

*Цыркунова Галина Михайловна*  
*старший преподаватель кафедры*  
*физического воспитания и спорта*

*Бавтрук Софья Викторовна*  
*студентка*

*УО «Белорусский государственный*  
*университет культуры и искусств»*

*г. Минск, Республика Беларусь*

### **Роль физической культуры как биосоциального фактора формирования здоровой личности студента**

*Аннотация:* рассматривается значение задействованных биологических процессов, занятий физической культурой и социальной активности в формировании здоровья студентов. Приводятся примеры традиционных праздников «День здоровья»

*Ключевые слова:* биосоциальный фактор, физическая культура

Студент как биосоциальное существо удовлетворяет потребности и реализуется в процессе деятельности, при этом на социальном уровне для демонстрации своей сущности, он прибегает к различным видам социальной активности. Приобретенный ранее посредством прямого, непосредственного, косвенного или опосредованного общения с другими людьми и группами социальный опыт, наравне со знаниями, объективно обусловленными возможностями, субъективно-ценностными ориентациями и интересами, – всё это определяет выбор студентами досуговых форм деятельности. Такой подход позволил В.И. Ильичу [1] рассмотреть физическую культуру не только как совокупность физических упражнений, но и как процесс и результат деятельности. Естественные биологические процессы, заложенные природой для воспроизводства и продолжения человеческого рода и социальные законы, формирующие личность, играют огромную роль в проявлении социальной активности студента.

Рассмотрение занятий спортом и физической культурой с точки зрения деятельностного и культуротворческого подходов позволяют предположить, что наличествующий потенциал для развития студента, формирования его культуры активного досуга не используется в полном объеме. О чем свидетельствуют публикации В.И. Григорьева и Ю.Ф. Курамшина, которые проанализировав физическую культуру и ее составляющие с позиций структурно-содержательного анализа концепции всесторонне развитой личности, утверждают, что в реальной практике большие функциональные, ценностные и деятельностные возможности не задействуются полностью [2]. Научно

доказанным фактом является того, что наши привычки, образ жизни, досуговые занятия выступают определяющими детерминантами здоровья. Вместе с тем окружающая среда (включая природные и техногенные факторы) и непосредственное окружение (микро- и мезофакторы), также влияют на здоровье человека. Диалектическая связь и взаимообусловленность биологических, социальных и психологических компонентов в биопсихосоциальном человеческом существе, требуют рассмотрения их влияния на формирование физической культуры индивида. Во время занятий физкультурой и спортом под воздействием нагрузок и генетической предрасположенности происходят физиологические изменения, формируются механизмы двигательных навыков. При этом все физиологические процессы и соматические изменения во время занятий физической культурой функционирует по биологическим законам, тем самым доказывая относительную самостоятельность биологического компонента.

В начальном периоде развития человеческого общества именно к физическим играм и упражнениям прибегали в процессе подготовки растущего человека к самостоятельной жизни, активной трудовой и военной деятельности и в качестве инициатических испытаний перед вхождением полноправным членом во взрослый мир сообщества и супружеских отношений. По мере развития общества под влиянием изменений в процессе современных производств процентного соотношения доли физического и умственного труда в сторону постоянного увеличения профессиональной умственной и автоматизированной деятельности, снижает требования со стороны работодателей к физической подготовленности работников, что в свою очередь, как справедливо отмечает З.В. Курасбедиани, вызывает череду негативных явлений. С утратой самооценности физической культуры наблюдается рост инвалидизации молодого населения, числа «зависимой молодежи», сокращение продолжительности жизни и др. У этих явлений кроме объективных факторов (особенностей медицинского обслуживания, организации образовательного процесса в учреждениях образования и т.п.) наличествуют и субъективные факторы: эмоционально-волевые воздействия на растущего человека, его межличностные коммуникации и отношения, принятие-непринятие себя и т.п. Следовательно, для достижения определенного уровня физической культуры студентом необходимо осознание индивидом места и роли личного физического развития в обеспечении его физического состояния и качества жизни. Л.И. Лубышева, описывая социально-философскую концепцию физической культуры [4], отмечает, что физическое, моральное, духовное и психологическое здоровье и здоровый образ жизни современного молодого человека сосуществуют и функционируют в непосредственном взаимодействии друг с другом.

С целью популяризации физической культуры и мотивации студентов к физическому развитию в учреждении образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» реализуется система социально-культурных мероприятий, среди которых особое место занимает ежегодный праздник «День Здоровья». Подготовка концепции праздника, которая утверждается ежегодно в начале второго семестра, включает продумывание идеи и подбор площадки для проведения, – что дополнительно позволяет познакомить студентов и местами для активного отдыха и самостоятельных занятий спортом. В соответствии с концепцией формат праздника уточняется и может варьироваться, например, спортивно-художественный праздник “День здоровья. Молодёжь за здоровый образ жизни”, предусматривал, кроме спортивных состязаний и команды черлидеров, выступление талантливейших студентов, захватывающую квест-игру, брейкданс, создание картин в живом формате и т.п.)



**Рисунок 1. – День здоровья. Молодёжь за здоровый образ жизни**

А в 2020 году на фоне пандемии коронавируса праздник был переведен частично в формат online и начался с утренней зарядки, которую проводил заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, далее на площадке перед университетом стартовало велoшество, как торжественное открытие праздника «День здоровья», которое продолжилось выступлением команды чирлидеров во главе с начальником спортивного клуба БГУКИ. Соблюдая правила дистанцирования, сотрудники университета и студенты приняли участие в очных соревнованиях по двум дисциплинам – «Дартс» и «Кистевой динамометр». Завершился день студенческим праздничным концертом и награждением победителей online-викторины о спортивных достижениях сотрудников университета, спортивного челленджа и творческого конкурса, в которых в течение всего праздничного дня приняло участие 137 студентов и 56 сотрудников БГУКИ [5].



**Рисунок 2. – День здоровья 2020**

Участие в Дне здоровья и занятия в спортивных кружках позволяют студентам убедиться в том, что, выбирая и выполняя регулярно физические упражнения, человек способен повлиять на собственный внешний вид и самочувствие, замедлить или ускорить процесс старения клеток. Дополнительно заинтересованным студентам, рекомендуются для ознакомления исследования зарубежных и отечественных авторов о количественной и качественной составляющих физической активности, оказывающих определенное влияние на состояние здоровья человека и его физическую культуру, которые могут быть вариативны по оптимальной интенсивности и продолжительности упражнений, дифференцированы с учетом половой принадлежности, возрастных и физиологических особенностей, состояния здоровья и самочувствия. Однако общим выводом является то, что эмоциональное восприятие физических нагрузок студентами зависит от мотивации и психологического комфорта в группе, а также от уже имеющегося уровня физической подготовленности человека. Тем самым доказывается, что физическая культура студента становится наиболее важным средством достижения человеческой идентичности и гармонизации существования в окружающем природном мире и обществе.

Таким образом, биологические факторы, существующие и развивающиеся как проявление социальной сущности студента, оказывают определенное влияние на его социальную сущность, тем самым предопределяя в единой биосоциальной структуре личности решающую роль социальных факторов.

***Список использованных источников:***

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.
2. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / Ю.Ф. Курамшин . – М.: Советский спорт, 2010. - 464 с..

3. Курасбедиани, З. В. Физическая культура как фактор формирования личности // Научные ведомости БелГУ. Серия: Философия. Социология. Право.– No4 (44). – 2008. – С. 191 – 196.

4. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры / Л.И. Лубышева . – М.: Академкнига, 2004. – 240 с.

5. Учреждение образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» Официальный сайт. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://buk.by>