Создание мотиваций к занятиям физической культуры и спортом играет важную роль в проблеме формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека.

Старшие школьники – это будущие специалисты, деятели и представители современного общества. Учащиеся на данном этапе начинают руководствоваться сознательно поставленной целью, появляется стремление углубить знания в определенной области, к самообразованию, устанавливается довольно прочная связь между профессиональными и учебными интересами. В старшем школьном возрасте возникает потребность разобраться в окружающем и в самом себе. Профессиональное и личностное самоопределение включает систему ценностных ориентаций, развитые формы теоретического мышления, овладение методами научного познания, умение самовоспитания.

Современный ритм жизни, технический прогресс, высокая плотность основной и дополнительной деятельности школьника, подготовка к единому государственному экзамену, выбор будущей профессии, возрастание умственной и психологической, но уменьшение двигательной нагрузки способствует приобретению различных дисфункций организма и появлению проблем со здоровьем. Основным решением в борьбе с этими проблемами являются регулярные занятия физической культурой и спортом.

К сожалению молодой, неокрепший организм и разум подростков зачастую не в полной мере понимает пользу и необходимость этих занятий. Регулярные обращения в различные здравоохранительные органы с сердечно – сосудистыми, инфекционными и другими хроническими заболеваниями, проблемам со зрением, опорно-двигательным аппаратом и нарушениями функций деятельности внутренних органов – всё это является причинами отстранения молодежи от здорового образа жизни и спорта.

Изучение интересов и потребностей учащихся старших классов в сфере физической культуры и спорта важный аспект в создании мотивации к двигательным занятиям и поддержании высокой работоспособности молодого организма.

Для развития у подростков позитивного отношения к активному и здоровому образу жизни, в первую очередь, необходимо, чтобы вся деятельность была направлена на формирование положительных эмоций, то есть получение удовольствия от процесса, а не от достижения спортивных результатов. В создании мотивации для занятий двигательной деятельностью старших школьников важен комплекс мер, направленных на повышение интереса к данной сфере и потребности в занятиях спортом.

Уроки физической культуры в школе в полной мере не способствуют физическому развитию учащихся, а лишь поддерживают нормальное физическое состояние, однако, проявление определенных способностей может в дальнейшем помочь выбрать наиболее подходящее спортивное направление, где школьник получит бо́льшую физическую нагрузку и частоту тренировочных занятий.

Увеличение количества спортивных изданий, публикаций в средствах массовой информации, увеличение количества спортивных программ, создание видеороликов, фильмов, телепрограмм, телепередач, интернет-материалов информационно-образовательного и пропагандистского характера, реклама, модные тенденции к ведению здорового образа жизни, расширение материально-технической базы, спортивных залов и развитие структуры фитнес-центров – всё это в  сочетании с повышенной ответственностью родителей за здоровье детей и профессионализм специалистов в области физической культуры в современном обществе является катализаторами повышения у подростков интереса к физическому совершенствованию, самостоятельным занятиям, активному отдыху, формированию в массовом сознании понимания жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий.

Формирование мотиваций - побуждение к действию - необходимый психофизиологический процесс, который управляет поведением человека и зависит от ряда психологических факторов личности.

Для выявления мотиваций, основанных на актуальном мнении учащихся 10 и 11 классов, анализировалась самооценка состояния здоровья, информированность о воздействии физических упражнений на организм и общую работоспособность, знаниях в интересующих нас областях, отношение к урокам физической культуры, спорту и др. Исследования на данные темы регулярно проводятся специалистами в области физической культуры и спорта.

Осознанная потребность в физическом самосовершенствовании существует у меньшей половины школьников. В первую очередь это связано с сосредоточенностью на выпускных экзаменах и поступлением в высшие учебные заведения в данный период, на втором месте - отсутствие привитого интереса к спортивной деятельности со стороны родителей и неинтересными уроками физической культуры, которые подавляют интерес в поиске дополнительных занятий физической активностью. Основными причинами отсутствия спорта в жизни школьников является лень или нежелание заниматься, усталость после умственной нагрузки в школе, отсутствие времени и привычки к регулярным тренировкам.

