

с призывом не допускать белорусскую сборную к участию в Олимпиаде.

Заключение. Одним из главных принципов Олимпийской хартии является «спорт – вне политики». В современном мире политика постоянно в той или иной степени оказывает влияние на спортивные состязания и достижения спортсменов. Основными формами политического и экономического воздействия стали террористические акты, бойкоты, санкции, дискредитации. Глобально спорт стал одним из факторов конкурентоспособности и престижа государства.

Литература.

1. Юдина, А.В. Спорт как инструмент политического противостояния // *Среднерусский вестник общественных наук.* – 2017. – №2. – С.194–203.

2. Воинов, Д.Е. Типологизация влияния политики на современные Олимпийские игры // *Социология и социальная антропология.* – 2013. – №4. – С.21–37.

УДК 378.147.091 : 796.5

АСОБАСНА-ДЗЕЙНАСНЫ ПАДЫХОД У НАВУЧАННІ СТУДЭНТАЎ СПАРТЫЎНАМУ АРЬЕНТАВАННЮ

¹Сняжыцкі П.У., ²Сняжыцкі М.П., ³Грыгарэвіч В.У.

¹УА “Гродзенскі дзяржаўны аграрны ўніверсітэт”, г. Гродна, Рэспубліка Беларусь

²УА “Гродзенскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Я. Купалы”, г. Гродна, Рэспубліка Беларусь

³УА “Гродзенскі дзяржаўны медыцынскі ўніверсітэт”, г. Гродна, Рэспубліка Беларусь

Спартыўнае арыентаванне – даволі малады, але ўжо досыць папулярны від спорту. Можна адзначыць вялікую зацікаўленасць да заняткаў спартыўным арыентаваннем нават у нестабільнай эканамічнай сітуацыі ў свеце на фоне зніжэння актыўнасці заняткаў многімі іншымі відамі спорту за апошнія дзесяцігоддзе. Яго папулярнасць у насельніцтва заключаецца ў даступнасці і прастаце асваення на аматарскім узроўні, калі прытрымлівацца жыццёвага афарызму “стаў і пабег”. Спакушае таксама спалучэнне падчас заняткаў спартыўным арыентаваннем асноўных здароўефарміруючых фактараў, так званых “складнікаў здароўя”: прыроднае асяроддзе, свежае паветра, аэробная нагрузка і актыўны разумовы працэс падчас працы з картай на мясцовасці. На наш погляд, спартыўнае арыентаванне валодае нерэалізаваным патэнцыялам, як вучэбная дысцыпліна ў ВНУ Рэспублікі Беларусь, накіраваная на фарміраванне здоровага ладу жыцця студэнтаў, развіццё спадарожных навыкаў прафесійнай дзейнасці і падрыхтоўку спартсменаў-разраднікаў у гэтым відзе спорту [1].

Ва УА “Гродзенскі дзяржаўны аграрны ўніверсітэт” (ГДАУ) фізічная культура з’яўляецца важным складнікам адукацыйнага працэсу і накіравана на ўмацаванне здароўя, развіццё фізічных і псіхафізічных якасцяў, якія з’яўляюцца асновай фарміравання прафесійных навыкаў для эфектыўнага прымянення ў далейшай прафесійнай дзейнасці. Навыкі спартыўнага арыентавання для будучых работнікаў аграпрамысловага комплексу будуць актуальныя не толькі ў побыце, але і на працоўным месцы, улічваючы перавагу прыроднага асяроддзя ў прафесійнай дзейнасці [2, 3].

Паколькі спартыўнае арыентаванне з’яўляецца адным з тых відаў спорту, якія дапускаюць рашэнне тактычных і стратэгічных задач спартсменам пераважна ў поўнай аўтаноміі ад астатніх удзельнікаў спаборніцкай дзейнасці, то на этапе фарміравання ведаў, уменняў і навыкаў па гэтаму відзе спорту роля асобы павінна быць у

прыярытэтнай пазіцыі. Гэта спрыяе фарміраванню ў студэнтаў такіх рыс асобы, як самавалоданне, адказнасць, мэтанакіраванасць, а таксама развіццю здольнасці хутка рэагаваць на пастаянна зменлівыя ўмовы спаборніцкага асяроддзя і прымаць найбольш рацыянальныя рашэнні па дасягненні пастаўленай мэты. У сувязі з гэтым, выкарыстанне асобасна-дзеяснага падыходу ў адукацыйным працэсе па фізічным выхаванні ў ВНУ пры навучанні спартыўнаму арыентаванню становіцца досыць актуальным [4, 5].

