**Формирование отношения обучающихся к спорту как к образу жизни в общеобразовательной школе**

Современное состояние общества, экономики, экологии во всем мире неблагоприятно отражается на здоровье, в связи с чем, растет число детей, которым необходима специализированная помощь, щадящая организация образовательного процесса. Для нашей страны в современной ситуации эта проблема еще более очевидна.

Чем раньше у подростка сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о своем здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек и общество в целом. При этом привычка к здоровому образу жизни должна формироваться в семье и в образовательных учреждениях. Пропаганда здорового образа жизни в школе, личный пример педагогов поможет создать здоровое поколение.

Процесс формирования интереса к занятиям спортом и физической культурой – это достаточно сложный процесс, который включает и первые понятия о физической культуре, и овладение доступными упражнениями общеразвивающего характера, базирующиеся на знаниях анатомии, физиологии, гигиены, психологии. Следовательно, функцией физической культуры в школе является не только повышение уровня физической подготовленности учащихся, но и образовательная направленность учебного процесса [1, 2].

По мнению Е.В. Пановой, здоровый образ жизни – это способ организации жизнедеятельности, базирующееся на научно обоснованных, личностно-значимых и санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья [6, с. 226].

Близкое по смыслу определение дает Л.И. Лубышева: «Здоровый образ жизни – это процесс соблюдения человеком определенных правил, закономерностей, норм, принципов и ограничений в жизни, способствующих оптимальной адаптации организма к условиям среды, сохранению здоровья, высокому уровню работоспособности в повседневной учебной, профессиональной и трудовой деятельности» [3, с. 17].

Центральное место в культуре здоровья и формировании здорового образа жизни, отмечает В.В. Марков, занимают ценностно-мотивационные установки, а также знания, умения, навыки сохранения и укрепления здоровья, организации здорового образа жизни [4, с. 20].

Таким образом, важнейшими компонентами в процессе организации спортивно-оздоровительной деятельности школьников являются его мотивационная сфера, нравственные приоритеты и ценностные ориентиры. Они отображают потребности и интересы ученика, его активное, осознанное отношение к образованию. Только при наличии сильных, глубоких побуждений и мотивов учебная деятельность школьников будет протекать наиболее продуктивно.

Мотивация – это основной этап на пути формирования у человека мотивов, которые могут придать деятельности смысл, а сам ее факт сделать важной целью [7, с. 43].

Мотивы занятий физической культурой могут быть связаны с процессом деятельности и с ее результатом. В первом случае школьник удовлетворяет потребность в двигательной активности, в получении впечатлений от соперничества (чувство азарта, радость победы). Во втором случае он может стремиться к получению следующих результатов:

1. Самосовершенствование (улучшение телосложения, развитие физических и психических качеств, укрепление здоровья).

2. Самовыражение и самоутверждение (быть не хуже других, стать привлекательным для противоположного пола и т.д.).

3. Подготовка себя к труду и службе в армии.

4. Удовлетворение духовных потребностей (через общение с товарищами, через чувство принадлежности к коллективу и т.д.).

Привычки формируются в результате многократного длительного использования определенных действий или форм поведения. Поэтому их выработка проходит через ряд этапов, каждый из которых должен быть организационно обеспечен учителем физической культуры.

Первый этап – формирование положительного отношения к физической культуре. С первого класса учитель должен ненавязчиво подчеркивать положительную роль занятий физическими упражнениями в развитии детей и укреплении их здоровья.

Второй этап – формирование у учащихся намерения самостоятельно заниматься физической культурой. На этом этапе задача учителя физкультуры – пробудить у учащихся желание самостоятельно и регулярно заниматься физической культурой. Он может предположить школьникам ежедневно выполнять дома зарядку. Сформировав у учеников это желание, учитель может переходить к следующему этапу.

Третий этап – осуществление школьником намерения самостоятельно заниматься физической культурой. Этот этап связан с созданием условий для самостоятельного выполнения школьниками физических упражнений. К таким условиям относятся: приобретение родителями необходимого спортивного инвентаря, разработка учащимися вместе с учителем физкультуры режима дня, в котором нашлось бы место и для самостоятельного выполнения физических упражнений; разучивание на уроке комплекса упражнений, которые ребята будут выполнять дома.

