**Организация физической активности обучающихся, с целью профилактики гиподинамии, при отсутствии их мотивации к достижению успехов в области физической подготовки**

**Бондаренко О.М.**

**ИСО КГУ им. К.Э. Циолковского**

Усилиями только одной современной медицины человечеству невозможно избавиться от всех болезней.

Здоровье является одной из основных потребностей человека, определяющее уровень возможностей: способность к труду и обеспечивающее деятельности гармоническое развитие его личности. Целостность личности наиболее ярко проявляется во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Наличие оптимального двигательного режима важнейшее условие здорового образа жизни. И в этом аспекте основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость.

В основе Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» учтены вопросы, направленные на улучшение здоровья нации, повышения уровня и качества жизни россиян, улучшение подготовленности человеческого потенциала, улучшение воспитания подрастающего поколения и единения российского общества. Но, к сожалению, сокращение доступной сети физкультурно-оздоровительных учреждений и спортивных клубов привело к снижению возможностей и гиподинамии практически во всех возрастных слоях населения. Несомненно, главная роль по формированию физического здоровья подрастающего поколения отводится разработке и реализации программ занятий по различным видам и направлениям в спорте и физической культуре, предусматривающих физические возможности каждого желающего заниматься тем или иным видом спорта в любом возрасте.

Мотивационная же сторона обучения и воспитания интересовала многих исследователей. Работы Е.И., Ильина [2,3], Л.И. Лубышевой [6], Т.Ю. Круцевич [4, 5] и других авторов показывают, что содержательная сторона деятельности в значительной мере определяет собой характер и направленность деятельности и результаты, к которым она приводит.

Совершенно очевидно, что мотив - внутренняя движущая сила, побуждающая человека к действию. Реализация физического воспитания осуществляется через формирование потребности в занятиях физическими упражнениями, положительного отношения к физической культуре. «Для лучшего понимания побуждающих причин деятельности конкретного человека в сфере физического воспитания целесообразно обратиться к анализу потребностей, мотивов, установок, которые могут найти удовлетворение в сфере физического воспитания»[7].

Мотивационная сфера является важным компонентом в процессе организации любой деятельности. Она отображает внутреннее желание и интерес человека через его активное, осознанное отношение к занятиям. Важно осознавать сущность мотивации занятий физической культурой, включая факторы, влияющие на нее, а так же методы ее формирования.

Мотивы занятий физической культурой и спортом находятся в тесной взаимосвязи и в постоянной борьбе между собой. Важно изучить, каково их соотношение на конкретном возрастном этапе развития личности, и какова степень индивидуальности мотивации. Знание особенностей мотивации человека поможет сформировать интерес к занятиям как основу личной физической культуры человека.

Реализация мотивов при физкультурной деятельности происходит по определенной схеме [8]: программа действия – представление о том, что нужно делать, чтобы реализовать мотив; оперативная готовность к действиям - наличие способностей, знаний, умений для осуществления деятельности; наличие обратной связи – информация об эффективных действиях. Мотив же формируется на основе соотнесения человеком конкретной деятельности со своими потребностями и возможностями.

Мотивационно-ценностный компонент активно отражает положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

На основе высокоразвитого интереса к занятиям физической культурой и спортом возникает вторичная (духовная) потребность в физическом самосовершенствовании, сохранении и укреплении здоровья. Эта потребность должна сохраняться у человека на протяжении всей его жизни. При этом следует помнить, что на ее основе могут возникать новые мотивы и интересы в зависимости от социально-бытовых, производственных условий, возраста человека и развития его личностных качеств. Так мотивация может способствовать возникновению у человека интереса к саморазвитию и самоорганизации не только своего рабочего дня, но и активного отдыха.

Пока не будут созданы условия для реализации сформированных целенаправленно или сформировавшихся спонтанно интересов, личной физической культуры у человека не будет, а, следовательно, не будет основы здорового образа жизни.

Внутренняя мотивация и интересы личности к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности зависят не только от теоретических знаний, двигательных умений и навыков, которыми можно легко овладеть в достаточном объеме, но и от многих биологических, физиологических, антропометрических, психологических и психомоторных особенностей человека, которых изменить никто не может: они определены генетической природой. [2]

Таким образом, в последнее время мотивационный фактор стал приобретать все большее значение, поскольку, уделяя внимание индивидуальным особенностям занимающихся возможно подобрать такой комплекс упражнений, который позволит развить интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность и практическая значимость рассматриваемой проблемы определили выбор темы научного исследования: «Формирование мотивации к здоровому образу жизни и спортивной самореализации различных групп населения».

