**ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ КАК ФОРМА РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Левчук О.К., Данилевич Н.В. Резвицкая Л.В.*

*г.Минск, Беларусь*

*The article shows orienteering recreation as a form of students.*

Процессы, протекающие во всех сферах жизни нашего общества, предъявляют новые, повышенные требования к специалистам, в том числе к студентам и школьникам. Вместе с тем, поступающая информация об уровне общего развития выпускников ВУЗов, носит разрозненный характер. Она не дает возможности принимать конкретные меры для повышения эффективности обучения и воспитания.

Можно сказать, что у части выпускников нет перспективы продвижения по карьерной лестнице. Экспериментальные данные некоторых авторов, свидетельствуют, что выпускники учебных заведений зачастую оказываются профессионально (психологически и тактически) неподготовленными к грамотным практическим действиям.

Учебные занятия по физической культуре в школах и ВУЗах направлены на формирование и совершенствование основных физических качеств и двигательных навыков. Бюджет времени этих занятий определен учебным планом, а содержание – программой по физической культуре. В ней ставится цель подготовить студентов и школьников к высокопроизводительному труду, стойкому перенесению физических нагрузок, нервно-психических напряжений и воздействия отрицательных факторов.

Учебно-тренировочные занятия по прикладным видам спорта направлены на укрепление здоровья, овладение навыками выполнения профессиональных двигательных действий в различных условиях, воспитание умения управлять своим организмом. Эта форма физической культуры предполагает подготовку и участие в соревнованиях, в ходе которых происходит сравнение своего уровня подготовленности с соперником, вырабатывается умение управлять собственными психическими процессами, а также умение вести себя в экстремальных ситуациях.

Мы считаем, что одним из прикладных и полезных для общего развития видов спорта - это ориентирование на местности. Так в процессе занятий развиваются и совершенствуются такие качества как выносливость, сила, настойчивость, уверенность в своих силах, вырабатывается умение ориентироваться на незнакомой местности, быстро передвигаться по бездорожью. Так же ориентирование оказывает огромное влияние на умственное развитие. Этот вид называют «шахматы на бегу».

Нам представляется, что ориентирование оказывает огромное влияние на организм человека, развивая практически все его качества, а также социальные функции.

Поэтому большое значение имеет, на наш взгляд, использование средств ориентирования в обучении школьников и профессионально-прикладной подготовке студентов.

На наш взгляд, средства спортивного ориентирования можно было бы ввести в такие предметы, как физическая культура, география и другие при обучении школьников, а также в предмет «физическое воспитание» обучения студентов, что вносит разнообразие в урочные занятия, и одновременное развитие различных функций организма, оказывает влияние на психологическую подготовку.

Субъективным фактором должно было явиться создание такой педагогической технологии, которая бы максимально способствовала разностороннему развитию, а также самосовершенствованию школьников и студентов.

Комплексная программа по ориентированию в учебных занятиях по физической культуре должна отвечать следующим требованиям:

1.возрасту учащихся;

2.физической подготовке;

3.медицинской группе

4. климатическим факторам.

Начиная с начальных классов, можно вводить игровую форму обучения ориентированию и соревновательные элементы.

На этапе начального обучения, занятия должны были обеспечить сокращение сроков адаптации к нагрузке и достижение необходимого для последующей деятельности уровня физической подготовленности студентов и школьников.

Такой вид как ориентирование, на наш взгляд, может подходить для занятий любой группы здоровья, будь то основная или СМГ, с индивидуализацией тренировочных нагрузок.

Учитывая климатические условия, занятия проводятся передвижением бегом и на лыжах.

Для сокращения сроков адаптации к нагрузке на начальном обучении необходимо проводить занятия по физической культуре не реже 2 раз в неделю. Повышение их интенсивности и частоты сокращает продолжительность адаптационного периода и значительно улучшает функциональное состояние организма и психологическую готовность к перенесению различных нагрузок.

В этот период занятия следует проводить комплексным методом и включать в них простые, не требующие длительного разучивания, физические упражнения, приемы и действия из разделов гимнастики, ускоренного передвижения на лыжах и легкой атлетики, преодоления препятствий, спортивных игр, а также изучать топографические знаки и карты.

При оценке воздействия больших нагрузок на организм человека в процессе занятий спортивным ориентированием, в основном пользуются следующими критериями:

- показателями функциональных сдвигов ЧСС сразу после выполнения физических упражнений;

- особенностями реакции организма на нагрузку;

- длительностью восстановительного периода;

- качественными изменениями со стороны сердечно-сосудистой системы, возникающими в отдаленном периоде восстановления и в результате длительного кумулятивного воздействия регулярно повторяемых больших нагрузок.

Оценка влияния больших нагрузок на сердце является одним из сложных вопросов и зависит от многих факторов: характера, интенсивности и длительности физических нагрузок, состояния здоровья, степени подготовленности к перенесению нагрузок, состояния нервной системы и др.

