**Мотивация детей к занятиям физической культурой и спортом**

***учитель физической культуры МАОУ «Гимназия №12 им. Г.Р. Державина», г. Тамбов***

***Щербаков Алексей Анатольевич***



В современном обществе сегодня особую актуальность приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни.  Одним из приоритетных направлений социальной политики Российской Федерации является развитие физической культуры и спорта.

Спорт развивает детей физически, помогает предотвратить развитие многих заболеваний и выпускает ребенка во взрослую жизнь здоровым, крепким человеком.

Занятия спортом закаляют характер, воспитывают такие качества как целеустремленность, психологическая стойкость, стрессоустойчивость, командный дух и воля к победе. А эти качества особенно значимы в современном мире, требующем максимальной концентрации и самоотдачи.

Именно поэтому большое внимание сегодня в образовательных организациях уделяется вопросам формирования культуры здоровья, физическому воспитанию, а также развитию массового школьного спорта.

Под физическим воспитанием понимается «процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры».

Школьный спорт - часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в общеобразовательных организациях, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях².

Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включают:

* формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
* формирование в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом;
* предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;
* содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

Для развития у школьников позитивного отношения к активному и здоровому образу жизни, необходимо, чтобы вся деятельность, связанная с занятиями физкультурой и спортом бала направлена на формирование положительных эмоций, на развитие мотивации.

Мотивировать к занятиям физической культурой как можно раньше, еще в начальной школе.

Основным фактором для начала занятия спортом является мотив. Мотив - динамический процесс физиологического и психологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость

Основные мотивы занятия спортом юных спортсменов, на которые следует обратить внимание учителю для более успешного мотивирования:

* получение удовольствия;
* повышение мастерства;
* выполнение того, в чем я силен (сильна);
* желание овладеть новыми умениями и навыками;
* приятное чувство возбуждения, обусловленное соревновательной деятельностью;
* желание выступать на более высоком уровне;
* возможность посоревноваться;
* обретение новых друзей.

На первом месте у детей стоит именно получение удовольствия от процесса, а не достижение «спортивных высот». Занятия физической культурой на школьных уроках позволяют лишь поддерживать нормальное физическое состояние, но не улучшают физическое развитие учащихся. Для этого необходимы и большая частота занятий, и большая физическая нагрузка. Сделать это можно путем привлечения школьников к занятиям в спортивных секциях. На своих уроках учитель видит спортивный потенциал детей, и может в дальнейшем помочь выбрать наиболее подходящую секцию, порекомендовав родителям.

Учитель физической культуры должен развивать у учащихся потребность самостоятельно заниматься физической культурой на базе создания у них представления о здоровом образе жизни. Приобретение этих знаний меняет отношение учащихся к физической культуре и спорту, побуждая их стать сильными и хорошо физически развитыми.

Для приобщения ребенка к спорту учитель физической культуры должен провести большую работу:

1. сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой в процессе реализации программы по физической культуре (создание условий для оптимизации эмоционального состояния и двигательной активности учащихся через использование игровых, соревновательных форм работы, например – эстафеты, разучивание подвижных и спортивных игр);
2. выработать у учащихся привычку заниматься физической культурой в домашних условиях, которая может быть сформирована в несколько этапов:

* формирование положительного отношения к физической культуре (выработка у учащихся чувства «нужности» физического воспитания, заинтересованности в систематичных занятиях);
* формирование желания самостоятельно заниматься физической культурой (побуждение учащихся заниматься физической культурой регулярно и самостоятельно; например – ежедневно делать зарядку дома);
* формирование намерения самостоятельно заниматься спортом (побуждение учащихся заниматься спортом с целью физического самосовершенствования и хорошего самочувствия; например - выполнять регулярные физические нагрузки через выполнение специально разработанного комплекса упражнений, заниматься плаваньем, лыжами, коньками, роликами и т.д.).

На этих этапах важно ненавязчиво подчеркивать положительную роль занятий физическими упражнениями в укреплении здоровья и физическом развитии и не требовать от учащихся высоких результатов.

