

проявлении чувств" в ходе выполнения движений должно быть естественными и постоянными, составлять сущность любой двигательной активности.

В процессе выполнения движения активизируется мыслительная деятельность как необходимое условие овладения саморегуляцией движения. Анализируя и сопоставляя результаты движений, ребенок, сначала под руководством педагога, а затем и самостоятельно, способен делать простейшие обобщения, выделять наиболее эффективные способы выполнения, осознанно их применять с учетом конкретных условий. При правильной организации обучения движению старшие дошкольники способны оценивать как свои собственные достижения, так и достижения своих товарищей. В основных движениях развиваются и волевые усилия.

### **Литература**

1. Михайлова, О. В. Здоровьесберегающий образовательный процесс на уроках физической культуры. [Текст] / В. Н. Ирхин, О. В. Михайлова // Физическая культура в XXI веке: состояние и перспективы развития : материалы междунар. науч.-практ. конф., 17-19 ноября 2004 г. – Белгород: Издательский центр ООО «Логия», 2004. С. 88-92.
2. Польшикова О.В., Т.А. Уфимцева, Е.С. Николаева. Урок гимнастики в школе / Учебно-методическое пособие/О.В. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2014. С 160.
3. Гимнастика: Учеб. для студентов вузов / Под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Академия, 2001.

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ**

**Ровенских Е.С., Воронин Е.В.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*  
Rovenskih E.S. @bsu.edu.ru, Voronin\_E.V., @bsu.edu.ru

**Аннотация:** работа посвящена характеристике ориентирования как вида сложнейшей спортивной деятельности. Особо выделены компоненты выносливости, как основного в ориентировании физического качества.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, спортивное ориентирование, выносливость.

Спортивное ориентирование, отметившее в 2017 году 120-летие своего развития в мире и в 2013 году 50-летие своего развития в нашей стране, относится к видам спорта, в структуре соревновательной деятельности которых большое место занимает интеллектуальный компонент, а также сама соревновательная деятельность предъявляет высокие требования к интеллектуальной сфере спортсменов. В связи с этим большое место в научно-методическом обосновании вида спорта занимает техническая подготовленность, а также равное с нею место занимает физическая подготовленность..

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

Общая физическая подготовка (ОФП) ориентировщика ставит своей целью всестороннее развитие спортсмена. Средствами ее служат самые разнообразные физические упражнения: кроссовый бег, гимнастика, упражнения на гибкость, координацию, с отягощениями и без них, спортивные игры, плавание, лыжные гонки, гребля и др. Задачи специальной физической подготовки (СФП) в спортивном ориентировании заключаются в совершенствовании физических качеств, наиболее характерных для этого вида спорта: специальной и силовой выносливости, координационных способностей. Средствами СФП являются: бег на тренировочных и соревновательных трассах с ориентированием, легкоатлетические кроссы, беговые и специально-подготовительные упражнения, направленные на избирательное развитие функциональных систем и групп мышц, участвующих в проявлении выносливости, силы, быстроты, ловкости[4].

Тренировочная деятельность ориентировщика характеризуется выполнением большого объема бега, продолжительного в аэробном режиме. В этом отношении здесь много общего с легкоатлетическим кроссовым бегом и бегом на длинные дистанции. Для достижения высоких результатов в ориентировании необходима разносторонняя физическая подготовка, в которой главным физическим качеством, обуславливающим результат, является выносливость, что требует использования высоких по объему тренировочных нагрузок[3].

Под выносливостью понимают способность спортсмена длительно выполнять работу без снижения её интенсивности или качества за счет прилагаемых волевых усилий. Измеряют выносливость либо временем работы на заданной интенсивности, либо количеством качественно выполненных попыток воспроизведения навыка при многократном его повторении.

