

Список цитируемых источников

1. *Осяк, С. А.* Образовательный квест — современная интерактивная технология / С. А. Осяк, С. С. Султанбекова, Т. В. Захарова, Е. Н. Яковлева, О. Б. Лобанова, Е. М. Плеханова [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. — 2015. — № 1-2. — Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=20247>. — Дата доступа 25.09.2023.
2. *Полат, Е. С.* Современные педагогические и информационные технологии в системе образования: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Е. С. Полат, М. Ю. Бухаркина. — М.: Академия. — 2007. — 368 с.
3. *Вишневский, В. А.* Квест-технологии в реализации коррекционно-развивающей функции урока физической культуры в инклюзивном образовании / В. А. Вишневский, И. А. Ухватава, М. Н. Мальков // Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 5. — С. 91—93.
4. *Дуркин, П. К.* Формирование у школьников интереса к физической культуре : учеб. пособие / П. К. Дуркин, — Архангельск : Изд-во, Арханг. гос. техн. ун-та, 2006. — 128 с.
5. *Ковалева, Н. В.* Психолого-педагогическая характеристика личности учащегося : метод. указания / Н. В. Ковалева, Калинингр. ун-т. — Калининград, 1997 — 24 с.
6. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VIII класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс] Постановление Министерства образования Республики Беларусь 29.07.2019 № 123// Национальный образовательный Интернет-портал Республики Беларусь. — Режим доступа: https://adu.by/be/homepage/obrazovatelnyj_protseess_-2020-2021-uchebnyj-god/obshchee-srednee-obrazovanie-2020-2021/304_uchebnye_-_predmety_-_v_xi_klassy-2020-2021_/3824_-_fizicheskaya_kul-tura-i-zdorov-e.html. — Дата доступа 25.09.2023.

УДК 796.011

Е. С. Ковалевич, Е. Г. Гулюк

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

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Физическое воспитание подрастающего поколения является одним из необходимых элементов в общей системе воспитания населения. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста является важнейшим фактором в формировании правильных пропорций тела, а также в развитии всех систем и органов. В этот возрастной период сохраняются еще не малые резервы для улучшения двигательных способностей, поэтому для их развития нужно систематически и целенаправленно заниматься физической культурой, при этом соблюдать все необходимые средства, методы и принципы [1, с. 10].

Основная часть. В связи с тем, что пик естественного развития, как правило, приходится на старший школьный возраст, основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в старшем школьном возрасте. Этот период является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. Позднее развить те или иные качества удастся с трудом [2, с. 169].

Цель физического воспитания детей старшего школьного возраста предполагает решение следующей группы задач:

Задачи физического воспитания в узком смысле слова — это те задачи, которые связаны преимущественно с развитием самих природных задатков человека, то есть относятся к биологической жизни человека. Их суть сводится к следующему:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостоять стрессам; формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.

2. Приобретение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

3. Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей.

4. Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физическими упражнениями для будущей трудовой деятельности, о выполнении функций отцовства и материнства, о подготовке к службе в армии.

5. Закрепление навыков в систематичных и регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта.

6. Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма. Развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

7. Дальнейшее содействие в развитии психических свойств и качеств личности и обучение основам психической регуляции [2, с. 14].

Образовательные задачи предполагают обучение двигательным действиям с целью доведения их до умения и навыка в разнообразных условиях жизнедеятельности (навык — это уже результат), приобретение

специальных знаний в области физического воспитания. Речь идет, во-первых, о знаниях, являющихся необходимой предпосылкой сознательного освоения двигательных умений, навыков и эффективного применения своих физических способностей в жизни; во-вторых, о знаниях, раскрывающих личное и общественное значение физического воспитания, его сущность и позволяющих самостоятельно использовать ценности физической культуры в целях самовоспитания, а также непосредственно прикладных, спортивных и специальных умений и навыков.

Недостаточно иметь лишь развитые физические качества, надо научиться сознательно пользоваться ими. Постепенный переход от широкого общего физического образования к углубленному совершенствованию избранных умений и навыков на основе разносторонней физической подготовки позволяет в последствии заняться спортивной специализацией.

Собственно воспитательные задачи связаны с воспитанием как физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), так и нравственных (целеустремленность, настойчивость, чувство долга, ответственность). Единство физического и других сторон воспитания (умственного, нравственного, эстетического, трудового) определяет основное направление формирования личности в процессе физического воспитания. Незаурядная физическая подготовленность, приобретенная в результате физического воспитания, может оказаться бесполезной для общества, если человек, обладающий ею, не воспитан нравственно, то есть если у него нет нравственных принципов приложить свои силы на благо общества [1, с. 12].

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания школьников служат упражнения, включенные в школьные программы по физической культуре [3, с. 372].

Программа физической активности детей старшего школьного возраста весьма насыщена и разнообразна. Наиболее целесообразными средствами физического воспитания в этот период являются:

1. Гимнастические и акробатические упражнения.

