

Таким образом, для оптимизации существующей системы спортивного отбора необходимо комплексное взаимодействие всех руководящих органов. Объединение различных форм занятий спортом, а также внедрение современных методов исследования на государственном уровне позволит сформировать прочный механизм управления системой спортивного отбора. Позитивные изменения и акцентирование внимания на проблемах детско-юношеского спорта дали огромный толчок к преобразованиям в сфере физической культуры и спорта. Продолжение разработки проектов сотрудничества различных ведомств, объединенных общими целями, будет способствовать более качественному и рациональному процессу подготовки спортсменов, постепенному повышению мирового рейтинга нашей страны на спортивной арене. Именно совместные и согласованные действия, преследующие олимпийский принцип «Уважение к другим», позволят создать уникальную концепцию спортивной подготовки, а значит сделать шаги к реализации главной цели спорта высших достижений – побеждать, устанавливать рекорды, становиться «Быстрее, Выше, Сильнее!», принимая во внимание олимпийский принцип «Честной игры».

1. Фельдман, В. С. Идеалы и ценности олимпизма, проблемы и перспективы современного олимпийского движения / В. С. Фельдман // Наука в олимпийском спорте [Электронный ресурс]. – № 3. – Режим доступа: http://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/magazines/NvOS_2014_3.pdf. – Дата доступа: 12.02.2017.

2. Олимпийская хартия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.noc.by/charter>. – Дата доступа: 12.02.2017.

3. О физической культуре и спорте: Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г. № 125-З [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://mst.by/ru/law-laws-ru/000151_205663_Zakon.doc. – Дата доступа: 12.02.2017.

4. Мацюсь, Н. Ю. Анализ существующих систем отбора и ориентации спортсменов в различных странах / Н. Ю. Мацюсь // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) и др.; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2016. – Вып. 19. – С. 101–111.

5. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л. П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.

6. Digel, H. The context of talent identification and promotion: a comparison of nations / H. Digel // NSA by IAAF [Electronic resource]. – Mode of access : <https://www.iaaf.org/download/downloadnsa?filename=0fefade6-b9cb-48e9-9fe8-cef19145c8e1.pdf&urlslug=the-context-of-talent-identification-and-prom>. – Date of access: 12.02.2017.

К ВОПРОСУ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Машарская Н.М., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Общей целью физического воспитания для всех ступеней общего среднего образования является формирование физической культуры личности, которая представляет собой органическое единство мотивации регулярных занятий физическими упражнениями, необходимых для них знаний, умений, навыков, способов деятельности, уровня физической подготовленности [1]. Самостоятельные занятия являются высшей формой активных занятий физическими упражнениями. Необходимость регулярных самостоятельных занятий физическими упражнениями обусловлена снижением двигательной активности и здоровья учащихся.

В процессе изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» решаются образовательные, воспитательные, оздоровительные и прикладные задачи, которые направлены на формирование знаний, умений, навыков, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями [2]. Особого внимания заслуживает старший школьный возраст. В этот период у учащихся формируются устойчивые ценностные ориентации, социальные установки, предпочтения, мотивы деятельности.

Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь направлен на оздоровление и физическое воспитание населения, формирование здорового образа жизни. Задачами комплекса для возрастных групп, включающих старшеклассников, являются: «мотивация

к самостоятельному выполнению физических упражнений, комплексов физических упражнений», «формирование самоконтроля за занятиями физической культурой» [3]. Таким образом, реализация программы учебного предмета «Физическая культура и здоровье» и Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь будет способствовать достижению цели формирования интереса к занятиям физической культурой, неотъемлемым компонентом которой являются самостоятельные занятия.

Проблема привлечения учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и повышения их эффективности – одна из наиболее актуальных, сложных многофакторных педагогических проблем физического воспитания. Анализ литературы свидетельствует о редуccionистской тенденции исследований, направленных на повышение эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями. Это подтверждает их тематика, посвященная отдельным научно значимым, но частным вопросам по отношению к сложной педагогической проблеме, решение которой зависит от комплекса взаимно обусловленных факторов. В проведенных исследованиях выявлялись: мотивы самостоятельных занятий и пути их формирования; уровень знаний учащихся, необходимых им для таких занятий; отношение учащихся к самостоятельным занятиям. Обосновывались отдельные методические приемы повышения эффективности самостоятельных занятий, предлагались различные варианты педагогического контроля и самоконтроля, выявлялись другие факторы, влияющие на эффективность самостоятельных занятий. Результаты таких исследований, решая отдельные аспекты проблемы, не учитывали влияние комплекса других взаимообусловленных факторов, от которых зависит эффективность самостоятельных занятий. Для практикоориентированного решения проблемы привлечения к самостоятельным занятиям и повышения их эффективности необходим комплекс средств, методов, способов деятельности учителя.

