

**ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ
СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ
В РАЗВИТИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ**

Блажевич В. И.

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье дано определение понятию психофизические способности. Рассмотрено какие средства используются для развития психофизических способностей. Выявлены преимущества использования средств спортивного ориентирования в развитии психофизических способностей и даны рекомендации по их использованию.

Ключевые слова: психофизические способности, спортивное ориентирование, физические качества, психические качества.

Психофизическая подготовка играет важную роль в жизни каждого человека. Она способствует не только физическому развитию, но и улучшению психоэмоционального состояния, что в свою очередь положительно сказывается на качестве жизни в целом. Развитие любого двигательного качества человека необходимо всегда рассматривать во взаимосвязи его физических и психических особенностей, т.к. выполнение любого двигательного действия происходит под контролем центральной нервной системы.

Каждый человек обладает определенным набором физических и психических качеств, которые определяют его личностные и профессиональные возможности. На формирование этих качеств оказывает влияние множество факторов: морфофункциональное состояние физиологических систем, конституционные особенности организма, врожденные особенности психики, климатогеографические условия проживания, социально-бытовые условия жизни, воздействие общества и образования на личность и др. Их формирование происходит как активно, так и пассивно. Под активным изменением подразумевается целенаправленное воздействие на формирование конкретных качеств, т.е. воспитания. Пассивное развитие происходит как естественное изменение качеств человека [1].

Психофизические способности – совокупность индивидуальных физических и психических характеристик человека, которые определяют его возможность и успешность в выполнении различных действий и задач.

Психофизические способности включают в себя такие компоненты как выносливость, сила, координация, скорость, гибкость, реакция, внимания, память, логическое и критическое мышление, эмоциональная устойчивость. Совокупность этих способностей влияет на общую эффективность выполнения различных видов деятельности, включая как спортивные достижения, так и учебный процесс, профессиональную деятельность.

Развитие психофизических способностей может происходить через физическую активность, тренировки, обучение, практику. Для повышения уровня развития психофизических способностей необходимо развивать физические и психологические навыки. К популярным средствам развития психофизических способностей относятся: циклические виды спорта, физические упражнения направленные на развитие силы и гибкости, спортивные игры, медитация, психологические тренинги. Также важными факторами, определяющим психофизическое состояние человека, являются сбалансированное питание, нормальный режим сна, отсутствие вредных привычек.

Массовые виды спорта обладают более широким спектром влияния на организм человека. Ведущим физическим качеством для большинства видов деятельности является общая выносливость. Выносливость оказывает влияние на формирование таких качеств личности как целеустремленность, уверенность, упорство, настойчивость, решительность. Циклические виды спорта относятся к более эффективным средствам развития общей выносливости [2].

Преимущества использования средств спортивного ориентирования в развитии психофизических способностей:

1. Улучшение физической подготовки. Ориентирование на местности включает в себя все формы двигательной активности, влияет на развитие всех физических качеств. Во время прохождения дистанции участникам необходимо преодолевать различные естественные препятствия на протяжении длительного времени, что способствует развитию выносливости и общей физической подготовки. Основной вид передвижения – бег.

2. Развитие пространственного мышления. Занимающимся необходимо уметь читать спортивную карту, определять свое место расположения, сличать объекты местности с картой, планировать маршрут.

3. Формирование навыков принятия решений. Занимающимся необходимо быстро принимать решения на основе получаемой информации, адаптировать свои решения под изменяющие условия ситуаций. Тем самым развивая свои аналитические способности и критическое мышление.

4. Устойчивость к стрессу. Соревнования зачастую представляют собой напряженную деятельность, что помогает развивать стрессоустойчивость и сохранять спокойствие в сложных ситуациях.

5. Укрепление психического здоровья. В большинстве своем полигон для проведения соревнований и тренировок становится лесной массив, что положительно сказывается на психическом здоровье, снижается уровень стресса и улучшается общее самочувствие.

6. Мотивация. Спортивное ориентирование представляет возможность ставить перед собой конкретные цели, что способствует повышению мотивации к занятиям спортом и активному образу жизни.

7. Когнитивные способности. Занятия ориентированием активно задействуют память, внимание, концентрацию, что улучшает когнитивные функции человека [3].

8. Самоорганизация. Занятия ориентированием требуют планирования своего времени и ресурсов для прохождения дистанции, что развивает навыки самоорганизации.

Занятия спортивным ориентированием включают в себя выполнение заданий с использованием спортивной карты, обучение работе с компасом, обучению правильной технике бега по пересеченной местности, сличение условных знаков на карте с объектами местности, определение контрольной точки на местности, планирование маршрута [4].

Для эффективного обучения спортивному ориентированию необходимо соблюдать правильную последовательность в построении плана занятий. Начинать обучение необходимо с теоретического блока: основы топографии, правила безопасности в лесу, правила проведения соревнований, правила работы с компасом, изучение технических приемов в выборе и осуществлении намеченного плана. После переходить к практическому блоку: сличение объектов на местности с картой, движение по азимуту, определение направления и расстояния, отработка техники бега по пересеченной местности, отработка технических приемов на местности.

Повышение уровня психофизических кондиций происходит за счет многократного прохождения различных дистанций с использованием новых типов местности.

В конечном итоге спортивное ориентирование, сочетая в себе физическую деятельность с решением интеллектуальных задач, положительно влияет на развития всех компонентов психофизической подготовленности. Самым эффективным средством спортивного ориентирования является самостоятельное прохождение соревновательной дистанции.

Список использованной литературы

1. Барташ В. А. Генезис понятия "психофизические качества". – 2018.
2. Вашкевич К. С., Саликов В. В. Необходимость развития психофизических качеств студентов в контексте будущей трудовой деятельности // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. 2023. №1 (39).
3. Загородникова Д. М., Гусева Н. Л. Влияние занятий спортивным ориентированием на познавательные психические процессы студентов // ТиПФК. 2020. №11.
4. Иванников Т. В. Влияние занятий туризмом и спортивным ориентированием на структуру психофизической готовности студентов // Известия ТулГУ. Сер. «Физическая культура и спорт»-Вып.11- Тула, 2006.

Контактная информация: v.blazhevich@psu.by