ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

**Актуальность.** Здоровье – самая большая ценность, которая дана человеку. Но человек не может быть совершенно здоровым, не соблюдая принципов здорового образа жизни, т.е. образ жизни, способствующий сохранению и развитию здоровья отдельного человека и общества в целом. Факторы сохранения здоровья – это компоненты здорового образа жизни, как основа долголетия. Факторы риска – это факторы, способствующие возникновению заболеваний.

В понятие ЗОЖ, объединяющее все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, наиболее актуальной и универсальной составляющей является физическая культура и спорт. Сфера физической культуры и спорта выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Физическая культура и спорт – это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно - полезной деятельности и досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникации и т.д. Подобные установки на ЗОЖ, повышение знаний о способах и методах восстановления собственного здоровья, рекомендации по использованию средств физической культуры в повышении уровня здоровья

Здоровый образ жизни зависит от того: соблюдает ли человек факторы сохранения здоровья, исключает ли человек из своей жизни факторы риска и обладает ли человек:

1. Нравственным здоровьем – характеризующим духовность человека – систему ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.
2. Физическим здоровьем – уровень развития функциональных возможностей органов и систем организма.
3. Психическим здоровьем – состояние психики человека, его сознание, мышление, эмоции и воля [11].

Основным фактором сохранения здоровья является физическая активность, она влияет на деятельность, благосостояние общества, ценностные ориентации поведения. Ценностные ориентации определяют стиль жизни человека:

1. Здоровый – образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и развитию здоровья отдельного человека и общества в целом.

2. Нездоровый – образ жизни, ведущий к разрушению здоровья.

Подросткам свойственен поиск своего места в жизни, формирование

установки на сознательное построение собственной жизни, ее планирование, включение в разнообразные практические виды жизнедеятельности [12].

Сегодня лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья школьников. Происходит обострение хронических заболеваний, увеличилось количество простудных, инфекционных, сердечнососудистых и других заболевании органов и систем организма. [4].

В связи с этим огромное значение и **актуальность** приобретает изучение мотивационного интересов и потребностей «современных» детей в двигательной активности через массовую физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Цель исследования**. Целью нашего исследования является изучение интересов к занятиям массовой физической культурой среди учащихся 5-6 классов и приобретение потребностей школьников в сфере физической культуры и спорта.

**Объект исследования** – предпочтения школьников в сфере физической культуры и спорта.

**Предмет исследования** –динамика интересов и потребностей школьников 5-6 классов в сфере здоровья и физической культуры.

**Задачи исследования:**

1. Изучить механизмы формирования мотивации, ее структуру и основные функции.
2. Выявить основные проблемы, возникающие при формировании мотивации у школьников 5-6 класса и пути ее повышения.
3. Выявить и проанализировать интересы и потребности в сфере физической культуры и спорта.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования.

2. Социологическое исследование (анкетирование).

3. Статистическая обработка полученных данных.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МОУ лицея № 7.Было опрошено 154 учащихся 5-6 классов.

В результате проведенного анкетирования учащихся 5 классов субъективно оценивают состояние своего здоровья как хорошее – 67%, остальные считают свое здоровье нормальным. Среди учащихся 6 классов картина обратная – 33% считают свое здоровье хорошим, остальные – нормальным.

 Следующим был задан вопрос о питании. Он предполагал возможность выбора нескольких вариантов ответа (или, возможно, ни одного). Полноценным свое питание назвали 34% респондентов, сбалансированным – 19%. Регулярно питаются 32%, 47% считают, что питаются рационально.

Более 21% опрошенных отметили, что их полностью удовлетворяют занятия ФК в школе, однако подавляющее большинство – 64% – они удовлетворяют только частично.

Регулярно занимаются ФК в свободное время 47% учащихся 6 классов, 45% учащихся 5 классов. Остальные не занимаются по субъективным причинам, осознавая, однако, значение занятий.

Респонденты, не занимающиеся физической культурой систематически, среди причин, препятствующих этому, в большинстве своем отметили занятия в других кружка таких как музыкальная, художественная школы и материально-технического обеспечения и усталость, нежелание заниматься (по 23%).

Результаты ответов респондентов на следующий вопрос «Какие мотивации в занятиях физической культурой и спортом являются для вас являются главными?» 41% побуждает желание повысить индивидуальный уровень физической подготовленности; 38,0% - научиться чему-то новому; 21% -новые друзья.

Литература

1.Анохина Т. Педагогическая поддержка как реальность современно образования. – Спб.: Нева, 2003.

2.Безверхняя Г.В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом. – М.: Логос, 2004.

3.Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. - М.: ЮНИТИ, 2004.

4.Круцевич Т.Ю. Концептуальные предпосылки совершенствования системы физического воспитания молодежи. – М.: Дело, 2004.

5.Круцевич Т.Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи. – М.: БЕК, 2004.

6.Кульневич С.В., Бондаревская Е.В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания. - М.-Ростов-на-Дону, 2003.