**ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

*Грачева О.С., Григоров А.В., Ксенофонтова Е.М.*

*г. Минск, Беларусь*

*The article shows conditions of physical education person in modern conditions.*

Культура личности – есть результат интериоризации индивидом тех либо иных норм, ценностей и правил поведения. Это есть результат процесса освоения человеком в процессе жизнедеятельности опыта предшествующих поколения в той либо иной сфере. Сфера физической культуры не является исключением, в ее рамках находятся теоретические знания и практические разработки, освоение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. В условиях современности, когда организм человека ежедневно подвергается воздействию агрессивных факторов эндогенного и экзогенного характера, сохранение здоровья возможно лишь при условии регулярных действий, направленных на противодействие данным факторам. Поэтому, сохранение здоровья человека напрямую зависит от его ежедневных, регулярных действий или образа жизни. А каким будет образ жизни человека, зависит от тех знаний, которые он интериоризирует по мере вхождения в культуру социума. Здоровый или культурный образ жизни [2] складывается из действий или привычек, оказывающих если не созидательное, то хотя бы не разрушительное воздействие на организм человека, справедливо, на наш взгляд, констатирует В. Межуев [1].

Богатейший опыт серы физической культуры включает знания, усвоение которых, позволит человеку не только сохранить, но и приумножить свой внутренний потенциал, это знания:

* о физиологических, анатомических и биохимических закономерностях функционирования организма, а также о факторах, воздействующих на организм человека;
* о средствах и способах использования потенциала физической культуры в качестве средств сохранения и укрепления здоровья, а также в качестве способов активного отдыха;
* о закономерностях формирования и развития физических качеств, необходимых для профессиональной и бытовой деятельности;
* о способах контроля воздействия физических упражнений на организм при занятиях физическими упражнениями и самоконтроля за своим функциональным состоянием;
* о способах дозирования нагрузки при занятиях физическими упражнениями;
* о истории становления и развития физической культуры;
* о вспомогательных средствах физической культуры, способствующих сохранению здоровья.

Освоение этих знаний, призвано формировать у человека личную физическую или, иными словами, телесную культуру.

Личностное поведение, является реализацией человеком его внутренних установок, и в зависимости от того насколько «здоровыми» сформированы его установки, настолько «здоровым» будет его образ жизни. Формирование внутренних мотивов и установок, происходит в течение всей жизни человека посредством освоения знаний и осознания тех либо иных потребностей. Именно осознание потребности и знание путей, средств и методов её разрешения сподвигает человека на целесообразные, адекватные поставленной цели действия. И именно осознанные действия, возможны лишь при наличии знаний, поскольку целевые установки индивида в конкретной сфере и готовность к их реализации как форма осознанного восприятия мира формируются как раз на основе знаниевого компонента.

Ближайшее окружение и система социальных институтов являются для входящего в мир основными источниками знаний, под воздействием которых формируется собственно его образ жизни. Учреждения образования как социальный институт, вводящий индивида в культуру социума, призваны посредством учебной дисциплины «Физическая культура», сформировать вполне конкретный стереотип ЗОЖ [3]. В связи с этим важным моментом программно-методического обеспечения академического процесса в учреждениях образования является адекватность содержания учебного процесса уровню готовности подрастающего поколения к освоению потенциала социума в конкретной сфере. Уровень знаний молодежи, сформировавшийся к моменту поступления в учреждения высшего образования, далеко не однозначен. Одни из поступивших в силу их профессиональной ориентации обладают большим объемом знаний в области анатомических, физиологических и биомеханических особенностей функционирования человеческого организма, тогда как на подготовленность других категорий студентов в той или иной степени накладывает отпечаток непосредственный опыт физкультурно-спортивной деятельности. В последнем случае определяющим фактором становится личностностный интерес, обусловленный реальностью, а не вербальностью освоения здоровьесберегающих установок и технологий [3]. Поэтому, с целью выявления исходного уровня знаний студентов в области физической культуры, было проведено тестирование знаний студентов в области физической культуры и спорта поступающих на 1 курс учреждений высшего образования, на специальности социально-гуманитарного, естественно-научного профилей образования БГУ. (таблица 1)

*Таблица 1 – уровень знаний студентов по 10-и балльной шкале.*

|  |
| --- |
| Тип получаемого образования |
| факультет |
| гуманитарного профиля | естественно-научного профиля |
| 6,27 | 5,74 |

При анализе полученных данных, был выявлен более высокий уровень знаний студентов социально-гуманитарного профиля образования по сравнению со студентами естественно-научного факультетов и установлено, что студенты, поступающие на гуманитарные факультеты значительно более осведомлены в вопросах физической культуры. Это обусловлено тем, что подготовка к вступительным экзаменам на данные факультеты предполагает освоение широкого круга вопросов, связанных с науками о человеке и имеющих выраженную социально-гуманитарную направленность. В соответствии с этим утверждением, формирование физической культуры у данного контингента лиц, должно быть направлено на формирование, в большей степени, операциональных знаний. Тогда как для студентов естественно-научного профиля необходимо предоставить весь спектр знаний о физической культуре в равной степени. Для разработки более детальных рекомендаций по формированию знаниевого компонента в области физической культуры, был проведен детальный анализ структуры знаний студентов в различных областях знаний физической культуры. Так наименее освоенным является блок вопросов, связанных с дозированием нагрузки и со способами контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Наиболее информированными студенты оказались в вопросах, связанных с гигиеническими основами физической культуры и в вопросах связанных с использованием средств физической культуры в качестве средств сохранения и укрепления здоровья.

Таким образом, можно утверждать, что студенты социально-гуманитарного и естественно научного профиля образования, знают о пользе физических упражнений как средств укрепления здоровья, однако не обладают достаточными знаниями и умениями применения этих средств на практике. Устранение данного противоречия, должно стать приоритетной задачей педагогов на занятиях по физическому воспитанию в системе учреждений высшего образования.

*Литература*

1. Межуев, В.М. Идея культуры. Очерки по философии культуры/ В.М.Межуев. – Москва: Прогресс-Традиция, 2006. – С. 367.
2. Пономарчук, В.А. Физическая культура и становление личности / В.А.Пономарчук, О.А.Аяшев: монография. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 169 с.
3. Раимова, Э.Н. Готовность студентов к самоорганизации здорового образа жизни средствами физической культуры: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. / Э.Н.Раимова; Российский науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1993. – 24 с.