

11. Якиманская, И. С. Личностноориентированное обучение в современной школе / И. С. Якиманская // Библиотека журнала «Директор школы». — 1996. — № 2. — 147 с.
12. Масюкова, Н. А. Культура личности субъекта научно-исследовательской деятельности / Н. А. Масюкова // Педагогика. — 2008. — № 1. — С. 48—57.
13. Хуторской, А. В. Развитие одаренности школьников: методика продуктивного обучения: пособие для учителя / А. В. Хуторской. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 320 с.

---

**В. И. ЯРМОЛИНСКИЙ**

кандидат технических наук, доцент

### **ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ В СИСТЕМЕ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ**

*В статье рассматриваются проблемы и педагогически обоснованные пути формирования физической культуры молодого поколения. Приводятся результаты анализа ценностно-смысловых ориентиров современной молодежи и проблем сохранения ее здоровья. Описываются механизмы формирования физической культуры личности на различных этапах получения образования.*

Физическая культура личности — один из ключевых факторов, определяющих отношение человека к здоровью как высшей социальной ценности. Обладая ей, человек сохраняет характерный образ жизни, несмотря на перемены окружающей действительности, места проживания, характера работы, материального достатка и т. д. Уровень этой культуры определяет способность и степень самостоятельного использования средств физической культуры для самосовершенствования организма, повышения общей работоспособности, поддержания здорового стиля жизни.

Современный человек должен представлять собой целостную, всесторонне развитую личность, воплощающую в себе идею единства всех своих сущностных сил, духовного и физического совершенства. Высокие требования к характеристикам личности обусловлены прогрессом цивилизации, развитием сфер жизнедеятельности. Здоровье граждан рассматривается сегодня как категория, характеризующая экономические достижения общества и перспективу его дальнейшего развития.

Совершенствование самого человека — главная цель цивилизованного общества. Этот тезис особенно актуален для нашего государства, активно возрождающего традиции здорового образа жизни и здоровьесберегающего поведения. Занятия физической культурой способствуют проявлению инди-

видуальности, они дают возможность каждому достичь особенных вершин не только физического совершенства, но и других сторон социальной и профессиональной деятельности.

В Республике Беларусь формирование физической культуры личности связано с совершенствованием системы физического воспитания учащейся молодежи и повышением качества учебной работы. Основные механизмы работы — углубление теоретических знаний, освоение практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья; развитие психофизических способностей; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности; изучение опыта творческого использования физкультурной деятельности в других странах и др.

«Уже на уровне дошкольного физического воспитания формирование элементарных знаний об организме создает у детей мощную скрытую энергию, энергию процесса обучения, проявляющуюся на определенном его этапе в виде лавинообразных «ага-реакций», собственных открытий самого ребенка. Усвоение детьми системы знаний, отражающих тот или иной объект в различных, нередко противоречивых аспектах, обеспечивает гибкость, динамичность детского мышления, возможность получения новых знаний и построение новых способов умственной деятельности при знакомстве с новыми явлениями» — отмечает В. Н. Шебеко [1]. Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные двигательные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера, а также закладывается и укрепляется фундамент здоровья, что необходимо для эффективного участия в последующем образовательном процессе и социальной адаптации [2].

В младшем школьном возрасте формируются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, приобретаются физкультурные знания. Основные социальные, психологические и биологические компоненты физической активности человека формируются именно в этот, ключевой для развития моторики ребенка, период. Последующий период школьной жизни, на всем его протяжении, служит дальнейшему формированию и развитию физических качеств и психических функций у детей, росту их интеллектуальных способностей [3].

Высшее образование, обеспечивая существенный прирост знаний и формирование профессиональных качеств у молодых людей, продолжает активно влиять на развитие физической культуры каждой личности, принимая во внимание, что без надлежащей профессионально-прикладной физической подготовки невозможно становление полноценного специалиста, востребованного на современном рынке труда [4].

Совершенствование процесса физического воспитания в учебных заведениях требует постоянного изучения ценностных ориентаций современной молодежи, ее смыслового отношения к физической культуре и спорту. В Бе-

ларуси социологические опросы студентов и школьников по этой тематике проводятся уже несколько десятилетий. Анализ результатов показывает, что основная масса учащихся и студентов все еще ограниченно воспринимает физическую культуру. Отсутствует понимание взаимосвязей общей культуры гражданина — будущего специалиста — и его физической культуры, состояния здоровья и целесообразности занятий физическими упражнениями, между физическими качествами человека и его успешной профессиональной деятельностью.

