

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);

— 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 холодowymi 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].