Асновы асобасна-дзеяснага падыходу былі закладзены ў псіхалогіі працамі Л. С. Выгоцкага, А. М. Лявонцьева, С. Л. Рубінштэйна, Б. Г. Ананьева, дзе асоба разглядаецца як суб'ект дзейнасці, якая сама, фарміруючыся “ў дзейнасці і ў зносінах з іншымі людзьмі, вызначае характар гэтай дзейнасці і зносін”. Пры гэтым падкрэслім бясспрэчнасць значэння не толькі ўліку, але і спецыяльнай арганізацыі ў працэсе навучання цэлага шэрагу індывідуальна-псіхалагічных характарыстык навучэнца: матывацыі, адаптацыі, здольнасцяў да камунікацыі, ўзроўню дамаганняў, самаацэнкі, кагнітыўнага стылю і т. д. У сувязі з чым усялякая дзейнасць, і навучальная ў тым ліку, вызначаецца патрэбай для выкладчыка, які рэалізуе асобасна-дзеясны падыход, у асноўным і першарадным пытаннем па фарміраванні не толькі камунікатыўнай і вучэбна-пазнавальнай патрэбнасці студэнтаў у зносінах з ім, але і іх уласнай вучэбнай патрэбы ў выпрацоўцы імі абагульненых спосабаў і прыёмаў вучэбнай дзейнасці, у засваенні новых ведаў, у фарміраванні больш дасканалых уменняў у відах дзейнасці, прысутных у спартыўным арыентаванні [5, 6, 7, 8, 9].

Калі ў пачатку станаўлення спартыўнага арыентавання як віду спорту поспехаў дамагаліся спартсмены, якія маюць у асноўным добрую фізічную падрыхтоўку, то ў цяперашні час, пры высокім узроўні насычанасці карты і тэхнічнай складанасці трасы, неабходны трывалы падмурак тапаграфічнай падрыхтоўкі. Будучыя арыенціроўшчыкі павінны не толькі хутка і правільна чытаць карту (г.зн. умець бачыць за ўмоўнымі знакамі сапраўдны малюнак мясцовасці), але і мець навыкі тактычнага мыслення, умення хутка прымаць правільныя рашэнні на трасе. Такім чынам, развіццё гнуткасці тактычнага мыслення і добрая тапаграфічная падрыхтоўка спартсмена даюць больш поўную інфармацыю аб мясцовасці і магчымасць хутка перапрацаваць яе ва ўмовах спаборніцтваў на фоне вялікіх фізічных нагузак і паказаць высокі спартыўны вынік.

Асобасна-дзеясны падыход у адукацыйным працэсе па спартыўным арыентаванні з пазіцыі студэнта перш за ўсё прадугледжвае свабоду выбару навучэнцамі шляху, падручніка, метадаў, а ў асобных выпадках – нават партнёра навучання (педагога альбо больш дасведчанага старэйшага таварыша) [8, 10]. Такі падыход псіхалагічна забяспечвае:

- бяспеку асобаснага праяўлення навучэнца ва ўсіх навучальных сітуацыях і стварэнне ўмоў яго асобаснай самаактуалізацыі і асобаснага росту;

- актыўнасць самога студэнта, яго гатоўнасць да вучэбнай дзейнасці, да вырашэння праблемных задач за кошт роўна-партнёрскіх, даверлівых суб'ек-суб'ектных адносін з педагогам;

- адзінства знешніх і ўнутраных матываў: знешнім з'яўляецца матыву дасягнення, а ўнутраным – пазнавальны матыву;

- прыняцце навучэнцам вучэбнай задачы.

