

**Развитие тактического мышления, внимания и способностей моряка
управлять своими эмоциям средствами подвижных и спортивных игр**

Гузарь В. Н.¹, Болотин А. Э.², Юськив С. Н.¹

¹Херсонская государственная морская академия

²Санкт-Петербургский политехнический университет, Институт физической культуры, спорта и туризма

Аннотация: Средства физической культуры и спорта, в том числе спортивные и подвижные игры, обладают универсальной способностью решать задачи повышения уровня физического, психического и нравственного здоровья курсантов. Значительно выросла потребность курсантов Херсонской государственной морской академии в спортивных и подвижных играх, с помощью которых можно развивать физические качества, воспитывать смелость и решительность, тактическое мышление и силу воли, управлять своими эмоциями, координировать и согласовывать действия, как во время соревнований и учебно-тренировочных занятий, так и в трудовой деятельности на судах торгового флота. В тактических действиях курсантов реализуется их творческое мышление, память, воображение и представление. В спортивных и подвижных играх побеждает тот, кто обладает умением осуществлять тактические замыслы с учетом действий команды противника, действуя не по стандарту, причём всё это выполняется в условиях жёсткого лимита времени и в состоянии сильного эмоционального возбуждения.

Ключевые слова: здоровье; организм; смелость; сила воли; эмоции; спортивные игры; подвижные игры; информационное обеспечение.

Введение. В последние годы забота о состоянии здоровья студентов приобрела особое значение, при этом ведущая роль отводится физическим упражнениям, с помощью которых можно положительно воздействовать на организм студента.

В настоящее время здоровый образ жизни студентов определяет их профессиональное долголетие, а также высокий уровень здоровья в целом, который характеризуется низкой заболеваемостью и хорошим состоянием функциональных систем организма (Бакаев, & Болотин, 2013, 2014).

Значительно выросла потребность курсантов Херсонской государственной морской академии в спортивных и подвижных играх, с помощью которых можно развивать физические качества, воспитывать смелость и решительность, тактическое мышление и силу воли, управлять своими эмоциями, координировать и согласовывать действия, как во время соревнований и

учебно-тренировочных занятий, так и в трудовой деятельности на судах торгового флота (Вавренюк, 2015; Годлевський, 2014; Годлевський, 2007).

Спустя некоторое время курсанты активно включаются в трудовую жизнь, поэтому применение спортивных и подвижных игр в работе с курсантами способствует успешному решению основных задач физического воспитания – укреплению здоровья и выработке жизненно важных двигательных навыков (Гузар, 2001; Гузар, Шалар, & Норик, 2014а; Чурганов, Яковлев, Спицын, & Кузнецов, 2018).

За последнее время проходит набор девушек для учёбы в Херсонской государственной морской академии. Занятия по физическому воспитанию с девушками проходят по общей программе разделов физического воспитания, в том числе, и с включением спортивных и подвижных игр, учитывая индивидуальные возможности каждой девушки. Есть необходимость создания команд по игровым видам спорта и для этого нужно изучить психологические аспекты подготовки женских команд и взаимоотношения в них (Гузарь, & Гаврильченко, 2001; Гузарь, Шалар, & Норик, 2014b; Ермаков, Иващенко, & Гузов, 2012).

Средства физической культуры и спорта, в том числе спортивные и подвижные игры, обладают универсальной способностью решать задачи повышения уровня физического, психического и нравственного здоровья курсантов (Домбровська, 2015; Сабадаш, Хоменко, & Шалар, 2016; Степанюк, К. В. Юськів, С. М. Юськів, & Свирида, 2017).

Управление информационным обеспечением раздела спортивных и подвижных игр находит своё отражение в общей системе автоматизированной информационной системы обеспечения физической подготовки моряка (АИСО моряка) (Гузар, 2000b, 2001), определяются функциональные обязанности должностных лиц в решении вопросов по организации и проведению спортивных и подвижных игр, как во время учёбы в академии, прохождение стажировки на судах флота, так и в будущей трудовой деятельности (Гузар, 2000а, 2001).

Результаты исследования и их обсуждение. В тактических действиях курсантов реализуется их творческое мышление, память, воображение и представление. В спортивных и подвижных играх побеждает тот, кто обладает умением осуществлять тактические замыслы с учетом действий команды противника, действуя не по стандарту, причём всё это выполняется в условиях жёсткого лимита времени и в состоянии сильного эмоционального возбуждения. Для достижения победы в соревнованиях необходимо применять целесообразные методы борьбы, находить наиболее эффективные способы и приёмы, применять неожиданные для соперников комбинации, создавать ситуации, благоприятные для своей команды (Гузарь, Шалар, & Норик, 2014b; Ермаков, Иващенко, & Гузов, 2012).

В целях повышения тактического мастерства курсантов необходимо развивать следующие способности:

- *наблюдательность* – умение быстро и правильно подмечать по ходу поединка важные моменты соревновательной борьбы, быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке;
- *сообразительность* – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия;
- *предвидение* – умение разгадывать тактические замыслы противника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий на спортивной площадке;
- *инициативность* – умение быстро самостоятельно применять эффективные тактические приёмы.

Успешность технических и тактических действий курсантов во время проведения спортивных и подвижных игр в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания как устойчивость, интенсивность и объем, переключение и распределение.

