

— физкультурно-деятельностный компонент (сформированность потребностно-мотивационной сферы; «включенность» в физическую культуру).

Сформированность физического компонента физической культуры личности, по сути, отражает качественно-количественные показатели физического развития, работоспособности, физической и технической подготовленности (унаследованные морфофункциональные признаки, индивидуальные особенности, двигательные способности личности) [3, с. 95].

Заключение. Критериями, по которым можно судить о сформированности физической культуры личности в процессе физического воспитания школьников, выступают объективные и субъективные показатели. К ним относятся:

1. Степень сформированности потребности в физической культуре и способы ее удовлетворения.
 2. Интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности (затрачиваемое время, регулярность).
 3. Характер сложности и творческий уровень этой деятельности.
 4. Выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности в физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, самообладание, коллективизм, патриотизм, трудолюбие, ответственность, дисциплинированность).
 5. Степень удовлетворенности и отношение к выполняемой деятельности.
 6. Проявление самостоятельности, самоорганизации, самообразования, самовоспитания и самосовершенствования в физической культуре.
 7. Уровень физического совершенства и отношение к нему.
 8. Владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического совершенствования.
 9. Системность, глубина и гибкость усвоения научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности.
 10. Широта диапазона и регулярность использования знаний, умений, навыков и опыта физкультурно-спортивной деятельности в организации здорового стиля жизни, в учебной и профессиональной деятельности.
- Таким образом, о сформированности физической культуры личности школьников в процессе физического воспитания можно судить по тому, как и в какой конкретной форме проявляются личностные отношения к физической культуре, ее ценностям.

Список цитируемых источников

1. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская. — М. : Арсенал образования, 2011. — 80 с.
2. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. — Москва : КНОРУС, 2017. — 366 с.
3. Кожухова, Н. Н. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова, В. В. Горелова. — М. : Владос, 2008. — 272 с.

УДК 615.83:796.011.1

Е. А. Красько, Э. А. Макар, Е. В. Чурилов

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

ЗАКАЛИВАНИЕ КАК ДЕЙСТВЕННЫЙ СПОСОБ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Введение. В настоящее время проблема воспитания здорового поколения становится все более актуальной. Здоровый образ жизни включает в себя много различных факторов: рациональное питание, высокая двигательная активность, благоприятный психоэмоциональный климат, снижение влияния неблагоприятных факторов жизни, преодоление вредных привычек, организация быта и повышение защитных сил своего организма.

Закаливание является одним из факторов, определяющих здоровый образ жизни. Это древнейшее эффективное средство укрепления здоровья человека. Оно повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, усиливает иммунную систему. Физиологические механизмы закаливания, как правило, заключаются в совершенствовании процесса терморегуляции.

Основная часть. Понятие «закаливание» в отношении человеческого организма стало использоваться сравнительно недавно. Его ввел в конце XIX в. известный русский физиолог академик И. Р. Тарханов, автор вышедшей в 1899 г. книги «О закаливании человеческого организма», который проводил аналогию между закаливанием путем быстрого охлаждения и закаливанием организма холодовыми процедурами.

Под закаливанием понимают повышение устойчивости организма человека к действию различных неблагоприятных климатических факторов: холод, тепло, солнечная радиация, пониженное атмосферное давление, вследствие применения комплекса систематизированных и целенаправленных мероприятий [1].

Любое совершенствование — это длительная тренировка. Следовательно, закаливание — это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, бодрым, улучшают настроение. Как считают йоги, закаливание приводит к слиянию организма с природой. Важно, что закаливание подходит для любого человека, им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития.

Целью закаливания является общее укрепление организма, повышение умственной и физической работоспособности, повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды, профессиональной подготовки к работе в определенных условиях [2].

Однозначно нельзя определить, какой из видов закаливания самый лучший и, с какого именно следует начинать процесс закаливания своего организма. Ведь все методы, такие как закаливание, с помощью воды, воздуха, солнечных лучей действуют на человеческий организм по-разному.

Воздух — наиболее универсальное средство закаливания, именно с воздушных ванн рекомендуется начать систематическое закаливание организма. При этом воздушные процедуры — самая легкая форма закаливания; они действуют на организм с момента рождения человека и практически всю жизнь. Свежий воздух — основа закаливания. Он стимулирует обмен веществ, повышает настроение и иммунитет, улучшает сон и аппетит.

Солнце влияет на рост и развитие живых организмов, его считают источником всего живого. Солнечный свет укрепляет деятельность центральной нервной системы, оживляет обмен веществ, повышает сопротивляемость.

Закаливание водой — одно из важнейших средств и возможностей быть здоровым, предупредить болезни. Закаливание водой — это правильное использование целебных свойств природы [3].

В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается. Выбор процедур зависит от состояния здоровья, географических и климатических условий, места жительства, времени года. Наибольший эффект достигается при использовании разнообразных закаливающих процедур. Закаливание является одним из важных элементов обретения хорошей физической формы у человека.

Для эффективного закаливания необходимо соблюдать ряд принципов и правил:

— постепенность — повышать силу закаливающего воздействия и продолжительность процедуры нужно постепенно;

— систематичность — эффективным закаливание будет лишь тогда, когда осуществляется не от случая к случаю, а ежедневно, без перерывов;

— комплектность — наиболее эффективным будет закаливание, если все естественные силы природы — солнце, воздух и вода — будут использоваться в комплексе;

— учет индивидуальных особенностей — при закаливании необходимо принимать во внимание местные климатические условия, привычные температурные режимы и, самое главное — возраст, пол, состояние здоровья [4].

