**СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

**СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Юранов С.Я., Григоров А.В., Грачева О.С.*

*г.Минск, Беларусь*

*The article presents orienteering as means of solution of tasks of the program on physical education of student's*

На современном этапе в период становления рыночной экономики, физическое воспитание детей и учащейся молодежи остается одним из основных направлений государственной политики. Осознавая, что от здоровья и умения подрастающего поколения адаптироваться к различным, в том числе и неблагоприятным условиям внешней среды, во многом зависит будущее нации. Так Законом Республики Беларусь, физическая культура и спорт рассматриваются как мощное средство профилактики заболеваний, укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности человека.

Что касается студенческой среды, то здесь проблема развития физической культуры и спорта чрезвычайно актуальна и связана с сохранением и укреплением здоровья студентов – наиболее прогрессивной части молодежного сообщества. Однако социальные перемены, происходящие в современном белорусском обществе, диктуют необходимость разнообразия специализаций физической культуры в высших учебных заведениях. Для реализации обязательных программ по физическому воспитанию необходимо внедрение в педагогический процесс инновационных форм и методов физкультурно-спортивной активности, направленных на реализацию гедонистических потребностей студенческой молодежи.

Одним из таких видов спорта может служить ориентирование на местности. Увлеченность – вот главная отличительная особенность бега с ориентированием от «просто бега», благодаря которой человек, сам того не замечая, преодолевает в движении немалые расстояния. Если к этому добавить возможность общения с природой, что способствует эстетическому воспитанию человека, развитию его гармоничных взаимоотношений с окружающей средой - ориентирование приобретает еще большую значимость в ряду физических упражнений человека. Суть спортивного ориентирования состоит в передвижении спортсмена по местности при помощи карты и компаса, где они за кратчайшее время проходят через контрольные пункты (сокращенно - КП), установленные на дистанции и отмеченные в карте [1]. Занятия ориентированием проводятся на местности, для их организации не нужно нарушать природный ландшафт (оформляются старт и финиш и оборудуются контрольные пункты, которые впоследствии убираются, не нанося вреда природе). Так как ориентироваться в лесу можно, используя разные способы передвижения (бегом, на лыжах, на механических средствах передвижения), то эволюция спортивного ориентирования привела к его разделению на разные виды: кроссовое, лыжное и велоориентирование.

Однако самым распространенным и доступным видом физических упражнений был и остается бег. Вариации скорости и темпа беговых упражнений позволяют использовать его на любом уровне физического развития и функционального состояния человека. Что касается академических занятий в учебных заведениях, то в связи с ограниченными материально-техническими возможностями, занятия бегом не требует специально оборудованных площадок, становится наиболее востребованным видом физической активности. Но бег «без цели» не вызывает интереса у занимающихся и здесь на помощь педагогу приходит ориентирование на местности, где наряду с множеством профессиональных задач решается задача повышения интереса к обязательным занятиям физической культурой в рамках учебного процесса в ВУЗе. [1]

Для занятий спортивным ориентированием необходимо: спортивная форма, удобная обувь, компас и подробная карта лесного массива.

Существуют короткие – спринтерские дистанции (2-3 км), средние дистанции (4-6 км), длинные – классические дистанции (6–12 км). Начинать занятия с группами студентов новичков следует с коротких дистанций с небольшим количеством (1-2) КП, с постепенным усложнением. Усложнение дистанции проводится как за счет увеличения КП, так и за счет усложнения ландшафтных условий. Длинные классические дистанции, как правило, не используются в рамках академических занятий в связи с временной их ограниченностью. На этапах между контрольными пунктами участникам предлагаются сложные задачи на чтение карты и участки с широким выбором вариантов пути движения. Путь от каждого контрольного пункта к следующему участники выбирают по своему усмотрению.

Спортивное ориентирование как вид спорта подразумевает конкурентную борьбу, не исключая азарта соревнования (разделение занимающихся на подгруппы и групповое передвижение по маршруту), можно предоставить возможность для самосовершенствования, оздоровления, общения с природой и увлекательного решения задач ориентирования для одного занимающегося (прохождение маршрута в одиночку в удобном для ориентировщика темпе).

Как правило, короткие и средние дистанции требуют от студентов особо высокой сосредоточенности на протяжении всего маршрута, умения детально читать карты и быстро принимать решения, на длинных дистанциях необходимо рационально выбирать варианты движения.

