

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Введение. Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценное развитие младших школьников без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

Младший школьный возраст — наиболее ответственный период в формировании индивидуальных интересов и мотиваций к занятиям физическими упражнениями. В этом возрасте необходимо воспитывать у ребенка интерес к расширению диапазона физических способностей посредством овладения основами техники физических упражнений, приёмов и действий.

Знания основ теории и методики физической культуры определяют овладение её ценностями и формируют правильное и сознательное отношение личности к своему здоровью, развитию физических качеств, личной и общественной гигиены, поведению.

Следует полагать, что именно за счёт направленного использования ценностей физической культуры в учебно-воспитательном процессе школы наилучшим образом достигается двоякий социально и личностно значимый эффект:

1. Становление личности (как отражения совокупности ценностей, освоенных человеком).
2. Становление физической культуры личности (как отражения совокупности ценностей физической культуры, освоенных человеком) [1, с. 87].

Основная часть. Физическая культура личности — социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определённым уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретённых в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивную деятельность, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье [2, с. 308—309].

Основными показателями физической культуры как свойства и характеристики отдельного человека являются: знания в области физического совершенствования, двигательные умения и навыки, способность к самоорганизации здорового образа жизни, социально-психологические установки, ориентирующие на занятия физкультурной деятельностью [3, с. 59].

Таким образом, изучив основы формирования физической культуры личности младших школьников, проанализировав уровень сформированности представлений младших школьников о личной физической культуре на базе ГУО «Средней школы № 1 им. С. И. Грицевца» г. Барановичи мы разработали «Практические рекомендации по формированию физической культуры личности у младших школьников»:

1. Формирование знаний в области физического совершенствования:
 - проведение индивидуальных и групповых бесед, информационных и классных часов на тему «Формирование основ здорового образа жизни», «Правил личной гигиены», «Распорядок дня, режима и отдыха», «Сохранность собственного здоровья», «Самостоятельные занятия физическими упражнениями»;
 - приглашение на информационные часы специалистов в области физической культуры и спорта, педиатров, валеологов;
 - экскурсии в спортивно-оздоровительные комплексы;
 - привлечение обучающихся к организации конференций на спортивные и оздоровительные темы, на которых младшие школьники смогут предоставить дополнительную информацию о каких-либо видах спорта, выдающихся спортсменах, о различных способах и упражнениях для улучшения физических навыков и умений и т. д, предварительно изучив дополнительный материал. Таким образом у младших школьников будет повышаться интерес к спорту и физической культуре, формироваться ценностное отношение к здоровому образу жизни.
2. Формирование двигательных умений и навыков:
 - проведение физкультминуток на каждом уроке, динамических перемен, подвижных и спортивных игр, дидактических игр, занятий физическими упражнениями и по правилам самостоятельных занятий;
 - включение младших школьников в соревновательную и спортивную деятельность (занятия в спортивных секциях);
 - организация дополнительных занятий в виде спортивно-ориентированных кружков;

– проведение традиционных ритуалов олимпийских игр, организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий [4, с. 75].

3. Формирование способности к самоорганизации здорового образа жизни:

– рациональное использование собственных сил и времени, интеллектуальных и эмоционально-волевых качеств;

– привлечение школьников к участию в межшкольные спортивные соревнования («Веселые старты»)

Данные практические рекомендации были использованы классным руководителем и учителем по предмету «Физическая культура и здоровье» в 3 «В» классе ГУО «Средняя школа № 1 им. С. И. Грицевца» г. Барановичи.

Заключение. Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых показателей физической культуры личности. О сформированности физической культуры личности можно судить по тому, как и в какой конкретной форме проявляются личностные отношения к физической культуре, её ценностям. Необходимо обращать внимание на правильную организацию и построение занятий физическими упражнениями с младшими школьниками с целью формирования физической культуры личности.

Таким образом область практического применения, разработанных нами «Практических рекомендаций по формированию физической культуры личности у младших школьников» — учебно-воспитательный процесс младших школьников. Рекомендовано к использованию классными руководителями и специалистами в области физической культуры и спорта.

Список цитируемых источников

1. Виленская, Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста / Т. Е. Виленская. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. — 256 с.
2. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. — М. : КНОРУС, 2017. — 366 с.
3. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская. — М. : Арсенал образования, 2011. — 80 с.
4. Кожухова, Н. Н. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Н. Н. Кожухова [и др.]. — М. : Владос, 2008. — 272 с.

УДК 37.012

Е. С. Ковалевич, К. О. Садовская

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СЕМЬИ И ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. В настоящее время реформа системы дошкольного образования в Беларуси направлена на внедрение в педагогическую практику целостного подхода к развитию личности, формирование целостной картины мира у дошкольников. В дошкольном возрасте ребенок приобретает жизненно важные знания, умения и навыки, формируется индивидуальный опыт, система ценностей, интересов и стремлений, и именно в этом возрасте формируются его первые целостные представления и мировоззрение.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях — это единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннего физического развития детей. Целью физического воспитания детей дошкольного возраста является формирование основ здорового образа жизни [1, с. 60].

Здоровый образ жизни дошкольников представлен следующими составляющими: знаниями о здоровье и здоровом образе жизни, умениями и навыками здорового поведения; привычками здорового человека; физической активностью; самооценкой здоровья и физического развития.

Основная часть. В условиях дошкольного учреждения, помимо профилактических методик обучения дошкольников приёмам здорового образа жизни (гимнастика, самомассаж), могут применяться здоровьесоздающие технологии с применением подвижных игр, физкультминуток, ароматерапии, витаминотерапии, чередование занятий разной активности; двигательной активности, реабилитационных мероприятий (фитотерапия, лечебная физкультура, ингаляция); оздоровительных мероприятий. Среди средств двигательной направленности выделяют двигательные действия — физические упражнения, физкультминутки, эмоциональные разрядки; гимнастику (оздоровительную, пальчиковую, корригирующую, дыхательную, профилактическую); лечебную физкультуру, подвижные игры, массаж [2, с. 15].

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий целесообразно применять оздоровительные силы природы, способствующие активизации работоспособности детей. В группу самостоятельных оздоровительных средств входят солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия и т. д.