**Проблемы формирования личности учащихся в процессе физического воспитания** **и пути их решения**

Физическая культура является одним из условий воспитания всесторонне развитой личности, важным средством проявления ее физических способностей, обеспечения социально-биологической активностью к труду.

Современная система физического воспитания, направлена на профессиональную подготовку, а не на комплексный подход к реализации всех ценностей физической культуры. Создавшееся противоречие между пониманием необходимости формирования физической культуры учащихсяи недостаточно разработанной технологией реализации этого процесса определяет проблему, характерную для современной системы физического воспитания молодежи.

При организации процесса физического воспитания упускается роль потребностей, интересов и мотивов в формировании физической культуры личности учащегося. Решаются лишь вопросы частых проблем физического воспитания путем воздействия на физические качества и способности человека и практически совсем не затрагиваются проблемы «собственной физической культуры». А между тем, физическую культуру следует рассматривать в двух аспектах: как подсферу культуры личности и в аспекте ее отражения в образе жизни и физическом облике человека.

Физически культурный человек должен вести здоровый образ жизни, стремиться к физическому совершенству, иметь установку на физическое совершенство и повседневно реализовывать их.

 Одной из важнейших составных элементов физической культуры школьной молодежи является здоровый образ жизни – комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия, основными элементами которого являются: оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек и закаливание.

Но не только занятия физической культурой автоматически гарантирует хорошее здоровье. Исследователями института физкультуры и спорта установлено, что из общего числа факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья человека (принятых за 100%), на занятия физической культурой приходится 15-20 %, режим питания 10-16%. На суммарное воздействие остальных факторов приходится 24-51 %.

Бережное отношение к своему здоровью необходимо воспитывать в школьные годы.

Состояние здоровья современного человека обусловлено целым рядом факторов: стрессы, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, нарушение режима дня, экологическое неблагополучие среды.

В этих условиях большое значение имеет формирование физической культуры личности, культура здоровья человека.  Проблемы оптимизации здорового образа жизни школьной молодежи, поиск путей гармонического развития и их физического потенциала являются особо актуальными.

Процесс целенаправленного педагогического воздействия в значительной мере зависит от того, как реализуется на практике основной принцип формирования физической культуры человека, основанный на воздействии физического, интеллектуального и нравственного воспитания.

Решение проблем, связанных с личной физической культурой, следует искать на путях формирования и развития у школьников осознанной потребности в физическом совершенствовании, а это в свою очередь требует всестороннего и глубокого анализа этого процесса.