

Деловая тренировка с тактической направленностью за день перед игрой или утром перед вечерней игрой способствует эмоциональной «разгрузке» и облегчает впоследствии боевой настрой игроков. Таким образом, задачи тактической и психологической подготовки решаются параллельно.

Большое умение требуется проявить игрокам по регулированию своего психологического состояния и обретению боевого духа перед матчем.

Здесь может иметь значение и стиль поведения игроков, и тема для обдумывания, и характер эмоциональных переживаний, и многое другое. Высокотревожных и легко возбудимых игроков надо отвлечь от волейбольных тем так, чтобы они оказались «погруженными» в другие дела или мероприятия, не связанных с соревнованиями. Флегматичных игроков, напротив, часто бывает необходимо мотивировать дополнительно [5].

Важное значение для подготовки к игре и обеспечения боевого настроения на борьбу имеет предигровая разминка. В разминке перед матчем решаются не только задачи «чисто разминочные»: разогреться, привести мышцы в рабочее состояние, «освежить» технические навыки, но и задачи психологического настроения, обеспечения мобилизационной готовности к игре.

Однако в разминке игрокам основного состава не следует допускать больших затрат эмоциональной энергии. Надо избегать мощных эмоциональных «выплесков», преждевременной максимальной самоотдачи при выполнении разминочных упражнений. Впоследствии именно эмоциональная усталость игроков может не позволить им действовать с полной отдачей в ответственные моменты игры. Игрокам запасного состава, принимающим лишь эпизодическое участие в матче, наоборот, бывает полезнее провести разминку с полной «выкладкой» и самоотдачей, чтобы обрести уверенность, так необходимую для выходов на замену в матче.

Первостепенное значение и возможности для реализации игрового потенциала имеют эффективное управление игровыми действиями и психологическим состоянием игроков во время матча. Снижение надежности игровых действий вызывается проблемами психологического состояния игроков и психологического климата команды до и в процессе игры.

В психологическом отношении важно хорошо начать партию и особенно матч. В зависимости от степени успешности действий игроки могут «поймать» свою игру, а могут и «забуксовать», не показывая ожидаемый уровень эффективности, а то и «сломаться» вовсе. Причем, в моменты начала игры не столько важна сама по себе успешность действий или счет в партии, сколько положительная самооценка игроками игровых приемов.

Положительную самооценку игроков подкрепляет соответствующая оценка тренером их действий, высказанная, или как-то продемонстрированная — в зависимости от ситуации. Это вселяет веру игроков в собственные силы и в то, что «сегодня тоже можно сыграть успешно». Помощь игрокам и поддержка со стороны тренера в этот момент иной раз может быть решающей и определит удачную игру команды на протяжении всего матча [6].

Таким образом, без удовлетворительного решения психологических задач победу в матче не обеспечат ни физическая, ни тактическая, ни техническая подготовка игроков. Как только соперничество игроков переводится в сферу противоборства характеров, побеждают более сильные духом.

Список цитируемых источников

1. Фромм, Э. Революционный характер. Доклад на 7-ом Межамериканском Психологическом Конгрессе, (Мехико, дек. 1961 г.): пер. с англ. А. И. Фета / Э. Фромм.
2. Кунянский, В. А. Волейбол. О судьях и судействе / В.А. Кунянский. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 184 с.
3. Циркунова, Н. С. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия / Н. С. Циркунова, И. П. Волкова. — М.: Совет. спорт, 2005. — 286 с.
4. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В.Щербатых. — СПб.: Питер, 2006. — 256с.
5. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. — 7-е изд. — СПб.: Питер, 2004. — 496с.
6. Рыцарев, В. В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В. В. Рыцарев. — Изд-е 2-е, перераб. и доп. — М.: ФиС, 2009. — 400 с.