Исследования в различные периоды показали, что социальные и экономические изменения существенно не отразились на оценке мотивов занятий физическими упражнениями, в том числе и самостоятельными [4; 5; 6; 7]. Поэтому вышеуказанная проблема остается по-прежнему актуальной и требующей решения.

Положительный опыт внедрения в практику физического воспитания юношей – учащихся старших классов методики повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями может быть использован и сегодня.

В свете требований личностно ориентированного подхода при разработке методики повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями нами учитывались характеристики отношения к самостоятельным занятиям как средству решения актуальных задач физического воспитания. На основании результатов исследования было обосновано содержание методики повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями юношей – учащихся старших классов, которая представляет собой педагогически целесообразно упорядоченную совокупность средств, методов, приемов деятельности учителя физической культуры и юношей-старшеклассников. В задачи методики входили:

1. Формирование мотивационной, информационной и деятельностной сторон физической культуры личности, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Включение учащихся как активных субъектов деятельности в процесс формирования содержания самостоятельных занятий.
3. Обучение учащихся методике самоконтроля, анализа его результатов и коррекции содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Оказание перманентной методической поддержки учащимся с учетом индивидуальных темпов включения в самостоятельные занятия.
5. Поддержание атмосферы состязательности в процессе проведения конкурса «К физическому совершенству».

В структуре методики выделены четыре периода, обеспечивающие последовательное решение задач подготовки к самостоятельным занятиям и включение в них учащихся, совпадающие по времени с четвертями учебного года: диагностико-адаптационный, контрольно-подготовительный, базовый и заключительный.

Диагностико-адаптационный период. Деятельность учащихся и учителя направлена на: достижение мотивационной, информационной, методической и двигательной-координационной готовности юношей-старшеклассников к самостоятельным занятиям; приобщение к регулярному выполнению

домашних заданий по физической культуре. Содержание периода включает: тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности юношей; анкетный опрос с целью определения индивидуального уровня знаний, способствующих и препятствующих занятиям факторов; беседы, консультации по освоению знаний, необходимых для самостоятельных занятий, предусмотренных программой по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»; освоение учащимися правил ведения разработанного «Дневника самоконтроля»; организация конкурса «К физическому совершенству».

Контрольно-подготовительный период. Деятельность учащихся и учителя направлены на повышение уровня мотивационной, информационной, методической и двигательной-координационной готовности юношей к самостоятельным занятиям и приобщения учащихся к определению содержания занятий. Содержание периода включает: разработку содержания самостоятельных занятий, индивидуальные консультации, беседы с юношами по темам, знание которых необходимо при организации и проведении самостоятельных занятий; контроль за ведением учащимися «Дневника самоконтроля»; проведение конкурса «К физическому совершенству».

Базовый период. Деятельность учителя носит характер педагогического сопровождения и включает: индивидуальные консультации; проверку регулярности ведения «Дневника самоконтроля»; подведение промежуточных итогов конкурса «К физическому совершенству»; проведение педагогических наблюдений. Деятельность юношей включает: самостоятельные занятия физическими упражнениями, выполнение заданий учителя по самоконтролю и внесение корректив в содержание самостоятельных занятий с учетом индивидуального уровня показателей физической подготовленности; регулярное ведение «Дневника самоконтроля»; участие в конкурсе «К физическому совершенству».

Заключительный период. Деятельность учителя приобретает контролирующий характер: проверка ведения учащимися «Дневника самоконтроля»; проведение в конце учебного года анкетного опроса с целью определения уровня знаний и оценки факторов, способствующих самостоятельным занятиям; подведение итогов конкурса «К физическому совершенству». Учащиеся проводят самостоятельные занятия с индивидуально установленным содержанием; регулярно ведут «Дневник самоконтроля»; участвуют в конкурсе «К физическому совершенству»; оценивают эффективность самостоятельных занятий по данным тестирования индивидуальных показателей физической подготовленности. Деятельность юношей носит творческий исследовательский характер, который заключается в анализе результатов самоконтроля, корректировке содержания и нормирования нагрузки самостоятельных занятий [8; 9; 10; 11].

Предложенная методика привлечения юношей-учащихся старших классов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и повышения их эффективности разработана с учетом комплекса факторов. Можно предположить, что комплексный подход является инвариантом методики повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями, как юношей – учащихся старших классов, так и других контингентов учащихся.

1. Кряж, В. Н. Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь / В. Н. Кряж, З. С. Кряж // *Фізична культура і здоров'я*. – 2000. – № 4. – С. 4–17.

2. Физическая культура и здоровье // Учебные программы по учебным предметам для общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. XI класс (базовый уровень). – Минск: НИО, 2016. – С. 223–279.

