**Мотивация  к занятиям физической культурой и спортом для дальнейшего их использования в процессе физического воспитания*.***

Самое важное для большинства людей – это ***здоровье***, здоровье его собственное и его близких. З***доровый образ жизни*** – это не просто красивые слова, а одно из важнейших требований, диктуемыхсовременностью. Физическая культура как часть общей культуры человека призвана помочь в решении этого вопроса.

В последние годы отмечается ухудшение здоровья детей и подростков. Врачи и педагоги отмечают снижение двигательной активности ребят. Это выявлено у 80% школьников. Почему так происходит?Потеряна мотивация всего населения к занятиям физической культурой. При этом у современных детей отсутствуют возможности заниматься ею в свободное время, что связано с сокращением сети спортивно-оздоровительных учреждений или с высокой оплатой за их использование. Таким образом, формирование здоровья – это, прежде всего, проблема каждого человека. И начинать следует с воспитаниямотивации здоровья и здорового образа жизни, ибо она является ведущим системообразующим фактором поведения. ***Мотив - это внутренняя движущая сила, которая побуждает человека к действию****.* ***Знание особенностей мотивации****учащихся поможет преподавателю воспитать внутреннюю мотивацию занятий физической культурой, т.е. сформировать интерес к занятиям как основу личной физической культуры учащихся.*

***Цель нашего исследования:***определение наиболее значимых мотивов к занятиям физической культурой и спортом для дальнейшего их использования в процессе физического воспитания***.***

***Объектом исследования*** являются обучающиеся 5 «Г»,7 «Б» и «В», 9 «В», 10 «А» и 11 «А» класса Лицея №3.

***Предметом исследования****является система мотивов к здоровьесберегающей деятельности и занятиям физической культурой и спортом.*

*Своё исследование мы начали с анализа статистических данных — слайд...*Наблюдается закономерность уменьшения числа учащихся с 1 и 2-й группой здоровья и увеличением числа учащихся с подготовительной, спецгруппой и освобожденных от занятий физкультурой по мере перехода учащихся со среднего звена в старшее. Число занимающихся спортом во внеурочное время также уменьшается по мере взросления, но в 10 классе наблюдается резкий прирост учащихся, в основном за счет посещающих тренажерный зал, затем в 11-м классе идет снижение числа учащихся, занятых двигательной нагрузкой, что может объясняться нехваткой времени в выпускном классе.

С целью выяснения отношения учащихся к урокам физкультуры в лицее №3 было проведено анкетирование. В качестве респондентов были выбраны учащиеся 9 Е и 11 Д классов, общее количество-43 человека.

***Результаты исследования*** приведены на следующих диаграммах....73% учащихся 9-го класса и 65% учащихся 11 -го класса считают, что требования на уроке , соответствуют их физическому развитию. Вне школы занимаются физической культурой 65% учащихся 11 класса, и 59% учащихся 9 класса. Полученная оценка незначительно влияет на качество занятий физической культурой (всего лишь для 30% учащихся фактор оценки играет положительную или отрицательную роль). 82% учащихся 9 класса считают, что необходимо учитывать физическое развитие учащихся при выполнении нормативов. Всего лишь в среднем 30% лицеистов хотели бы иметь физкультурную форму с логотипом лицея. Более половины учащихся и 11 класса и 9 класса в качестве изменений в программу по физкультуре предложили вводить больше игровых уроков.

С целью выяснения отношения к занятиям спортом во внеурочное время был проведен опрос среди учащихся среднего звена 7Б и 7В классов. Число респондентов- 48 человек. ***Результаты исследования***представлены диаграммами на слайде.... Так, большинство спортсменов-лицеистов, начали заниматься спортом еще в дошкольном возрасте. Среди тех,кто начал заниматься в школьном возрасте выбор секции был обусловлен в основном собственным интересом. Также на выбор секции влияют следующие факторы: отношение родителей и удобство расположения. Те, кто прекратил занятия спортом, основную причину видят в потере интереса (54%) и дальнем расположении секции. Секции, в которых хотели бы заниматься и желание видеть их в лицее- в основном совпадают : это футбол, волейбол. Много желающих заняться плаванием, если бы бассейн был рядом с местом жительства.