Как следствие недостаточного физкультурного образования, а также социально-экономических и экологических перемен, происходящих в обществе, у школьников и студентов наблюдается негативная тенденция в динамике уровня здоровья, растет численность специальных медицинских групп. По имеющимся данным, сегодня до 85 % учащихся общеобразовательных школ и студентов вузов имеют отклонения в состоянии здоровья.

В этой связи в Беларуси проводится много мероприятий и исследований, посвященных формированию лично ориентированной и здоровьесберегающей системы физкультурного образования. Эта система предусматривает освоение не только двигательных, но и интеллектуальных, мировоззренческих, информационных и других ценностей. Творческий подход не противоречит требованиям принятых учебных программ, профессиональной подготовке. Обновление учебно-методических пособий, образовательных стандартов, инструкций также проводится в целях повышения качества образовательного процесса.

Главной задачей в работе с учащейся молодежью считается формирование потребности в самостоятельных регулярных занятиях физкультурой и спортом для укрепления здоровья и поддержания высокого уровня общей работоспособности. Эта задача решается сегодня на всех ступенях и уровнях национальной системы образования. Кроме того, в обществе активно проводится кампания по пропаганде здорового образа жизни. Этому содействуют общественные организации, средства массовой информации, спортивно-массовые мероприятия на государственных праздниках и др.

Сегодня значительная часть молодежи и взрослых людей считают себя компетентными в вопросах сохранения здоровья и развития физических качеств. Однако для принципиального изменения мышления всего общества, улучшения здоровья нации необходимо более тщательно и творчески подходить к вопросам непрерывного физкультурного образования, развивать преемственность в физическом воспитании подрастающих поколений. При этом важно изучать особенности психологии и систему ценностей современной молодежи, чтобы найти правильные и эффективные механизмы ее физического воспитания [6; 7].

Целью проводимого нами исследования является анализ ценностно-смысловых ориентиров современной молодежи и проблем сохранения ее здоровья,

задачей — поиск эффективных механизмов формирования физической культуры личности на различных этапах получения образования.

По мнению специалистов, формирование у человека культуры здоровья и здорового стиля жизни является сложной социальной и психолого-педагогической проблемой, успешное решение которой зависит от множества факторов. Современные школьники, подростки — это поколение, сформировавшееся в наиболее трудный период перехода к рыночным отношениям. В 90-е годы многие страны бывшего Союза обрели самостоятельный путь экономического развития, но сохранили при этом социально ориентированную экономику. Этот путь был нелегким, и нынешняя молодежь ощутила на себе все перепады материального благосостояния семей, изменения рейтинга профессий, нравственных ценностей и отношений.

Вместе с тем молодежь остается основным потенциалом интеллектуальных и трудовых ресурсов страны. От качества ее образования, здоровья зависит будущее нашего государства.

Термин «ценностное отношение к здоровью» появился в отечественной педагогике на рубеже XX—XXI вв. Он определяется как высокая степень заботы о формировании, сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья. С появлением в 80-х годах валеологии как науки о здоровье стали развиваться понятия индивидуального и общественного здоровья, структуры здоровья, возникли новые научные направления — психология здоровья и педагогика здоровья.

В 90-е годы все большее внимание проблеме здоровьесбережения учащейся молодежи стало уделяться в системах здравоохранения, образования, спорта и туризма. Регулярные совместные коллегии трех названных министерств Республики Беларусь позволили выработать ряд важных постановлений и конкретных мероприятий по обеспечению усиленного врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья школьников и студентов в учреждениях образования.

Однако, по мнению специалистов в области физического воспитания, формирование культуры здоровья, здорового стиля жизни в школьном возрасте проводится пока недостаточно успешно: школа, являясь одним из основных социальных институтов, оказывающих влияние на образ жизни подростков, еще не справляется с решением задачи по формированию у детей самосохранительного поведения, устремления к здоровому образу жизни. Доказательством тому, по данным А. И. Федорова [3], служит рост общей заболеваемости школьников (в 1,5 раза). Ухудшение уровня здоровья у современных подростков автор связывает с чрезмерными нагрузками, связанными с выполнением учебной деятельности в школе и недостаточной физической образованностью.

Не лучшим образом характеризуется динамика здоровья у студенческой молодежи. Высшее образование становится своеобразным фактором риска из-за нарастающей гиподинамии, стрессогенности учебы и обоснованным

стремлением многих студентов дневной формы обучения трудоустроиться уже в период обучения [4; 5].