Гимнастические и акробатические упражнения, включенные в программу старших классов, занимают до 30 % учебного времени, их отличает большая избирательная направленность, и нацелены они прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц, координационных способностей и гибкости [2, с. 173].

2. Легкоатлетические упражнения.

Легкая атлетика — незаменимое прикладное средство физической подготовки молодого поколения, так как ее основное содержание представлено комплексами упражнений из ходьбы, бега, прыжков и метаний различных снарядов. В жизни любого человека многие из этих двигательных действий встречаются достаточно часто. Поэтому на школьных физкультурных занятиях необходимо всех без исключения учащихся обучить основам техники данных движений. Причем технике рациональной, наиболее экономичной, не ставя при этом во главу угла спортивный результат, а ориентируясь на обычные жизненные ситуации и длительность применения [4, с. 148].

3. Лыжная подготовка.

Ходьба на лыжах считается очень эффективным прикладным, развивающим и оздоровительным средством физического воспитания. В этом плане с лыжами может сравниться лишь плавание. При ходьбе на лыжах работают буквально все мышечные группы и системы организма — активно функционирует сердце, кровообращение, дыхание; отсутствуют, как при беге, сотрясения; движения рук и ног плавные, что исключает травмы, плюс свежий воздух и эстетическое удовольствие от окружающей природы, снега [3, с. 374].

4. Спортивные игры.

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч (гандбол), волейбол, футбол (для юношей). Регулярное использование спортивных игр в старших классах значительно повышает интерес к занятиям физической культурой.

Игры — одна из наиболее универсальных форм сознательной деятельности детей. Их педагогическая ценность заключается в комплексном воздействии на все физические и духовные функции человека одновременно. По своему характеру игровая деятельность справедливо считается наиболее интересной и привлекательной для подрастающего поколения по сравнению с другими средствами, так как в ней всегда присутствуют элементы необычности, состязательности, творчества и удовольствия [3, с. 375].

5. Плавание.

Плавание — это, прежде всего двигательный навык, необходимый для преодоления водных пространств, для развлечений на воде (купание, закаливание). В то же время плавание обладает большими развивающими возможностями и закаливающими свойствами. Нагрузка при плавании может также сравнительно легко учитываться.

6. Элементы единоборств: силовые упражнения и единоборства в парах; подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.; приемы самостраховки; приемы борьбы лежа и стоя.

Заключение. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста является важнейшим средством всестороннего развития личности, а также совершенствование свойственных каждому физических качеств и способностей, связанных с ними. В этот возрастной период сохраняются еще не малые резервы для улучшения двигательных способностей, поэтому для их развития нужно систематически и целенаправленно заниматься физической культурой, при этом соблюдать все необходимые средства, методы и принципы.

Список цитируемых источников

1. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие / О. П. Кокоулина. — М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. — 113 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., испр. и доп. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 480 с.
3. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры / А. М. Максименко. — М.: Физическая культура, 2005. — 544 с.
4. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. — М.: Физическая культура и спорт, 1980. — 255 с.

УДК 796.011

Е. С. Ковалевич, А. О. Савастюк

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

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Введение. Значение физического воспитания в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонично развитой личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо.

Физическое воспитание выступает как мощное средство социального становления личности старших школьников, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной сферы.

Основная часть. Физическая культура личности школьников является качественным, системным и динамическим образованием личности, характеризующееся определенным уровнем ее физического развития и образованности, осознанием способов достижения этого уровня и проявляемое в разнообразных формах физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом [1, с. 38].

Целью формирования когнитивного компонента физической культуры личности является приобретение обучающимися физкультурных знаний и умений и их практического использования в образовательном процессе, самосовершенствования для обеспечения успеха в личностном становлении, а также для сохранения и укрепления индивидуального здоровья.

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

Физическая культура личности является устойчивым качеством личности школьников, которое определяет заботу о поддержании в норме и совершенствовании своего физического состояния.

Основными показателями физической культуры личности 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.

Формирование физической культуры личности у школьников связано с совершенствованием организации физического воспитания, пересмотром содержания физкультурной работы (овладение занимающимися умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья; развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; приобретение опыта творческого использования физкультурной деятельности и др.).

Ценностный потенциал физического воспитания состоит из двух уровней ценностей: общественный и личностный. К общественным ценностям относят накопленные школьниками специальные знания, спортивную технику, технологии спортивной подготовки, методики оздоровления, лучшие образцы моторной деятельности, спортивные достижения все то, что создано людьми для физического совершенствования, оздоровления и организации здорового образа жизни. Личностный уровень освоения ценностей физической культуры определяется двигательным компонентом, определенным уровнем знаний, заботой о поддержании в норме своего физического состояния [2, с. 125].

Структура физической культуры личности школьников состоит из следующих компонентов:

— физический компонент (физическое развитие, физическая работоспособность, двигательная подготовленность);

— когнитивный компонент (сформированность знаний в сфере физической культуры; качество основных психических процессов; ценностные ориентации в сфере физической культуры);