

ISSN 2413-3752

# СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА

*ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНО-  
ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ*

*[рецензируемое периодическое издание]*



№ 10 (10) 2019



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Бомин В.А., Павличенко А.В., Васильев А.А., Афонин А.Н.</b> МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ...	2
<b>Бомин В.А., Ракоца А.И., Косарева А.В.</b> ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ .....	13
<b>Коваливнич В.В.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТИВНЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ .....	37
<b>Ликарь С.Н.</b> МАСТЕР – КЛАСС «УДИВЛЯЕМСЯ» .....	40
<b>Мишин А.М.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ .....	43
<b>Трегуб А.И., Панина Л.А.</b> ВЗАИМОСВЯЗЬ И ВЗАИМОЗАВИСИМОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ С ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ .....	48

УДК 796.422.1

## МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

**Бомин В.А., Павличенко А.В., Васильев А.А., Афонин А.Н.**

Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского

Легкоатлетический спорт объединяет такие широкие распространенные и естественные для человека виды физических упражнений, как ходьба, бег, прыжки и метание. Одно из важнейших мест в физическом воспитании принадлежит бегу. Факторы, влияющие на результат бега на короткие дистанции: максимальная скорость бега; максимальная частота шагов; способность набирать максимальную скорость; способность удерживать максимальную скорость.

Основными задачами в тренировке спринтера являются: повышение уровня общей физической подготовленности; развитие общей выносливости как основы для совершенствования других специфических качеств; совершенствование техники бега на короткие дистанции; совершенствование скоростно-силовых качеств; совершенствование специальной выносливости; воспитание необходимых морально-волевых качеств и приобретение соревновательного опыта [8].

Подготовка спринтера представляет собой многоплановый процесс. На протяжении года спортсмену приходится осваивать несколько программ, идущих параллельно или последовательно: укрепление отдельных мышечных групп, освоение отдельных элементов техники, развитие выносливости, скорости бега и т. д. Согласно концепции Н. Амосова, такие программы могут вступать в различные виды взаимодействия - от «сотрудничества», когда одна программа дополняет другую, до помех, когда программы вступают в противоречие. Применительно к развитию двигательных качеств последнее было показано А. Коробковым. Поэтому

эффективность тренировочного процесса во многом зависит от правильного сочетания отдельных программ на протяжении тренировочного года.

Как было сказано выше, для спринтеров старших разрядов на протяжении года планируются два соревновательных периода: январь - первая половина марта и июль - сентябрь. Поэтому спринтеры - мастера спорта и перворазрядники придерживаются следующей периодизации. Периоды тренировки целесообразно делить на циклы.

Разумеется, что периоды и циклы плавно переходят один в другой. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, уровня и качества его подготовленности длительность отдельных циклов может изменяться.

Каждый цикл (втягивающий, базовый и т. п.) складывается, в свою очередь, из микроциклов. Микроциклы включают в себя 2-3 недели: первые 2 недели - повышение нагрузки (по объему или интенсивности), третья - снижение нагрузки и изменение тренировочных средств. В свою очередь, недельный цикл тоже должен предусматривать изменение нагрузки и задач тренировки.

В зависимости от периода, цикла тренировки и подготовленности спортсмена содержание тренировочных занятий может меняться, но принципиальная схема остается примерно одинаковой.

Прежде чем перейти к характеристике отдельных периодов и циклов, необходимо сделать следующие общие замечания:

1. Процесс овладения техникой, быстротой отдельных движений и скоростью бега должен осуществляться на протяжении всех периодов тренировки.

2. Включать в занятия бег с максимальной скоростью следует только в соревновательном периоде, когда установится стабильная техника (циклы: вхождения в форму и соревновательный). В остальное время следует бежать со скоростью 70-80% от максимальной.

3. Главной задачей соревновательного периода зимнего этапа следует

считать повышение абсолютной скорости, летнего - скорости и скоростной выносливости.

4. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальным объемом должны применяться в конце подготовительного периода.

5. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальной интенсивностью должны применяться в соревновательном периоде (цикл вхождения в форму), через неделю или две после того, как объем будет снижаться.

Подготовительный период в тренировке спринтеров имеет следующие задачи:

1. Совершенствование элементов техники и техники бега в целом.
2. Укрепление недостаточно развитых групп мышц.
3. Развитие двигательных качеств.

Основными средствами тренировки являются общеразвивающие упражнения, а со второй четверти периода - и основные упражнения (спринтерский бег). На протяжении подготовительного периода постепенно (волнообразно) повышается объем и интенсивность тренировки. Объем достигает наибольшей величины к концу базового цикла, после чего снижается.

Соревновательный период имеет следующие задачи:

1. Повышение скорости бега (а в летнем этапе - и скоростной выносливости).
2. Адаптация к скоростному бегу в соревновательных условиях (наличие противников и зрителей).

Основное средство - спринтерский бег, который занимает 60-80% от общего объема тренировки. Интенсивность тренировки достигает наибольшей величины в цикле вхождения в форму, когда соревнования являются средством тренировки. Для достижения высшей формы (к началу соревновательного цикла) спортсмен должен принять участие не менее чем в 4-8 соревнованиях. На протяжении соревновательного цикла тренировка

должна быть направлена на поддержание достигнутого уровня техники, скорости и скоростной выносливости.

Переходный период имеет следующие задачи:

1. Изменение условий тренировки.
2. Снижение нагрузки.
3. Отдых и лечение (при необходимости). Как показывают наши наблюдения, длительность переходного периода должна быть не менее 2-4 недель [4, 6].

Тренировочный процесс приобретает все более выраженный специализированный характер. Удельный вес специальной подготовки - физической, технической, психологической - существенно увеличивается. Более значительно, чем на предыдущем этапе, повышается объем и интенсивность основных тренировочных средств. Причем это происходит не столько за счет общей подготовки, сколько благодаря преимущественному росту количества специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Существенно увеличивается соревновательная практика в спринтерском беге, и усиливается ее влияние на содержание и структуру тренировки.

С целью совершенствования физической и технической подготовленности спринтера необходимо шире разнообразить тренировочные средства, условия их выполнения и места проведения занятий. Следует помнить, что сужение средств и методов тренировки, чрезмерное увлечение на данном этапе бегом на максимальной скорости приводят к образованию двигательного стереотипа, стабилизации скорости бега, неизбежному застою и снижению спортивных достижений. Особую ценность представляют упражнения с оптимальными отягощениями, позволяющие при меньшей скорости формировать динамическую структуру, сходную со структурой бега с максимальной скоростью. Определено, что вес отягощений на поясе должен быть равен 2-4 кг, а для девушек – 2-3 кг. Использование при беге отягощений большего веса скажется уже в большей

мере на развитии силовых возможностей.

Для силовой подготовки спринтеров может быть рекомендован и бег вверх по наклонной дорожке (4-8°), песку, снегу и другие упражнения.

Бег в облегченных условиях (вниз по наклонной дорожке, с использованием искусственной тяги и др.) особенно эффективен, так как помогает спортсмену превысить свою скорость и в многократных повторениях «запомнить» ее на новом уровне. Повторение «сверхбыстрого» упражнения вызывает новые ощущения большей частоты движений и скорости, которые бегун может затем перенести на выполнение бега в обычных условиях. При этом скорость в облегченных условиях должна быть такой, чтобы спринтер мог в ближайшее время показать такую же в обычных условиях.

Для бегунов, успешно выступающих в беге на 200 м, характерен высокий рост, сравнительно малый вес, большая длина беговых шагов, высокая максимальная скорость и способность длительно поддерживать ее.

Экспериментально доказано, что преимущественная склонность бегунов на короткие дистанции может наиболее полно раскрыться лишь при использовании дифференцированной методики тренировки, которая определяет выбор характера тренировочных средств, их объема и интенсивности, а также общую структуру и направленность тренировочного процесса [7]. Бегуны, предрасположенные к бегу на 100 м, должны больше внимания уделять стартовой подготовке, а из двух компонентов скорости бега - увеличению частоты беговых шагов. Для улучшения скоростно-силовой подготовленности необходимо применять большое количество прыжковых упражнений, главным образом различных прыжков с места, которые имеют высокую взаимосвязь со способностью к ускорению.

Бегуны с преимущественной склонностью к бегу на 200-400 м, больше внимания должны уделять воспитанию скоростной выносливости, совершенствованию техники свободного бега, увеличению длины беговых шагов без значительного снижения их частоты. В прыжковых упражнениях

должны преобладать многократные прыжки с места и многоскоки с ноги на ногу на отрезках от 50 до 200 м, так как они имеют высокую корреляционную связь с показателями максимальной скорости и скоростной выносливости.

Дифференцированный подход к тренировке спринтеров не означает, что спортсмены со склонностью к бегу на 100 м должны выступать в соревнованиях лишь на 60 и 100 м. Они, несомненно, должны стартовать и на дистанции 200 м, так как это поможет им улучшить специальные качества.

В то же время бегунам на 200 м необходимо не только стартовать в беге на 100 м, но и стремиться к показу наивысших достижений на обеих дистанциях.

В соответствии с современными представлениями быстрота понимается как специфическая двигательная способность человека к высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц и не требующих больших энергозатрат. Физиологический механизм проявления быстроты, связанный, прежде всего со скоростными характеристиками нервных процессов, представляется как многофункциональное свойство центральной нервной системы (ЦНС) [1].

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. В вопросе о природе этого качества среди специалистов нет единства взглядов. Одни высказывают мысль, что физиологической основой быстроты является лабильность нервно-мышечного аппарата. Другие полагают, что важную роль в проявлении быстроты играет подвижность нервных процессов. Многочисленными исследованиями доказано, что быстрота является комплексным двигательным качеством человека [3].

Различают несколько элементарных форм проявления быстроты:

1. Быстроту простой и сложной двигательной реакции.



2. Быстроту одиночного движения.