Обеспечение полноценного здоровья учащихся и студентов требует совершенствования работы всех звеньев образовательной системы. Сюда входят организация обучения, его материальное обеспечение, переподготовка специалистов, психологическое сопровождение учащихся и, несомненно, новые формы физического воспитания, качественное валеологическое образование, ориентированное на формирование позитивного отношения к своему здоровью. Проблема выбора оптимальных механизмов неспециального физкультурного образования ставится в центр внимания многих последних научно-практических конференций, причем не только у нас, но и в странах дальнего зарубежья [14].

Качество физического воспитания в общеобразовательной школе и вузе приобретает особую значимость не только в связи с низким уровнем здоровья, физического развития и физической подготовленности современных школьников, но и в связи с сокращением числа учебных часов, отводимых на эту учебную дисциплину в основное учебное время. Вопросы материально-технической базы, площадей для занятий физической культурой в зимнее время, приобретения простейшего оборудования для мониторинга здоровья учащихся остаются трудноразрешимой проблемой для многих образовательных учреждений. Это не может не отражаться на общей работоспособности школьников, их гармоничном развитии и т. д.

Здесь уместно привести данные российских ученых о том, что по сравнению с лицами, не занимающимися физической культурой и спортом, люди, активно и регулярно выполняющие физические упражнения в 1,5 раза меньше страдают от утомляемости, в 2 раза реже болеют заболеваниями органов пищеварения, в 2,5 раза реже — гипертонической болезнью, в 3,5 раза реже — хроническим тонзиллитом, в 2 раза реже — гриппом. Как результат лица, активно занимающиеся спортом, в 2,3 раза реже пропускают работу по состоянию здоровья (Фетисов В. А., 2005).

Вместе с тем, согласно докладу российского профессора А. О. Егорычева, озвученного в МГУ в июне 2008 г., физическими упражнениями в России постоянно занимаются только около 11 % населения, тогда как в развитых странах — до 40—50 % граждан. Среди студентов российских вузов, по данным этого ученого, около 30 % не испытывают потребности в занятиях физической культурой. Отрицательными мотивами для таких занятий являются, по мнению студентов:

- 1) нехватка времени;
- 2) отдаленность места занятия от места жительства;
- 3) усталость от учебы;
- 4) домашние дела;
- 5) отсутствие желания заниматься;
- 6) лень и отсутствие такой привычки.

В среде занимающихся спортом рейтинг наиболее популярных форм досуга молодежи выглядит следующим образом:

- 1) спортивные игры;
- 2) легкая атлетика;
- 3) плавание;
- 4) лыжный спорт;
- 5) единоборства;
- 6) туризм и альпинизм.

Основные положительные мотивы для занятий физической культурой у студентов-мужчин — это:

- 1) улучшение здоровья;
- 2) улучшение самочувствия, активности, настроения;
- 3) стремление иметь красивую фигуру;
- 4) стремление развить физические качества.

Автор доклада доказывает, что при создании благоприятных условий для занятий спортом им самостоятельно занимаются от 50 до 70 % студентов. Наиболее эффективным средством оздоровления для юношей является баскетбол, для девушек — аэробика. Как показывает их опрос, с увеличением уровня двигательной активности уменьшается усталость от учебы.

Одновременно А. О. Егорычев утверждает, что в московских вузах большинство студентов имеют недостаточные сведения о состоянии своего здоровья и в процессе их обучения необходимо глубже показывать связь будущей профессиональной карьеры и уровня здоровья.

Данные, приведенные в белорусской научной литературе, также свидетельствуют: ценности здорового образа жизни признаются подавляющим большинством студентов. Автор работы [8] исследовала многочисленные формы досуга студентов и их отношение к социальным ценностям и показала, что более 70 % респондентов придают ценностям здорового образа жизни «огромное значение», так как формируемые личностные качества способствуют успехам в будущей работе и положительно сказываются на здоровье и семейной жизни. Занятия физкультурой, спортом и туризмом находятся у белорусских студентов среди привычных форм досуга: 66,9 % студентов занимаются ими постоянно, регулярно или часто. Еще одной форме активного проведения досуга — посещению вечеров отдыха, дискотек — отдают предпочтение 64,4 % опрошенных.