УДК 796.56

С. Э. Василевская, Н. И. Филимонова

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Введение. Образовательный процесс студентов в учреждениях высшего образования в современных социальных и экономических условиях сопровождается большими умственными, физическими и нервно-эмоциональными нагрузками, что может привести к необратимым последствиям в состоянии здоровья обу-

чающихся. Многочисленные исследования доказывают, что физические упражнения являются эффективным средством сохранения и укрепления физического и психического здоровья молодежи. Одним из основных средств подготовки студентов, способных быстро в самых сложных условиях ориентироваться на незнакомой местности, точно преодолевать естественные и искусственные препятствия, является спортивное ориентирование. Отечественные и зарубежные исследователи пришли к выводу, что регулярные занятия спортивным ориентированием в целом повышают умственную активность занимающихся. Занятия с элементами спортивного ориентирования способствуют эффективному воспитанию физических качеств, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению физического и интеллектуального состояния студентов [1].

Вместе с тем в учебно-воспитательном процессе студентов недостаточно активно используются возможности спортивного ориентирования в процессе физического воспитания.

Элементы спортивного ориентирования нельзя рассматривать как арифметическую сумму бега и ориентирования. Это — качественно новый вид двигательной деятельности, ведущим фактором в котором является ориентирование, предвидение местности по карте, мысленное представление объектов по изображению на карте, выбор маршрута и принятие решений в условиях дефицита времени и информации [2].

Выполнить все технические действия в спокойном состоянии не представляет большого труда, но в соревновательных условиях все эти действия нужно выполнять на бегу в условиях нарастающего физического утомления. Очевидно, что чем выше скорость бега, тем меньше времени остается для чтения карты и на выполнение других операций.

Основная часть. Актуальной задачей специалистов в области физической культуры и спорта является активное внедрение в процесс физического воспитания научно обоснованных разработок, рекомендаций по использованию эффективных средств, направленных на повышение физической, умственной работоспособности студентов в течение всего периода обучения в университете.

Цель исследования — разработать модель формирования готовности студентов к использованию элементов спортивного ориентирования в процессе физического воспитания.

В связи с этим явилось актуальным разработать и внедрить модель формирования готовности студентов к использованию элементов спортивного ориентирования в процесс физического воспитания.

Данная модель включает пять блоков, которые содействуют формированию первоначальных знаний, умений и навыков в спортивном ориентировании.

Теоретический блок включает информацию, направленную на освоение знаний, связанных с историей возникновения спортивного ориентирования, видами спортивного ориентирования, принципами создания карты-схемы «Ориент-шоу», организацией и проведением соревнований.

Методический блок направлен на освоение умений по основным условным обозначениям на карте, способов отметки контрольных пунктов, умений определить расстояние, правильно обозначать масштаб на карте.

Практический блок заключается в формировании практических умений самостоятельно нарисовать карту-схему спортивных объектов, на базе которых осуществляются учебные занятия. Блок содержит задания, связанные с разработкой карт-схем спортивных объектов учреждения образования «Барановичский государственный университет».

Организационно-методический блок включает аспекты, направленные на освоение организационных умений и навыков в проведении соревнований по спортивному ориентированию. Компонентом блока являются задания по организации и проведению соревнований по мини-ориентированию «Ориент-шоу». Для фиксации результатов на дистанции разработаны контрольные карточки для заполнения основной информации.

Для формирования умений организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию студенты были разделены на две группы. Первая группа, студенты специальностей «Начальное образование», «Дошкольное образование» решала задачи, направленные на формирование умений и навыков: организация соревнований; подсчет результатов; разработка карты-схемы.

Вторая группа студентов специальностей «Геоэкология», «Социальная педагогика» выступала в роли участников соревнований. После прохождения всеми участниками заданной дистанции группы менялись заданиями. В результате каждая группа участников осуществляла анализ допущенных ошибок как при организации соревнований, так и ошибок, допущенных спортсменами при прохождении дистанции.

Оценочный блок модели способствует выявлению базового уровня способностей испытуемых по использованию элементов спортивного ориентирования.

С целью определения интереса студентов к дальнейшим занятиям физической культурой с использованием элементов спортивного ориентирования было проведено анкетирование. Результаты анкетирования указали, что 77,7 % респондентам понравилось быть участниками соревнований по спортивному ориентированию, 88,8 % испытуемых отметили, что получили достаточные теоретические знания по спортивному ориентированию и практические умения ориентирования в пространстве.