3. Быстроту сложного (многосуставного) движения, связанного с изменением положения тела или переключением с одного действия на другое при отсутствии значительного внешнего сопротивления.

4. Частоту движений.

Выделяемые формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга и слабо связаны с уровнем общей физической подготовленности. Быстрота двигательной реакции, как ответ на внезапно появляющийся сигнал определенным движением или действием, имеет большое значение для рукопашного боя. В условиях поединка может быть один или несколько одновременных или последовательных раздражителей (действий противника), поэтому и выделяют простую и сложную реакции (реакция на движущийся объект или реакция выбора соответственно).

Знание закономерностей развития, становления и целенаправленного совершенствования различных сторон двигательных функций детей и подростков позволит учителю или тренеру на практике более эффективно планировать материал для развития двигательных способностей, успешнее организовывать и методически правильно осуществлять процесс их развития на уроке [1].

Эффективность работы, направленной на развитие того или иного скоростного качества, будет зависеть не только от методики и организации педагогического процесса, но и от индивидуальных темпов развития этого качества. Если направленное развитие скоростного качества осуществляется в период ускоренного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период замедленного роста.

Поэтому целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных скоростных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный возрастной рост [2].

В легкой атлетике применяются три основных метода развития скоростных способностей: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Для развития частоты движений применяются: циклические упражнения в условиях, способствующих повышению темпа движений; бег под уклон за мотоциклом, с тяговым устройством; быстрые движения ногами и руками, выполняемые в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения; упражнения на повышение скорости расслабления мышечных групп после их сокращения.

Для развития скоростных возможностей в их комплексном выражении применяются три группы упражнений: упражнения, которые используются для развития быстроты реакции; упражнения, которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для передвижения на различных коротких отрезках (от 10 до 100 м); упражнения, характеризующиеся взрывным характером.

Изучение методик по воспитанию скоростных качеств показало, что основными средствами развития являются прыжковые и беговые упражнения, а так же упражнения с неопредельными отягощениями [5].

Для проведения эксперимента была сформирована группа по 8 подростков в возрасте от 17-18 лет в контрольной и экспериментальной группе. В течение 1 года экспериментальная группа выполняла комплекс упражнений на совершенствование скоростно-силовых качеств, а так же тестовые упражнения для контроля за ростом показателей развития данного качества. Тренировочные занятия проводились пять раз в неделю по два часа, где в начале основной части 18-23 минут отводилось комплексу упражнений на совершенствование скоростно-силовых качеств. В контрольной группе эти упражнения не применялись.

На занятиях руководствовались несколькими методами: строго-регламентируемого упражнения, соревновательным, игровой.

Игровой метод, вносит в тренировочный процесс соревновательные элементы. Были активно использованы: подвижные игры - («Футбол», «Баскетбол», «Лапта», «берега – вода» и т д.), различные эстафеты, с предметами и без, челночный бег, игру «чья команда дальше прыгнет», а так же элементы техники волейбола, например – нападающий удар и баскетбола – броски мяча на скорость, передача мяча и «два шага - бросок по кольцу».

Помимо упражнений, входивших в комплекс, были применены тестовые упражнения. Цель их использования – контроль роста показателей скоростно-силовых возможностей организма. Эти упражнения определяли уровень развития скоростных качеств, поэтому их можно применять как тренировочные, наряду с упражнениями из комплекса.

**Тестовые упражнения:**

- 1) бег 60 м. с низкого старта;
- 2) прыжок с места в длину.

Тестовые упражнения проводились три раза за весь тренировочный период.

Эффективность комплекса упражнений и методики его проведения подтверждается данными представленными в таблицах.

Таблицы результатов составлены по всем двум упражнениям.

В таблице 1,2 представлены результаты в беге на 60 метров, прыжках в длину в начале эксперимента и после его завершения контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 1 - Показатели уровня развития скоростно-силовых качеств занимающихся бегом на короткие дистанции на этапе углубленной подготовки до эксперимента ( $\bar{X} \pm m$ )

Показатели	Экспериментальная группа n=15	Контрольная группа n=15	t	P
Прыжок в длину, см	235,0 ±,6	236,6 ±9,8	0,09	p>0,05
60 м, сек	7,4±0,2	7,5±2,8	0,18	p>0,05

Таблица 2 - Показатели уровня развития скоростно-силовых качеств занимающихся бегом на короткие дистанции на этапе углубленной подготовки после эксперимента ( $\bar{X} \pm m$ )

Показатели	Экспериментальная группа n=15	Контрольная группа n=15	t	P
Прыжок в длину, см	246 ±5	239,0 ±6,4	2,36	p<0,05
60 м, сек	7,1±0,2	7,21±0,32	2,34	p<0,05

## ВЫВОДЫ

1. Изучение научно-методической литературы показало, что на этапе углубленной подготовки тренировочный процесс приобретает все более выраженный специализированный характер. Удельный вес специальной подготовки - физической, технической, психологической - существенно увеличивается. Более значительно, чем на предыдущем этапе, повышается объем и интенсивность основных тренировочных средств. Причем это происходит не столько за счет общей подготовки, сколько благодаря преимущественному росту количества специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Существенно увеличивается соревновательная практика в спринтерском беге, и усиливается ее влияние на содержание и структуру тренировки.

2. Методика скоростно-силовой подготовки включает разнообразные средства и приемы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев.

На занятиях руководствовались несколькими методами: строго-регламентируемого упражнения, соревновательным, игровым.

3. Эффективность применяемой методики на этапе углубленной подготовки была показана результатами тестов. В экспериментальной группе результаты в беге на 60 метров улучшились на 0,3 с. (до эксперимента

результат был  $7,4 \pm 0,2$  сек, а после его окончания стал  $7,1 \pm 0,2$  сек) и результаты в прыжке в длину с места улучшились на 11 см. (до эксперимента результат был  $235 \pm 6$  см, а после его окончания стал  $246 \pm 5$  см). В контрольной группе, в которой не применялся комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, прирост результатов в тестовых упражнениях был меньше.

### Список литературы

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. Культуры / Б.А. Ашмарин.- М.: Физкультура и спорт, 2001. - 186 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожнов. - Киев: Здоровье, 2002. – 164 с.
3. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активности / Н.А. Бернштейн. - М., «Инфра», 1990. – 214 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физк. и сп., 2002. - 246 с.
5. Захаров Е.Н., Энциклопедия физ. Подготовки: методич. Основы развития физ. Качеств / Е.Н. Захаров. М.: Сов. Спорт. 2002. - 184 с.
6. Куликов, А.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / А.М. Куликов - М., 1995.
7. Табачник, Б. Резервы спринта / Б. Табачник // Легкая атлетика. - 1978. - № 1. - С. 8-9.
8. Холодов, Ж.К. Легкая атлетика в школе / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, Г. А. Колодницкий - М., 1993.

**УДК 796.56**

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ**

**Бомин В.А., Ракоца А.И., Косарева А.В.**

Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского

У специалистов нет единого мнения относительно средств и методов оценки перспективности спортсменов. Однако при отборе в первую очередь необходимо определить уровень развития наиболее консервативных качеств и способностей. К ним можно отнести быстроту, координационные способности, оперативное мышление, предвидение ситуаций, а также стремление к достижению высоких спортивных результатов [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7].

Спортивный результат в соревнованиях по ориентированию бегом определяется системой факторов, обеспечивающих достижение высокого спортивного результата. Системный характер этих факторов (структура подготовленности спортсмена) определяется тем обстоятельством, что при исключении любого фактора достижение высокого спортивного результата становится невозможным [9].

Таковыми факторами в структуре подготовленности являются [8]:

- двигательные качества;
- функциональная подготовленность;
- физическое развитие;
- арсенал техники ориентирования;
- тактическое мышление и тактическая подготовленность;
- психологическая подготовленность.

Поскольку речь идет о системном характере соревновательной деятельности, то в структуре подготовленности все эти факторы

взаимообусловлены и взаимосвязаны, и поэтому можно говорить об интегральной подготовленности спортсменов.

Однако, рассматривая отдельные компоненты подготовленности и говоря о методах и средствах их развития, можно их дифференцировать [8].

*Двигательные качества.* Обязательными компонентами этого качества являются; общая выносливость, силовая выносливость, выносливость к бегу в смешанном режиме энергообеспечения, скоростные качества (быстрота и скоростная выносливость), силовые качества, ловкость и координационные способности, гибкость. Ведущим качеством, через которые двигательные качества связаны со спортивным результатом, можно рассматривать выносливость к бегу в смешанном режиме энергообеспечения. Базой для развития этого качества является общая выносливость, т.е. способность сохранять заданную скорость бега с умеренной интенсивностью (на уровне аэробного порога). Большое значение имеет скорость бега и скоростная выносливость, поскольку на дистанции часто возникают ситуации, когда для решения тактических задач необходимо обладать этими качествами. Например, бег с общего старта или работа на финише в эстафете. Большое значение при беге по лесу принадлежит такому качеству как ловкость. Впрочем, понятие «ловкость» при беге по лесу более соответствует понятию «координационные способности», а поэтому несет в себе психофизиологический компонент.

*Физическое развитие.* Под этим термином понимается комплекс морфологических признаков, характеризующих возрастной уровень биологического развития человека. Наиболее важными характеристиками физического развития являются тотальные размеры тела (рост, вес и другие показатели), пропорции тела (тип пропорции, длина тела, длина конечностей и т.д.) конституция состава тела (подкожный жир, общий жир, мышечная масса, костный компонент и др.), состояние свода стопы [9].

*Функциональная подготовленность.* В обеспечении мышечной деятельности участвуют практически все физиологические системы

организма. Однако наибольшее значение имеют такие физиологические системы, как: сердечно-сосудистая, дыхательная, эндокринная, обмен веществ, регуляция теплообмена, зрительный, слуховой и вестибулярный анализаторы. Следовательно, уровни развития перечисленных систем можно рассматривать как компоненты фактора «функциональная подготовленность». Однако для достижения высокого уровня специальной работоспособности в ориентировании следует выделить систему аэробного энергообеспечения (САЭ), так как уровень развития этой системы является материальной основой практически всех видов выносливости. Интегральным показателем уровня развития САЭ принято считать максимальное потребление кислорода (МПК).

*Арсенал двигательных умений и навыков.* В условиях соревнований спортсмену приходится применять самые разнообразные двигательные действия. Описать все эти движения не представляется возможным. Основным компонентом данного фактора является техника бега. При этом нужно принять во внимание качество грунта под ногами: асфальтовое покрытие, лесная тропа, лесное бездорожье, болото, песок и прочее. Спортсменам приходится преодолевать подъемы и спуски различной крутизны нередко по захламленному лесу, каменистому грунту, по воде и т.д. Существенное значение имеют навыки преодоления встречающихся препятствий. Существенно то, что постановка стопы на грунт в каждом шаге имеет элемент случайности, а это предъявляет дополнительные требования к качеству опорно-двигательного аппарата и психомышечной системы.

В структуре общей физической подготовки спортсменов ориентировщиков выделяют упражнения, которые напрямую не связаны с целевыми функциями соревновательной деятельности. Они служат целям общего физического развития занимающихся. Эти упражнения преобладают на этапах начальной спортивной подготовки, по мере роста спортивной квалификации доля таких упражнений в структуре подготовки сводится к



минимуму, а возрастает количество упражнений, относящихся к специальной физической подготовке.

Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании характеризуется большими физическими нагрузками, связанными с бегом по пересеченной местности и напряженной мыслительной деятельностью, включающей комплекс операций и процессов, обеспечивающих целенаправленное передвижение по незнакомой местности с использованием спортивной карты и компаса.

В процессе исследований предусматривалось, что в тренировочном процессе будет осуществляться разнообразный поиск таких тестов-упражнений, которые бы обеспечивали победу на соревнованиях разного уровня.

В эксперименте участвовали юные спортсмены 12-14 лет с разным уровнем квалификации.

Сущность педагогического эксперимента состояла в том, чтобы ликвидировать по мере возможности все выявленные промахи и упущения в организации тренировочного процесса юных спортсменов. В эксперименте использовались основные методические принципы спортивной тренировки.

Для определения уровня физической подготовленности юных ориентировщиков были использованы следующие специализированные тесты:

- прыжок в длину с места;
- 5-ти кратный прыжок в длину с места;
- бег на 30м;
- челночный бег;
- 6 минутный бег;
- скорость отметки на КП;
- наглядно – образная память;
- наглядно – образное мышление;
- распределение внимания;

- оперативное мышление;
- переключение внимания;
- оперативная память;
- объём внимания;
- устойчивость внимания;
- пространственное восприятие направлений.

Структура подготовленности спортсменов-ориентировщиков включает, наряду с факторами физической подготовленности, следующие факторы:

- арсенал техники ориентирования;
- тактическая подготовленность и тактическое мышление;
- психологическая подготовленность.

***Арсенал техники ориентирования.*** В структуре этого фактора можно выделить три уровня:

- 1) - элементарные действия (элементы техники);
- 2) - технические приемы;
- 3) - способы ориентирования.

Тактическая подготовленность и тактическое мышление. Тактическому мышлению спортсмена присущи все особенности процессов мышления. В процессе мышления человек отражает в своем сознании объективный мир, уясняет отношения и закономерные связи между предметами и явлениями действительности. Можно отметить такие особенности мышления человека: мышление всегда носит опосредствованный характер, т.е. оно опирается на имеющиеся у человека знания и жизненный опыт, исходит из «живого созерцания», но не сводится к нему, всегда отражает связи и отношения в словесной форме, неразрывно с фактической деятельностью.

Тактическое мышление в спорте, в том числе и в ориентировании, сравнивают с оперативным мышлением в ряде видов трудовой деятельности, например, деятельностью оператора, водителя автомобиля и т.п.

Интегральными показателями тактической подготовленности спортсмена-ориентировщика можно считать скорость выбора варианта

движения между КП и оптимальность выбранного варианта с точки зрения быстроты и надежности нахождения КП.

Компонентами тактической подготовленности являются специальные знания и специальные способности (умения). Специальными будут знания о целесообразности и эффективности использования конкретного технического приема или способа ориентирования в различных условиях соревновательной борьбы, знания об изменении скорости бега по различной местности, знание слабых и сильных сторон своей подготовленности и подготовленности основных соперников и т. д.

К числу умений относится способность к регулированию информационного потока, т.е. оптимальное соотношение между скоростью бега и надежностью ориентирования. Эта надежность обусловлена необходимым и достаточным количеством информации, получаемой при чтении карты.

Психологическая подготовленность. Психологическая подготовленность спортсменов - ориентировщиков определяется теми психологическими качествами, которые необходимы спортсменам для надежного и безошибочного прохождения дистанции соревнований. В психологии выделяют: психические процессы, свойства личности и психические состояния.

*Психические процессы* можно описать системой понятий: перцепция, мышление, воля и аффект. Системообразующим фактором здесь является сознание, которое в свою очередь, включает в себя понятия память и внимание. Очевидно, что все психические процессы, так или иначе, определяют успешность в ориентировании. Психологические исследования в сфере спортивного ориентирования направлены на определение количественных параметров психических процессов, свойственных наиболее успешным ориентировщикам, и эти параметры рассматриваются как модельные.

Для оценки уровня выполнения контрольных нормативов по физическому воспитанию школьников средних классов нами использовалась стандартная батарея тестов, представленная в программе по физической культуре для школьников 7-8 классов общеобразовательных школ. Тестирование проводилось в условиях спортивного зала и школьного стадиона. Нормативными показателями являлась шкала оценки физической подготовки для детей этого возраста по программе физического воспитания.

В результате оценки развития основных физических качеств школьников в предварительном эксперименте мы сделали вывод о том, что уровень их развития находится ниже среднего. Сравнительная характеристика уровня выполнения контрольных нормативов по физическому воспитанию школьников средних классов свидетельствует о низком уровне физической подготовленности. Процент испытуемых, выполнивших норму со средней оценкой равнялся 48%.

Таблица 1 - Оценка уровня подготовки при занятиях спортивным ориентированием детей среднего школьного возраста

Контрольные упражнения	До проведения эксперимента
Прыжок в длину с места, см	149,1±11,6
5-тикратный прыжок в длину с места, см	773,3±50,5
Бег на 30 м с ходу, с	5,9±0,23
6 минутный бег, м	1418±180
Челночный бег 3x10 м, с	2,9±0,1
Тест-кросс, скорость в м/с	2,82±0,48
Скорость отметки на КП, с	14,3±3,7
Наглядно-образная память, усл. единиц	3,8±1,9
Наглядно-образное мышление, усл. единиц	2,6±1,2
Распределение внимания, секунды	292,9±73,4
Оперативное мышление, усл. единиц	1,3±1,1
Переключение внимания, усл. единиц	18,7±3,7
Пространственное восприятие направлений, усл. ед.	5,8±4,2
Оперативная память, усл. ед.	3,3±1,2
Объем внимания, усл. ед.	14,8±4,5
Устойчивость внимания,	255,2±53,0

Выполненные исследования позволили констатировать, что оценка физической подготовленности школьников 7-8 классов находится на среднем уровне. Процент испытуемых, выполнивших норматив со средней оценкой, равнялся 48%, с оценкой ниже средней-14 %, с оценкой выше средней-20%, с высокой оценкой-8 %, низкой-10%.

Учитывая периодизацию и гетерохронность развития организма, необходимо соблюдать принцип возрастной адекватности физической нагрузки на организм подростка. Этот принцип обязывает целенаправленно изменять процесс физического воспитания подростков согласно тенденциям возрастного развития. В связи с этим, в возрастном периоде 12-13 лет особенно полезна разносторонняя тренировка с кратковременными проявлениями физических напряжений. Для тренировки основных физических качеств детей 12-13 лет, упражнения прикладной направленности являются наиболее рациональным средством физического воспитания занимающихся. По результатам педагогического эксперимента, мы пришли к выводу, что хорошим приемом для переключения с одного вида физических упражнений на другой является методика круговой тренировки, что способствует разностороннему развитию физических качеств. В этой связи, наиболее приемлемыми являются физические упражнения прикладной направленности по методу круговой тренировки, поскольку они характеризуются кратковременным проявлением физических способностей. С учетом вышеперечисленных факторов, нами был разработан комплекс средств физического воспитания прикладной направленности.

Оптимизация спортивной подготовки предусматривает интегративный подход к решению задач организации учебно-тренировочного процесса, поэтому нами разрабатывались методики развития интеллектуальных, а также морально-волевых и нравственных качеств при использовании разработанных тестов-упражнений и критериев оценки показателей их прироста.

Среди технико-тактических ошибок у спортсменов массовых разрядов наиболее часто встречаются такие как: недостаточное чтение карты – 24%.; не сориентирована карта – 25%, недостаточное сличение карты с местностью – 51%. Это самые грубые ошибки в ориентировании, они обусловлены низким уровнем техники ориентирования данных спортсменов. В тоже время потери времени при совершении этих ошибок самые существенные и могут составлять до нескольких десятков минут.

У спортсменов высокого ранга, в отличие от спортсменов массовых разрядов, такие приемы как, чтение карты, ориентирование карты, сличение карты с местностью доведены до автоматизма. Чаще всего у них встречались ошибки в выборе варианта пути – 35%, неправильного захода и уход с КП – 30%, превышение оптимальной скорости – 17, 5%. Это ошибки тактического плана и потери времени при их совершении составляют от нескольких секунд до нескольких минут.

В подготовке спортсменов-ориентировщиков важнейшее значение играет технико-тактическая подготовка. Это связано, прежде всего, со сложностью решаемых ими мыслительных задач и необходимым для успешного преодоления дистанций объемом специальных знаний. Только грамотное применение технических приемов ориентирования обеспечивает победу в соревнованиях.

Обучение спортсмена технико-тактическим действиям и навыкам, и их отработка происходят на всех этапах подготовки спортсмена. Обучение в процессе тренировки, где спортсмены одной учебно-тренировочной группы имеют примерно одинаковый уровень подготовки, не представляет большой сложности, здесь имеются определенные методики обучения.

Ориентирование относится к таким видам деятельности, где целенаправленное движение (бег) может осуществляться только после принятия решения на основе информации, получаемой из карты. Иными словами ориентировщик в любой момент должен ответить на вопрос: "Где я нахожусь" и "Куда бегу". Информационное пространство или рецептивное

поле ориентировщика складывается из двумерного пространства карты, и трехмерного (а с учетом времени и четырехмерного) пространства окружающей местности. Процесс ориентирования складывается из сличения карты с местностью, анализа результатов такого сличения и принятия решения. Роль внимания в ориентировании состоит в том, чтобы распределять сознание между этими пространствами, и сосредоточить его на соревновательной деятельности в течении всего времени прохождения дистанции. Это большая нагрузка на внимание, требующая больших энергетических затрат.

При обучении технико-тактическим действиям соблюдается определенная последовательность: теоретическое ознакомление - подводные упражнения – тренировка в медленном темпе – тренировка в быстром темпе. Таким образом, вырабатывается автоматизм в выполнении действий спортсменами.

На каждом отдельно взятом занятии отрабатывается два-три, максимум четыре технических элемента.

Лучшее время проведения технической работы первая половина дня.

Для более плодотворной работы отработка одного технического приема осуществляется на отдельном учебном месте.

Занятия рекомендуется проводить в виде круговой тренировки продолжительностью 1,5-2 астрономических часа, по 25-30 минут на учебное место.

Общие ошибки указываются учащимся перед началом работы на учебном месте. Индивидуальные ошибки указываются каждому учащемуся сразу в ходе занятия.

Разбор учебно-тренировочных занятий и постановка задач на следующий день проводится ежедневно.

Для контроля и определения степени усвоения пройденного материала, на следующей тренировке учащимся предлагается выполнить несколько технических приемов в соревновательном режиме.

В качестве итогового контроля проводятся соревнования на дистанциях с закреплением отрабатываемых технических приемов ориентирования.

В процессе учебно-тренировочного занятия в условиях групповой учебной работы осуществляется индивидуализация обучения. Это достигается за счет деления спортсменов на малые группы, разработки индивидуальных заданий, стимулирования и мотивации, контроля и самоконтроля.

Тренировочное занятие строится в следующей последовательности:

- постановка цели,
- доведение необходимого теоретического материала,
- практическое выполнение (групповое),
- коррекция,
- практическое выполнение (индивидуальное).

#### **Практические занятия для тренировки памяти:**

1. Запомнив вариант движения с КП на КП, нарисуйте на чистой бумаге "опорные точки" Вашего движения.

2. Запомните рельеф между двумя КП и нарисуйте его по памяти. Усложняйте задание, укорачивая время на запоминание и увеличивая длину этапа. Аналогичное задание с запоминанием ситуации. Аналогичное задание с запоминанием рельефа и ситуации одновременно.

3. Запомните рельеф и ситуацию в районе КП и нарисуйте их по памяти. Постепенно уменьшайте время на запоминание: 60 сек., 45, 30, 15, 10, 5.

4. Запомните рельеф и ситуацию в районе 2-х, 3-х, 4-х, и т.д. КП на определенное время и нарисуйте их по памяти. Постепенно доведя количество КП, например, до 10, уменьшая время, дающееся на запоминание.

5. На экране проектируется карта с нанесенными 10-15 КП на 1 минуту. Задача: запомнить возможно большее количество КП и по памяти нанести на чистую карту.



Варианты: увеличить количество КП;  
Уменьшить время запоминания;  
Выбрать более нагруженную карту;  
Исходя из задач урока, выбирать карту с необходимым рельефом и ландшафтом.

6. Занимающийся получает конверт с разрезанной на "кусочки" картой. Пользуясь оригиналом, собирает из кусочков целую карту.

Варианты: уменьшить размер "кусочков";  
Выбирать более сложную карту;  
Изучив оригинал, складывать карту "по памяти";  
Уменьшать время на восстановление "карточной мозаики";  
Ввести элемент соревнования.

На экран проецируется участок карты величиной 1-1,5 см с поставленным КП.

Задача: нанести КП на чистую карту

Варианты: уменьшить величину участка карты;  
Уменьшить время показа;  
Увеличить загруженность карты.

### **Практические занятия для тренировки внимания.**

1. Расчертите спортивную карту на квадраты с длиной стороны 3 см. Аналогично сделайте подобную "сетку" на белом нелинованном листе бумаги. Квадраты пронумеруйте. Положив карту на стол "лицевой" стороной вниз, приготовьтесь выполнять задание по запоминанию определенного участка карты и последующей перерисовки его на заготовленных квадратах чистой бумаги по собственной команде: "Запоминаю 6-й квадрат! За 30 секунд! Марш! Постепенно увеличивайте стороны участков и уменьшайте время на запоминание.

2. На экран проектируется на 1 минуту участок карты 3х3 см.

Задача: запомнив, нарисовать по памяти.

Варианты: участок проектируемой карты увеличивать;

Уменьшить время показа карты;

Выбирать более загруженную карту.

3. Занимающиеся в течение 1 минуты изучают участок рельефной карты размером 4х4 см. Затем из пластилина на стекле вылепливают рельеф участка.

Варианты: уменьшать время на запоминание и увеличивать размер запоминаемого участка;

Использовать карту с наиболее сложным и разнообразным рельефом.

4. На карту наносится маркированная трасса и несколько КП. занимающиеся после запоминания рисуют дистанцию на чистую карту.

Для эффективного обучения технике спортивного ориентирования вначале определим перечень тех знаний, умений и навыков, освоение которых даст возможность считать, что ученик освоил начальный этап и можно продвигаться дальше.

Перечень:

Знание условных знаков.

Привыкание к лесу, к ориентированию.

Понимание схемы, карты .

Определение сторон света без компаса, ориентирование карты.

Определение азимута на ориентир.

Измерение расстояния на карте, контроль расстояния на местности.

Ориентирование вдоль отдельных тропинок.

Ориентирование с тропинки на тропинку, срезки с тропинки на тропинку.

Подгибание карты, слежение с помощью большого пальца.

Чтение рельефа.

**Упражнения для обучения знаниям, умениям и навыкам**

1. Условные знаки (далее УЗ) карт спортивного ориентирования, безусловно один из важнейших знаний, без которого спортсмен подобен

ученику пытающемуся без знания букв понять, что написано в книге. Для изучения УЗ можно применить следующие упражнения:

1.1. Объяснить таблицу УЗ – сопоставить графическое изображение с реальными объектами.

1.2. Сделать из УЗ “лото”: на табличках нарисовать условные знаки, на “бочонках” написать название – из мешка достаем название, тот, у кого на таблице нарисован данный УЗ, закрывает клетку, все остальное как в лото.

1.3. Раздать спортивные карты, задание – перерисовать УЗ по группам:

а) гидрография,

б) растительность,

в) рельеф,

г) скалы и камни,

д) искусственные сооружения.

1.4. На одинаковых картах дать задание найти на скорость самую маленькую или большую поляну, то же озеро, то же болото, подсчитать количество микроямок и других точечных ориентиров, назвать знаки, сориентированные вдоль линии магнитного меридиана.

1.5. “Путешествие” по карте вдоль линии магнитного меридиана или произвольно – называем УЗ, ученики называют объект или наоборот.

1.6. Эстафета, в которой на линии поворота вешаем контрольные пункты (далее КП) с УЗ вместо номера, участники передают карточки, в которых пишут название УЗ.

1.7. “Диктант” - тренер словесно описывает путь, ученики рисуют схему с помощью УЗ.

1.8. На карточке нарисованы по пять УЗ, один из которых не соответствует группе, например, четыре точечные, один линейный, ученики должны определить не соответствующий знак.

2. Привыкание к лесу, к ориентированию – данный навык необходим для преодоления естественного страха перед незнакомым лесом и для привыкания детей к процессу ориентирования.

2.1. Пробежки группой с тренером по маркированной трассе, вдоль трассы около ориентиров вывесить таблички с рисунком УЗ.

2.2. Пробежки сначала группой, затем по одному по маркированной трассе, отметить на карточке встречающиеся КП или некоторые, например, те на которых изображен УЗ группы “рельеф”.

2.3. В классе, в спортзале или на школьном дворе оборудовать до 20 КП, задание – отметить все КП по порядку, отметить КП с УЗ гидрографии. То же с эстафетой.

2.4. Тренер словесно с карты описывает путь движения, ученики по картам следят, контроль производится на КП – ученики показывают, где находятся.

2.5. Ученики по карте с нарисованной “ниткой” словесно описывают, что они “видят” вокруг себя: “иду по тропинке, слева вижу в двадцати метрах микроямку” и т.д.

2.6. Тренер схематично рисует в увеличенном изображении фрагменты из карты, ученики ищут соответствующие места на карте, вариант – кусочки дистанции.

3. Понимание схемы, карты – навык, необходимый для понимания спортивной карты – что собой представляет, как создается, как используется в спортивном ориентировании.

3.1. Задание нарисовать карту своей руки, назвать пальцы на карте и в реальности.

3.2. Нарисовать карту парты, самим расположив предметы на ней – начало масштабирования.

3.3. Расположив на поле несколько предметов, дать задание нарисовать карту.

3.4. Вместе с группой составить карту класса, спортивного зала, школьного двора, по очереди поставить дистанции с КП.

3.5. Сравнить карты и схемы географические, землеустроительные, лесоустроительные, городские и т.д. Рассмотреть аэрофотоснимки.

3.6. “Мозаика” - карту разрезать на части, для новичков на крупные фрагменты, для более опытных на мелкие, задание – сложить карту, на время или в эстафете.

4. Определение сторон света – этот навык необходим прежде всего для соблюдения безопасности при занятиях спортивным ориентированием, неопытные ориентировщики в лесу иногда теряют ориентацию, компас может потеряться или сломаться, его не может быть вовсе. Ориентирование карты необходимо для успешного выполнения ориентирования – главные навыки: “север” карты должен совпадать с направлением на север, карту нужно читать “от себя”.

4.1. Научить определять направление на север по деревьям, по муравейникам, по солнцу, по звездам.

4.2. На листе в клеточку нарисовать линию север-юг, обозначить старт и провести диктант по направлениям и количеству клеток движения. Например: “на север три клетки, на северо-запад две клетки” и т.д.

4.3. Ученики делятся на две команды, тренер указывает направление на север, вызывает по одному участнику и показывает направление – кто раньше назовет, тот зарабатывает балл для команды.

4.4. В спортивном зале на полу рисуем клетки и маршрут, на руках “карта” - участники ходят по маршруту и при изменении направления движения поворачивают карту, выполняя принцип чтения “от себя”.

4.5. На местности во время прогулки или кросса группа по команде двигается в определенном направлении с контролем расстояния, например, на северо-восток 200 метров, затем тренер меняет направление и расстояние.

4.6. “Диктант” движения по карте, ученики при каждой смене направления меняют положение карты, чтобы читать “от себя”

5. Определение азимута на ориентир – в это умение входит навык пользования компасом, не только определение азимута, но и контроль направления в движении.

5.1. Изучение компаса, обучение определению азимута на ориентир, азимута на КП по карте.

5.2. У каждого учащегося карты с дистанцией и компаса, во время выполнения физических упражнений по команде все берут азимут на следующий КП, показывают тренеру направление движения.

5.3. На местности вокруг старта ставим КП на различном удалении, задание – с помощью азимута найти по очереди все КП, возвращаясь на старт после каждого выполнения.

5.4. На местности ставим по “белой” карте (лист бумаги с дистанцией без условных знаков, с направлением на север) замкнутую дистанцию, все проходят дистанцию по азимуту с учетом указанного масштаба.

5.5. В солнечный день ученики определяют азимут на КП с помощью компаса, но находят КП, оставив компас на старте – используют для выдерживания направления тени от деревьев. Проводится как на “белой”, так и на обычной карте.

6. Измерение расстояния на карте, перевод в метры с учетом масштаба, контроль расстояния на местности – ориентировщик должен по карте точно определять расстояние до ориентира, которое он должен преодолеть и проконтролировать пройденное расстояние на местности.

6.1. На карточку нанести различной длины линии, сначала прямые, затем криволинейные – задание измерить в миллиметрах длины линий, перевести в метры при разных масштабах карт, записать ответ на карточках. Измерения проводить глазомерно, с проверкой себя с помощью линейки.

6.2. По команде тренера учащиеся наносят в тетрадь отрезки различной длины: в сантиметрах, в миллиметрах, в метрах при таком-то масштабе.

6.3. Тренер описывает движение по карте с указанием расстояния в метрах, далее с указанием расстояния в сантиметрах в другом, нежели у учащихся, масштабе.

6.4. Отмерить в различной местности (по дороге, в поле, в лесу, на болоте и т.д.) 100 метров, подсчитать в беге на соревновательной скорости

шаги одной ногой (только левой или только правой) – так называемые пары шагов, запомнить каждому свои показатели.

6.5. Во время кроссовых тренировок измерять счетом пар шагов пройденное расстояние, контролировать по карте или взаимно.

6.6. Во время кросса глазомерно определять расстояние до ориентира, контролировать счетом пар шагов.

6.7. КП поставить на учебной дистанции на линейных ориентирах (на расстоянии от них до 10 метров) с указанием на каждом расстояния до следующего.

6.8. Учащиеся проходят дистанцию по словесному описанию, например: по тропе 200 метров, свернуть на юго-запад, по азимуту 195 градусов пройти 160 метров, по ручью вниз 250 метров и т.д.

7. Ориентирование вдоль отдельных тропинок – задача на этом этапе научить новичка не просто бегать по местности, а двигаться по дистанции с постоянным чтением карты.

7.1. На знакомой местности на 2-3 тропинках поставить КП – на развилках, на пересечении с полянами, с ручьями, возле заметных, однозначных ориентиров, пробегать группой, отметить на карте расположение КП, на следующей тренировке дать задание самостоятельно пробежать ту же трассу и отметить КП (поменять местоположения КП), далее дать карту с другими КП на той же трассе – задание самостоятельно найти КП.

7.2. На карте по тропинкам провести линию – “нитку”, установить КП на ориентирах, учащиеся пробегают по тропинкам, стараясь придерживаться нарисованной линии, отмечают на карте местонахождение всех КП.

8. Ориентирование с тропинки на тропинку – данный навык продолжает развитие мышления ориентировщика, является этапом к постоянному ориентированию.

8.1. Бег по маркированной дистанции с переходом с тропинки на тропинку по маркировке.

8.2. Бег по тропинке с КП на переходе с тропы на тропу, на КП стрелка, указывающая направление перехода, на второй тропе тоже стоит КП.

8.3. Бег группой по тропинкам, взятие КП с ориентиров на тропе, КП находятся не очень далеко от троп.

8.4. Самостоятельная постановка КП, сначала на развилках троп, на местах пересечения троп с полянами, с ручьями, далее на точечных или площадных ориентирах недалеко от троп.

9. Подгибание карты, слежение с помощью большого пальца – при подгибании карты необходимо сохранять максимум информации при удобствах работы с картой (большое рабочее поле - карта рвется, с ней неудобно работать, маленькое рабочее поле – можно не увидеть важную информацию).

9.1. Во время обсуждения дистанций в аудитории следить за складыванием карты, слежением за движением с помощью большого пальца (большой палец руки должен находиться на том месте карты, где спортсмен определился в данный момент, или в последний раз).

9.2. Во время кросса в парах, один рассказывает второму, глядя на бегу в карту, свой оптимальный вариант движения по дистанции, второй контролирует движение по карте, складывание карты и сопровождение с помощью большого пальца первого участника, время от времени меняются ролями.

10. Чтение рельефа – очень много КП ставятся на рельефе местности, поэтому очень важно правильно прочитать рельеф, кроме того, при движении по дистанции практически все время используется рельеф местности как ориентир.

10.1. На карточках нарисовать несколько профилей и горизонталей вершин, задание – найти соответствующие профилю рисунки горизонталей.

10.2. Определить по рисунку горизонталей, какой холм самый высокий, низкий, какой склон крутой, какой пологий.



10.3. Для 5-6 описаний подобрать соответствующие профили и рисунок горизонталей, например: а) холм высотой 15 метров в одной вершине посередине, б) с двумя вершинами, равными по высоте и т.д.

10.4. На карте закрасить красным цветом выступы рельефа, синим – лощины и впадины.

10.5. На карте с мелким и средним рельефом нарисовать круги диаметром 3-4 сантиметра, внутри круга точкой отметить “солнце”, задание - карандашом нарисовать тени от “солнца” внутри круга.

10.6. Взять карту с дистанцией и чистый лист бумаги, задание – нарисовать профиль по сечению рельефа вдоль прямой линии, соединяющей КП, с соблюдением масштаба и сечения рельефа.

10.7. На карте с дистанцией найти и нарисовать карандашом путь с наименьшим (наибольшим) набором высоты между двумя КП.

Выполнение намеченных учебно-педагогических мероприятий позволило проанализировать изменения показателей физической готовности у школьников опытных групп за период эксперимента. Основное внимание, при анализе полученных данных, было сосредоточено на изучение эффективности разработанной опытной программы, а также изучения ее влияния на показатели физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности и психических (интеллектуальный компонент психической готовности) качеств школьников.

По окончании педагогического эксперимента результаты оказались следующими. Показатели физического развития у школьников до и после эксперимента представлены в таблице 2. Анализ приведенных в таблице данных свидетельствует о том, что показатели физического развития спортсменов за период эксперимента имели различные изменения

В таблице 2 приведены результаты констатирующего и контрольного эксперимента.

Таблица 2 - Результаты развития специальной физической подготовки при занятиях спортивным ориентированием с детьми среднего школьного возраста

Контрольные упражнения	До проведения эксперимента	После проведения эксперимента	P
Прыжок в длину с места, см	149,1±11,6	162,4±14,6	>0,05
5-тикратный прыжок в длину с места, см	773,3±50,5	828,4±56,5	<0,05
Бег на 30 м с ходу, с	5,9±0,23	5,4±0,021	>0,05
6 минутный бег, метров	1418±180	1540±190	<0,05
Челночный бег 3x10м, с	2,9±0,1	2,6±0,1	<0,05
Тест-кросс, скорость в м/с	2,82±0,48	3,38±0,29	<0,05
Скорость отметки на КП, с	14,3±3,7	6,4±1,9	>0,05
Наглядно-образная память, усл. единиц	3,8±1,9	6,1±2,7	>0,05
Наглядно-образное мышление, усл. единиц	2,6±1,2	3,4±2,0	>0,05
Распределение внимания, секунды	292,9±73,4	227,1±48,2	>0,05
Оперативное мышление, усл. единиц	1,3±1,1	2,6±0,7	>0,05
Переключение внимания, усл. единиц	18,7±3,7	25,9±5,5	>0,05
Пространственное восприятие направлений, усл. ед.	5,8±4,2	8,2±5,5	>0,05
Оперативная память, усл. ед.	3,3±1,2	3,2±1,5	>0,05
Объем внимания, усл. ед.	14,8±4,5	17,9±4,1	>0,05
Устойчивость внимания,	255,2±53,0	216,1±35,1	>0,05

Экспериментальная проверка педагогической методики спортивной подготовки юных ориентировщиков показала ее целесообразность и эффективность: анализ полученных данных о динамике показателей,

характеризующих различные стороны спортивной подготовки, содержит следующие компоненты.

В 6-минутном беге максимальный показатель в возрасте 13 лет составил 1418 метров. За рассматриваемый промежуток времени результат в среднем увеличился до 1540 метра, что составило 8 % ( $P < 0,05$ ).

Под влиянием применяемых нами нагрузок по предложенной нами программе значительно возросли результаты в беге на 30 метров с высокого старта. Результат улучшился на 0,5 с. (улучшение результата на 8,5%) и составил 5,4 на время окончания эксперимента ( $P < 0,05$ ).

Результаты прыжка в длину с места увеличились на 13 см (улучшение результата на 8%) и составило 162 см. по окончании эксперимента ( $P > 0,05$ ).

В челночном беге 3x10 м. результат улучшился на 0,3 с (результат улучшился на 10%) и составил 2,6 ( $P < 0,05$ ).

В пятикратном прыжке в длину с места результат улучшился 55 см (улучшение результата на 7%) и составил 828,4 см ( $p > 0,05$ ).

Результаты динамики тестов (в % соотношении) представлены на рисунке 1.

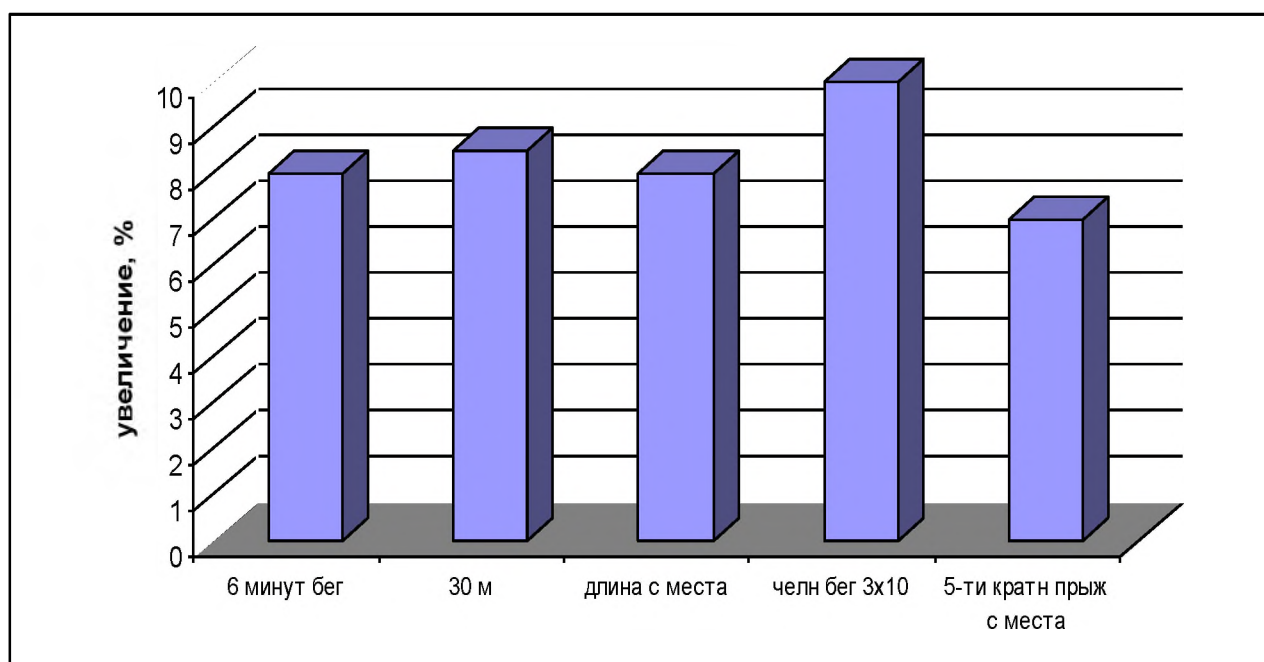


Рисунок 1. Динамика результатов тестов, в%.

## **ВЫВОДЫ.**

1. В спортивном ориентировании одновременно должны проявляться высокий уровень физической подготовленности, и особенно выносливости, скорости, скоростно-силовых качеств. Уровень спортивных достижений в этом виде спорта зависит от уровня этих качеств.

2. На основании анализа научно-методической литературы по изучаемой проблеме и опыт ведущих тренеров по спортивному ориентированию разработана методика повышения уровня специальной физической подготовки путем внедрения программы организации учебно-тренировочного процесса по спортивному ориентированию у детей среднего школьного возраста.

3. Разработанная методика повышения уровня специальной физической подготовки экспериментально апробирована. Разработанная методика является эффективной, так как физические качества, наиболее необходимые в спортивном ориентировании значительно улучшились.

В 6-тиминутном беге результат в среднем увеличился до 1540 метра, что составило 8 % ( $P < 0,05$ ).

В беге на 30 метров с высокого старта результат улучшился на 0,5 с. Улучшение результата на 8,5% ( $P < 0,05$ ).

Результаты прыжка в длину с места увеличились на 13 см (улучшение результата на 8%) и составило 162 см. ( $P > 0,05$ ).

В челночном беге 3x10 м. результат улучшился на 0,3 с (результат улучшился на 10%) и составил 2,6 ( $P < 0,05$ ).

В пятикратном прыжке в длину с места результат улучшился 55 см (улучшение результата на 7%) и составил 828,4 см ( $p > 0,05$ ).

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.**

Педагогические наблюдения, анализ передового практического опыта, проведение исследовательской работы показало, что школьников занимающихся спортивным ориентированием необходимо наиболее

развивать такие качества, как выносливость, скорость, скоростно-силовые качества. Эти качества, развиваемые в этом возрасте будут способствовать улучшению спортивного результата.

Полученные данные представляют не только познавательный интерес, но имеют большую педагогическую ценность, т.к. позволяют вкладывать конкретное содержание в модель тренировочной деятельности, программировать подготовку спортсмена.

### Список литературы

1. Алешин, В.Г. Карта в спортивном ориентировании. / В.Г. Алешин. - М.: ФиС, 1983. - 265 с.
2. Алешин, В.М. Соревнования по спортивному ориентированию. Карты и дистанции. / В.М. Алешин, Н.Н. Калиткин. - М.:ФиС, 1974. – 186 с.
3. Алешин, В. М. Туристская топография. / В. М. Алешин. - М.: Профиздат, 1985. - 285 с.
4. Бабенко, С. Учебник выживания. Спецназ. ГРУ. / С.Бабенко. – М.: ЗКСМО, 2008. – 328 с.
5. Баринов, А.В. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них. / А.В. Баринов. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 496 с.
6. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 175 с.
7. Воронов, Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании. / Ю.С. Воронов. - Смоленск, СГИФК, 1995. 257 с.
8. Казанцев, С.А Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование. / С.А. Казанцев. – СПб.: Национальный гос. ун – т физ. культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта., 2010. – 60 с.
9. Огородников, Б.И. Подготовка спортсменов – ориентировщиков. / Б.И. Огородников, А.Н. Кирчо, Л.А. Крохин. - М.: ФиС, 1978. – 256 с.

УДК 796.56

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТИВНЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

**Коваливнич В.В.**

Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского

Спортивное ориентирование относится к циклическим видам спорта, для которых характерным является высокий уровень развития выносливости и специальной психической работоспособности. Хорошо известно, что способность к определенной деятельности - сложное, интегральное качество психики. Умственная деятельность ориентировщика отличается сложной, аналитико-синтетической работой мозга, что проявляется в восприятии, внимании, мышлении, в извлечении информации и кодировании ее в кратковременной и долговременной памяти. Изучение подобных явлений предполагает их анализ и разложение на более простые компоненты. Поэтому один из ключевых вопросов активного отбора - вопрос интегральной оценки перспективности ребенка в данном виде спорта. Такая оценка развития всех изучаемых показателей объективно отражает уровень подготовленности юных спортсменов и позволяет достоверно осуществлять надежный прогноз успешности по годам обучения. Несомненно, что дальнейшие успехи в развитии спортивного ориентирования во многом обусловлены результатами научных исследований, направленных на обоснование технологии спортивного отбора на ранних этапах многолетней подготовки. Констатируя значимые достижения в разработке основ юношеского спорта, следует отметить наличие в спортивном ориентировании ряда **практических проблем**. Например, не определены доминантные факторы, обуславливающие высокий уровень специальной подготовленности юных ориентировщиков на различных этапах многолетней тренировки, не выявлены информативные тесты для определения

перспективности. Всё это ограничивает возможности управления учебно-тренировочным процессом и снижает эффективность комплексного контроля, отбора и ориентации спортсменов. Понятно, что данные проблемы требуют методического решения.

Одним из условий достижения успеха в соревнованиях по ориентированию является обеспечение высокого уровня физической подготовленности – фундамента, на котором строится мастерство спортсмена. Степень физической подготовленности спортсмена оказывает значительное воздействие на технику и психологию ориентирования.

Физическая подготовка ориентировщика является органической частью тренировочного процесса, по существу ее основой. Физическая подготовка спортсмена – это процесс воспитания физических качеств выносливости, силы, скорости, ловкости, гибкости, координационных способностей.

В спортивном ориентировании, как и в других видах спорта, различают общую и специальную физическую подготовку.