Но вместе с тем, высокий процент студентов ориентирован на потребление так называемой «массовой культуры»: прослушивание аудиозаписей, радио (90,9 % студентов), просмотр телевизионных передач, видеозаписей (71,9 %). Большое число студентов использует досуг для формирования профессиональной культуры, а это также требует компенсации гиподинамии. Автор исследований замечает: ставя на одно из первых мест в своих жизненных ценностях здоровье, многие студенты достаточно пассивно относятся к одному из самых эффективных средств его укрепления и сохранения.

«Причиной этого, — пишет автор, — является, вероятно, невысокий уровень просвещения в вопросах физической культуры, а в связи с этим и недостаточная мотивация к занятиям физкультурой и спортом». Этот вывод подтверждается, на наш взгляд, и тем фактом, что такая ценность, как «знания о том, как устроен и работает человеческий организм» было признана лишь 31,4 % опрошенных, а 51,2 % определили ее, как имеющую «небольшое значение».

Отношение индивида к здоровью А. И. Федоров определяет как «сложившуюся на основе имеющихся у человека знаний оценку собственного здоровья, осознание его как жизненной ценности». На уровне общества отношение к здоровью «характеризуется системой мнений и социальных норм, существующих в обществе и выраженных в действиях, направленных на сохранение здоровья населения на различных уровнях социального управления».

Автор выделяет два основных типа ответственности подростков за свое здоровье и соответственно два типа поведения:

1) ориентацию на «собственные усилия», т. е. на осуществление целенаправленной деятельности по сохранению и укреплению здоровья. Этот тип поведения характерен для подростков, имеющих высокую оценку своего здоровья;

2) ориентацию на «условия жизни», когда собственной деятельности в сфере здоровья отводится второстепенная роль. Этот тип поведения характерен для подростков, имеющих относительно низкий уровень самооценки своего здоровья.

В структуре самооценки психологи выделяют 2 основных компонента: когнитивный (познавательный) и аффективный (эмоциональный). В основе когнитивного компонента самооценки лежит сравнение себя с другими людьми, сопоставление собственных качеств с выработанными эталонами. Аффективный компонент самооценки (он превалирует у детей дошкольного возраста) выражает отношение ребенка к себе, уровень его удовлетворенности собой. При достаточном развитии названных компонентов самооценка выполняет функцию регулятора поведения.

Условием эффективного развития личности по Г. А. Берулава [9] является развитие у нее навыков рефлексии, обеспечивающих постоянный логический анализ своих поступков и действий для выбора наиболее оптимального решения.

Ряд педагогов высказывают мнение, что эффективным методом работы с молодежью является использование образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала популярных видов спорта. Перспективы развития «спортизированного» физического воспитания сегодня активно обсуждаются в российской научной литературе. Ее сторонники приводят следующие аргументы:

- ▶ «спортизированное» физическое воспитание удовлетворяет индивидуальные интересы значительного количества учащихся и студентов (до 60 %);

- ▶ выполнение массовых спортивных разрядов служит маркером того, что уровень соматического здоровья занимающихся приближается к безопасному;
- ▶ перспективы развития «спортизированного» физического воспитания связаны с созданием хороших условий для массовых занятий популярными видами спорта.

Освоение личностью различных элементов физической культуры может быть неравномерным. Наличие предварительного личного опыта делает возможным как присвоение и расширение опыта, сопровождающееся перестройкой системы смысловых, личностно окрашенных отношений к ценностям физической культуры, так и его неприятие. Полное или частичное отсутствие исходного ценностного отношения к физической культуре может приводить к тому, что в процессе получения образования возникает лишь иллюзия формирования физической культуры личности.

Изменения, происходящие в биологической и социальной жизни человека, подчиняются законам преемственности, которые отражают дискретный характер каких-либо достижений, но обеспечивают неуклонное движение процессов.

«Формирование личностной физической культуры, — пишет Т. А. Булавкина (2008) [10], — можно считать законченным лишь тогда, когда субъект самостоятельно делает осознанный свободный выбор в пользу предлагаемых ему ранее культурных ценностей. Поэтому физкультурная образованность личности должна закрепляться в ее внутренних характеристиках, а внешним проявлением будет выступать практическая деятельность».

По мнению Л. И. Лубышевой [11], «главной задачей физической культуры является формирование у молодежи осознания ее жизненной важности и социальной значимости. Необходимо общественное понимание и осмысление этого феномена как важнейшей составляющей человеческой культуры вообще, сущность которого состоит не только в обеспечении процесса физического совершенствования, но и развития духовных, эмоционально-чувственных, нравственных, интеллектуальных и эстетических способностей человека».