Исследование мотивации учащихся к занятиям физической культуры проводилось с целью получения объективной и значимой информации, а также с целью выяснения возрастных различий в ведущих мотивах занятий физкультурой проводили среди учащихся 5 Г и 11 Д классов. Число респондентов- 45 человек.

Выявлены возрастные различия в ведущих мотивах. Так, был выражен тревожный факт- для выпускников «самосохранение здоровья» не является ведущим мотивом в отличие от пятиклассников. «Долженствование (внутренний мотив) « для пятиклассников является малозначительным, для учащихся выпускного класса — средневыраженным. «Подражание» является ведущим мотивом для учащихся 11 класса, а для 5 класса- этот мотив средневыраженный. Как и ожидалось, для учащихся 5 класса «двигательная активность» - ведущий мотив, а для старшеклассников- средневыраженный. Такая же закономерность выявлена и для мотива «физкультурно-спортивные интересы», что и подтверждается количеством занимающихся в спортивных секциях.

У учащихся 5-го класса не выявлено гендерных различий в ведущих мотивах, а вот у 11-го класса другая картина. Так для девушек «самосовершенствование» является ведущим мотивом, тогда как дляюношей- он средневыраженный. «Положительные эмоции» также ведущий мотив для девушек, а для юношей- средневыраженный.

Полученные результаты будут использованы моим руководителем исследования в своей работе с целью формирования мотивации к занятиям физической культурой.

Эмоциональная насыщенность занятия физкультурой должна быть непременно. Ведь наибольшие удовлетворение и эффект мы получаем от того, что нам нравится и интересно делать. Эмоциональной окраски занятия можно добиться также за счет разнообразия упражнений, смены места занятий, использования различных предметов и так далее. Игра и соревнование, в силу присущих им психологических особенностей, вызывают сильный эмоциональный отклик у учащихся.

А также эмоциональной окраски занятия физкультурой можно достичь с помощью музыки, имеющей разный темп. Нами было проведено исследование влияния на мотивацию музыкального сопровождения уроков физкультуры. Была выдвинута гипотеза, что музыка способствует созданию положительного эмоционального настроя, что, в свою очередь, повысит интерес и удовлетворенность занятиями физической культурой.

В ходе исследования сравнивалось эмоциональное состояние учащихся после обычного урока и после урока с музыкальным сопровождением. Для описания эмоционального состояния мы использовалиупрощенный цветовой тест Люшера,/. Анализ цветовых выборов позволил выявить, насколько комфортно себя чувствовал учащийся в предлагаемых ситуациях.

***Результаты исследования***представлены на слайде.. Как видно из цветовой диаграммы настроение учащихся заметно улучшилось после проведения музыкального урока. На следующие уроки лицеисты пошлиуже с приподнятым настроением, с желанием получать только положительные оценки. У них пропали все негативные эмоции. ***А это самое главное!***

Проведенные нами исследования позволили разработать рекомендации для администрации лицея и учителей физкультуры.

* *Использование игрового и соревновательного методов для повышения двигательной активности и достижения удовлетворенностью уроками физической культуры.*
* *Внедрение компьютерных технологий в образовательный процесс также позволяет сделать урок физкультуры более интересным.*
* Музыкальное сопровождение уроков физкультуры
* *Необходимо привлекать к проведению занятий, судейству в соревнованиях учащихся-спортсменов*
* *Организовать работу бесплатных секций по футболу и волейболу по желанию учащихся.*
* *Организовать вечерние платные занятия в тренажерном зале для выпускников и родителей.*

*Кроме того, нами были подготовлены:*

*Памятка для учащихся:****Как легко и успешно мотивировать себя на занятие физкультурой***

*Памятка для взрослых: родителей и учителей:****Мотивация для занятий фитнесом. Как испытывать радость от занятий фитнесом.***

* *Информация о бесплатных спортивных секциях в Тракторозаводском районе.*

*Закончить свое выступление я хочу высказыванием древнеримского поэта Горация «Если не бегаешь, пока здоров,*

*придется побегать, когда заболеешь.*

*Пусть эти слова послужат всем нам предостережением и мотивируют на занятия физической культурой! Желаю здоровья!*