydaje się być bardziej skuteczna, ale nie buduje ona trwałej motywacji. Kończy się wraz z brakiem bodźca zewnętrznego (systemu oceniania, sprawdzania obecności, autorytetu nauczyciela itp.). Dlatego **warto stymulować przede wszystkim motywację wewnętrzną, regulowaną przez samego ucznia**. To daje dużo lepszą perspektywę na utrzymanie jej nie tylko przez okres chodzenia do szkoły, ale także w dorosłym życiu.

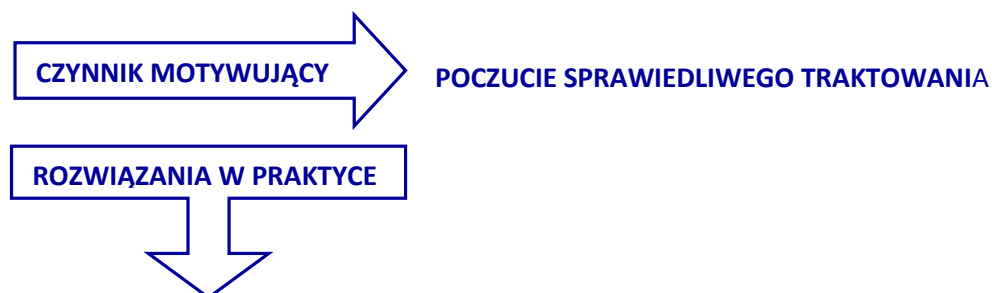
## JAK POBUDZAĆ MOTYWACJĘ U MŁODEGO CZŁOWIEKA?

- Na swoich zajęciach przedstaw uczniom różne formy ruchu i daj możliwość wyboru



1. Zastanów się, jak „unowocześnić” zajęcia jednocześnie realizując podstawę programową. Pamiętaj, że WF to nie tylko popularne gry zespołowe, tradycyjna lekkoatletyka czy gimnastyka. **Warto pokazywać drugie oblicze popularnych aktywności. Na przykład w ramach realizacji zajęć z gimnastyki można poprowadzić fitness albo przedstawić elementy parkuru.**
2. **Rozbudzaj ciekawość niszowymi dyscyplinami sportowymi** oraz formami ruchu. Na przykład przedstaw zasady gry w badmintona, zorganizuj **zajęcia z tańca albo jogi**. **Jeśli pracujesz w koedukacyjnej grupie, możesz wprowadzić gry zespołowe z założenia integrujące** obydwie płci takie jak **korfball lub ultimate frisbee**.
3. **Bądź otwarty na pomysły samych uczniów**. Przedstawiając im szeroki wachlarz aktywności, wesprzyj ich w odnajdywaniu i realizowaniu własnej drogi do ruchu i zdrowego trybu życia. Na przykład możesz zapytać zniechęconego ucznia: „Zaobserwowałem/am, że na ostatnich lekcjach, kiedy graliśmy w siatkówkę, nie odnajdywałeś w tej dyscyplinie radości. W co lubisz grać najbardziej?/Co lubisz robić na lekcjach WF-u?”.

➤ **Wystawiaj sprawiedliwe oceny**



**1. W ocenie uwzględnij włożony wysiłek, zaangażowanie i poczynione postępy.** Nie oceniaj uczniów publicznie, porozmawiaj o ocenie z każdym z nich indywidualnie. To daje poczucie komfortu psychicznego, nie deprymuje. **Zawsze uzasadniaj swoją ocenę.** Na przykład: „Włożyłaś w ten semestr mnóstwo pracy, nie ominęłaś żadnych zajęć. I choć wciąż możesz sama nie być zadowolona ze swoich wyników, jednak ja daję ci piątkę”. Z drugiej strony pamiętaj, że bieżące pochwały ucznia lub uczennicy na forum klasy wzmacniają samoocenę i zwiększają motywację.