Культура в целом и культура физическая тесно переплетаются между собой. Восточная мудрость гласит: «Человек, не познавший самого себя, обречен на бескультурье». Следовательно, под физической культурой следует понимать творческую деятельность, которая ставит в числе главных целей самопознание и самосовершенствование.

Основной задачей дошкольного воспитания является создание у детей сознательной установки на существование в гармонии с собой и с окружающим миром. В этих целях в дошкольных учреждениях широко используется игровой способ решения двигательной задачи — это работа творческого воображения, культуры движения, в которую внесена доля собственного миропонимания. В старшем дошкольном возрасте на основе самооценки



уже возникает саморегуляция собственной деятельности (контроль над своим поведением).

Основой физкультурных знаний, позволяющих целенаправленно корректировать представления учащихся об окружающем мире и за счет этого менять свое поведение, выступают:

- ▶ совокупность знаний и представлений о собственном организме, его строении и функционировании;
- ▶ знания о физическом состоянии и средствах воздействия на него, признаки здоровья и признаки заболевания;
- ▶ знания простейших правил самодисциплины и гигиены;
- ▶ знания о физических упражнениях, их назначении, способах использования; знакомство с правилами подвижных и спортивных игр.

Сообщение детям физкультурных знаний на занятиях по физической культуре решается на трех уровнях работы [1]:

- 1) информативном, предполагающем уточнение представлений детей по теме занятия;
- 2) личностном, вызывающем у детей положительное эмоциональное отношение к теме занятия;
- 3) осознательном, когда ребенок учится понимать, что с ним происходит.

Чтобы вызвать в организме устойчивые адаптивные изменения, ведущие к повышению работоспособности и росту функциональных резервов, необходима оптимальная доза физических нагрузок [2]. А чтобы дозировать нагрузки, нужны критерии готовности к ее выполнению, критерии качества реакций и критерии восстановления работоспособности. Следовательно, в физическом воспитании, как и в спорте высоких достижений, требуется научный подход и индивидуальное планирование занятий физической культурой, персональный подход к подбору средств, методов и форм физической подготовки [5].

Наконец, условием воспитания культурной личности является обеспечение благоприятного микроклимата — на учебных занятиях, в семье, окружающем обществе. Это повышает требования к культуре и эрудиции самих педагогов, родителей ребенка, его домашнему окружению.

Специалисты-кибернетики указывают, что признаком устойчивости любой системы, ее способности к приспособлению является ее организованность. Она в свою очередь зависит от объема и переработки поступающей информации. Для человеческого организма это означает многообразность связей между элементами центральной нервной системы, способность к оптимальному управлению поведением, а значит — выживанию, росту продолжительности жизни, здоровью.

Тот факт, что уровень образования положительно влияет на продолжительность жизни, доказан недавно группой американских ученых, которая исследовала данные по смертности 3,5 млн своих сограждан между 1993 и

2001 годами. Выяснилось, что разница в продолжительности жизни между образованными и малообразованными людьми неуклонно растет с каждым годом ([www.tut.by/news](http://www.tut.by/news) (17.05.2008)).

Далее, согласно новостям сайта «tut.by» от 29.01.2008, уровень физической активности замедляет скорость старения клеток. Люди, ведущие сидячий образ жизни, стареют в среднем на 10 лет раньше, чем их более активные сверстники, утверждают британские ученые. Это доказано ими при сравнении хромосом (точнее — их концевых фрагментов — теломер, не несущих наследственной информации) у 2400 пар близнецов, ведущих различный физический образ жизни. Этот факт, на наш взгляд, можно рассматривать как обратное информационное влияние физической активности человека на механизм действия его же клеток.

При формировании физической культуры личности следует опираться на структуру общечеловеческих ценностей. Физическая культура направлена на развитие самого человека, а ее идеалом является нравственно и психически здоровая личность [4]. Новая типовая программа по физической культуре студентов предполагает, что результатом обучения, то есть подготовки специалистов, является формирование физической культуры личности, а не только передача знаний и обучение двигательной деятельности.