Длительность работы до снижения её интенсивности и качества можно разделить на две фазы. Первая фаза – работа до появления *чувства усталости*, которая, как правило, свидетельствует о наступлении состояния утомления. Вторая фаза – работа на фоне

усталости за счет дополнительных усилий, позволяющих какое-то время поддерживать заданные интенсивность или качество работы – *фаза компенсированного утомления*. Соотношение этих фаз у разных спортсменов различна: у спортсменов со слабой нервной системой первая фаза длиннее, чем вторая, у спортсменов с сильной нервной системой вторая фаза длиннее, чем первая.

Волевое напряжение за счет, которого сохраняется интенсивность и качество работы, является общим психологическим компонентом для всех видов выносливости (силовой, скоростной, аэробной). Это значит, что, несмотря на специфику различных видов выносливости, спортсмен, имеющий более длительную фазу компенсированного утомления, чем другие будет обнаруживать свою особенность в любом виде выносливости (что при беге, что при выполнении силовых упражнений).

Проявление выносливости и её компонентов зависит от силы мотива. Например, соревновательный мотив, особенно командный (групповой), значительно увеличивает силовую выносливость некоторых спортсменов-ориентировщиков.

Для соревнований по спортивному ориентированию характерны протяженные и сложные по рельефу местности дистанции. Для успешного преодоления их наряду с такими физическими качествами, как скорость и сила, необходима выносливость, которая является определяющим фактором физической подготовки спортсменов-ориентировщиков. При развитии общей и специальной выносливости режим выполнения упражнения можно условно подразделить на непрерывный и "прерывный" (дискретный). При непрерывном режиме используются равномерный, переменный, контрольный и соревновательный методы тренировки, при дискретном - интервальный, повторный и повторно-переменный[1]. Для достижения высокого уровня специальной выносливости спортсмену необходимо добиться комплексного проявления отдельных свойств и способностей, её определяющих. При работе над развитием специальной выносливости основными являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, а также сочетание упражнений различной продолжительности при выполнении программы отдельного занятия.

Развитие специальной выносливости ориентировщиков предусматривает многократное прохождение отрезков дистанции с соревновательной или близкой к ней скоростью и непродолжительными паузами отдыха, прохождение соревновательных дистанций в условиях контрольных или официальных соревнований.

Интенсивность работы нужно планировать так, чтобы она была близкой к планируемой соревновательной. Можно использовать упражнения с интенсивностью, несколько превышающей планируемую соревновательную.

Существенное влияние на развитие специальной выносливости у ориентировщиков оказывают такие упражнения, при которых длина отрезка в сериях является постоянной или постепенно убывает. Однако при этом необходимо строго придерживаться следующих правил: паузы между отрезками должны быть не продолжительными; каждый очередной отрезок должен быть короче предыдущего или иметь такую же длину; общее время серии должно быть близко к тому, которое планируется показать в соревнованиях.

При развитии специальной выносливости следует обеспечивать:

- Большое разнообразие средств и методов совершенствования технико-тактических действий и развития специальной выносливости;
- Тесную взаимосвязь процессов технико-тактического совершенствования и развития специальной выносливости;
- Моделирование в условиях тренировочной деятельности всего возможного спектра состояний и реакций функциональных систем, характерных для соревновательной деятельности;
- Вариативность условий внешней среды как при развитии специальной выносливости, так и в процессе технико-тактического совершенствования[5].

Спортсмену приходится бежать по дорогам и бездорожью, по болотам, скалам, песку, по оврагам и пересеченной местности, преодолевать различные препятствия. Поэтому в кроссовую подготовку должны включаться упражнения на технику бега по различному грунту, технику бега с горы и в гору, развивать умение спускаться с крутых спусков. Специальная физическая подготовка должна занимать большую часть времени в тренировке ориентировщика. Необходимо создавать специальные трассы включающие дороги, высокотравие, бездорожье, каменные россыпи, пески, искусственные препятствия. При организации занятий в спортивном зале для успешного выступления в соревнованиях необходимо организовывать трассы с препятствиями, имитируя поваленные деревья, кочки, канавы, мягкий и топкий грунт и т.п. Все это позволяет сделать занятия и тренировки по физической подготовке более интересными и менее монотонными. Особенностью физической подготовки спортсмена-ориентировщика является выполнение работы любой мощности на фоне умственной деятельности[2].