На вопрос «Можно ли использовать спортивное ориентирование как средство всестороннего развития личности?» 86,1 % респондентов ответили положительно. Раздел анкеты, позволяющий судить о готовности студентов проводить самостоятельно соревнования, позволил отметить, что на вопрос «На ваш взгляд сложно ли организовать соревнования по спортивному ориентированию (Ориент-шоу)?», суждения респондентов оказались одинаковы. Так утвердительно ответили 50 %, соответственно 50 % указали, что сами не готовы провести соревнования. На вопрос «Хотели ли бы вы дальше совершенствоваться в данном виде

спорта?» большинство студентов 61,1 % ответили положительно, 30 % респондентов сомневаются и только 8,8 % утвердительно ответили «нет».

Результаты анкетных данных респондентов указали на то, что 77 % студентам понравились занятия по спортивному ориентированию, большинство испытуемых получили необходимые теоретические знания и практические умения для осуществления ориентирования на местности.

Таким образом, результаты анкетного опроса позволили нам судить о том, что студенты имеют достаточные знания для использования средств физического воспитания, умения эффективно использовать элементы спортивного ориентирования в образовательном процессе. Данные эксперимента позволили нам определить мотивацию студентов к дальнейшим занятиям спортивным ориентированием.

Следовательно, для успешной реализации представленной модели в процессе физического воспитания студентов необходимо соблюдать следующие методические рекомендации:

– активно стимулировать студентов путём включения в образовательную деятельность проблемных методов, методических приемов, позволяющих создавать ситуации успеха, общения, использовать деловые игры, работу в группах, позволяющие каждому студенту проявлять инициативу;

– включать и активно использовать методы сопряженного воздействия, при этом делая акцент как на техническую, так и на физическую подготовку обучающихся;

– уделять внимание самостоятельной деятельности обучающихся, которая в целом предназначена не только для получения определенных знаний в рамках дисциплины, но и для развития способности принимать на себя ответственность индивидуально решать проблемы, находить конструктивные решения выхода из возможных проблемных ситуаций.

Заключение. Представленная модель формирования готовности студентов к использованию элементов спортивного ориентирования в процессе физического воспитания может быть использована в образовательном процессе высшей школы, что даст возможность более эффективно решать задачи совершенствования профессиональной, физической подготовки обучающихся с учётом их индивидуальных особенностей и потребностей к занятиям физической культурой. Внедрение модели в процесс физического воспитания студентов позволит организовать образовательный процесс более ёмким, насыщенным, сочетающим в себе знания других предметных дисциплин, с возможностью реализации для обучающихся не только физических, но и интеллектуальных возможностей.

Список цитируемых источников

1. *Вяткин, Л. А.* Туризм и спортивное ориентирование / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. В. Немытов. — М.: Академия, 2001. — 208 с.
2. *Казанцев, С. А.* Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование / С. А. Казанцев — Нац. гос. ун-т физ. культуры спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2010. — 60 с.

УДК 378.3

А. А. Глазырин¹, А. А. Пильневич²

¹ Учреждение образования «Белорусский государственный университет», Минск, Республика Беларусь,

² Учреждение образования «Белорусский национальный технический университет», Минск, Республика Беларусь

ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Введение. Современное высшее образование актуализировало ряд проблем, касающихся подготовки специалистов в различных областях науки, культуры, техники и др. В настоящее время предъявляются высокие требования к психофизическому состоянию здоровья студенческой молодежи. Это связано с негативными процессами, произошедшими в последнее время в нашем обществе, которые вызваны ухудшением экологической ситуации и распространением вирусных инфекции (Covid и его разновидности). Эти неблагоприятные тенденции диктуют необходимость поиска различных действенных мер, направленных на улучшение физического состояния студенческой молодежи.

По мнению специалистов, одним из наиболее перспективных и эффективных средств для достижения улучшения физического состояния студенческой молодежи является широкое внедрение туристической деятельности, имеющей оздоровительную направленность.

Основная часть. Понятие «туризм» в словаре «Теория и методика физической культуры» А. Л. Смирничко определяется как «разнообразные по форме, содержанию и длительности путешествия, совершаемые в свободное от основной деятельности время, а также как один из видов активного отдыха» [1, с. 142]. Понятие «туристическая деятельность» может быть рассмотрено как вид деятельности, удовлетворяющий потребности личности, служащий достижению различных целей человека в свободное время, выступающий средством организации активного отдыха, рационального досуга и формирования здорового образа жизни.