**2. Dostosuj poprzeczkę do indywidualnych możliwości i potrzeb każdego z uczniów.** Zawsze dawaj okazje i narzędzia służące poprawie wyników oraz możliwość osiągnięcia założonych przez ucznia celów. Np. jeśli Krzysz lub Basia ma słabszą kondycję, niech przebiegnie cztery okrążenia boiska, zamiast sześciu. Wtedy skończy bieg razem z innymi i nie będzie postawiony/a w upokarzającej sytuacji samotnego kończenia biegu długo po czasie.

**3. Przeprowadzaj regularne sprawdziany umiejętności fizycznych: na początku, w trakcie i na końcu roku szkolnego.** Wprowadzenie jasnych zasad oraz systematycznych testów pomoże Ci ustalić jasne zasady i uregulować kwestię sprawiedliwego oceniania. Zapisuj indywidualne wyniki uczniów i oceniaj za indywidualne postępy w trakcie roku szkolnego. **Uczniowie będą czuli, że ich wysiłek nie idzie na marne, jeśli pokażesz im, że również dla Ciebie liczą się ich wyniki, że zapisujesz je i pamiętasz o nich.**

**4. Jeśli pracujesz z refleksyjną grupą, możesz poeksperymentować i pozwolić im ocenić samych siebie. Unikaj natomiast „standaryzowania” i oceniania względem umiejętności lub osiągnięć innych uczniów w klasie.** To nie tylko zabija motywację, ale jest też niezgodne z podstawą programową.

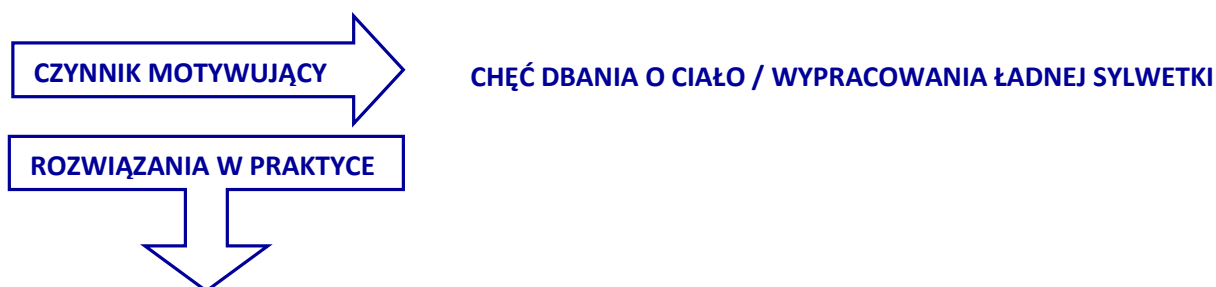
➤ Chwal i nagradzaj mądrze



1. Podobnie jak w przypadku oceniania, chwalc i nagradzając uczniów skup się przede wszystkim na wysiłku i pracy włożonej w proces osiągania założonych sobie celów. Pokaż im, że stają się coraz lepsi. Np. „Agata, przypomnij sobie jak wyglądał twój serwis na początku roku szkolnego. Dzięki wielkiemu zaangażowaniu i regularnej obecności na zajęciach zrobiłaś olbrzymi postęp. Brawo!”

2. Jeśli chodzi o nagradzanie i chwalenie w grupie podejź do sprawy indywidualnie. W wielu przypadkach pochwała na forum uskrzydli ucznia i spowoduje, że będzie chciał dalej się rozwijać. Są też tacy uczniowie, którzy chwaleni osiadają na laurach, myślą sobie: „Po co mam dalej się starać skoro i tak już jestem najlepszy?”. Ci słabsi z kolei mogą utracić motywację, kiedy chwaleni są lepsi koledzy: „Po co mam się starać jak i tak nie będę tak sprawny? Nigdy sobie nie zasłużę na pochwałę mojego nauczyciela...”. **Nagrody i pochwały za indywidualne osiągnięcia mogą pozostać między tobą a Twoim uczniem lub być wygłaszane przed grupą. Wybierz sposób, który działa i jest skuteczny wobec konkretnego ucznia.** Dlatego dla nauczyciela ważne jest zbudowanie z uczniem takiej relacji, która pozwoli podjąć Ci optymalną decyzję. Wnikliwie obserwuj ucznia/uczennicę i rozmawiaj o jego/jej odczuciach.