Из многообразия традиционных физических упражнений выделим несколько наиболее важных для спортивного ориентирования.

1. Бег через лес с разной интенсивностью.
2. Бег через болото.
3. Бег по колено в воде.
4. Бег по песку.
5. Бег в подъем с разной интенсивностью.
6. Бег с волокушей.
7. Бег с отягощением (утяжеленный пояс).
8. Бег с забинтованной резиновым бинтом грудной клеткой (для развития межреберных мышц, участвующих в дыхании).
9. Бег по лестнице.
10. Бег по лесу в тяжелой обуви.
11. Бег по склону «по горизонтали».
12. Бег в подъем «серпантином».
13. Бег через кустарник.
14. Ходьба с рюкзаком (10-15 кг) в песчаный подъем.
15. Ходьба и бег по рельсу.
16. Многоскоки по грунту, песку.
17. Преодоление препятствий по узкой опоре (бревну через овраг).
18. Всевозможные варианты прыжков со скакалкой с отягощением и без него.
19. Преодоление на скорости искусственных и естественных препятствий (бревен, завалов, камней, стенок и т. п.).
20. Бег с измерением расстояний в разных условиях (песок, кустарник, подъем-тягун, спуск, высокотравье и т. д.).

В основе всех специальных упражнений лежит бег, потому что именно быстрое передвижение определяет результат в ориентировании.

Таким образом, для достижения высоких результатов в ориентировании необходима разносторонняя физическая подготовка, в которой главным физическим качеством, обуславливающим результат, является выносливость, что требует использования высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

### **Литература**

1. Беляков Л.В., Ганюшкин А.Д., Моисеенков А.Л. Основы тренировки в ориентировании на местности. / Л.В.Беляков, А.Д.Ганюшкин, А.Л. Моисеенков. – Смоленск: «Сирена», 2003. – с. 84 – 86.
2. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. / С.Ф.Богатов, О.Г. Крюков. - М., Воениздат, 2001. – с. 37- 40.

3. Ильин Е.П. Психология спорта. / Е.П.Ильин. – СПб: «Питер», 2008. – с. 110.
4. Москалев О.А. Исследования соревновательной деятельности спортсменов-ориентировщиков с использованием спорт-тестов и контролем уровня молочной кислоты. / О.А.Москалев. – СГИФК. – Смоленск, 2000. – с. 19 – 22.
5. Мызан Г.И. Чувство усталости как отражение объективных изменений физиологических функций при физическом утомлении. / Г.И. Мызан. – СПб, ЛГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – с. 103.
6. Нурмиаа В.И. Спортивное ориентирование. / В.И.Нурмиаа. - М., ФиС, 2007. – с. 43 - 49.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В.Н.Платонов. - Киев., «Олимпийская литература», 1997.- 583 с.
8. Смирнов В.Н., Сандомирский А.С. Ориентирование на местности (на украинском языке). / В.Н.Смирнов, А.С. Сандомирский. - Киев, 2005. – с. 57 – 58..

## **ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ КАК О СПОСОБЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТА (СТУДЕНТА)**

**Славко А.Л., Ткаченко А.И., Третьяков А.А.**

*Белгородский Юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина*

tretyakov@bsu.edu.ru

**Аннотация.** Изучение сущностных закономерностей физической культуры в формировании нравственной культуры личности с необходимостью требует взаимосвязанного анализа каждого из феноменов. Прежде чем анализировать имеющиеся теории относительно предмета и объекта своего исследования, мы считаем необходимым высказать свои общие представления и подходы к сформулированной проблеме.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, курсант, личность, воспитание.

Феномен физической культуры и спорта в рамках данного исследования целесообразно рассматривать в двух аспектах: социально-педагогическом - как учебную дисциплину или педагогически опыт для спорта и как специфическое явление человеческой культуры [1].

При этом очевидно, что оба аспекта диалектически взаимосвязаны: физическая культура и спорт как составляющие педагогического пространства и педагогического