Выкладчык пры такім падыходзе да навучання забяспечвае студэнтам досыць высокую ступень дзейснай самастойнасці. Катэгорыя дзейнасці для дадзенага разгляду з'яўляецца адной з асноўных, дзе той, хто навучае (выкладчык), і той, каго навучаюць (студэнт), вызначаюцца як суб'екты педагагічнай дзейнасці, а авалоданне навучальным матэрыялам – як вучэбная дзейнасць. Пры арганізацыі адукацыйнага працэсу па спартыўным арыентаванні ў ГДАУ ў якасці сродкаў навучання выкарыстоўваецца распрацаваны на кафедры фізічнага выхавання і спорту вучэбна-

метадычны комплекс з актуальным для пачынаючых арыенціроўшчыкаў дыдактычным матэрыялам, якія прадугледжвае шырокі выбар студэнтамі шляху, сродкаў і метадаў авалодання спартыўным арыентаваннем на ўзроўні, які адпавядае асабістым спартыўным дамаганням.

Акрамя таго, асобасна-дзейнасны падыход да адукацыйнага працэсу па спартыўным арыентаванні варта разглядаць у выглядзе сукупнасці цэлага шэрагу звёнаў стваральнай дзейнасці выкладчыка і студэнтаў (студэнта і студэнта) у фарміраванні навыкаў:

- малявання спартыўных карт;
- планавання і пракладвання трас;
- працы судзейскага корпуса на ўсіх этапах спаборніцтваў;
- медыцынскага і бытавога абслугоўвання ўдзельнікаў спаборніцтваў;
- пераадолення дыстанцыі спартсменамі, якія прымаюць удзел у спаборніцтвах.

Найбольш эфектыўна, у дадзеным выпадку, пры арганізацыі вучэбнай дзейнасці, прымяненне спосабу перыядычна зменлівых па сваім складзе (па меры авалодання навыкам) невялікіх (2 – 4 чалавекі) навучальных рабочых груп, калі роўны навучае роўнага на аснове пабудовы перспектывы развіцця асабістай дзейснай стратэгіі для кожнага, хто займаецца.

Дзейнасны аспект функцый выкладчыка ў адукацыйным працэсе па фізічным выхаванні выяўляецца ў кіраванні вучэбнай дзейнасцю студэнтаў у абраным імі выглядзе спорту, у дадзеным выпадку – спартыўным арыентаванні, на аснове ўжо існуючай у іх (у працэсе папярэднім навучанню ў ВНУ) жыццядзейнасці (бытавога і прафесійнага вопыту) адукацыйных кампетэнцый [4, 8]. У сувязі з чым праграмны матэрыял, улічваючы спецыфіку навучання і выхавання ва ўстанове вышэйшай адукацыі, аб'яднаны ў цэласную сістэму спартыўнай падрыхтоўкі і прадугледжвае вырашэнне наступных асноўных задач:

- прыцягненне максімальна магчымай колькасці студэнтаў да сістэматычных заняткаў спортам;
- садзейнічанне ўсебаковаму гарманічнаму фізічнаму і інтэлектуальнаму развіццю і ўмацаванню здароўя студэнтаў;
- выхаванне высокіх валявых і маральна-этычных якасцей;
- падрыхтоўка спартсменаў-арыенціроўшчыкаў трэцяга і другога разрадаў, а таксама больш высокай кваліфікацыі.

У праграму заняткаў дысцыпліны «Спартыўнае арыентаванне» ўключана вывучэнне наступных раздзелаў:

- асновы пешаходнага турызму;
- спартыўная тапаграфія;
- арганізацыя правядзення спаборніцтваў;
- тактыка-тэхнічная падрыхтоўка;
- агульная і спецыяльная фізічная падрыхтоўка;
- агульны кантроль і самакантроль.

Неабходны тэарэтычны матэрыял прапануецца да вывучэння ў другой палове заняткаў пасля выканання практыкаванняў агульнай і спецыяльнай фізічнай падрыхтоўкі, а таксама ў якасці хатніх заданняў. Такая арганізацыя адукацыйнага працэсу прадугледжвае выкарыстанне сродкаў сучасных інфармацыйных тэхналогій (ПК, смартфонаў, планшэтаў і г.д.) і класнай дошкі, наяўнасць якой у спартыўнай зале неабходна. Гэта дазваляе спалучаць вербальны з візуальным і тактыльным аспектамі пры фарміраванні ведаў, навыкаў, уменняў і пры аналізе вынікаў вучэбнай дзейнасці студэнтаў. Паколькі ў агульным кантэксце тэорыі вучэбнай дзейнасці з пазіцыі яе суб'екта вылучаюцца дзеянні мэтапакладання, праграмавання, планавання, кантролю, ацэньвання, а з пазіцыі самой дзейнасці – пераўтваральныя, выканаўчыя,