Проведя исследования мотивационных аспектов занятий спортом, были определены наиболее значимые мотивы к занятиям физической культурой и спортом для дальнейшего их использования в процессе формирования интереса в физическом воспитании***.***

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

Были определены основные задачи исследования:

1. диагностика уровня мотивации каждого участника исследований с целью выявления общего отношения к занятиям физической культурой; определение сущности того, что побуждает участников заниматься физической культурой и спортом;
2. диагностика уровня мотивации классных коллективов, семей воспитанников с целью планирования групповых занятий, различного рода спортивных состязаний и праздников, с учётом развития мотивации учащихся и членов их семей через систему уроков, каждый урок, отдельные этапы урока, и проведение массовых мероприятий для популяризации занятий спортом;
3. разработка рекомендаций для учителя, родителей и администрации школы по организации внеурочной деятельности с целью развития мотивации ученика к занятиям физической культурой.

В исследовании участвовали обучающиеся 11-13 лет (115 ), а так же их родители в возрасте 25-48 лет(95).

Результаты исследования представлены в диаграммах.

Переходя к рассмотрению результатов исследований, отметим что, процент обучающихся занимающихся спортом вне школы составляет в 5 классах – 54%, в 7 классах – 32%, занимаются физической культурой 13% опрошенных родителей. При этом 49 % опрошенных родителей считают необходимым учитывать физическое развитие при оценке уровня физической подготовки. В 5 классах считают это необходимым условием лишь 17% опрошенных, в 7 классах – 34%.

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

-удобство расположения и доступность,

- рекомендации врача.

Те, кто прекратил занятия спортом, основную причину видят в потере интереса (54%) и недостаточным количеством средств в семье, а также в отдалённом расположении секции.

При анализе результатов исследования мотивации в сравнении были выявлены возрастные различия в ведущих мотивах. Так, был выражен тревожный факт - для обучающихся 7 классов «самосохранение здоровья» не является ведущим мотивом в отличие от пятиклассников.

«Подражание» является ведущим мотивом для обучающихся 7 класса, а для обучающихся 5 класса - этот мотив средневыраженный. Как и ожидалось, для учащихся 5 класса «двигательная активность» - ведущий мотив, а для обучающихся 7 класса он ниже средневзвешенного, у опрошенных родителей - средневзвешенный. Такая же закономерность выявлена и для мотива «физкультурно-спортивный интерес», что и подтверждается количеством занимающихся в спортивных секциях.

**Возрастные различия в ведущих мотивах занятий физической культурой и спортом**

В данном исследовании нас интересовали ведущие мотивы занятий физической культурой и спортом у разных групп населения, и это отчетливо видно в результатах.

Чем меньше возраст человека, тем четче просматривается развитие двигательной активности и выше интерес к занятиям физической культурой, а также желание самосовершенствоваться в спорте, причем в разностороннем порядке. Резкий рост желания подражать взрослым в подростковом возрасте, снижает уровни и двигательной активности, и самосовершенствования, тем самым понижая уровень физкультурно-спортивного интереса и как следствие понимание необходимости самосохранение здоровья.

Все выше изложенное дает возможность предположить, что незначительный рост самосохранения и двигательной активности во взрослом возрасте наблюдается как следствие понимания необходимости самосовершенствования для решения проблем со здоровьем.

Увы, всего лишь маленький процент взрослого населения, сформированный на этапах детско-юношеского периода развития «здоровый образ жизни» сделали неотъемлемой частью жизни.

Большинство взрослого населения имею низкий уровень физкультурно-спортивного интереса, и двигательной активности, что и является одной из причин роста заболеваемости опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, роста избытка массы тела и т.д..

Приобщение к физической культуре, людей уже имеющих нарушения здоровья, весьма проблематично и в некоторых случаях сопряжено с отсутствием специалистов, которые могли бы оказать грамотную помощь.

Бесспорно использование технологий адаптационной и реабилитационной медицины, в частности лечебной физической культуры, для коррекции возникающих проблем не успешности занимающегося, при освоении выбранного направления в спорте, это эффективный подход в решении выше упомянутых проблем.

Исходя из мотивации, уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, занимающимся могут быть предложены программы занятий, решающие разные цели и задачи, соответствующие возрасту и различные по физической нагрузке.

