

РАЗДЕЛ 2.
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ:
ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

УДК 796.5

**СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Блажевич В. И.

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

Аннотация. *В процессе анализа научной литературы и педагогических исследований сделано заключение о возможности использования спортивного ориентирования как универсального комплексного средства профессионально-прикладной физической подготовки, который позволит воздействовать на физические, психологические и интеллектуальные качества человека.*

Ключевые слова: *профессионально-прикладная физическая подготовка, спортивное ориентирование, физическая культура, спорт.*

Актуальность. Состояние здоровья, физическая подготовленность человека напрямую влияет на качество его жизни, возможность реализации в социальной среде. Развитие новых высоких технологий вносит изменения в условия и характер труда каждого человека, тем самым вынуждая разрабатывать и совершенствовать профессионально-прикладную физическую подготовку специалистов каждой профессии.

Прикладная физическая культура является основой формирования здорового населения. Использование средств физической культуры и спорта для улучшения общего состояния здоровья, повышения производительности труда необходимо не только на этапе подготовки и адаптации молодежи к началу трудовой деятельности, но и на протяжении всей трудовой карьеры. От каждого специалиста требуется сознательное и правильное применение средств физической культуры и спорта, соответствующее избранной профессии.

Специалисты в области медицины и биологии обращают внимание на негативно сказывающиеся последствия изменения содержания труда на здоровье человека: уменьшение физических нагрузок, высокое эмоциональное напряжение,

неблагоприятное влияние окружающей среды [10]. Пассивное отношение населения к практическим занятиям физической культурой и спортом обуславливает необходимость поиска новых путей привлечения к сознательной двигательной активности. Особенно актуален этот вопрос в связи с ухудшением динамики в показателях физической подготовленности и состояния здоровья студентов начальных курсов [9].

Целью данного исследования является теоретическое обоснование применения спортивного ориентирования как универсального средства профессионально-прикладной физической подготовки.

Методы и организация исследования: анализ научной литературы в области спортивного ориентирования, изучение интернет-источников.

Результаты и их обсуждение. Спортивное ориентирование – циклический вид спорта, суть которого заключается в поиске оптимального пути движения к цели и его осуществление. Выбор маршрута происходит на незнакомой местности (лесной массив или городская застройка) с ограничением по времени. Спортсменам необходимо быстро и точно оценивать изменяющуюся вокруг них ситуацию. Ориентировщики обладают навыками работы с компасом и точного чтения спортивной карты в движении.

Виды спортивного ориентирования различают по способу передвижения (бегом, на велосипедах, на лыжах), по способу выполнения задач (в заданном направлении, по выбору, по маркированной трассе, командные соревнования), по времени проведению (день, ночь), по взаимодействию (индивидуальные, эстафетные), по масштабу проведения соревнований, по характеру забега и определению результатов [6].

Данный вид спорта очень демократичен, так как им может заниматься любой желающий независимо от пола, возраста, физической подготовленности. Соревнования проводятся для детей, юношей, взрослых (элитные и ветеранские группы). В спортивном ориентировании международной федерацией ориентирования предусмотрена дисциплина для инвалидов – Трейл-О (ориентирование по «тропам»). Эта дисциплина была разработана, чтобы дать возможность людям с ограниченными возможностями участвовать в реальных условиях спортивной конкуренции [5].

Физическая нагрузка спортсмена во время прохождения дистанции по ориентированию представляет собой преодоление естественных препятствий (бег по пересеченной местности). Бег ориентировщика отличается гибким стилем, переменчивостью в зависимости от типа грунта, густоты леса, поваленных деревьев и др. Постоянно меняющиеся внешние условия исключают монотонность бега. Результаты научных исследований свидетельствуют о положительном влиянии на функциональное состояние организма человека, укрепления мышц и связок, более эффективному развитию всех физических качеств, особенно выносливости [1].