1. сформировать осознанное отношение школьника к своему физическому совершенствованию (развитие спортивных способностей, выявленных у учащихся, путем акцентирования их нагрузки в области, в которой выявлен наибольший потенциал; нацеливание на достижение спортивных результатов путем вовлечения учащихся в состязания различных уровней (школьный, районный, городской этапы); проведение работы с учащимися и их родителями, направленной на спортивное самоопределение учащихся). При реализации данной задачи учителю необходимо использовать разные виды мотивации («спортивно-деловую» или «лично-престижную»).

Большое значение в развитии мотивации к занятиям физической культурой и спортом имеют формы и методы работы с учащимися. Так, различают следующие методы формирования и поддержания установки на достижение успеха:

а) развитие здорового спортивного честолюбия;

б) развитие максималистских установок;

в) афиширование успехов в печати (школьная газета, например), по радио;

г) использование различных поощрений (грамоты, значки, призы).

Успешными формами работы с учащимися являются контакты, встречи вне учебных занятий (совместные выезды на просмотр спортивных состязаний), организация совместных спортивных мероприятий, праздников (командные соревнования между учителями физической культуры, педагогами спортивных секций и учениками, спортивные праздники «Мама, папа, спорт и я – неразлучные друзья» и т.д.).

На каждом мотивационном этапе необходимо уделять большое внимание развитию кругозора учащихся, расширению их представлений о многообразии спорта через беседы и привлечение к просмотру спортивных передач, фильмов о спорте и спортсменах, чтению спортивных журналов. Необходимо рассказывать ребятам о пользе спорта, учить на чужих положительных и отрицательных примерах. Учитель физической культуры или тренер спортивной секции могут это делать на собственном примере и на примере своих выдающихся подопечных.

Отсюда высокие требования предъявляются не только к уровню профессиональной компетентности учителя физической культуры, но и к самой его личности, которая имеет немаловажное значение в мотивации учащихся к занятиям спортом. Поведение учителя физической культуры и вся его деятельность являются важнейшим фактором формирования у ребят устойчивой мотивации к занятиям спортом. Если учитель вызывает глубокое уважение, учащиеся его слушают и слышат, выполняют все его требования, стремятся к подражанию.  Учитель отвечает не только за физическую подготовку своих учеников, но и за их нравственное поведение, за их отношение к миру и людям. По этой причине учитель физической культуры должен быть сам носителем культуры здоровья, а потому – вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, быть подтянутым, энергичным, позитивным, само дисциплинированным. Чтобы быть примером для своих учеников учитель физической культуры должен постоянно повышать свое спортивное мастерство и профессиональную квалификацию через спортивные тренировки, курсы повышения квалификации, участие в профессиональных конкурсах, в общественной жизни, через стремление к собственным новым спортивным достижениям.

Таким образом, развитие мотивации учащихся к занятиям спортом зависит от многих факторов: положительного отношения к физической культуре, принятия здорового образа жизни, стремления к спортивным результатам. Достижение всех этих факторов невозможно без хорошего наставника – учителя физической культуры, который будет не только формировать у учащихся сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом, но и вовремя разглядит их спортивные задатки, направит, даст установки на спортивное самосовершенствование, самовоспитание и саморазвитие, поддержит уверенность ребят в своих силах и волю к победе.

Выясните, что их интересует. Предложите попробовать разные виды спорта.

Будьте позитивным образцом для подражания. Занимайтесь спортом самостоятельно и поощряйте ребенка присоединиться к вам.

Сделайте занятия спортом увлекательными. Найдите команду или группу друзей для игр или создайте увлекательные задания.

Ставьте достижимые цели. Начните с небольших целей, например, освоения нового навыка или прохождения определенного количества кругов в бассейне.

Хвалите усилия, а не только результаты. Хвалите ребенка за старания и тяжелую работу, даже если он не выигрывает игру или соревнование.

Обеспечьте положительную обратную связь. Поощряйте ребенка пробовать что-то новое и предоставляйте положительные отзывы, когда у него все хорошо получается.

Поощряйте командную работу. Занятия спортом — отличный способ научиться командной работе и сотрудничеству.

Не форсируйте занятия спортом. Если ребенку неинтересно, не заставляйте его участвовать. Найдите другие занятия, которые ему нравятся.