В процессе игровых действий курсанту приходится одновременно воспринимать большое количество объектов и их элементов, что и определяет объём его внимания. В спортивных и подвижных играх бывают моменты, которые требуют очень напряжённого внимания во время игры. Чем интенсивнее внимание, тем больше нервной энергии затрачивает курсант. Длительность игры, разнообразие тактических ситуаций требуют высокой устойчивости внимания, сохранение способности к эффективной мобилизации его на протяжении всего игрового времени, способности противостоять различным отвлечениям.

Спортивные и подвижные игры характеризуются высокой скоростью полёта мяча, быстрым перемещением курсантов и внезапной сменой игровых ситуаций – всё это предъявляет высокие требования не только к объёму, интенсивности и устойчивости внимания, но и требует от курсанта мгновенного переключения и широкого распределения внимания.

Для распределения и переключения внимания в тренировку курсанту включают:

- различные упражнения с несколькими мячами, предметами, а также всевозможными перемещениями;
- упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с одного объекта на другой;
- умение курсанта выделять в процессе игры наиболее важные действия или объекты.

Большая двигательная активность курсантов, быстро меняющаяся игровая обстановка, чередование удач и неудач, физическое напряжение – всё это даёт право считать спортивные и подвижные игры эмоциональными видами спорта.

В процессе игры характерны не только ярко выраженные положительные и отрицательные эмоциональные состояния, интенсивность их переживания, но и то, что переменность успеха во время игры определяет резкую их смену.

Выводы. Характер и содержание эмоциональных состояний оказывает большое влияние, как на активность курсантов в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность игровых действий. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогает курсанту избежать излишних возбуждений во время соревнований и тренировочных занятий, сохранять нужную координацию и точность движений, а также ясность тактической мысли.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Бакаев, В. В., & Болотин, А. Э. (2013). Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 12(106), 36-39. doi: 10.5930/issn.1994-4683.2013.12.106.p36-39
- Болотин, А. Э., & Бакаев, В. В. (2014). Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*, 1(107), 24-28. doi: 10.5930/issn.1994-4683.2014.01.107.p24-28
- Вавренюк, С. А. (2015). Роль виховних функцій фізичної культури і спорту серед студентської молоді: державноуправлінський аспект. *Інвестиції: практика та досвід*, 2, 138-140.
- Годлевський, П. (2014). Керування психологічним станом студентками спортивного навчального відділення із самозахисту. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*, 14, 31-35.
- Годлевський, П. М. (2007). Психофізіологічні особливості студенток, які займаються в групах самозахисту. *Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки*, 71-74.
- Гузар, В. М. (2001). Автоматизована обробка інформації з фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 10, 6-11.
- Гузар, В. М. (2001). Використання комп'ютерної техніки у галузі фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 8, 10-17.
- Гузар, В. М. (2000a). Інформація та інформаційне забезпечення фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 16, 3-7.
- Гузар, В. М. (2000b). Керівництво фізичною культурою і спортом посадовими особами. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 15, 3-8.

- Гузар, В. М. (2001). Процес управління фізичною культурою і спортом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 17, 9-18.
- Гузар, В. М., Шалар, О. Г., & Норик, А. О. (2014а). Деякі фактори, що впливають на психологічний клімат жіночої футбольної команди. *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: материалы X Международной научной конференции*, Т 2, 28-31.
- Гузарь, В. М., & Гаврильченко, Л. В. (2001). Вплив деяких факторів на розвиток фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 6, 3-8.
- Гузарь, В. Н., Шалар, О. Г., & Норик, А. О. (2014b). Взаимоотношения как аспект психологического климата женской футбольной команды. *Физическое воспитание студентов*, 2, 8-12. doi:10.6084/m9.figshare.906307
- Домбровська, С. М. (2015). *Механізми державного управління розвитком фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах України*. (Дис. доктора наук з фізичного виховання і спорту). Харків, Україна.
- Ермаков, С. С., Иващенко, С. Н., & Гузов, В. В. (2012). Особенности мотивации студентов к применению индивидуальных программ физической самоподготовки. *Физическое воспитание студентов*, 4, 59-61.
- Сабадаш, В. І., Хоменко, В. В., & Шалар, О. Г. (2016). Вплив рухової активності на фізичне здоров'я підлітків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 139 (2), 148-152.
- Степанюк, С. І., Юськів, К. В., Юськів, С. М., & Свирида, В. С. (2017). Характеристика фізичної підготовленості спортсменок з урахуванням ігрового амплуа гравців. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 5(87), 102-106
- Чурганов, О. А., Яковлев, Ю. В., Спицын, О. Л., & Кузнецов, П. К. (2018). Современное развитие непрерывного образования в системе физической культуры и спорта. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*, 7 (161), 281-284.
- Шалар, О. Г., Науменко, М. В., & Стрикаленко, Е. А. (2010). Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к собственному здоровью. *Физическое воспитание студентов*, 5, 80-83.

Информация об авторах

Гузарь Виктор Николаевич

кандидат педагогических наук, доцент

Херсонская государственная морская академия

E-mail: client885@gmail.com

Болотин Александр Эдуардович

доктор педагогических наук, профессор

Санкт-Петербургский политехнический университет, Институт физической культуры, спорта и туризма

E-mail: client885@gmail.com

Юськив Сергей Николаевич, МС Украины

Херсонская государственная морская академия

E-mail: client885@gmail.com

Поступила до редакції 21.12.2018