В структуре общечеловеческих ценностей физическая культура обеспечивает формирование, как минимум, 10 качеств, выделенных нами в общем списке курсивом:

- 1) *Автономность*
- 2) *Безопасность и защищенность*
- 3) *Богатство духовной культуры*
- 4) *Богатая духовно-религиозная жизнь*
- 5) *Власть и влияние*
- 6) *Здоровье*
- 7) *Известность*
- 8) *Интересная работа*
- 9) *Личностный рост*
- 10) *Материальный успех*
- 11) *Межличностные контакты и общение*
- 12) *Нравственные качества*
- 13) *Общественно-политическая деятельность (ОПД)*
- 14) *Привлекательность*
- 15) *Привязанность и любовь*
- 16) *Профессиональные качества*
- 17) *Свобода, открытость и демократия в обществе*
- 18) *Служение людям*
- 19) *Чувственные удовольствия и наслаждения*
- 20) *Яркие впечатления от жизни*

Согласно В. И. Ильиничу (1999), структуру физической культуры личности можно представить в следующей форме (табл. 1.2).

Таблица 1.2 — Структура физической культуры личности по В. И. Ильиничу

Операциональный компонент	Мотивационно-ценностный компонент	Практико-деятельностный компонент
Двигательные умения	Знания, убеждения	Познавательная
Двигательные навыки	Потребности, мотивы	Пропагандистская
Физическое развитие	Интересы	Инструкторская
Физическая подготовленность	Отношения, ценностные ориентации	Судейская
Физическое совершенство	Эмоции, волевые усилия	Физическое самовоспитание, саморазвитие
		Здоровый стиль жизни
		Профессиональная направленность физической культуры

Л. И. Лубышева (2004) выделяет следующие уровни сформированности физической культуры личности:

- 1) ситуативный;
- 2) начальной грамотности;
- 3) уровень образованности;
- 4) творческий уровень.

Последний уровень должен быть результатом совместных усилий специалистов общеобразовательных школ и вузов.

Для нравственного самосовершенствования личности каждого отдельного человека особое значение приобретает социализация личности школьника и студента в обществе, их активное включение в общественные и научные мероприятия. Показателен факт объявления нами о создании научного кружка для студентов-спортсменов. Не только студенты, увлекающиеся спортом, но и многие из тех, кто просто интересуется физическими возможностями человека, различными аспектами укрепления его здоровья, немедленно откликнулись на предложение и выразили готовность заняться посильными исследованиями.

Научная работа, проведенная кафедрой физического воспитания и спорта БГУ, показала, что субъективные оценки состояния здоровья учащихся, студентов часто не совпадают с данными их объективного обследования и экспертными мнениями педагогов. Поэтому одним из приоритетных научных направлений деятельности специалистов по физическому воспитанию является объективизация физического состояния занимающихся физической культурой и спортом, анализ его динамики в период обучения [5; 7].

Эффективность учебных занятий по физической культуре должна изучаться по совокупности показателей физического развития, физической под-

готовленности, функционального состояния покоя, а также качества реакции организма на различные нагрузочные пробы. Практически это возможно лишь при наличии автоматизированных систем массового тестирования учащихся и внедрения соответствующих компьютерных программ обработки и представления данных. Такая технология успешно развивается в БГУ уже около десятилетия. Созданы оригинальные приборы и методики экспресс-диагностики организма, готовится к производству компьютеризированная система мониторинга физического состояния студентов, формирующая электронный паспорт здоровья, фазовый портрет физического состояния, диаграммы динамики показателей физической культуры личности и др. Результаты наблюдений используются в учебном процессе для индивидуализации физической нагрузки, ее коррекции в соответствии с адаптивными возможностями организма.

По мнению специалистов БГУФК [13], важным средством повышения общей и спортивной работоспособности студентов, эффективности образовательного процесса является установление оптимальной системы тренировочных упражнений и эффективных реабилитационных мероприятий, сочетающей применение различных форм физиотерапии, разрешенных фармакологических средств и сбалансированного питания, т. е. здоровье учащихся и студентов должно обеспечиваться не только рациональным построением учебного и учебно-тренировочного процесса, но и иметь адекватное медицинское сопровождение.

Выбор механизмов формирования физически развитой личности должен, на наш взгляд, опираться на разработанную для каждой возрастной группы модель физической культуры человека и ее структурные компоненты. Определение соответствия человека принятой модели должно проходить через призму сопоставления его фактических параметров эмпирически установленным нормативным значениям и рассчитанным по ним идеальным показателям (индексам), оптимальным для соответствующего возраста и профессиональной деятельности.