кантрольныя, то вялікая ўвага ў агульнай структуры вучэбнай дзейнасці адводзіцца дзеяннем кантролю (самакантролю) і ацэнкі (самаацэнкі). Самакантроль і ацэнка выкладчыка спрыяюць фарміраванню самаацэньвання ў студэнтаў. Для паспяховасці гэтага працэсу выкладчык улічвае ўтрыманне ацэньвання (спосаб, вынік, удзельнікаў вучэбнай сітуацыі, іх адносіны) і форму ацэньвання [11 – 13]. Пры чым, выкарыстанне самааналізу і ўзаемааналізу, роўна як самаацэнкі і ўзаемаацэнкі асабістых і калектыўных дасягненняў у выніку вучэбнай дзейнасці па спартыўным арыентаванні, адбываецца на кожным занятку кожным студэнтам пад кіраўніцтвам выкладчыка незалежна ад практычнага альбо тэарэтычнага яго складніка.

Істотнай характарыстыкай вучэбнай дзейнасці з'яўляецца яе матываванасць, пры разглядзе якой звяртае на сябе ўвагу перш за ўсё пачатковы момант дзейнасці, г.зн. яе перадумова – патрэба, якая знайшла сябе ў прадмеце. Для студэнтаў, акрамя вонкавага (сацыяльнага) матыву як атрыманне заліку па прадмеце, з'яўляюцца небеспадстаўнымі і ўнутраныя (асобасныя) матывы, якія часта становяцца вядучымі і забяспечваюць эфектыўнае рашэнне адукацыйных задач. У канкрэтным выпадку гэта можа быць магчымасць самарэалізацыі ў спаборніцкай дзейнасці па віду спорту, выкананне высокага спартыўнага разраду па спартыўным арыентаванні, рэалізацыя патрэбы ў зносінах з аднагодкамі, падтрыманне добрай фізічнай спартыўнай формы і здаровы лад жыцця [12].

У ГДАУ за перыяд 2019 – 2020 навучальнага года ў групе колькасцю 17 навучэнцаў, якія займаюцца ў секцыі па спартыўным арыентаванні, дасягнуты станоўчыя вынікі як ва ўзроўні фізічнай падрыхтаванасці студэнтаў, так і ў іх спаборніцкай дзейнасці. Адбыліся пэўныя змены ($p \leq 0,05$) у паказчыках агульнай вынослівасці ў бегу на 1000 м у дзяўчат на 13,2 % і ў бегу на 3000 м у юнакоў на 11,4 %; у паказчыках спрыту ў чаўночным бегу 4 x 9 м як у дзяўчат, так і ў юнакоў на 14,5 %. Павысілася на 31,7 % эфектыўнасць іх удзелу ў вучэбна-спаборніцкіх стартах «Магнітная стрэлка». Па выніках каррэктурнай пробы ў студэнтаў намеціліся станоўчыя тэндэнцыі ў развіцці разумовых здольнасцяў і канцэнтрацыі ўвагі, пра што гаворыць рост паказчыкаў на 21,4 %.

Такім чынам, выказанае вышэй з відавочнасцю паказвае, што ўжыванне асобасна-дзейнаснага падыходу на фізкультурных занятках з выкарыстаннем прыватных метадык выкладання (арганізацыя заняткаў у малых групах (2 – 4 чалавекі) з перыядычна зменлівым складам, элементаў педагагічных тэхналогій калектыўнага спосабу навучання і развіваючага навучання, выкарыстання інфармацыйных тэхналогій, якія выкарыстоўваюцца на асабістых партатыўных камунікацыйных прыладах) дазваляе вырашыць цэлы шэраг адукацыйных праблем, звязаных са змяненнем распаўсюджанай пазіцыі выкладчыка-інфарматара як крыніцы ведаў і кантралёра на пазіцыю фасілітатара, а таксама вырашае праблему стварэння вучэбнай сітуацыі разняволення чалавека, зняцця сацыяльных бар'ераў, якія абцяжарваюць педагагічныя зносіны. У выніку гэта дазваляе значна павысіць эфектыўнасць адукацыйнага працэсу ў ВНУ па фізічным выхаванні ў цэлым і спартыўным арыентаванні ў прыватнасці.

Літаратура.