Основными правилами осуществления закаливания является:

1. При закаливании нужно соблюдать определенные правила, четко контролировать общее самочувствие, частоту сердечных сокращений, артериальное давление, аппетит и другие показатели в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

2. Нарушение сна, отсутствие аппетита, вялость, раздражительность, снижение работоспособности и другие отрицательные проявления, возникшие после начала применения закаливающих процедур, указывают на неправильное проведение закаливания.

3. Проводить закаливающие процедуры необходимо, когда человек полностью здоров.

4. Начинать закаливание следует с несложных процедур: воздушных и солнечных ванн. Далее рекомендуется освоить процесс обливания, и только после этого — контрастные процедуры и купание в водоемах.

5. Оптимальное время для закаливания — первая половина дня. Если проводить закаливающие процедуры перед сном, то возможно появление бессонницы, из-за перевозбуждения нервной системы.

6. Длительность процедуры определяется состоянием здоровья закаляющегося.

7. При вынужденных продолжительных перерывах закаливание возобновляют с процедур с более слабой интенсивностью воздействия по сравнению с теми, которые применялись до перерыва.

Заключение. Использование закаливающих процедур позволяет не только укрепить здоровье, способствовать умственному и физическому восстановлению, но и осуществлять профилактику различных заболеваний: дыхательной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, улучшать состояние опорно-двигательного аппарата и повышать физическую активность. Закаливание организма способствует снятию утомления и повышению адаптационных возможностей организма в сложных современных условиях жизни. При

регулярном длительном выполнении закаливающих процедур отмечается положительная динамика изменения всех систем организма. Происходит это за счет мобилизации скрытых сил человека, повышая его адаптацию к самым разным факторам. Помимо положительных физических изменений, закаливание дисциплинирует, укрепляет силу воли. Важно понимать, что закаленность обратима: невозможно закалиться надолго, «про запас», достигнутый уровень закаленности необходимо постоянно поддерживать продолжением закаляющих процедур, иначе он снизится.

Список цитируемых источников

1. Мархоцкий Я. Л. Валеология : учеб. пособие / Я. Л. Мархоцкий. — Минск : Выш. шк., 2006. — 286 с.
2. Исаев, М. Если хочешь быть здоров / М. Исаев — М. : Физкультура и спорт, 2007. — 352с.
3. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич — М. : 2002. — 208 с.
4. Апрасюхина, Н. И. Гигиена : учеб. пособие для студентов учреждений высшего образования по специальности «Физическая культура» / — Минск : РИВШ, 2021 . — 417 с.

УДК 316.42

К. О. Садовская

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

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Введение. В системе высшего образования общество предъявляет новые требования к подготовке будущих специалистов с социально-значимыми качествами, способных проявлять самостоятельность, инициативу, ориентироваться на гуманистические ценности. Одним из наиболее важных компонентов формирования гармонически развитой личности является волонтерская деятельность [1, с. 27]. Волонтерство в нашей стране рассматривается как форма безвозмездной добровольной активности, является показателем духовного и нравственного развития, как отдельной личности, так и общества в целом [2, с. 7]. Содействие развитию и реализации социально значимых инициатив и проектов по организации добровольческого труда молодежи — одно из приоритетных направлений государственной молодежной политики Республики Беларусь [3, с. 121].

Включение студентов в волонтерскую деятельность позволяет создавать условия, способствующие формированию конструктивного мышления, умения самостоятельно принимать решения, преодолевать трудности профессионального, социального, личностного характера.

Проблема, связанная с формированием готовности будущих преподавателей, учителей физической культуры, тренеров к реализации волонтерской деятельности является актуальной и значимой, поскольку она обусловлена объективной необходимостью практической подготовки специалистов к профессиональной деятельности.

Основная часть. С целью изучения исходного уровня готовности будущих преподавателей физической культуры к осуществлению волонтерской деятельности было проведено эмпирическое исследование, объектом которого стали студенты, обучающиеся на третьем курсе специальности «Физическая культура» факультета педагогики и психологии Барановичского государственного университета.

Так, для выявления общего уровня эмпатии нами был использован опросник В. В. Бойко, результаты которого позволили констатировать, что 21 % респондентов имеют высокий уровень эмпатии. Данный показатель говорит о том, что студенты принимают все эмоции других людей слишком близко к сердцу. Средний уровень эмпатии установлен у 53 % испытуемых. Студенты могут понять чувства другого, разделить их и при необходимости, помочь. Отметим, что у 14 % студентов установлен заниженный уровень эмпатии. Испытуемые имеют затруднения в межличностных отношениях и в установлении контактов с людьми. Низкий уровень эмпатии имеют 12 % обучающихся, что говорит о безразличии студентов к переживаниям других людей, чужие чувства их не волнуют.

Таким образом, можно говорить, что у студентов, обучающихся на специальности «Физическая культура» преобладает средний уровень эмпатии.

Для дальнейшего исследования нами была разработана анкета по выявлению знаний, отношения к добровольческому труду, к профессии, мотивации к осуществлению волонтерской и профессиональной деятельности. Результаты анкетирования готовности будущих учителей физической культуры к осуществлению волонтерской деятельности указали, что не все студенты специальности «Физическая культура» готовы к осуществлению волонтерской деятельности.

Так, испытуемые указали основные факторы, препятствующие участию в добровольческой деятельности: