

«Здоровый образ жизни» – это образ поведения и деятельности основанный на принципах нравственности, рациональности и оптимальности, активный, трудовой, закаляющий, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять свое нравственное, психическое и физическое здоровье. Ученные определили, что состояние здоровья человека больше всего – на 50%, зависит от образа жизни, а остальные 50% приходится на экологию (20%), наследственность (20%), медицину (10%) (т.е. на не зависящие от человека причины). В свою очередь, в ЗОЖ основная роль отводится правильно организованной двигательной активности, которая составляет около 30% успешности из 50%.

Заключение. «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ) – это и процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений повседневной жизни, способствующей сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности; – это и результат образования человека, уровень развития культуры личности, который определяет человека как личность, в процессе общения, поведения и деятельности.

Физическое воспитание в вузе является фундаментальной частью образования и оздоровления студентов. Физическое воспитание, будучи составной частью процесса получения, высшего образования, в тоже время, направлено на решения проблем улучшения состояния здоровья студентов, формирование психофизической готовности студента, выпускника вуза, молодого специалиста к выполнению трудовой нагрузки и успешному решению производственных задач.

Мы считаем, что перспективным, доступным и эффективным направлением достижения максимально положительного результата в вопросах здорового образа жизни студентов вузов является всестороннее использование средств физического воспитания, как основного фактора ликвидации недостатков в физическом развитии этих студентов. Оно является наиболее перспективным, доступным и эффективным направлением для укрепления физического состояния студентов.

Таким образом, физическая культура – ведущим компонент и условие здорового образа жизни, образовательной политики и профессионально-прикладной подготовки студентов в вузе.

Литература:

1. Величковский, Б.Т. Здоровье человека и окружающая среда : Учебное пособие / Б.Т. Величковский, В.И. Кирпичев, И.Т. Суравегина. – М. : Новая школа, 1997. – 240 с.
2. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : Пособие для преподавателей и кураторов групп сред. спец. и высш. учеб. заведений / Р.И. Купчинов. – Мн. : ИВЦ Минфина, 2004. – 211 с.
3. Шикун, А.И. Образ жизни и здоровье молодежи. Социологический анализ : Монография / А.И. Шикун ; УО "Брестский гос. ун-т им. А.С.Пушкина". – Брест : Изд-во УО "БрГУ им. А.С. Пушкина", 2003. – 159 с.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Дорофеева Т.С.,

студентка 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Гулидин П.К., канд. пед. наук, доцент

Ориентирование один из немногих видов спорта, в котором спортсмен должен уметь во время соревнований объединить в единое целое отдельные факторы, относящиеся к процессу ориентирования: передвижение, технику ориентирования и присущие данному виду спорта тактические действия.

Тактика ориентирования – это совокупность рациональных действий спортсмена, направленных на достижение хороших результатов в соревнованиях [1]. Тактическая подготовка ориентировщика взаимосвязана с общефизической, специальной и технической подготовкой и влияет на результат. Однако анализ научно-методической литературы показывает, что тактике ориентировщиков уделяется недостаточное внимание [2].

Целью исследовательской работы является совершенствование тактической подготовки и повышение результативности соревновательной деятельности спортсменов-ориентировщиков.

Материал и методы. Исследование проводилось на спортсменах-ориентировщиках г. Витебска. В качестве методов исследования применялись методы изучения и анализа научно-методической литературы, методы оценки психологической подготовки, контрольные упражнения по оценке уровня физической подготовленности, тесты и контрольные упражнения по оценке уровня технической подготовленности, тесты и контрольные упражнения по оценке уровня тактической подготовленности, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Для решения задач, поставленных в нашем исследовании, был проведен годичный педагогический эксперимент, который характеризовался естественными условиями проведения.

Среди учебно-тренировочных групп по спортивному ориентированию в ГУО «Гимназия № 7 г. Витебска» и ГУО «Гимназия № 8 г. Витебска». В нем приняло участие 50 ориентировщиков квалификации I, II, III и юношеских разрядов. Для анализа были выбраны тесты, характеризующие уровень раз-

вития тактического мышления. Была выбрана экспериментальная и контрольная группы с занимающимися близкими по возрасту, физической и психофизиологической подготовленности. В ходе педагогического эксперимента было проведено по 78 учебно-тренировочных занятий в каждой группе, общей продолжительностью 156 часов.

Были проведены предварительные исследования факторов тактического мышления и их взаимосвязи у ориентировщиков. Это позволило определить отправные точки, влияющие на успех соревновательной деятельности, для последующего сравнения, а также подобрать текущие упражнения для повышения уровня тактической подготовленности в ходе формирующего педагогического эксперимента. Нами был разработан и апробирован на спортсменах-ориентировщиках годовой план учебно-тренировочной нагрузки с включением специальных упражнений и тренажеров. При этом в экспериментальной группе общее количество тренировочных дней, общий объем циклической нагрузки, интенсивность, количество соревновательных стартов незначительно отличалось от годового планирования в контрольной группе.

С целью выяснения действий ориентировщиков в стандартных ситуациях был предпринят анкетный опрос и исследование соревновательной деятельности ориентировщиков. Было опрошено 50 спортсменов 1, 2, 3 и юношеских разрядов. Анализ действий ориентировщиков в стандартных ситуациях свидетельствует, что все спортсмены осознают необходимость выполнения предстартовой разминки, но, как показали результаты анкетирования первого соревнования, ее выполняют не все.

Действия ориентировщиков в стандартных ситуациях совершенствовалось включения специальных упражнений, включенных в утреннюю зарядку или в разминку перед любой тренировкой, занятия проводились на различной местности, с изменением интенсивности передвижения, в обычных и усложненных условиях. Исследование показало, что влияние на уровень соревновательной деятельности оказывает мыслительная деятельность ориентировщика, включающая комплекс операций и процессов, обеспечивающих целенаправленное передвижение по незнакомой местности, а также способность к продуктивной мыслительной деятельности в условиях нарастающего физического утомления. Была определена последовательность задач тактической подготовки, решаемых в течение года, должна быть следующей:

- развитие образного восприятия местности, совершенствование процессов трансформации объектов местности в условных знаках и наоборот, развитие умения правильного сочетания тактических компонентов;

- развитие психологической выносливости, проявляющейся при длительной работе с картой, развитие устойчивости внимания, способность к произвольной его концентрации, как следствие, рациональности выбора пути движения по дистанции;

- совершенствование навыков детального восприятия местности и способность сохранять надежное ориентирование на фоне нарастающего физического утомления;

- совершенствование приемов скоростного ориентирования в условиях дефицита времени.

Заключение. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о небольшом внимании к вопросам тактической подготовки спортсменов-ориентировщиков. При этом отсутствуют единые подходы к содержанию, структуре и оценке соотношения физической и тактической подготовки у спортсменов-ориентировщиков.

Полученные данные уровня тактической подготовленности у спортсменов-ориентировщиков позволили нам создать модельные характеристики для контроля эффективности учебно-тренировочных занятий, где задачами обучения ставятся повышение тактической подготовленности наряду с физической.

Уровень тактической подготовленности до начала и после педагогического эксперимента в обеих группах существенно изменился; полученные результаты педагогического эксперимента подтверждают, что разработанная совокупность методов и средств тактической подготовки наиболее эффективна.

Проведенное исследование еще раз подтвердило, что высоких результатов в ориентировании могут добиться лишь те спортсмены, у которых наблюдается высокий уровень тактического мышления и что оно, помимо физической подготовки, является фундаментом, на котором базируется мастерство спортсмена.

Литература:

1. Плеханова, Н.А. Техничко-тактическая подготовка спортсменов- ориентировщиков в подготовительном периоде: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук / Н.А. Плеханова; Н.А.Плеханова; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка : Аведа, 2004. – 24 с. – С. 13–14.
2. Яроцкий, А.И. Оптимизация тренировочного процесса в системе подготовки спортивного резерва: /А.И. Яроцкий // Проблемы отбора перспективных юных спортсменов и подготовки спортивного резерва: Тезисы докладов Республиканской научно-практической конференции (Минск, 23–24 мая 1995 г.). – Минск, 1995. – С.13–15.