**«Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, здоровому и активному образу жизни».**

 Мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом у учащихся является очень важной и необходимой сферой деятельности учителя. Мотивацию, интерес к занятиям физическими упражнениями у детей следует различать на внутреннюю и внешнюю. Внешняя мотивация, если она даже очень сильная, формируется лишь в результате внутренней мотивации, которая возникает лишь тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям школьника, когда они являются для него оптимальными (не слишком трудными и не слишком легкими) и когда ребенок понимает субъективную ответственность за их реализацию. Успешная реализация мотивов и целей вызывает у ребенка вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес.

Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда учащийся испытывает удовлетворение от самого процесса и условий занятий, от характера взаимоотношений с учителем, со своими одноклассниками.

 Удовлетворение интереса не приводит к его исчезновению, а, наоборот интерес может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним. Интерес, таким образом, является постоянным катализатором (усилителем) энергии человека: он либо облегчает выполнение физических упражнений, либо стимулирует волевое усилие, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, способствует целеустремленности.

 Интересы учащихся к занятиям физической культурой бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. Учитываю интересы мальчиков и девочек: девочки чаще всего думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе движений и походки, реже о развитии быстроты, выносливости, силы. Мальчики же хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость. Значимость привлекательных сторон физическими упражнениями. Уже с какой-то конкретной целью, у старшеклассников на первом месте стоят мотивы, связанные с их жизненными планами, то есть с подготовкой себя к определённой профессиональной деятельности. И все эти аспекты стараюсь учитывать. Поддержание интереса и целеустремлённости у школьников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на уроке физической культуры, и формируется ли у них удовлетворённость занятиями физическими упражнениями. Помимо удовлетворённости уроком, у школьников имеется ещё и отношение к физической культуре, как к учебному предмету, которое характеризуется, с одной стороны, пониманием значимости этого предмета, а с другой – ожиданием того, что на уроках данного предмета можно удовлетворить свои интересы, потребности в двигательной активности. Когда учащийся испытывает состояние удовлетворённости, происходит и формирование положительно-активного отношения к физической культуре.

Также предлагаю детям при освоении новых движений найти, где в жизни дети их могут использовать или применить похожие: например, лазание по гимнастической стенке – лазание по деревьям; ходьба по бревну – ходьба по бортику тротуара, когда мы обходим лужу; прыжок в высоту – преодоление простого препятствия и т.д. Если дети не справились с этим заданием, я вместе с ними ищу примеры в окружающем мире. (Это преодоление поваленных деревьев, перепрыгивание через лужи, прыжки с небольшой высоты и т.д.) Если нет такой возможности, то полосу препятствий сооружаю на спортивной площадке школы и после её прохождения предлагаю детям проанализировать, какие движения были ими использованы в ходе преодоления препятствий. Таким же образом предлагают детям понаблюдать за собой и окружающими, чтобы выяснить, когда они используют то или иное движение, а можно даже и подсчитать, сколько раз они его сделали за день. В средних и старших классах в качестве творческих домашних заданий я советуем ученикам при обучении новым движениям рассматривать их с точки зрения физики, а также использовать свои знания по биологии и анатомии.

 Для поддержания активного интереса к физической культуре спорту я, стараюсь давать учащемуся соответствующую информацию как при обучении движению, так и при его совершенствовании. Эта информация обязательно раскрывает важность того или иного упражнения, правильность его выполнения. Например, начиная обучение передачи мяча, я объясняю, что при повторном выполнении (на каждом последующем уроке), он укрепляет силу мышц, развивают координацию движений, вырабатывает координацию движений.

На занятиях физической культурой и спортом учащийся берет ответственность за результаты занятий на себя и объясняет свои неудачи не отсутствием у него определенных способностей, а недостаточностью собственных усилий. Только в этом случае успешно формируется внутренняя мотивация и интерес к занятиям. Но, безусловно, на каждый урок я, подбирать индивидуальные, доступные для ученика упражнения и в то же время прогрессирующие показатели и, конечно же, посильные упражнения, задания, требования и.т.д., то есть оптимальные режимы мотивации.

 Каждого учащегося ориентирую на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться мной, товарищами по классу, родителями как успех, как победа школьника над собой. Например, при обучении технике передачи мяча в футболе (баскетболе или волейболе) задача максимум - овладеть техникой. И на это отводится несколько занятий. Но на каждом занятии ставятся также свои минимальные задачи. У ученика, более быстро освоившего движение, задача более сложная, чем у слабого ученика. Сильному ученику я, например, предлагаем после того, как он овладел техникой, совершенствовать прием из различных исходных положений или, прошу его помочь более слабому учащемуся в освоении техники изучаемого движения и постараться объяснить своему напарнику (партнеру), почему у него это движение не получается. А выполнив свое задание, все учащиеся (с помощью меня) оценивают свою работу. И обязательно при любом результате слышат слова одобрение, подбадривание. Стараюсь с каждым учеником поговорить об его успехе или поражении.

На своих занятиях я, использую анализ выполненной работы и самоанализ. Предлагаю детям найти свои ошибки, объяснить, почему что-то не получилось, что ученик сделал неправильно. Сначала это делаю с помощью учителя, с наводящими вопросами, а затем под моим контролем. Но обязательно в конце надо сделать акцент на удачно выполненных элементах упражнения. Это помогает утвердить в сознании ребенка связь между достигнутым результатом и своей активной деятельностью.