3. Ворон, П. Г. Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций: методические рекомендации / П. Г. Ворон, В. Ф. Касач. – Минск: Респ. уч.-метод. центр физ. восп. насел. – 2016. – С. 5–8.

4. Машарская, Н. М. Отношение юношей-учащихся старших классов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями / Н. М. Машарская // *Физическая культура и спорт в образе жизни советских людей: материалы конф. по итогам науч.-метод. работы за 1989 г.* / Бел. гос. ордена Труд. Кр. Зн. ин-т физ. культуры. – Минск: БГОИФК, 1990. – С. 36–37.

5. Машарская, Н. М. Факторная структура показателей, характеризующих отношение юношей–старшеклассников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями / Н. М. Машарская // *Мир спорта*. – 2005. – № 1 (18). – С. 48–52.

6. Машарская, Н. М. Модель комплексного подхода к повышению эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями юношей-старшеклассников / Н. М. Машарская // *Интегративный подход к обеспечению и восстановлению здоровья: материалы IX Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2005 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической*

культуре и спорту» / Белорус. гос. ун-т физ. культуры: редкол.: М. Е. Кобринский) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2006. – С. 152–157.

7. Грачева, О. С. Мотивация к физкультурно-спортивной деятельности Белорусской молодежи и подростков / О. С. Грачева // Ученые записки. – Минск, 2014. – Вып. 17. – С. 15–22.

8. Машарская, Н. М. Методика реализации педагогических условий повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями юношей – учащихся старших классов / Н. М. Машарская // Мир спорта. – 2007. – № 1 (26). – С. 87–91.

9. Кряж, В. Н. К физическому совершенству юношей-старшеклассников: метод. рекомендации / В. Н. Кряж, Н. М. Машарская. – Минск: БГАФК, 2002. – 18 с.

10. Машарская, Н. М. Привлечение юношей-старшеклассников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и повышение их эффективности: метод. рекомендации учителям физической культуры / Н. М. Машарская. – Минск: БГАФК, 2002. – 13 с.

11. Машарская, Н. М. Обучение учащихся самостоятельным занятиям физическими упражнениями / Н. М. Машарская // Фізичная культура і здароуе. – 2012. – № 1 (66). – С. 47–51.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Меженина А.М.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Уникальность значения подвижных игр заключается в совершенствовании двигательных способностей и обеспечении полноценного освоения «школы движений»: бега, прыжков, лазания, ходьбы, метания. Физические качества наиболее успешно развиваются в том случае, если занятия проходят по комплексному методу. Все это способствует формированию двигательной сферы человеческого организма. Одновременно совершенствуется восприятие и реагирование – качества, очень важные в повседневной жизни. Вместе с ними развиваются способности к анализу и принятию решений, что положительно отражается на формировании оперативного мышления и умственных процессов. Под влиянием игровых условий приобретает способность к адекватному выбору действий. Выбор поведения в постоянно меняющихся условиях предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессе контроля и регуляции. Наличие в подвижных играх большого числа естественных движений и переходов от одного действия к другому способствует максимальной разгрузке центров головного мозга [3; 6].

Анализ научных публикаций по проблеме использования подвижных игр на занятиях физической культурой свидетельствует, что в них раскрываются вопросы, связанные с влиянием игр на развитие двигательных качеств (Ю.И. Портных, Л.А. Станкявичус, С. Станьжиньска, А.А. Фетисов, В.И. Эвашвили, и др.), мышления и познавательной деятельности (А.А. Антонов, Н.К. Ахматов, Н.В. Бабкина, Е.В. Заика, П.И. Пидкасистый, Ж.С. Хайдаров, В.В. Горятнина и др.), моторики (В.М. Чекалов); на обучение двигательным действиям (Б.Г. Агаеа, А.К. Атаев, Е.М. Геллер, А.А. Германова, О.А. Семкина и др.) [2; 3; 5].

Идея об игровой деятельности как одном из звеньев гуманистической педагогики (Ш.А. Амонашвили, О.С. Газман, С.А. Шмаков и др.), и как факторе саморазвития, самоорганизации, проявления индивидуальности; исследования о системной природе игровой деятельности (Ю.П. Азаров, Н.П. Аникиева, Е.М. Рангелова, Н.В. Самоукина, С.А. Шмаков и др.) [2; 4; 7].

Подвижные игры как средство физического воспитания отличаются активностью и самостоятельностью играющих, соревновательным характером и коллективностью действий, что способствует формированию соответствующих качеств личности. Подвижные игры – это отличное средство закалывания и укрепления здоровья. Они могут применяться в разнообразных природных условиях: во время походов, прогулок, в лесах и парках, передвижениях по воде и т. п.

Социальный феномен подвижных игр характеризуется доступностью и активностью, прогрессивностью и состязательностью, эмоциональностью и адаптивностью, импровизированностью и креативностью.