Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №3

**Д О К Л А Д**

Тема: **«Мотивация двигательной активности, как условие формирования индивидуального физического здоровья личности»**

**Выполнила:**

учитель физической культуры Весько Валентина Викторовна

г. Волжский 2025

**Мотивация двигательной активности, как условие формирования индивидуального физического здоровья личности.**

Одним из основных факторов формирования здоровья является двигательная активность. Двигательная активность – это здоровье, опора, которая определяет будущее молодого человека, реализацию его жизненных планов и мировоззрения. Улучшение физической подготовленности общества, особенно детей, возможно только при условии, что физическая культура и спорт прочно войдут в повседневную жизнь всех слоёв населения. Одним из путей такого улучшения является формирование у занимающихся постоянного положительного отношения к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Успешность решения этого вопроса во многом зависит от того, насколько занимающиеся будут заинтересованы и удовлетворены этими занятиями.

Исследования в области физической культуры школьников показывают, что у подрастающего поколения настоящего времени значительно понижен двигательный режим. Это обусловлено: 1) создавшимися условиями жизни, характером самообслуживания и способом передвижения, 2) необходимостью усвоения большого объёма знаний, 3) увеличением времени на восприятие возросшего количества информации. В связи с этим задача привлечения школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом становится более актуальной. Каждый ученик является личностью, имеющей свои взгляды, убеждения, интересы.

 Низкая мотивация старшеклассников к регулярным занятиям физической культурой на сегодняшний день является достаточно острой проблемой. Учащиеся старших классов недооценивают значимость предмета физическая культура, а также уже в меньшей степени уделяют внимание самостоятельным занятиям физическим упражнениям. Такое поведение старшеклассников зависит от ряда причин. В первую очередь от «стереотипного» мнения о предмете физическая культура в обществе и как следствие соответствующего отношения к предмету в семье. А также в виду повышенной учебной нагрузки и усиленной подготовки к сдаче экзаменов .

Говоря об интересах, необходимо различать временные интересы и интересы, как черты направленности личности. Всякий действительный интерес содержит в себе: 1) знания, которыми человек обладает в интересующей его области, 2) практическую деятельность в этой области, 3) эмоциональное удовлетворение. Таким образом, интерес – это активно положительное отношение личности к объекту.

Интерес к физической культуре школьников – сложное явление. В нём можно выделить структурные компоненты: привлекательные стороны физической культуры и спорта, личное, активное отношение, идеал спортсмена, любимый вид спорта, желание добиться победы, красота тела и др. Интерес к физической культуре может быть активным и пассивным. Активный интерес – это интерес к занятиям физическими упражнениями, гигиеническим и закаливающим процедурам, то есть к занятиям физической культурой.

Пассивный интерес – это интерес ко всем другим сторонам и элементам физической культуры, не связанный непосредственно с двигательной деятельностью школьников.

 Известно, что интерес есть частное проявление мотива. Успех любой человеческой деятельности во многом зависит от желания, стремления, интереса и потребности в деятельности, т. е. от наличия положительных мотивов.

Одним из приёмов повышения мотивации двигательной активности школьников является приём создания ситуации «неожиданной радости».

Неожиданная радость – это чувство удовлетворения  от того, что  результаты деятельности превзошли ожидания. Это ситуация , когда учитель помогает ученику обрести  веру в себя и в окружающих и самоутвердиться.

1.                    «Психологическая атака». Суть состоит в том , чтобы переломить состояние психологического напряжения. Создать условия для вхождения в эмоциональный контакт.

2.                     «Эмоциональная блокировка». Суть состоит в том, чтобы локализовать, заблокировать состояние обиды, разочарования, потери веры в свои силы. Самое главное – помочь школьнику переосмыслить свой неуспех, найти его причины именно в позиции: «неуспех – случаен, успех закономерен».

3.                     «Выбор главного направления». Смысл педагогического действия состоит в том, чтобы не только установить очаг психологического напряжения, но и определить путь его нейтрализации.

4.                     «Выбор равных возможностей». Суть заключена в том, чтобы создать условия школьнику для выбора правильных действий.

5.                     «Неожиданное сравнение». Необходимо раскрыть учащегося, его запас знаний,  позицию в классе, а так же успехи не только в обучении, но и в физической двигательной активности.

6.                     «Стабилизация». Важно, чтобы неожиданная радость трансформировалась  в сбывшуюся, заранее рассчитанную, подготовленную.

Ещё одним из приёмов создания ситуации успеха является приём «Даю шанс». Ситуация, когда учитель дает возможность ученику попробовать еще раз для самоутверждения.

Итак, педагогическими условиями создания ситуации успеха являются: укрепление уверенности учащихся в собственных силах; объективная, позитивная оценочная деятельность учителя; специальные приёмы создания ситуации успеха в процессе обучения.

Важным условием воспитания интереса к физической культуре является разнообразие, постоянное изменение и совершенствование форм и методов работы с целью усиления творческой деятельности учащихся.

Известно, что школьники проявляют большую двигательную активность в играх. С помощью одних и тех же игр можно воспитывать различные нравственные и физические качества. В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Всё это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

**Внеклассным формам работы.**

 Валеологическое просвещение учащихся и их родителей;

 проведение нетрадиционных уроков;

 повышение интереса к занятиям;

 совершенствование физического развития;

 благоприятный психологический климат на уроке;

 радость от активной мышечной деятельности;

 создание ситуации УСПЕХА на уроке;

 внеурочная деятельность (соревнования, игры, походы, выезды на природу...)

 Современные образовательные технологии;

 Комбинирование методов и приемов физического воспитания;

 Межпредметные связи;

 Работа с одаренными детьми;