

Таким образом, исследование помогло определить предстартовое состояние стрелков и понять, что спортсмены имеют повышенный уровень тревоги, несмотря на готовность к соревнованиям. Для того чтобы показать высокий результат, необходимо работать над эмоциональной устойчивостью спортсменов-стрелков, а именно над уровнем спокойствия и тревоги. Определена важность психологической подготовки, так как психологические стороны работы над выстрелом такие же значимые, как и технические.

1. Заика, В. М. Методические рекомендации для спортсменов-стрелков по предупреждению и преодолению эмоционального стресса / В. М. Заика. – Брест: Альтернатива, 2007. – 24 с.

ЗНАЧЕНИЕ НАУЧНОГО НАСЛЕДИЯ ПРОФЕССОРА В.Н. КРЯЖА ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Машарская Н.М.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Одной из направленностей многолетних исследований и трудов профессора Кряжа Владимира Николаевича являлось повышение эффективности физического воспитания. Общая цель физического воспитания для всех ступеней общего среднего образования – 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]. Согласно современным представлениям структуру физического воспитания как педагогического процесса в системе общего среднего образования характеризуют содержательная, процессуальная и результирующая стороны. Процессуальную сторону определяют: формирование мотивации, знаний, умений и навыков, способов деятельности; развитие физических качеств; физическая рекреация и физическая реабилитация. Результирующую сторону определяют: мотивы, знания, двигательные умения и навыки; кондиционная, координационная и методическая подготовленность; включенность в активные формы физкультурной деятельности [2].

Изучение компонентов структуры физического воспитания и путей повышения их эффективности легло в основу наших исследований под руководством В.Н. Кряжа (1990–2010 годы). Неотъемлемым компонентом физической культуры личности является включенность учащихся в активные формы занятий физическими упражнениями. Высшей формой таких занятий являются регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Предварительные исследования, проведенные нами, дали основание рассматривать проблему самостоятельных занятий как комплексную проблему, решение которой возможно с учетом ряда факторов, определяющих содержание методики повышения эффективности самостоятельных занятий.

В результате проведенных исследований определились основные задачи повышения эффективности самостоятельных занятий: формирование мотивационной, информационной и деятельностной сторон физической культуры личности, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями; включение обучающихся как активных субъектов деятельности в процесс формирования содержания самостоятельных занятий, обучение их методике самоконтроля, анализа его результатов и коррекции содержания занятий с учетом индивидуальных особенностей.

Идеи повышения эффективности самостоятельных занятий были реализованы в исследованиях с различным контингентом обучающихся учениками В.Н. Кряжа: С.С. Огородниковым, В.М. Куликовым, Н.М. Машарской.

Формирование физической культуры личности и сегодня является целью физического воспитания. Достижение этой цели получило отражение в одной из задач, изложенных в Инструктивно-методическом письме Министерства образования Республики Беларусь «Об организации в 2017–2018 учебном году образовательного процесса при изучении учебного предмета «Физическая культура и здоровье»: «...содействие развитию отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; потребности в здоровом образе жизни, физкультурно-оздоровительной и спортивной активности ...».

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

2. Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания / В. Н. Кряж, З. С. Кряж; Нац. ин-т образования. – Минск, 2001. – 179 с.

СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Медвецкая Н.М.

Витебский государственный университет им. П.М. Машерова
(Минск, Республика Беларусь)

Современный спорт направлен на достижение высоких результатов спортсменами и требует индивидуального подхода не только к организации тренировочного процесса, но и оценки состояния их здоровья и своевременной профилактики нарушений различных систем организма.