

**РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ
В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ
ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА**

**THE DEVELOPMENT OF GENERAL ENDURANCE
AMONG STUDENTS IN ORIENTEERING
THROUGH GAME SPORTS**

Я. В. ШЕСТОПАЛОВ (научный руководитель – Дрючин А. Б.)
Y. V. SHESTOPALOV (scientific supervisor – Dryuchin A. B.)

ФГБОУ ВО Кубанский государственный
аграрный университет имени И. Т. Трубилина
Краснодар, Россия

I. T. Trubilin Kuban State University
Krasnodar, Russia

e-mail: yarashestopalov@gmail.com

Данное исследование посвящено вопросу развития общей выносливости у студентов в спортивном ориентировании через применение игровых видов спорта. В статье рассматривается влияние игровых видов спорта на физическую и психологическую подготовку студентов, а также их общую выносливость. Авторы анализируют методики и тренировочные программы, направленные на улучшение общей физической формы и выносливости через игровые активности. Исследование также выявляет практические аспекты использования игровых видов спорта в учебном процессе для развития комплексной подготовки студентов, способствуя формированию здорового образа жизни и повышению уровня физической активности.

Ключевые слова: общая выносливость, студенты, спортивное ориентирование, игровые виды спорта, физическая подготовка, психологическая подготовка, тренировочные программы, здоровый образ жизни, физическая активность.

This study is devoted to the development of general endurance among students in orienteering through the use of game sports. The article examines the influence of game sports on the physical and psychological training of students, as well as their overall endurance. The authors analyze techniques and training programs aimed at improving overall physical fitness and endurance through gaming activities. The study also reveals practical aspects of the use of game sports in the educational process for the development of comprehensive training of students, contributing to the formation of a healthy lifestyle and increasing the level of physical activity.

Keywords: general endurance, students, orienteering, game sports, physical training, psychological preparation, training programs, healthy lifestyle, physical activity

Современная молодежь сталкивается с высоким уровнем стресса, сидячим образом жизни и недостатком физической активности. Одним из эффективных способов повышения общей физической выносливости студентов является использование игровых видов спорта в спортивном ориентировании. Учебные заведения должны активно принимать участие в формировании здорового образа жизни и физической подготовки своих студентов [1].

Развитие общей выносливости через игровые виды спорта может быть достигнуто с использованием различных методов и подходов. Можно представить несколько методов, которые могут быть применены для улучшения общей выносливости студентов через игровые виды спорта:

1. Игровые упражнения с высокой интенсивностью: включение в тренировочные программы игровых упражнений, требующих высокой физической активности, таких как игры в футбол, баскетбол, волейбол и т.д. Эти игры способствуют развитию кардио-сосудистой выносливости и общей физической подготовки.
2. Интервальные тренировки: проведение тренировок с интервальными упражнениями, где студенты чередуют высокоинтенсивные упражнения с периодами отдыха. Этот метод помогает улучшить аэробную и анаэробную выносливость.
3. Игровые симуляторы: использование специализированных игровых симуляторов для тренировок, которые позволяют студентам участвовать в виртуальных играх, также способствует улучшению общей выносливости.
4. Комплексные игровые тренировки: разработка комплексных тренировочных программ, которые включают в себя разнообразные игры и упражнения, направленные на развитие не только физической, но и психологической выносливости студентов.
5. Соревновательный формат игр: проведение соревнований и игровых мероприятий среди студентов, что стимулирует их к активной физической деятельности, улучшению выносливости и развитию спортивного духа.

Эти методы могут быть эффективно применены для развития общей выносливости у студентов через игровые виды спорта. Комбинация раз-

нообразных тренировочных подходов поможет достичь оптимальных результатов в улучшении физической подготовки и общего здоровья студенческой аудитории [2].

Участие в игровых видах спорта может оказывать значительное влияние на психологическую подготовку студентов. Вот несколько способов, как игровые виды спорта влияют на психологическую составляющую студентов:

1. Развитие командного духа: участие в командных играх способствует развитию навыков сотрудничества, взаимопонимания и коммуникации. Студенты учатся работать в команде, принимать решения в коллективе и поддерживать друг друга, что способствует формированию единства и уважения внутри группы.
2. Улучшение самооценки и уверенности: успешное участие в игровых видах спорта, достижение целей и побед в соревнованиях повышают самооценку студентов, укрепляют их уверенность в собственных силах и способностях.
3. Развитие стрессоустойчивости: игровые виды спорта помогают студентам управлять стрессом и давлением, учат реагировать на изменчивые ситуации, принимать быстрые решения и сохранять спокойствие в сложных ситуациях.
4. Самодисциплина и выдержка: регулярные тренировки по игровым видам спорта формируют у студентов навыки самодисциплины, выдержки и упорства. Они учатся ставить и добиваться целей, следовать тренировочным планам и не сдаваться при трудностях.
5. Развитие лидерских качеств: участие в игровых видах спорта способствует развитию лидерских качеств у студентов. Тот, кто принимает на себя ответственность за команду, решает конфликты и ведет коллектив к успеху, становится лидером и обретает ценный опыт управления группой.

Эти аспекты психологической подготовки, усиленные через участие в игровых видах спорта, не только способствуют развитию физической формы, но и формируют у студентов важные навыки и качества, необходимые для успешной адаптации в обществе и профессиональной деятельности [3].

Спортивное ориентирование, основанное на использовании игровых видов спорта, представляет собой эффективный способ развития общей выносливости у студентов. Игровые элементы, внедренные

в тренировочные программы, не только способствуют улучшению физической формы, но и оказывают положительное влияние на психологическую подготовку молодежи. Через участие в играх, студенты не только развивают выносливость и высокий уровень физической подготовки, но также улучшают координацию движений, способность быстро принимать решения, и укрепляют командный дух. Эти аспекты не только благотворно влияют на здоровье и спортивные достижения студентов, но также формируют важные навыки для успешной адаптации в современном мире. Таким образом, спортивное ориентирование через игровые виды спорта представляет собой ценный инструмент, способствующий комплексному развитию студентов. Подчеркивая важность физической активности и здорового образа жизни, спортивное ориентирование создает благоприятные условия для формирования высоких спортивных результатов, умственных способностей и общественной активности среди студенческой аудитории [4].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Селиванов, С. Ю.* Влияние специальной физической подготовки в занятиях спортивным ориентированием на развитие выносливости. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://studentlib.com/diplom-37231vliyanie_specialnoy_fizicheskoy_podgotovki_v_zanyatiyah_sportivnym_orientirovaniem_na_sovershenstvovanie_vynoslivosti.html. Дата доступа: 15.04.2024.
2. *Даянова, М. А., Коробейникова, Е. И.* Воспитание специальной выносливости у ориентировщиков в группах спортивной специализации. – Наука-2020. – 2019. – № 11 (36) – С.66–74.
3. *Дрючин, А. Б., Шестопалов, Я. В.* Спортивное ориентирование как вид спорта, развивающий умственные способности студентов. // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар. – 2023. – С. 134–136.
4. *Алтынцева, А. Г., Набатов, А. А.* Внедрение в тренировочный процесс команды сгЛ биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ) // В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биологических наук, профессора А. С. Чинкина. – 2022. – С. 21–25.