**ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У ДЕВУШЕК СТАРШИХ КЛАССОВ**

Филонов А.И.

учитель физической культуры

ГБОУ СОШ № 629 г. Москва

Важнейший отраслевой документ «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» предусматривает осуществление исследований по выявлению интересов, потребностей и мотиваций различных групп населения и определению эффективности работы по пропаганде физической культуры (ФК) и здорового образа жизни (ЗОЖ).

У каждого человека, да и для общества в целом, нет большей ценности, чем здоровье. Неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области воспитания, этики, морали. Физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности.

Интерес к физической культуре – одно из проявлений сложных процессов мотивационной сферы. Мотивация – это совокупность движущих сил, которые побуждают человека к деятельности, имеющей определенную целевую направленность или процесс, который вдохновляет человека и направляет его поведение. Процесс мотивации (мотивирования) строится вокруг потребностей человека, которые и являются основным объектом воздействия с целью побуждения человека к действию. Поддержание интереса и целеустремленности у школьников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на уроке физической культуры, и формируется ли у них удовлетворенность занятиями физическими упражнениями. Главными причинами падения удовлетворенности уроками физкультуры многие ученые называют отсутствие эмоциональности урока, неинтересность выполняемых упражнений, малую или чрезмерную физическую нагрузку, плохую организацию урока.

В школьной практике часто наблюдается безразличие учащихся к занятиям физической культурой и спортом, нежелание использовать ее средства для активного отдыха, проведения досуга. На сегодняшний день особенно актуальным становится вопрос о формировании физкультурных потребностей у девушек старших классов. Потребности в занятиях физической культурой меняются с возрастом. В младших классах физкультурные потребности находятся на достаточно высоком уровне. Затем, чем старше становятся учащиеся, тем сильнее у них проявляются следующие особенности в развитии физкультурных потребностей: у одних они становятся более избирательными, у других уровень потребностей снижается. В средних и старших классах потребности учащихся уже не соответствуют содержанию учебной программы, наличию материально-технической базы школ и другим факторам (социальное окружение, особенности воспитательной работы в классе, семье, физическая и техническая подготовленность самих учащихся, личность учителя физической культуры, его педагогическое мастерство). Не имея возможности удовлетворить индивидуальные потребности, многие теряют интерес к занятиям физической культурой. К сожалению, данное обстоятельство беспокоит далеко не всех педагогов, хотя данная проблема требует решения.

Эффективность физического воспитания существенно повысится, если будет разработан алгоритм привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Важно определить, что необходимо сделать, чтобы выработать потребность у девушек старших классов заниматься физическими упражнениями всю жизнь. Сегодня актуальной задачей для преподавателя физического воспитания является формирование у девушек старших классов позитивной мотивации к физической культуре и спорту, поэтому наиболее важным в структуре личной физической культуры учащегося является мотивационный компонент.

В нашей школе в начале учебного 2011 года был проведен опрос - анкетирование у девушек, учащихся 9-10-11-х классов. На вопросы анкеты ответили 86 школьниц. Девушкам было предложено ответить на шесть вопросов: 1). Занимаетесь ли Вы каким-либо видом спорта? 2). Каким видом спорта Вы хотели бы заниматься? 3) С какой целью Вы хотели бы заниматься спортом? 4). Укажите причины, которые мешают Вам заниматься спортом? 5). Как Вы проводите свободное время? 6). Нравятся ли Вам уроки физической культуры? На основе анализа данных анкетирования, приведенных ниже, прослеживается ряд тенденций.

Результаты исследования показывают, что во всех классах более 50% школьниц не занимаются спортом или физкультурно-оздоровительной деятельностью во внеурочное время (рис. 1).

**Рис. 1**

Большинство опрошенных девушек из числа тех, кто не занимается спортом во внеурочное время, хотели бы им заниматься. В то же время спектр видов спорта, которым предпочли бы заниматься школьницы – достаточно широк (рис. 2).

Можно отметить устойчивую тенденцию в желании заниматься фитнес-аэробикой учениц всех исследуемых классов (9 классы – 40,7%, 10 классы – 46,1%, 11 классы – 51,5%). Из других видов спорта девушки 11-х классов остановились на легкой атлетике (33,3%); 10-е классы из спортивных игр выбрали волейбол (19,2%) и 9-е классы – лыжные гонки (14,8%). Из других видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности девушки хотели бы заниматься коньками, йогой, спортивными танцами (9 классы – 29.7%, 10 классы – 11,5%, 11классы – 3,1%).

Побуждают заниматься спортом девушек старших классов совершенно разные причины (рис. 3).

Показательно то, что подавляющее большинство школьниц основными целями в занятиях физическими упражнениями видят совершенствование форм тела и улучшение состояния здоровья (9 классы – 48,1% и 85,2%, 10 классы – 53,8% и 73,1%, 11 классы – 33,3% и 72,7%).

Результаты анализа причин, которые мешают заниматься спортом, представлены на рис. 4. Среди причин, мешающих заниматься спортом или физической культурой, девушки называют главной – недостаток времени (9 классы – 51,9%, 10 классы – 57,7% и 11 классы – 63,6%).

Ответы школьниц на вопрос: «Как Вы проводите свое свободное время?», позволяет уточнить, почему подавляющее большинство старшеклассниц, жалуется на отсутствие свободного времени для занятия спортом (рис. 5).

**Рис. 2**

**Рис. 3**

**Рис. 4**

**Рис. 5**

Анализ результатов позволяет сделать вывод, что общение с друзьями, работа за компьютером и просмотр телепередач являются более значимым занятием, чем занятия физической культурой и спортом. Только в 11-ом классе девушки отметили, что свое свободное время они больше тратят на чтение книг, чем на просмотр телепередач (9 классы – 81,5% - 63% - 40,7%; 10 классы – 65,4% - 65,4% - 26,9%; 11 классы – 54,5% - 39,4% - 36,4%).

Задачами физического воспитания в школе являются: содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения для укрепления здоровья, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, и от того, насколько эффективно организован и проводится процесс физического воспитания в общеобразовательном учреждении, зависит решение этих задач. На вопрос: «Нравятся ли Вам занятия по физической культуре?», большинство девушек дали положительный ответ (рис. 6).

**Рис. 6**

По организации и проведению уроков физической культуры и дополнительных занятий у девушек старших классов имеются пожелания, которые заключаются в следующем:

* иметь в школе тренажерный зал, фитнес-зал для занятий аэробикой, степ-аэробикой, йогой;
* организовать уроки по легкой атлетике на стадионе на беговых дорожках, проводить зимой уроки физкультуры не только на лыжах, но и на коньках;
* оставить в программе по физической культуре из спортивных игр только волейбол;

Таким образом, формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом должно основываться на передовых методах обучения, в максимальной степени способствующих эффективному проведению занятий при высоком уровне их привлекательности.

Данные нашего исследования позволяют говорить о необходимости коррекции не только программы по физической культуре для девушек старших классов, но и коррекции организации и проведения различных форм физического воспитания в школе с целью повышения его эффективности.