Четвертый этап – превращение желания школьников самостоятельно и регулярно заниматься физическими упражнениями в привычку. В силу возрастных психологических особенностей младших школьников и подростков (легкая смена интересов и желаний, недостаточное развитие настойчивости, целеустремленности) регулярное, самостоятельное выполнение ими физических упражнений представляют значительные трудности. Ребенок может 3-4 раза встать пораньше и сделать зарядку, но потом это ему надоест и он найдет для себя много оправданий, которые освободят его от угрызений совести в том, что он не осуществил задуманное (например, «поздно лег спать, поэтому проспал, и на зарядку не осталось времени» и т.д.).

Ценным средством формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни, по И.Н. Воробьевой, выступает внеучебная спортивно-оздоровительная деятельность, содержание которой включает: спортивно-массовые мероприятия, систему подвижных игр, спортивные игры, новые виды и средства двигательной активности, средства теоретической подготовки (уроки здоровья) и др. [1, с. 26].

Физкультурно-оздоровительная работа в школе осуществляется на основании годового календарного плана спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы на учебный год, годового календарного плана внутришкольной спартакиады, программы проведения соревнований спартакиады, тематического плана проведения Дней здоровья на год, положения о круглогодичной спартакиаде и положения о Дне здоровья. Содержание массовых физкультурных, спортивных и туристических мероприятий Дня здоровья и спорта примерно следующее:

- подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, с силовыми упражнениями;

- спортивные игры: волейбол, футбол и прочие;

- спортивные соревнования типа «Веселые старты», многоборья;

- прогулки и походы с играми на местности, туристические соревнования и конкурсы и др. [5].

Часто участниками Дня здоровья и спорта являются родители учащихся. Традиционно используются педагогами следующие формы физического воспитания учащихся:

- самостоятельные занятия по физвоспитанию (домашние задания);

- физкультурные минуты и паузы на уроках;

- динамические перемены;

- спортивные секции;

- общешкольные мероприятия: спортивные соревнования; Дни здоровья и спорта; Неделя физической культуры и спорта и др. [5].

Таким образом, приведенный перечень педагогических технологий позитивного воспитания подрастающего поколения направлен на потребность к занятиям спортом и физической культурой. В то же время, интерес самих школьников и их родителей к занятиям спортом и физической культурой находится на очень низком уровне. Учащиеся во время уроков не приобретают необходимых знаний о физической культуре и ее влиянии на организм, об основных правилах самостоятельного развития двигательных способностей и самоконтроля при этих занятиях, что сказывается на состоянии здоровья и физической подготовленности.

Поэтому поиск методов и средств формирования мотивации к занятиям спортом и физической культурой до сих пор остается актуальным.

Список литературы

1. Воробьева И.Н. Основные направления формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни / И.Н. Воробьева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2015. – № 4 (13). – С. 25-28.
2. Кисапов, Н.Н. Формирование интереса школьников к физической культуре и спорту: учебное пособие / Н.Н. Кисапов. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун–т, 2009. – 127 с.
3. Лубышева, Л.И. Спортивная культура в школе / Л.И. Лубышева. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта. 2006. – 174 с.
4. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М.: Академия, 2001. – 320 с.
5. Михейкин, В.А. Формирование здорового образа жизни школьников [Электронный ресурс] / В.А. Михейкин. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/01/13/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-shkolnikov> (дата обращения: 15.10.19).
6. Панова, Е.В. К вопросу о здоровьесберегающей методике развития гибкости: Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири / Е.В. Панова // мат. Межрегион. науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов. – Омск, 2003. – С. 226-228.
7. Скрипкин, И.Н. Формирование положительной мотивации к учебной деятельности на основе дифференциации образовательного процесса: науч.-метод. изд. / И.П. Скрипкин. – Липецк, 2010. – 243 с.