УДК 378 (075, 8): 796

ББК 75.729я73

**Инновационная модель формирования здорового образа жизни студентов через физкультурно-спортивную деятельность.**

**Татарова С.Ю.**

**Татаров В.Б.**

*Финансово-технологическая академия, г. Королёв.*

*Финансовый университет при правительстве Российской Федерации, г. Москва.*

Аннотация

Статья посвящена проблемам физической подготовленности и здорового образа жизни студенческой молодежи.

Так же в данной работе подчеркнута роль физкультурно-спортивной деятельности в формировании позитивных мотиваций к освоению ценности физической культуры и включения занимающихся в процесс самообразования и самосовершенствования.

Ключевые слова: интегрирование, мотивационная сфера, здоровый образ жизни, физическая культура.

**Innovation model of forming healthy way of students' life by sport activities.**

**Tatarova Svetlana**

**TatarovVadim**

Financial and Technological Academy, Korolev, Russia.

Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia.

Abstract

Article deals with problems of physical fitness and healthy lifestyle of students.

Also in this study emphasized the role of physical training and sports activities in the formation of positive motivation to the development of physical culture and values of inclusion in the process of self-dealing and self-improvement.

Keywords: integration, motivation sphere, a healthy lifestyle, physical culture.

Особое значение в развитие духовно-нравственных основ и здорового образа жизни студентов приобретает улучшения их физического состояния, подготовка к жизненной практики, которые рассматриваются как существенный вклад в развитие культуры обществах, и как средство воспитания всесторонне развитой личности молодежи в условиях, когда все большее распространение получают исключительно материальные ценности (не стесненная моральными ограничениями ориентация на материальный достаток). Бездуховность и безнравственность отсутствие высоких идеалов ведут к жесткости и преступности, алкоголизму, наркомании и суициду. Физическая культура должна более органично интегрироваться в образ жизни, стать показателем цивилизованности, явиться средством повышения адаптационных способностей студентов при условиях: увеличение двигательной активности; расширения сферы участия в общественно-полезной деятельности; выработки активной позиции студента при выполнении общественных поручений; формирования взаимопонимания преподавателя и студента [1].

Сегодня большое значение приобретает интегрирование в систему профессиональной подготовки такого важного компонента как духовно-нравственное и физическое развитие личности студентов. Вот по этому профессорско-преподавательский состав должен в процессе профессиональной подготовки проводить работу по всестороннему развитию студентов, по утверждению здорового образа жизни, по формированию у них потребности в физическом и нравственном совершенствовании, по созданию условий для занятий любыми видами физической культуры, по организации профессионально-прикладной подготовки, профилактике вредных привычек и правонарушений, деятельность по объединению студентов в физкультурно-оздоровительные организации, физкультурно-спортивные студенческие общества, ассоциации, клубы.

Содержание внеучебной физкультурно-спортивной деятельности студентов должно обеспечивать им широкий и свободный выбор ее форм и видов, проявление в них творческой индивидуальности и полноценной самореализации [2]. Профессиональная направленность содержания учебно-воспитательного процесса является системообразующей основой учебных и внеучебных занятий и требует раскрытия тесной связи физической культуры, физкультурно и междисциплинарного взаимодействия в обеспечении интегративной профессиональной готовности специалиста [3].

Проблемы физической подготовленности и здоровья тесно связаны с особенностями мотивационной сферы. Подтверждением этому могут служить показатели посещаемости учебных занятий по физическому воспитанию: в группах студентов, вовлеченных в спортивно-массовую работу, посещаемость составила 95%, в контрольной группе 75 %.

Обязательный курс физического воспитания в вузе должен служить лишь предпосылкой, своеобразным перекидным мостиком для логического завершения формирования потребности в физкультурно-спортивной деятельности, позволяющим обеспечить переход от жесткой регламентации обязательного курса физического воспитания в вузе к самостоятельной форме физкультурно-спортивной деятельности.

Инновационная модель формирования здорового образа жизни студентов в вузе через физкультурно-спортивную деятельность включает три этапа:

* На первом этапе осуществляется формирование у студентов мотивации к физкультурно-спортивной деятельности за счет вариативной модели учебного процесса по физической культуре, предусмотревшего применение общеразвивающих, спортивно-видовых и рекреационно-реабилитационных технологий;
* На втором этапе студентам предоставляется возможность для реализации сформированной мотивации в следующих формах: индивидуальные формы двигательной активности, спортивное совершенствование, массовые физкультурно-спортивные мероприятия, общественно самостоятельные формы реализации двигательной активности;
* Третий этап реализации модели заключается в достижении запланированных результатов – физического самовоспитания и самосовершенствования студентов, расширение секционных форм физического воспитания и формирования мотивации к здоровому образу жизни. Оптимизация процесса физкультурно-спортивной деятельности студентов позволила добиться выраженной положительной динамики показателей физической подготовки студентов. В 73% исследуемых показателей зафиксирован достоверный прирост (р<0,05) результатов, и лишь в 2% отмечено их снижение.

После 3 лет занятий физической культурой наибольшие успехи достигнуты в формировании скоростно-силовых качеств (темп прироста составил от 3,2% ДО 6,7%), силовой выносливости (от 9,8% до 24,8%) и гибкости (от 6,8% до 22,1%). Выносливость и быстрота являются более «проблемными» качествами (темп прироста от 2,3% до 4,2% и от 0,2% до 2,7%), успешное формирование которых возможно лишь при условии перераспределения физической нагрузки в сторону увеличения объема и интенсивности физических упражнений, ориентированных на их развитие. Заметные успехи достигнуты в развитие специальных качеств (темп прироста от 37% до 46%). У студентов, вовлеченных в физкультурно-спортивную деятельность, отмечается положительная динамика в формирования мотивационной сферы (к 3-му курсу количество мотивов возрастает в 2 раза) и показателям учебной деятельности. Возросший уровень посещаемости занятий по физическому воспитанию (с 65,6% - 69,7% до 90,9% - 91,5%) свидетельствует об успешном формировании позитивных мотиваций к занятиям физической культуры.

Внедрение разработанной инновационной модели формированию здорового образа жизни студентов университета через физкультурно-спортивную деятельность позволило реализовать деятельный подход к освоению ценностей физической культуры и обеспечить включение занимающихся в процессе самообразования и самосовершенствования – на 4-5 курсах продолжали занятия физическими упражнениями 56% студентов.

**Список литературы**

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М:.- 2004.-48с.
2. Коваленко В.Н. сдоровьесберегающие технологии. – М:. Вако, - 2004.
3. Кучма В.Р. Приоритетные направления формирования ценности здоровья и ЗОЖ

// Вестник образования. – 2004.-№18.