 В работе с детьми ни в коем случае нельзя забывать, что мотивация, влияя на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств учащихся, существенным образом зависит от силы их нервной системы (особенно со стороны возбуждения). Практика показывает, что, например, обычная учебная мотивация повышает обучаемость и развивает двигательные качества более значительно у детей со слабой нервной системой, а игровая и соревновательная деятельность – у детей с сильной нервной системой. Неодинаковое влияние на обучаемость лиц с сильной и слабой нервной системой оказывают и различные методы обучения.

 Мотивация учащихся носит дифференцированный характер также в разных возрастных группах, и конечно же состояние здоровья учащегося. Она зависит от многих факторов: материально-технической базы школы, личности учителя, климатогеографических условий, особенностей воспитательной работы в семье, в школе, от социального окружения, от физической и технической подготовленности самих учащихся.

 Внешняя мотивация, к большому сожалению, формируется в основном стихийно, до конца не осознанными в среде педагогами путями, средствами, методами, обстоятельствами. В тоже время мой педагогический опыт свидетельствует, что при работе с группой в условиях урока (тренировки), необходимо в первую очередь и с максимальной настойчивостью использовать реальные возможности фронтальных методов воздействия на учащихся для целенаправленного воспитания у них внутренних положительных мотивов занятий физическими упражнениями. Начинать можно с применения игровых комплексов, которые я составляю самостоятельно.

 Игровые комплексы содержат подвижные игры, эстафеты, упражнения соревновательного характера, развитие каких – либо (силовых) способностей. При правильной организации игры и игровых упражнений они всегда доставляют детям удовольствие, создают хорошее настроение, дают возможность для проявления личной активности и инициативы.

 Педагогические исследования показали, что интерес к физической культуре и спорту можно сформировать двумя путями: воздействуя на отдельные мотивы и на мотивационную сферу в целом. Однако, в мотивационной сфере школьников все взаимосвязано: при формировании одних мотивов неизменно затрагиваются и формируются другие. Поэтому при целенаправленном формировании интереса к физической культуре и спорту педагогически оправдано как воздействие на отдельные мотивы, так и комплексное воздействие на мотивационную сферу в целом, например, успешное формирование учебно-познавательных мотивов достигается сознательностью обучения и развития физических качеств.

 На своих уроках применяю средства наглядности, учебные карточки по всем разделам учебной программы, технических средств обучения. Наглядность – абсолютно необходимое условие эффективной передачи, усвоения информации и успешного формирования у детей интереса к физической культуре и спорту. Поэтому различные средства наглядности применяю с самых первых этапов формирования интереса к двигательной активности.

 Затем постепенно отдаю приоритет постановке целей. Такая закономерность уже давно выработана человечеством. И только после этого даю необходимые теоретические сведения для достижения цели, так как лишь на последней ступени развития человечества ведущим стало усвоение научных знаний. Но и здесь не обхожусь без наглядности, показа и практических действий учащихся.

 Обязательным условием успешного формирования у школьников активного, устойчивого интереса к физической культуре и спорту является формирование результативных мотивов. Без ориентации на результат двигательная активность детей не эффективна как в плане формирования активного интереса к физической культуре, так и в плане физической и технической подготовки учащихся.

 Конкретный вид и уровень результата зависят от возраста, физической подготовленности и воспитанности школьников. Это может быть результат сюжетной, подвижной, спортивной игры; учебный норматив; норма спортивного разряда; определенное место в спортивных соревнованиях; конкретные показатели в тестах; возрастные показатели, выполнения отдельных упражнений и т.д.

 Результативные мотивы необходимо формировать и в процессе обучения двигательным действиям. Для этого в обучение включаю личностно значимую для каждого учащегося соревновательную деятельность, когда школьники, обучаясь, одновременно готовятся к участию в соревнованиях по данному виду упражнений. Однако и здесь каждому определяю индивидуальный доступный результат, достижение, которое расцениваться мною, самим учеником, окружающими детьми, как успех, как победа над собой. Только в этом случае возникает внутренняя мотивация занятий физическими упражнениями, определяющая интерес учащихся к физической культуре и спорту.

 Педагогическая практика и научные исследования показали, что результативная мотивация и интерес к занятиям значительно возрастают, когда ученик и учитель добиваются сдвигов в обучении двигательным действиям и развитии двигательных качеств в относительно короткий промежуток времени. В итоге, быстрее возникают внутренняя мотивация, вдохновение успехом, что особенно важно, для учащихся младшего возраста, так как они не способны переносить длительные напряжения под воздействием только внешней мотивации.

По прохождении учебного раздела провожу соревнования между классами, где выявляю сильнейших и лучших игроков в данном виде программы. В конце учебного года выявляю самый спортивный класс по всем видам спорта. Лучшего спортсмена года, спортивная семья.

Все соревнования фиксирую и делаю фильм или презентации – по отдельным соревнованиям или за год.

Список использованной литературы.

 1. Основы физической культуры и спорта школьника.

 Н.В. Барышева Самара 1994 г.

 2. «Физическая культура в школе» Физкультурное образование школьников. В.А. Востриков №4 2009г.

3.«Физическая культура в школе» Учитель физкультуры должен..Д.А. Антуфьев. №5 2009 г.

4. «Физическая культура 8-9 классы». Под редакцией В.И.Лях, А.А. Зданевич М.Просвещения 2009г.

5. . «Физическая культура 8-9 классы». Под редакцией В.И.Лях, Г.Б. Мейксон М.Просвещения 2009г.