**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ**

*Е. А. Василевская, В. А. Соколов*

Занятия по спортивному ориентированию можно использовать как в спортивных, так и в оздоровительных целях. Этот вид спорта является доступным для любого возраста, поэтому занятия проводятся на свежем воздухе в лесопарковой зоне с использованием различных способов передвижения, и их можно рассматривать как средство оздоровления. В тоже время, выполняя определенную учебно-тренировочную работу, достигаются и спортивные результаты.

Спортивное ориентирование как вид спорта решает две основные задачи: развивает навыки ориентирования на местности и $ общении с природой укрепляет здоровье спортсменов, совершенствует их личностные качества. В. А. Сухомлинский обратил внима­ние, что в процессе занятий на природе ученики легче усваивают материал, у них улучшается память, обостряется внимание, расши­ряется кругозор. Такие уроки он называл «уроками развития мыш­ления на местности» [1, с. 3—4]. Такое же явление отмечается у спортсменов-ориентировщиков на тренировках и в соревнователь­ной деятельности, поскольку в ориентировании необходимость по­лучения и обработки различной информации как из внешней, таки из внутренней среды предполагает высокий уровень развития ощу­щений и восприятия, памяти и внимания. Получаемая информация у них соотносится с образами памяти в ее различных проявлениях: по произвольности, по длительности, по характеру активности (образ­ному, словесному, логическому, эмоциональному). Эти все процес­сы проходят на фоне значительной двигательной активности, при сопутствующем утомлении и проявлении различных чувств.

Соревновательная деятельность у спортсменов- ориентировщиков является соединением трех составляющих: тех­нического мастерства, психологического приспособления к соревно­вательной ситуации и физической подготовленности [3, с. 57—68]. Физиологический фон соревновательной деятельности в спортивном ориентировании подобен другим видам спорта, где главным физическим качеством является выносливость. А важнейшими показателями физической подготовленности является сила и техника ориентировочного бега, на фоне которых свое влияние на результат оказывают такие качества, как быстрота, координация, ловкость и гибкость.

Основой двигательной деятельностью в ориентировании является бег. Он характеризуется относительным постоянством совершаемой работы по энергозатратам. Его характер определяется, с одной стороны, предпосылками физической подготовленности, а с другой условиями бега (неровность и мягкость грунта, рельеф и проходимость местности).

Занятия спортивным ориентированием благотворно влияют на функциональное состояние занимающихся этим видом спорта. По шведских физиологов, тренировки и соревнования по спор­тивному ориентированию проходят в беговом темпе, соответствуют условиям максимального поглощения кислорода. По количеству кислорода, потребляемого на единицу времени на килограмм ве­са спортсмена, превосходят практически всех представителей других спортивных дисциплин. Соревнования и тренировки спорт­сменов проходят в лесу, и каждый ориентировщик выбирает свой путь движения и темп бега. А бег по пересеченной местности, по болотам и высокой траве оказывает влияние на физическое разви­тие организма [3, с. 61].

Следовательно, спортивное ориентирование — вид спорта, связанный с развитием выносливости, а она является хорошим средством профилактики массовых респираторных заболеваний. Также ориентирование может применяться как средство повышения анаэробных возможностей организма и общей работоспособности. При этом физическая нагрузка дозируется в соответствии с возрас­том, полом и функциональной подготовленностью. Поэтому занятия по ориентированию могут проводиться как с оздоровительной на­правленностью (укрепление здоровья, закаливание организма, снижение нервной перегрузки, повышение жизненного тонуса), так и со спортивной направленностью (достижение спортивного результата).

*Литература*

1. Акимов В. Г. Подготовка спортсмена— ориентировщика. Мн.,1987.
2. Олли-Пекка Кэрккзинен, Олави Пээккунен. Спортивное ориенти­рование: Учеб.-метод. Пособие 1989.
3. Огородников Б И. Туризм и спортивное ориентирование в ком­иксе ГТО. М., 1983.