Решение задач ориентирования основывается на мыслительных процессах, которые не поддаются измерениям традиционными методами. Ориентирование на местности требует от участников практического знания топографии, решения навигационных задач движения по местности со сложным рельефом и большим количеством ориентиров – линейных (автомобильные и лесные дороги, границы растительности разных лесных пород), площадных (поляны разной конфигурации, участки природной растительности разных пород, лесопосадки, искусственные сооружения) и точечных (всевозможные пересечения линейных и площадных ориентиров, микрообъекты рельефа). При этом определяющую роль играет организация рациональных и надежных (безошибочных) действий – тактика работы с картой и местностью. [7]

Выбор варианта движения всегда производится с конкретной целью – достижение контрольного пункта по оптимальному пути, учитывая рельеф, проходимость местности, качество лыжни (для лыжного ориентирования), уровень физического и технического мастерства.

Реализуемый вариант движения практически никогда не является прямой линией, соединяющей контрольные пункты. Анализ работы спортсменов на дистанциях кроссового ориентирования показал, что одним из главных критериев, определяющих удлинение пути на соревнованиях от прямой линии, соединяющей контрольные пункты, является пересеченность местности. Это связано с естественным желанием спортсменов уменьшить набор высоты при реализации варианта движения за счет некоторого разумного его удлинения.

Менее опытные выбирают более простые и надежные варианты движения, преимущественно линейные ориентиры (дороги, тропинки, четкие границы леса и т.д.), сильнейшие участники – более сложные, но короткие варианты с использованием движения по азимуту, прохождением труднопроходимых или заболоченных участков местности, а также участков со сложным для понимания рельефом или густой сетью лыжных трасс (зимой).

Безошибочное прохождение по намеченному варианту движения составляет суть ориентирования на местности. Прежде всего, это чтение карты в движении. Конечной целью обучения чтению карты является четкое и быстрое распознавание участка местности по условным знакам и наоборот. Чтение карты в движении – более сложная задача. Для совершенствования этого навыка необходимо работать с картой в движении, постепенно повышая скорость движения, на которой можно эффективно читать карту. В результате вырабатывается навык получения информации с карты во время движения. Он обеспечивается повышением качества восприятия картографической информации, способствующей сокращению времени обращения к карте.

Сопоставление участков местности с соответствующими фрагментами на карте происходит на протяжении всей дистанции. Находясь на дистанции, участник должен хорошо читать карту в движении, выбирать оптимальные варианты пути между контрольными пунктами, и не пропускать необходимые для контроля ориентиры.

В ориентировании наиболее существенное значение имеет восприятие пространственно-временных соотношений, т.е. взаимных расположений различных объектов. Спортсмен в нужное, по его мнению, время изучает карту (воспринимает ее содержание), осматривает местность, сравнивает ее с изображением на карте, выделяет нужные ориентиры. Тактика работы с информацией карты и местности является определяющей на дистанции. Опытные спортсмены всегда работают на опережение чтения карты. Имея информацию карты, они, двигаясь по дистанции, ждут ее подтверждения. Количество обращений к карте зависит от ее насыщенности. На простых перегонах спортсмены часто практикуют движение по памяти.

«Взятие» азимута производится с помощью компаса и плато. Наложив продольную сторону плато на линию нужного направления, необходимо сопоставить линию магнитного меридиана карты и стрелку компаса. При точном сопоставлении спортсмен будет вынужден повернуть в направлении нужного движения. Если пробегаемый участок небольшой, достаточно сразу, посмотрев вперед, увидеть конечную точку. В случае большого расстояния можно либо постоянно держать компас на карте в одном положении и контролировать совмещение стрелок севера компаса и карты, либо зафиксировать магнитной линии карты на компасе поворотом вращающейся относительно плато колбы. В этом случае задача спортсмена сводится к контролю пребывания стрелки компаса между направляющими линиями колбы, а продольная сторона плато будет указывать направление нужного движения.

Таким образом, спортивное ориентирование на местности как вид физических упражнений является прекрасным средством не только физического оздоровления человека, но и умственного развития. Занятия спортивным ориентированием создают предпосылки для развития индивидуальности человека. Методы работы для достижения цели в ориентировании позволяют проявить свой индивидуальный стиль и индивидуальные особенности. Это касается как физической, так и мыслительной деятельности занимающихся.

*Литература:*

1. Близневская, В.С. Спортивное ориентирование летом и зимой: учебное пособие./В.С. Близневская, А.Ю.Близневский, В.Н.Юдаков.- Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2001.

2 .Огородников, Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию /Б.И. Огородников,А.Л.Моисеенков, Е.С.Приймак.-Москва: Физкультура и спорт, 1998.-90 с.