Построение учебно-тренировочного процесса исходит из специфики спортивного ориентирования, которая заключается в одновременном сочетании мыслительных операций, концентрации внимания и памяти с большой физической нагрузкой. Поэтому большое внимание при организации образовательного процесса уделяется проведению практических занятий на местности. Основная форма проведения практических занятий в классе - тренинг, когда обучающиеся запоминают условные знаки, тексты, цифры, сопоставляют их; решают ситуационные задачи; выполняют упражнения на запоминание карт; разгадывают кроссворды, криптограммы. Практические занятия на местности включают в себя: общую физическую подготовку; отработку полученных знаний в сочетании с движением; учебно-тренировочные старты; специальные игры и упражнения на развитие умений и навыков, необходимых ориентировщику [1].

Для реализации поставленных задач и достижения целевых ориентиров используется комплекс педагогических технологий. Применение их дает

педагогу возможность прогнозировать результаты воспитания, обучения и развития, тем самым оптимизируя образовательный процесс.

Дополнительное образование изначально является личностно-ориентированным, следовательно и наиболее эффективными при обучении являются технологии данной направленности [2]:

- 1) разноуровневого обучения,
- 2) свободного выбора,
- 3) игровые,
- 4) коллективного взаимообучения,
- 5) индивидуализации обучения.

Основными элементами техники ориентирования являются: опознавание ориентиров на местности, сопоставление условного знака или совокупности условных знаков на карте с объектами на местности, измерение расстояний на карте и на местности, определение сторон горизонта и направления на север и др.

К числу основных приемов ориентирования можно отнести чтение карты на бегу, образное представление местности по изображению на карте, определение направления движения, сопоставление карты и местности, непрерывный контроль своего местонахождения (точки на карте).

Основными способами ориентирования можно считать: бег по точному азимуту, бег по направлению (грубому азимуту), по направлению с чтением карты, по ситуации, по линейным ориентирам, бег «в мешок», с упреждением и др.

В структуру техники ориентирования входят также технико-вспомогательные действия: отметка на КП, использование легенд КП, способы держания компаса и карты и др.

Следует отметить, что в зависимости от условий выполнения технических приемов и способов ориентирования в каждом из них можно выделить несколько уровней, например, сопоставление карты с местностью,



стоя на месте, во время движения шагом, во время бега с разной скоростью по дороге или по густому лесу.

### **Список литературы**

10. Казанцев, С.А Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование. / С.А. Казанцев. – СПб.: Национальный гос. ун – т физ. культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта., 2010. – 60 с.

11. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование. / В.И. Тыкул. - М.: Просвещение, 1991. - 192 с.

**УДК 796:51**

### **МАСТЕР – КЛАСС «УДИВЛЯЕМСЯ»**

**Ликарь С.Н.**

МОУ ИРМО «СОШ п. Молодежный», Иркутская область

Я долго думала, что же мне показать на мастер-классе? Чему я могу научить и удивить взрослых, состоявшихся людей?

Сначала хотела показать решение уравнений  $n$ -х степеней с помощью схемы Горнера (в школе согласно государственным стандартам мы не решаем уравнения, используя данную схему, но своим ,наиболее «продвинутым», девятиклассникам я ее обязательно показываю) – но решила, что это очень сложно.

Затем я хотела показать нахождение площадей геометрических фигур (данная тема – обязательное задание в ЕГЭ, а теперь и в ОГЭ; для математиков она очень актуальна: фигур множество, соответственно формул площадей тоже, а дети их часто забывают). Мне хотелось показать одну



части разделим и приступим к подсчёту точек. Двигаемся справа налево (по часовой стрелке): 2, 5, 8, 3. **Число-результат** будем «собирать» слева направо (против часовой стрелки), получили 3852

Ответ совпал. Можете проверить.

Попробуйте выполнить умножение чисел 12 и 13 (Ответ 156)

Для детей, не знающих таблицу умножения, – это большое подспорье в выполнении заданий (А кто сказал, что мы должны учить детей считать только столбиком? в стандартах об этом ни слова!!!!)

Конечно, этот способ имеет свои недостатки: долго приходится считать узлы- решетки, если в состав числа входят числа 7,8,9.

### Способ 2

Умножение в «прямоугольнике». Метод носит название «ревность»



или «решётчатое умножение».

Сначала рисуется прямоугольник, разделённый на квадраты, при этом размеры сторон прямоугольника соответствуют числу десятичных знаков у множимого и множителя. Затем квадратные клетки делятся по диагонали, и «...получается картинка, похожая на решётчатые ставни-жалюзи, - пишет Пачоли. – Такие ставни вешались на окна венецианских домов, мешая уличным прохожим видеть сидящих у окон дам и монахинь».

Умножим этим способом 347 на 29. Начертим таблицу, запишем над ней число 347, а справа число 29.

В каждую строчку пишется произведение цифр, стоящих над этой клеткой и справа от нее, при этом цифру десятков произведения напишем над косой чертой, а цифру единиц – под ней. Складываем числа в каждой косой полосе, выполняя эту операцию справа налево. Если сумма окажется меньше 10, то ее пишем под нижней цифрой полосы. Если же она окажется больше чем 10, то пишем только цифру единиц суммы, а цифру десятков прибавляем к следующей сумме. В результате получаем искомое произведение 10063.

			1		2
	6	8	4		
2		3	6		9
7		6	3		
10	0	6	3		

Здесь таблицу умножения надо знать, но зато этот способ применяется при решении «больших примеров», т.е. умножении многозначных чисел.

Проверьте верность моих утверждений, умножив числа  $155 \times 22 = 3410$  (при умножении  $1 \times 2 = 02!!!$ )

У математиков на уроках всегда проблемы с устным счетом.

А смогли бы вы за 3 секунды дать ответ? А китайцы могут!

Этим способом легко и просто вычислить умножение двузначных чисел, каждое из которых меньше 20 (при больших числах формула не работает):

$$12 \times 13 = 156 \quad \text{получаем } 156 \quad (12+3)(2 \times 3)$$

Разумеется, это не все способы, которые используют китайцы при объяснении умножения своим детям. Но и этих достаточно, чтобы все дети в классе начали умножать правильно.

Математика - это удивление, а через удивление познается мир.

**УДК 796.8**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ**

**Мишин А.М.**

ФГБОУ ВСИ МВД России

Управление процессом индивидуального развития должно осуществляться, а его содержание развертываться в пределах одной и той же матрицы формирования способностей и свойств субъект-объекта воспитания и тренировки – человека [2].

Физическая подготовка как вид физического образования есть специально организованный и сознательно управляемый педагогический процесс, направленный на формирование физической готовности людей к выполнению социальных обязанностей в обществе.

Физическая тренировка как вид физической подготовки есть специально организованный и сознательно управляемый педагогический процесс, направленный на совершенствование или поддержание на необходимом уровне основных физических и специальных качеств, двигательных навыков и умений, функциональных возможностей различных органов и систем человека, а также связанных с ними знаний [1].

М.Я. Виленский с соавтором высказывают, что как средство адаптации физическая культура проявляется многофункционально, оказывая как непосредственное влияние (например, высокая работоспособность, богатство двигательных умений и навыков способствуют профессиональной адаптации), так и опосредованное (например, оптимальная физическая активность благотворно влияет на повышение устойчивости умственной работоспособности, рациональную организацию учебного труда) [3].

Современный спорт требует от спортсмена достижения весьма высокого функционального уровня, способности переносить очень большие тренировочные и соревновательные нагрузки, быстро восстанавливаться после них. Для этого нужен специальный фундамент, точно соответствующий требованиям избранного вида спорта и обеспечивающий подготовленность для эффективного и всего дальнейшего тренировочного процесса [5].

Спортивная борьба предъявляет высокие требования к уровню развития физических качеств. Борцы считают мышечное чувство, взрывную силу, скорость реакции, координированность, выносливость, быстроту, силовую выносливость; основными-ловкость, гибкость, скоростную силу, стартовую скорость, максимальную силу; дополнительными-статическую силу.

Однако это означает, что необходимо добиваться максимального развития всех физических способностей. Борцу не обязательно иметь силу тяжелоатлета или выносливость бегуна. Необходимо оптимальное сочетание таких физических качеств, которые способствуют совершенствованию в избранном виде борьбы [4].

Для влияния физической подготовки на сдачу нормативов было выбрано 10 спортсменов. Тесты проводились следующие: подтягивание, лазанье по канату, отжимание, упражнение на пресс.

Было установлено, что спортсмены, уделявшие большее количество времени на физическую подготовку сдали нормативы на оценку отлично.

Таблица 1 - Тренировочные занятия

№	Количество времени в минутах.						Общий итог за неделю, в минутах
1.	20	20	90	20	10	90	250 мин.
2.	15	15	90	15	10	90	225 мин.
3.	22	22	90	22	10	90	256 мин.
4.	18	18	90	18	18	90	246 мин.
5.	25	25	90	25	10	90	265 мин
6.	10	10	90	10	10	90	210 мин.
7.	15	15	90	15	10	90	225 мин.
8.	18	18	90	18	10	90	248 мин.
9.	23	23	90	23	15	60	231 мин.
10.	27	27	90	27	10	90	271 мин.

Проведено анкетирование с целью выявления главных недостатков, мешающих повышению спортивного результата в борьбе.

Таблица 2 - Итоги сдачи нормативов спортсменами в период проведения педагогического наблюдения

№	Общий итог за неделю	Место на выявление		Сдача нормативов
		физ. борцов	подготовки	

1.	250 мин.	4 место	сдал
2.	256 мин.	3 место	сдал
3.	256 мин.	3 место	сдал
4.	246 мин.	6 место	сдал
5.	265 мин	2 место	сдал
6.	210 мин.	9 место	не сдал
7.	225 мин.	8 место	не сдал
8.	248 мин.	5 место	сдал
9.	231 мин.	7 место	не сдал
10.	271 мин.	1 место	сдал

В связи с тем, что период длится всего две минуты борцу необходимо провести всего одно или два технических действия для достижения победы в периоде. Был проведен эксперимент для повышения взрывной силы. Контрольная группа тренировалась по обычному учебно-тренировочному плану без внесения изменений в тренировочный процесс, а в экспериментальной группе делался акцент на подъем штанги на грудь.