Анализ литературы показал, что применение спортивного ориентирования эффективно при формировании механизма устойчивости выполнения умственных операций в условиях нарастающего утомления. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как логическое и образное мышление, общая и зрительная память, чувство расстояния и времени, развитие инициативы и творчества, самостоятельности в принятии решений, самодисциплина, настойчивость в достижении цели, умение эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок [4].

Согласно многочисленным исследованиям, занятия спортивным ориентированием обеспечивают глубокое адаптивное приспособление к различным внешним условиям окружающей среды [2]. Этот спорт в силу своей специфики носит оздоровительный характер. Занятия ориентированием зачастую проходят на открытом воздухе, при любых погодных условиях, что способствует закаливанию организма, уменьшению числа простудных заболеваний. Во время занятий ориентированием применимы все виды оздоровительной физической культуры: бег, ходьба, лыжная подготовка.

Как прикладной вид спорта спортивное ориентирование может быть использовано в подготовке военных, геологов, сотрудников органов внутренних дел, специалистов аграрного профиля [7,8,11] на основе схожести приобретаемых навыков: ориентирования на местности, работы с картами и умением преодоления естественных препятствий.

Прикладное значение спортивного ориентирования определяется следующими составляющими:

- укрепление здоровья и профилактика развития заболеваний;
- повышение уровня физической подготовленности;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- развитие психических процессов;
- снятие нервно-эмоционального напряжения [3].

Выводы. Спортивное ориентирование является общедоступным видом спорта для различных категорий населения. Многообразие его видов охватывает интересы и потребности большого количества людей. Благодаря этому виду спорта можно комплексно формировать профессиональные навыки и умения, воспитывать такие качества, которые трудно сформировать в обычных практических и теоретических условиях обучения. Умеренные физические нагрузки в сочетании с природными факторами укрепляют здоровье.

Спортивное ориентирование может быть использовано как универсальное средство профессионально-прикладной физической подготовки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вербкин, А.В. Спортивное ориентирование как фактор оздоровительной физической адаптации школьников //Альманах современной науки и образования. – 2016. – № 2. – С. 23–27.
2. Воронов, Ю.С. Основы применения средств спортивного ориентирования в учебном процессе студентов вузов, обучающихся по профилю подготовки" Спортивно-оздоровительный туризм" //ББК 75.1 М 44 под общей редакцией / Воронов Ю. С., Губа Д. В. – 2021. – С. 23.
3. Гришанова, Н.В. Прикладное значение спортивного ориентирования / Н.В. Гришанова // XIV Международная научная сессия по итогам НИР за 2015 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2016. – Ч. 2. – С. 172–175.
4. Дедов, А.Е. Применение спортивного ориентирования в системе элективного физического образования студентов //ББК 65.050 Э 40. – 2018. – С. 392.
5. Мельникова, Л.В. Ориентирование для людей с ограниченными возможностями. // Ответственный редактор: Мокрушина И.А., к. п. н., доцент / Мельникова, Л.В., Тиунова, А.О. – С. 145.
6. Миронов, В.В. Ориентирование как спорт //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта / Миронов В.В., Мисоченко А.Н., Левин С.В. – 2017. – № 4 (146). – С. 129–133.
7. Михайловский, С.П. Спортивное ориентирование в системе профессиональной подготовки студентов-геологов //Теория и практика физической культуры / Михайловский С.П., Громов М.М., Коваленко А.И. – 2020. – № 4. – С. 38–39.
8. Севастьянов, В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрных вузов средствами спортивного ориентирования //ФГБОУ ВО «НГУ физкультуры, спорта и здоровья имени ПФ Лесгафта. – 2017.
9. Съёмова, С.Г. Оценка состояния здоровья студентов в ВУЗе на начальном этапе обучения // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – 2018. – С. 140–145.
10. Фильчаков, С.А. Актуальные проблемы здоровья студентов //Успехи современного естествознания / Фильчаков С.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В. – 2013. – № 10. – С. 192–192.
11. Чайкин, И.Н. и др. Ориентирование в процессе подготовки военнослужащих // Евразийский союз ученых. – 2015. – № 6-3 (15). – С. 154–156.