

## ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**Ю.Л. Сиваков**, к.ю.н., доцент,  
проректор по воспитательной работе  
Минский институт управления

В современной специальной литературе под «культурой» понимаются не только определенные виды деятельности человека (общества), но и ее средства, методы, культивируемые в обществе, и получаемые результаты, представляющие ценность как для личности, так и общества в целом.

В процессе развития культуры ее существеннейшими составляющими стали и такие виды деятельности, которые специально направлены на совершенствование человеком самого себя, на «преобразование» своей собственной природы. Именно к таким компонентам культуры относится физическая культура.

Физическая культура как одна из таких отраслей культуры воздействует непосредственно не на предметы внешней природы, а на жизненно важные качества, возможности и способности человека, которые получены в виде задатков от природы, передаются по наследству и развиваются в течение жизни поколений под влиянием условий жизни, деятельности и воспитания.

В современных условиях физическая культура приобретает все большую ценность, как эффективное средство профилактики заболеваний, восстановления нарушенных функций, сохранения и повышения дееспособности организма. Благодаря всему этому физическая культура широко вошла в современную культуру человечества, став ее крупной неотъемлемой частью.

Исходя из вышесказанного, физическая культура органическая часть культуры общества и личности; основу ее специфического содержания составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития.

В этой связи, как вариант определения физической культуры, предлагается:

***Физическая культура человека** – это часть его общей культуры, качественная сторона жизнедеятельности, творческий процесс по освоению особенностей своего организма, укреплению силы духа, воли и тела, гармоничному совершенствованию духовных и физических способностей, направленных на достойную реализацию в реальной социальной среде и достижение значимых результатов в профессиональной деятельности.*

Физическая культура человека формируется в процессе физического воспитания, специфическим содержанием которого являются овладение специальными физкультурными знаниями, формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, обучение движениям, воспитание физических качеств, необходимых для активной и творческой жизнедеятельности.

В процессе физического воспитания должен формироваться широкий круг физкультурных и спортивных знаний социологического, гигиенического, медико-биологического и методического содержания. Знания делают процесс занятий физическими упражнениями более осмысленным и в силу этого более результативным.

***Физическое воспитание в вузах** – это учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования общей культуры молодежи. Рассматриваемая в контексте образовательного процесса и являющаяся одной из основных составляющих организационно-воспитательной работы, она способствует всестороннему развитию личности, обеспечивает формирование осознания значимости таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, дает необходимые знания, умения и навыки в сохранении морально-психологической устойчивости и обеспечении личной безопасности и профессиональной защищенности.*

**Если исходить из теории физкультурного образования, то определения основных понятий выглядят следующим образом:**

- *физкультурное образование* есть целенаправленное физическое (телесное) формирование человека;
- *физкультурное воспитание* есть целенаправленное формирование личности в аспекте достижения ею физического совершенства;

– *физкультурное обучение* есть целенаправленное формирование знаний, умений и навыков для усвоения социального опыта достижения физического совершенства;

– *оздоровительный спорт* есть пограничное между физической культурой и спортом социальное явление, сущность которого составляет решение оздоровительных задач с помощью средств спортивной тренировки;

– *цель* физкультурного образования есть идеальный, мысленный результат целенаправленного физического формирования человека, воплощенный в понятии физического совершенства.

В этой связи, основными целями неспециального физкультурного образования студенческой молодежи, на наш взгляд, следует считать:

1. Достижение целостности знания о человеке, его культуре как системе норм, ценностей, ориентированных на развитие личностных качеств каждого молодого человека.

2. Создание гуманитарных основ (нравственно-этических, культурно-эстетических) формирования интеллигентности студента в единстве с его физкультурной деятельностью.

3. Воспитание у студентов потребности и способности руководствоваться в своей жизнедеятельности гуманистическими мотивами и целями физкультурной деятельности, умения прогнозировать и самокритично оценивать результаты телесного и духовного развития.

4. Ориентация студентов на самообразование, саморазвитие, саморегуляцию и самоконтроль в области физкультурной деятельности, непрерывное духовное и физическое развитие как важный фактор во всех сферах их жизнедеятельности.

**В неспециальном физкультурном образовании можно выделить три группы функций:**

1. Функции обучения: сообщение специальных знаний в области всестороннего физического развития личности студента, теории и методики занятий физическими упражнениями в различных видах физической культуры. Формирование двигательных умений и навыков, рациональной техники выполнения физических упражнений, двигательных приемов и действий.

2. Функции воспитания: формирование осознанного отношения студентов к своему физическому развитию, воспитание решительности, силы воли к преодолению значительных физических

нагрузок в условиях повышенной психоэмоциональной напряженности, связанной с интенсификацией гуманитаризации высшей школы, формирование потребностей и мотивов в регулярной физкультурной активности.

3. Функции управления педагогическим воздействием: развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений. Совершенствование форм, средств и методов телесного и духовного развития молодежи в условиях физкультурной деятельности.

В заключение о гуманитарной основе физкультурного образования, которая здесь выступает как объективная необходимость и закономерная тенденция в развитии неспециального физкультурного образования. Она обусловлена как потребностью в гуманитаризации физкультурного статуса общества, его демократизацией и возрастанием в этой связи требований к духовной, нравственной и физической культуре личности будущего специалиста, так и внутренним развитием самой системы физкультурного образования, его переходом от экстенсивного к интенсивному, качественно новому принципу развития личностного начала в обучении и воспитании в сфере физической культуры.

## **О НОВЫХ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММАХ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ СТАНДАРТЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**В.А. Коледа, Е.К. Кулинкович, И.И. Лосева**

**Необходимость** разработки учебных программ по физической культуре студентов обусловлена:

- образовательным стандартом «Высшее образование, первая степень, цикл социально-гуманитарных дисциплин»;
- инструкцией о работе кафедр физического воспитания и спорта высших учебных заведений;
- уточнением (дополнением) основных положений и содержания учебных программ по физической культуре 2202 г. (для основного, подготовительного и спортивного учебных отделений) и 2003 г. (для специального учебного отделения);