➤ **Pokaż wymierne korzyści!**

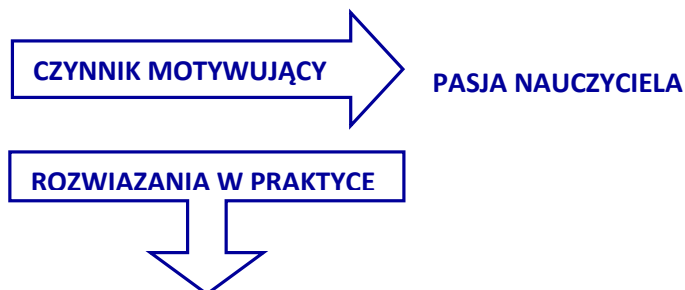


1. **Opowiedz swoim uczniom o efektach proponowanych przez Ciebie ćwiczeń.** Cierpliwie tłumacz, po co wykonuje się określone zadania. **Możesz też nazywać struktury mięśniowe, które zostają aktywowane.** Bądź obrazowy. Pozwól, aby uczniowie wyobrazili sobie pracującą tkankę oraz swoją wymarzoną sylwetkę podczas ćwiczeń.

2. **Zaproś na lekcję WF kogoś sprawnego fizycznie, z pasją do ruchu, np. trenera fitness albo jakiegoś sportowca z Twojego regionu.** Niech uczniowie dowiedzą się o efektach regularnych ćwiczeń fizycznych na ciało i umysł również od kogoś z zewnątrz. Oprócz dialogu z uczniami możesz zaangażować też swojego gościa w zajęcia.

3. **Zaproponuj uczniom prowadzenie dziennika, w którym monitorowaliby swoje zaangażowanie w ćwiczenia fizyczne na lekcjach WF oraz ogólne samopoczucie.** W ten sposób pomożesz im odkryć, jak ruch wpływa na jakość ich wyników z innych przedmiotów w szkole, jakość snu i relacje z innymi ludźmi.

➤ **Sam bądź wzorem!**



1. Pamiętaj, że choć słowa uczą, to przykłady pociągają. Jeśli jako nauczyciel chcesz propagować ruch i aktywność fizyczną dobrze, abyś udowodnił to własną pasją. **Na przykład jeśli pragniesz promować aktywny transport, a sam dojeżdżasz na lekcje samochodem, to wyśłasz uczniom sprzeczne komunikaty, stajesz się mało wiarygodny.** Młodzi ludzie są na to bardzo wrażliwi. Zrobią nie tak jak powiesz, ale tak jak pokażesz.

2. W miarę możliwości pokazuj uczniom, że można aktywnie spędzać czas także poza szkołą. **Organizuj wycieczki (np. na rowery, kajaki, wyprawę górską).** W ten sposób budzisz radość z ruchu i jednocześnie integrujesz grupę, a **sport zaczyna się kojarzyć z czymś bardzo przyjemnym i ważnym dla młodych ludzi – z czasem wspólnie spędzonym w koleżankami i kolegami.**

3. **Informuj uczniów o organizowanych w Twojej okolicy imprezach sportowych.** Twoi uczniowie mogą w nich uczestniczyć jako widzowie i kibice (np. mecz siatkówki, mityng lekkoatletyczny) albo jako uczestnicy (np. gra terenowa, impreza biegowa). **Na lekcji daj im chwilę, aby podzielili się swoimi wrażeniami z tych wydarzeń.**

**Grzegorz Więclaw**  
psycholog sportu

Jeśli znacie dobre sposoby na zmotywowanie uczniów do ćwiczeń, prosimy, opiszcie je na blogach lub napiszcie do nas na adres [wf@ceo.org.pl](mailto:wf@ceo.org.pl).