Таким образом, современное общество глубоко осознало значимость физической культуры для всестороннего развития личности. Поэтому специальное физкультурное образование стало неотъемлемой частью непрерывного образовательного процесса, и оно постоянно совершенствуется — в содержании, средствах, методических подходах и т. д. Здоровье и будущая профессиональная деятельность учащихся и студентов остаются центральными ориентирами в практической работе педагогов.

Создание социально и личностно ориентированной среды, способствующей формированию позитивного отношения к своему здоровью, рассматривается большинством специалистов как главное условие самопознания и последующего физического самосовершенствования. Без определения личных целей и задач, без достаточных теоретических знаний невозможна фактическая реализация здорового стиля жизни.

Специфика современного образовательного процесса выражается в усилении гиподинамии и стрессогенности, а потому требует разработки новых научных и организационно-методических мероприятий, которые позволили бы выяснить, детализировать и систематизировать факторы разрушения здоровья, противопоставить им эффективные меры профилактики, способы укрепления здоровья, регуляции психофизического состояния в процессе учебы.

Разъяснение преимуществ здорового образа жизни позволяет школьникам и студентам своевременно занять активную позицию в отношении своего здоровья, учиться подчинять свои действия и поступки установленным требованиям. Важно помочь им найти практические способы реализации своих потребностей в двигательной активности, последовательно увлекая их учебными занятиями, научными экспериментами, массовыми спортивными мероприятиями — исключительно с добровольным участием.

Формирование мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом возможно только за счет повышения образованности человека, наглядной иллюстрации динамики его личного здоровья, его психофизиологических резервов, убедительных доказательств того, что физическая культура является мощным инструментом самосоздания, важной составляющей общей культуры современного гражданина и специалиста.

### *Литература*

1. Шебеко, В. Н. Формирование физической культуры личности ребенка дошкольного возраста в процессе физкультурной деятельности / В. Н. Шебеко // Мир спорта. — № 1. — 2007. — С. 50—55.
2. Логвина, Т. Ю. Влияние физических нагрузок на организм дошкольников / Т. Ю. Логвина // Мир спорта. — № 1. — 2005. — С. 42—47.
3. Федоров, А. И. Общеобразовательная школа как институциональный субъект формирования культуры здоровья у детей и подростков / А. И. Федоров // Мир спорта. — № 4. — 2007. — С. 46—48.
4. Коледа, В. А. Физическая культура в формировании личности студента / В. А. Коледа. — Минск, БГУ, 2004. — 167 с.
5. Коледа, В. А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В. А. Коледа, В. А. Медведев, В. И. Ярмолинский. — Минск: БГУ, 2005 г. — 127 с.
6. Коледа, В. И. Основные направления и задачи научных исследований по здоровьесбережению в образовательном процессе / В. И. Коледа, Ю. Г. Федоров, В. И. Ярмолинский // «Мониторинг качества педагогического образования»: Сб. материалов межд. науч.-практ. конф. (11—12 марта 2007 г.). — Барановичи: РИО БарГУ, 2007 г. — С. 282—283.
7. Коледа, В. А. Образовательный процесс и здоровье студентов: условия благополучной динамики / В. А. Коледа, В. И. Ярмолинский // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы VII межд. науч.-практ. конф. (27—28 сентября 2007 г., г. Гомель). — Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2007. — С. 38—39.

8. Лю, Юн Цянь. Физическая культура в ценностных ориентациях современных студентов // Юн Цянь Лю. — Мир спорта — № 1. — 2008. — С. 33—37.
9. Берулава, Г. А. Методические основы практической психологии: учебно-метод. пособие / Г. А. Берулава. — М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2004. — 192 с.
10. Булавкина, Т. А. Личностные конструкты (personal construct) как отражение субъективного опыта в сфере физической культуры / Т. А. Булавкина // Физическая культура. — 2008. — № 1. — С. 62—64.
11. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. — М.: ГЦОЛИФК, 1992. — 120 с.
12. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. — Санкт-Петербург: РГПУ им А. И. Герцена, 2000. — 484 с.
13. Полякова, Т. Д. Здоровьесбережение — важная составляющая часть инновационного образовательного процесса / Т. Д. Полякова, Д. К. Зубовский // Мир спорта — 2008, — № 1 — С. 52—58.
14. Proceedings Universiade Bangkok 2007 FISU Conference University Sport: Sport Creates Man... Man Develops Nationhoods 9—12 august 2007. — Bangkok, Thailand, 2007.