Приложение 6

**Выявление интереса детей к спорту и здоровому образу жизни**

**Методика «Мотивы занятий спортом»**

**Автор А. В. Шаболтас.**

**Инструкция**

Перед вами 6 пар суждений, которые отражают различные причины занятия спортом. Сначала выберите из пары то высказывание, которое больше всего подходит вам. Затем уточните, в какой степени оно вам больше подходит. Долго задумываться не надо, отмечается суждение «немного», «достаточно», «значительно».

Текст опросник.

1. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

2. а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

3. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

4. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

5. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

 6. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы обязательно поддерживать достигнутые спортивные результаты, чтобы повышать достижения и добиться поставленной передо мной (мною) цели.

 б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

**Обработка результатов:**

Каждый выбор оценивается от 1 до 3 баллов в зависимости от степени преобладания одного суждения над другим: «немного» — 1 балл, «достаточно» — 2 балла, «значительно» — 3 балла. За ответ «не знаю» баллы не начисляются. Подсчитывается сумма баллов по каждому мотиву. Максимальная сумма для одного мотива не превышает 18 баллов.

**Методика С. Дерябо и В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью». Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)**

Методика «Гармоничность образа жизни школьников»

(Н.С. Гаркуша)

**Цель**: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

**Вопросы:**

Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

а) хорошее;                                                б) удовлетворительное;

в) плохое;                                                   г) затрудняюсь ответить.

Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

а) да, занимаюсь;

б) нет, не занимаюсь.

Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?

а) чаще всего больше 2 часов;

б) около часа;

в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.

Делаете ли утром следующее:

а) физическую зарядку;                                   б) обливание;

в) плотно завтракаю;                                          г) курите по дороге в школу.

Обедаете ли в школьной столовой?

а) да, регулярно;

б) иногда;

в) нет.

В котором часу ложитесь спать?

а) до 21 часа;

б) между 21 и 22 часами;

в) после 22 часов.

Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?

а) да, активно;

б) изредка;

в) никогда.

 **8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?**

а) занимаюсь в спортивной секции, кружке;   б) провожу время с друзьями;

в) читаю книги;                                                   г) помогаю по дому;

д) преимущественно смотрю телевизор (видео);

е) играю в компьютерные игры;                       ж) другое.

**Бланк ответов**

|  |  |
| --- | --- |
| № вопроса | Вариант ответа |
| а | б | в | г | д | е | ж |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сумма баллов: |  |  |  |  |  |  |  |

Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

|  |  |
| --- | --- |
| № вопроса | Вариант ответа |
| а | б | в | г | д | е | ж |
| 1 | 10 | 5 | 0 | 0 |  |  |  |
| 2 | 10 | 0 |  |  |  |  |  |
| 3 | 10 | 5 | 0 |  |  |  |  |
| 4 | 10 | 10 | 0 | 0 |  |  |  |
| 5 | 10 | 5 | 0 |  |  |  |  |
| 6 | 10 | 5 | 0 |  |  |  |  |
| 7 | 0 | 5 | 10 |  |  |  |  |
| 8 | 10 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 |

Подсчитайте общее количество баллов.

**Интерпретация:**

**Высокий уровень** – 110 – 80 баллов – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**Средний уровень** – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**Низкий уровень** – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.