Анализ развития научного познания в области физической подготовки, определяет объективные закономерности в системе теоретических дисциплин, затрагивающих эту область. Одну из групп таких дисциплин составляют теории, объясняющие общие закономерности физической подготовки студентов и школьников (теория и методика физической подготовки, теория спорта, теория физической культуры), другую группу – дисциплины, составляющие специальные теории, объясняющие закономерности отдельных компонентов и разделов физической подготовки, и третью группу представляют специализированные отрасли ряда наук, исследующие эти составные части на стыке с другими науками, общественными, естественными и т.д.

Термин «теория», мы применяем не в узком его значении, а в широком смысле, для обозначения общей теории, объединяющей комплекс взаимосвязанных идей, принципов и концепций, относящихся к предмету физическая культура.

Процесс интерпретации новых фактов по применению спортивного ориентирования в системе физической подготовки студентов и школьников, можно объяснить следующим образом:

- новые факты могут быть объяснены в рамках уже существующей системы понимания значения применения спортивного ориентирования в процессе физической подготовки;

- описание и объяснение новых фактов требуют введения новых терминов и нового понимания того или иного педагогического явления. Как следствие, возникает вопрос: каково отношение этих терминов и этого понимания к существовавшим до сих пор терминам и пониманию?

- новые факты и проблемы требуют, чтобы для их объяснения была создана специальная технология, которая перешагнула бы через границы понимания прошлой системы. Возникает возможность конфликта между старыми и новыми теоретическими представлениями, когда новая теоретическая модель физической подготовки, с использованием спортивного ориентирования, находится в противоречии с исходными принципами системы взглядов прошлого.

В последние годы в науке отмечаются взаимодействие и взаимопроникновение различных отраслей знаний, что привело к необходимости, наряду с традиционными методами, различать общенаучные формы и методы познания. Они, в свою очередь, не являются прерогативой какой-либо отдельной отрасли науки, а применяются в различных областях и сферах. К таким общенаучным формам и методам познания относятся абстрагирование, анализ и синтез, индукция, дедукция, логико-математические, вероятностно-статистические методы, теоретическое моделирование, системный подход и т.п.

Немого из истории спортивного ориентирования как вид спорта. Так, 20 июня 1897 года, спортсмены общества «Турнференинг» норвежского города Берген впервые в истории организовали первые соревнования по спортивному ориентированию. В 1905 году в Финляндии была создана первая в мире организация любителей бега с картой и компасом. Шведы начали регулярно проводить соревнования с 1912 года. В 20-х годах ХХ столетия начали популяризировать новый вид спорта датчане и швейцарцы. В дальнейшем этот вид захватил весь мир.

Первые сведения по применению средств ориентирования (как вида физических упражнений), мы находим в трудах немецкого педагога и практика физического воспитания ХIХ века Гутс-Мутса (1759–1839). В своих трудах (1793, 1817) автор впервые дал описание некоторых упражнений, которые включал в занятия со своими учениками. Занятия проводились в лесу, в виде кросса по пересеченной местности с одновременными заданиями по ориентированию. Идеи Гутс-Мутса получили широкое распространение в национальных гимнастических школах Дании, Великобритании, Нидерландов, Франции, Швейцарии, Швеции и некоторых других стран. Конечной целью этих школ было отвлечение молодежи от политической деятельности и подготовки ее для службы в армии.

Широкое развитие получает ориентирование в Англии, Дании, Норвегии, Швейцарии и других странах. Его проходят в спортивных и молодежных организациях, включая детские, а также входит в школьную программу по физической культуре.

Что же такое ориентирование на местности – это знания о взаимном расположении движущихся и неподвижных материальных предметов в пространстве. Нам ежедневно приходится ориентироваться в материальном пространстве, что совершается бессознательно.

С первых мгновений осмысленного восприятия окружающей обстановки ребенок, не подозревая о направленности некоторых действий, вынужден ориентироваться среди множества предметов, составляющих мир вещей его обихода, жилья, затем улицы, района и т.д. Еще первобытным путешественникам помощниками постепенно становились солнце, звезды, направления ветров, течение ручьев и рек, различные запоминающиеся объекты местности: возвышенности и горы, долины рек и котловины озер, огромные камни, отдельно стоящие деревья и т.п.

*Литература*

1. Зубович, С.Ф. О первых шагах в ориентировании / С.Ф.Зубович.– Мн.: Полымя, 1983.

2. Елаховский, С. Бег к невидимой цели / С.Елаховский. – М.: Физкультура и спорт, 1973.

3. Болотин, А.Э. Спортивное ориентирование в системе физической культуры студентов / А.Э.Болотин, С.М.Сильчук, Ю.Н.Щедрин. – Санкт-Петербург, 2009.