Таблица 3 - Результаты спортсменов контрольной группы подъема штанги (3месяца)

№	Вес спортсмена	Подъем штанги на грудь. (количество раз за 30секунд)	
		До эксперимента	После эксперимента
1	73	9	9
2	58	6	7
3	66	7	7
4	66	7	8
5	68	8	8
6	74	8	8
7	66	6	8
8	80	9	9
9	69	6	6
10	85	8	8

Таблица 4 - Результаты спортсменов экспериментальной группы подъема штанги (3 месяца)

№	Вес спортсмена	Подъем штанги на грудь. (количество раз 30секунд)	
		До эксперимента	После эксперимента
11	76	7	8
12	60	6	9
13	67	7	9
14	62	5	9
15	78	6	8
16	74	7	9
17	66	6	8
18	80	10	15
19	79	7	10
20	87	8	11

Таблица 5 - Результат эксперимента по истечению 3 месяцев

	До эксперимента	После эксперимента	t	p
Экспериментальная группа	6,9	9,6	3.1	<0,05
Контрольная группа	7,4	7,8	0,95	>0,05

По итогам эксперимента мы увидели, что в экспериментальной группе в подъеме штанги на грудь прирост был достоверным.

В контрольной группе прирост был недостоверным. Таким образом, задачу повышения взрывной силы в экспериментальной группе можно считать выполненной.

Выявлено по результатам педагогического наблюдения, что спортсмены-борцы вольного и греко-римского стилей, а также самбо и дзюдо, уделявшие самостоятельно больше времени для развития силовых способностей в специализированном тренажерном зале, показали высокий уровень физической подготовленности, так как сдали зачетные нормативы по физической подготовки на оценку отлично.



## Список литературы

1. Евстафьев, Б.В. Система основных педагогических понятий в области всестороннего физического развития личности / Б.В. Астафьев // Теория и практика Физической Культуры.- 1985.-№1.- С.45-49.
2. Бальсевич, В.К. Конверсия основных положений в теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В.К. Бальсевич, Г.Г. Наталов, Ю.К. Чернышенко // Теория и практика Физической Культуры.- 1997.- №6.- С.15-24.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическое воспитание в процессе адаптации студентов к условиям обучения: вопросы теории / М.Я. Виленский, А.Г.Горшков // Теория и практика Физической Культуры.- 1985.- №12.- С.38-40.
4. Кочурко Е.И., Семкин А.А. Подготовка квалифицированных борцов / Е.И. Кочурко, А.А. Семкин - Минск.: Вышэйшая школа,1984. - 85с..
5. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М: Изд-во Физкультура спорт,1988.-288с.

**УДК 613+796.011.2**

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ И ВЗАИМОЗАВИСИМОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ С ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ**

**Трегуб А.И., Панина Л.А.**

Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского

**Аннотация.** В статье представлена разработка структуры здорового образа жизни, где на первый план выходят мотивация и информация о ЗОЖ; определены средства его реализации. Показано, что средства ЗОЖ позитивно сказываются на состоянии и работоспособности, а это стимулирует профессиональную эффективность работника.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, мотивация, работоспособность, профессиональная эффективность.

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье.

Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки)здоровый образ жизнь физический.

Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.

Традиционно, поднимая вопросы здоровья, вспоминают медицинскую службу и систему здравоохранения. Хотя здравоохранение и призвано проводить мероприятия по профилактике заболеваний, но в настоящее время мы видим, что в лучшем случае оно занимается больными людьми, а для профилактических мероприятий, формирования здоровьесберегающего поведения студентов разработано методик не достаточно. В настоящее время существуют концепции общей валеологии. Главная цель валеологии состоит в сохранении, укреплении и «воспроизводстве» здоровья. Основными средствами валеологии являются компоненты здорового образа жизни:

- 1) сознание, воспитанное с детства разумное отношение к своему здоровью, правильному режиму труда и отдыха;
- 2) движение (физическая культура и закаливание организма); 10
- 3) рациональное питание;

4) профилактическое применение адаптогенов (лекарственных средств для здоровых).

Каждый вид деятельности требует проявления определенных персональных качеств, например, скрупулезности, сосредоточенности, быстрой реакции, умения принимать решения и действовать оперативно в сложных ситуациях и т.д. Это необходимо принимать во внимание при выборе профессии.

Если человек не располагает требуемым набором черт, он не будет достаточно продуктивным, а исполнение повседневных трудовых обязанностей вызовет быструю утомляемость, постоянную усталость и стрессы. В результате возможно развитие депрессии. Речь здесь идет не о простом психологическом дискомфорте - подобные расстройства способны вызывать множество заболеваний сердечно-сосудистой, нервной и желудочно-кишечной систем.

Профилактическая медицина, главным образом, занимается профилактикой конкретных заболеваний непосредственно медицинскими работниками, с помощью различных лекарственных препаратов, профилактически реабилитационных комплексов, экологомедицинских центров. Особое место в ней уделяется двигательной активности студентов, использованию спортивных программ, универсальных тренажеров, тредбанов, велоэргометров и др. Вместе с тем, они имеют нозологическую направленность, а также рекреационную, которая ставит своей целью активацию, поддержание или восстановление физических и духовных сил. Большое внимание уделяется профилактике утомления и вообще в оздоровлении через удовольствие. Такая физическая культура должна задавать тон, закладывая основу здорового образа жизни, качества жизни, функциональной готовности для выполнения сложных профессиональных обязанностей. Немаловажную роль, в сложившейся ситуации играет недостаточная разработанность теоретических, концептуальных проблем оздоровительной направленности физической культуры, создание системы

рациональной двигательной активности, охватывающей все стороны жизни людей. К понятию «здоровье человека» необходимо подходить дифференцированно, особенно при использовании средств физической культуры. Использование системы оздоровительной физической культуры.

Для поддержания профессионального здоровья у студентов должно проводиться с учетом этого требования, так как студенты изначально имеют различные уровни функциональных резервов. Следует заметить, что у оздоровительной физической культуры и профессионального здоровья людей имеется общий системообразующий фактор - требование профессиональной деятельности к наличию достаточных функциональных резервов организма. Для студентов особое значение должно составлять формирование физической культуры личности. Для этого необходимо использовать подходы к оздоровительной физической культуре на основе ее индивидуально личностного осуществления. Следует формировать у студентов потребности и способности гармонизировать имеющиеся у них в наличии телесно двигательные и духовные возможности. Включенность в систему физической культуры личности студента позволяет говорить о коммуникативном смысле телесности. Оздоровительная физическая культура расширяет возможности решения таких актуальных практических задач как, как создание функциональной базы для выполнения обязанностей, повышение работоспособности, совершенствование культуры труда, быта, питания и досуга, рациональное использование свободного времени, искоренение вредных привычек у студентов. Она обеспечивает элементарное понимание закономерностей развития и функционирования организма, тела человека, способствует ломке старых и формированию новых привычек и стереотипов поведения людей, соответствующих современному образу, темпу и качеству жизни. Оздоровительные физические занятия сближают, сглаживают напряжение, создают психологический комфорт, ауру благополучия у студентов. Саноцентризм физической культуры включает в себя культуру

двигательной активности, питания, использования факторов природы. Только в этом случае она является основой и движущей силой формирования навыков здорового образа жизни и здоровьесберегающего поведения у студентов. Каждый студент должен создавать свою собственную систему здорового образа жизни, которая бы способствовала поддержанию оптимального физического и психического здоровья, давала бы возможность реализовать свои 12 творческие возможности, организовывать активный отдых, общение с друзьями через средства физической культуры. Все функции оздоровительной физической культуры студентов разделяются по видам и в тоже время находятся в непрерывной взаимосвязи, дополняют друг отношению к своему здоровью и физической подготовленности. Качество ее организации, систематичность, соответствие целям физической культуры, адекватность состоянию организма, возрасту, уровню физической подготовленности являются главными составляющими личностной культурной ценности и проявляются в единстве. Понимание физической культуры как индивидуальной ценности может стать основой личной мотивации и личной активности каждого человека на разных этапах его жизни.

Каждая программа должна включать несколько обязательных элементов:

- 1) необходимо выполнять рекомендации по снижению факторов риска (профилактика). Если человек здоров, то начинать надо с определения факторов риска, которые можно получить с помощью таблиц. Программа должна включать необходимые периодические осмотры, необходимо иметь план профилактики наиболее опасных заболеваний, меры безопасности при проведении занятий, меры ограничения вреда от экологических и социальных воздействий, рекомендации по изменению собственного поведения и образа жизни по укреплению и сохранению здоровья;

2) основное направление программ - оздоровление. В зависимости от результатов существует возможность изменения программы. Программа улучшения здоровья должна включать несколько подпрограмм:

- улучшения физической формы;
- питания;
- подпрограмма очищения;
- повышения иммунитета и улучшения состояния

Таким образом, несоответствие профессиональной деятельности и ее специфики особенностям личности человека приводит не только к неудовлетворенности своей работой, но и к вполне реальным психосоматическим расстройствам.

### **Список литературы**

1. Глухов, В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни / В.И. Глухов. - Киев: Здоровье, 1989. - 210 с.
2. Маркс, К. Энгельс Ф. Людвиг Фейербах и конец классической немецкой философии / Маркс К., Энгельс Ф. Изб. произведения. В 2 т. Т. 2. - М.: Политиздат, 1955.
3. Ковалев, В.И. Мотивы поведения и деятельности / В.И. Ковалев, А.А. Бодалев. - М.: Наука, 1988. - 192 с.
4. Суравегина, И.Т. Здоровой образ жизни выбери сам: Здоровье человека как экологическая проблема // Экология и жизнь. - 2007. - № 4. - С. 28- 31.