1. Шырынян, А. А. Сучасная падрыхтоўка спартсмена-арыенціроўшчыкі / А. А. Шырынян, А. В. Іваноў. – М.: Савецкі Спорт, 2011. – 112 с.
2. Сняжыцкі, П. У. Спартыўнае арыентаванне як адзін з асноўных аспектаў фарміравання ваенна-прыкладных навыкаў у моладзі з дапамогай ваенна-патрыятычнай гульнівай дзейнасці / П. У. Сняжыцкі, М. П. Сняжыцкі // Арыентаванне ў Беларусі: сучасны стан і тэндэнцыі развіцця [Электрон. рэсурс]: зб.

наук. арт. Гал. рэд. Э. С. Ародзь. – Электрон. дадзен. (1 МБ). – Гродна: ГрДУ, 2016. – 1 электрон. апт. дыск (CD-ROM). – С 39–40.

3. Сняжыцкі, П. У. Рэалізацыя дублінскіх дэскрыпцый у фізічным выхаванні з дапамогай метадыкі індывідуалізацыі рухальных рэжымаў студэнтаў у ГДАУ / П. У. Сняжыцкі, А. М. Марчук, М. П. Сняжыцкі // *Перспектывы развіцця вышэйшай школы: матэрыялы IX Міжнароднай навука.-метада. канф. / Рэдкал. : В. К. Песціс [і інш.]*. – Гродна: ГДАУ, 2016. – С 240–243.

4. Багатаў, С. Ф., Крукаў В. Г. *Спартыўнае арыентаванне*. – М. : Ваеннае выдавецтва, 1982. – 102 с.

5. Выготскі, Л. С. *Педагагічная псіхалогія* / Л. С. Выготскі. – М. : Педагогіка, 1991. – 479 с.

6. Выготскі, Л. С. *Пытанні тэорыі і гісторыі псіхалогіі: у 6 т.* / Л. С. Выготскі. – М., 1982. – 6 т.

7. Лявонцьеў, А. М. *Дзейнасць. Прытомнасць. Асоба* / А. М. Лявонцьеў – М. : Палітвыд., 1975. – 304 с.

8. Зімовая, І. А. *Асобасна-дзейнасны падыход як аснова арганізацыі адукацыйнага працэсу* / І. А. Зімовая // *Маскоўскі дзяржаўны псіхалага-педагагічны ўніверсітэт [Электронны рэсурс]* – 2016. – Рэжым доступу: <http://psychlib.ru/mgppri/>. – Дата доступу: 12.10.2016.

9. Рубінштэйн, С. Л. *Асновы агульнай псіхалогіі: у 2-х т.* / С. Л. Рубінштэйн – М., 1989. – 2 т.

10. Брэггінс, А. *Арыентаванне па сцэжках* / А. Брэггінс. – М.: 1997. – 147 с.

11. Смірноў, С. Дз. *Педагогіка і псіхалогія вышэйшай адукацыі: ад дзейнасці да асобы*. М., 1995. – 221 с.

12. Талызіна, Н. Ф. *Педагагічная псіхалогія* / Н. Ф. Талызіна. – М., 1998. – 256 с.

13. Якіманская І. С. *Асобасна-арыентаванае навучанне ў сучаснай школе*. М., 1996. – 168 с.

УДК 796.92

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЫЖНИКОВ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ

Станский Н.Т., Алексеенко А.А.

УО «Витебский государственный университет им.П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

В последние годы в связи со сложившейся климатической обстановкой и отсутствием снега в европейских странах все больше соревнований по лыжным гонкам и биатлону проводятся в среднегорье. Естественно изменилась и система подготовки спортсменов, поэтому акклиматизация организма в условиях среднегорья является актуальным вопросом теории и практики лыжного спорта. Таким образом, целью нашего исследования является определение эффективности влияния однонаправленного распределения тренировочных нагрузок на развитие специальной работоспособности лыжников в микроциклах горной подготовки.

Во многих исследованиях (В.И. Маджуга, Е.А. Грозин) прослежена трехступенчатая акклиматизация спортсменов к гипоксическим условиям среднегорья. Ряд авторов (И. Г. Огольцов, Ф.П. Суслов, А. А. Семенов) рекомендуют проводить тренировочный процесс в среднегорье в течение 21 дня со снижением суммарного объема и интенсив-