Различные исследования свидетельствуют, что у юношей и девушек первоочередной мотивацией является желание совершенствования своего внешнего вида – улучшение фигуры, осанки, избавление от лишнего веса, на втором месте - укрепление и сохранения здоровья. Второстепенными факторами у девушек является получение положительных эмоций, улучшение настроения, азарт, подражание известным личностям, самоутверждение, развитие морально-волевых качеств, к сожалению, последнюю позицию в данной цепи мотиваций занимают желание в движении, активных играх и получение физической нагрузки. Юноши отдают предпочтение развитию физических качеств, освоению новых умений и навыков, стремление к эмоциональной разгрузке, общению, хорошему настроению, азарту, самоутверждению. Последнюю строчку среди мотиваций у молодых людей занимает желание быть похожим или делать так, как диктует общество и тенденции. На основании этого женская половина предпочитает спортивно-оздоровительные занятия в фитнес-центрах, юноши – спортивные игры, единоборства и силовые виды спорта.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.  Не смотря на ускоряющееся развитие в области физической культуры и спорта, привлечение всё большего количества общества к занятиям физической культурой и тенденции ведения здорового образа жизни, лишь 10 % учащихся старших классов посвящают время регулярным занятиям физической культурой или спортом. Выявленные потребности и мотивации не находят отражения в системе физического воспитания школьников. Введение дополнительного 3 урока физической культуры, программу которого можно и необходимо составлять основываясь на потребностях школьников, компенсируют письменные занятия по предмету в классе.  Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой и несформированность потребности в занятиях физической культурой вызваны слабой организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в школах, занятостью родителей, увеличением нагрузки и нехваткой времени у старших школьников.

Совместные усилия государства и бизнеса в пропаганде здорового образа жизни могут качественно улучшить социально-экономическое состояние наших граждан. Так, в Калининградской области, по инициативе регионального Министерства спорта совместно с региональным отделением "Национального фитнес-сообщества Российской Федерации" принято решение о возможности приобретения абонементов для занятий в популярных фитнес-центрах со скидкой. Это акция приурочена к юбилею всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". В зависимости от решения руководства клуба, обладатели "золотого", "серебряного" или "бронзового" знака отличия ВФСК "ГТО" могут получить скидку от 10 до 20%. Причём размер скидки не зависит от уровня знака — бонусное предложение касается всех, кто официально выполнил нормативы и получил подтверждение о получении знака отличия любой степени.

Кроме того, в Государственной Думе на завершающей стадии находится законопроект о предоставлении налогового вычета за траты на физкультурно-оздоровительные услуги. Что, несомненно, тоже положительно повлияет на динамику числа людей, систематически занимающихся физкультурой и спортом.

Создание материально-технической базы (спортивного комплекса) для «ГТО» может являться базой дополнительных занятий физической культурой различных групп населения, развития секций и спортивных клубов, и как еще одного варианта физического развития школьников.

Здоровый образ жизни – основа национальных целей развития. Формирование у учащихся потребности ведения здорового образа жизни и мотиваций к занятиям физической культурой и спортом, как необходимости сохранения своего здоровья - общественной и индивидуальной ценности, формирование навыков здорового и спортивного поведения в повседневной жизни, умения бороться со стрессовыми ситуациями, грамотно взаимодействовать со сверстниками, взрослыми и поддерживать высокий уровень работоспособности – залог здорового общества и улучшения качества жизни.

**Список литературы:**

1. Гайтян С. В. Выдающиеся педагоги о сохранении здоровья подрастающего поколения / С. В. Гайтян. // Образование и воспитание. — 2018. — № 5.
2. Занина Т. Н., Сыроваткина И. А., Хвалебо Г. В. Основы профессионального мастерства учителя физической культуры // Вестник Таганрогского государственного педагогического института имени А. П. Чехова. – 2013. – № 1.
3. Зобков В.А. Содержательные характеристики отношения человека к деятельности / В.А.Зобков // Акмеология образования. Психология развития. - 2014. – вып. 4 (12);
4. Кучма В. Р. Основные направления взаимодействия образовательных учреждений с центрами для здоровья детей по формированию здорового образа жизни // Вопросы школьной университетской медицины и здоровья. – 2012. – № 1.
5. Онищенко Г.Г. Санитарно-эпидемиологическое благополучие детского населения Российской Федерации // Педиатрическая фармакология. – 2013.
6. Полунина Н. В. Состояние здоровья детей в современной России и пути его улучшения // Вестник Росздравнадзора. – 2013. – № 5.
7. Проскурина Е.Ф., Сараджишвили В.М., Кузаева В.В.. Влияние здорового образа жизни на подрастающее поколение./ ЮРИУ РАНХИГС при президенте РФ. – 2018.
8. Семенкова Т.Н. Факторы «риска», влияющие на здоровье обучающихся в процессе обучения // Вестник КемГУ. – 2011. – № 2.– С. 38-46.
9. Стойчева С.С. Здоровый образ жизни и его роль в обеспечении здоровья подрастающего поколения. Тюменский государственный университет, ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал). - 2017.
10. Стратегия «Здоровье и развитие подростков России (гармонизация Европейских и Российских подходов к теории и практике охраны и укрепления здоровья подростков)». М.: Научный центр здоровья детей РАМН. - 2010.