При составлении персональных или групповых программ учитывается и место, выбранное для занятий:

- гимнастическо-танцевальное направление,

- атлетическое направление,

- занятия с элементами восточных оздоровительных систем и единоборств,

- игровые,

- занятия циклического направления

Учебные занятия не должны проходить монотонно, следует чаще применять игровой и соревновательный методы, метод круговой тренировки, шире использовать музыкальное сопровождение, усилить творческую составляющую при организации занятий физической культурой.

Знания по физической культуре являются мощным средством педагогического воздействия на мотивационную потребность студенчества. Эти знания составляют рациональную основу убеждения учащихся, а общеобразовательная направленность занятий является способом воздействия на формирование у подростков потребности в занятиях физическими упражнениями и в свободное время.

Познание основ физического развития человека и физической подготовленности дают возможность человеку в любом возрасте более эффективно и качественно использовать методы и средства для самообразования и саморазвития. Успешное использование средств физической культуры и спорта в учебном процессе и дифференцированного контроля учащихся за физической подготовленностью поможет им сохранить физическую работоспособность, сформирует способность к быстрой адаптации, ускорит процессы восстановления и реабилитации после физических и умственных нагрузок. Физическая подготовленность способствует рациональному использованию свободного времени для личностного и профессионального развития человека любого возраста.

При реализации программ, необходимо взаимодействие профессионалов, которые координировали бы все свои действия между собой, осуществляя работу по созданию условий в которых каждый обучающийся и просто занимающийся формировал четкие мотивированные взгляды и принципы о необходимости систематических занятий физической культурой.

В команду специалистов занимающихся этой проблемой необходимо включить: учителей физической культуры, тренеров-преподавателей по различным видам спорта, фитнес инструкторов, врачей ЛФК, спортивного психолога.

Для наиболее полного представления потребностей населения или обучающихся образовательных учреждений необходимо проведение исследования инновационных видов физической культуры способствующих развитию ее массовости.

Внедрение в разрабатываемые программы занятий физической культурой прогрессивных технологий, инновационных методик, способствующих решать задачи не только оздоровительной, но и образовательной, и воспитательной направленности.

Основной целью деятельности работников, реализующих программы формирования потребностей в постоянной физической активности, является создание условий для развития мотивации к занятиям физической культурой, как подрастающим поколением, так и взрослым населением, путем создания инфраструктуры, популяризации спорта и приобщение к регулярным занятиям.

Для достижения указанной цели необходимо решение следующих основных задач:

- Повышение интереса различных социальных групп населения к регулярным занятиям спортом

- Развитие инфраструктуры для занятий физической культурой

- Развитие и совершенствование материально-технической базы для проведения занятий физической культурой.

- Создание, внедрение и реализация программ физического совершенствования, ориентированных на индивидуальные особенности каждого занимающегося.

Решение указанных задач будет осуществляться в рамках реализаций мероприятий по вопросам организации занятий физической культурой в образовательных учреждениях, через занятия фитнесом в школе не только их воспитанников, но и их родителей, а также вблизи проживающего населения.

Список использованных источников:

1. Н.Б. Стамбулова (Психолгическая структура спортивной деятельности//Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. Пособие. СПб.: Центр карьеры, 1999. С.65-69
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2006. – 512 с
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебн. для ин-тов и факл. физ. культуры. / Е.П. Ильин – СПб.: Изд. РГПУ им. А.Герцена, 2000. – 486 с.
4. Круцевич Т.Ю. Формирование мотивации старшеклассников к укреплению здоровья средствами физического воспитания /Т.Ю. Круцевич // Стратегия формирования здорового образа жизни: Мат. конф. – К., – 2000. – С. 82–85.
5. Круцевич Т.Ю., Петровский В.В. Физическое воспитание как социальное явление / Т.Ю. Круцевич, В.В. Петровский // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 3–15.
6. Лубышева Л.И. Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2005. –№ 4. – С. 38–46.
7. Захарова Е.А. «Мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов»/Журнал Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, выпуск №10, 2009 г.
8. Закурин Л.В. Формирование потребности к занятиям физической культурой студентов у студентов технического вуза на основе использования рейтинговой системы оценивания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Л.В. Закурин – Шуя, 2005. –17 с.
9. Антонова Т. В. Педагогические условия валеологического саморазвития студента в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. / Т.В. Антонова – Чебоксары, 2005. – 20 с.
10. Морозова Л.В., Загрядская О.В. Проблема мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Гендерный подход/ Морозова Л.В., Загрядская О.В/Журнал «управленческое консультирование, вып.№ 8 (68), СПб, 2014