

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Постельняк О., студ., Король С. А., викл.

Сумський державний університет

korol.svetlana.sumdu@gmail.com

У практиці спорту одним із засобів для фізичної та інтелектуальної підготовки людини є спортивне орієнтування. Цей вид спорту поєднує в собі біг по пересічній місцевості (пересування на лижах взимку) зі спеціалізованою розумовою діяльністю, що передбачає комплекс операцій та процесів для вирішення завдань цілеспрямованого пересування незнайомою місцевістю з використанням спортивної карти і компаса.

Спортивне орієнтування за характером фізичного навантаження подібне до занять легкою атлетикою, лижними перегонами, за рівнем розумової діяльності – до гри в шахи і шашки, а за кількістю технічних прийомів, тактичних ситуацій, психологічними діями близьке до спортивних ігор.

На відміну від кросового бігу орієнтування характеризується відсутністю монотонності, що з психологічної точки зору є важливим фактором, який підвищує працездатність орієнтувальника.

Тренувальних ефект забезпечує комплекс фізичних і техніко-тактичних вправ, що впливають на різні види підготовленості осіб, які займаються спортивним орієнтуванням. У підготовці орієнтувальників основне місце займає орієнтувальний біг, що є інтегрованою діяльністю, яка включає фізичне навантаження (кросовий біг, біг на лижах) та розумову роботу, спрямований на виконання техніко-тактичних дій. Цей вид рухової активності сприяє розвитку загальної витривалості, сили, координаційних якостей. Як відомо, варіації швидкості та обсягу бігових вправ дозволяють застосовувати їх на будь-якому функціональному рівні людини.

На початкових етапах підготовки оздоровчий біг може чергуватися з ходьбою, що пов'язано з одночасним освоєнням техніко-тактичних навичок орієнтування, а в зимовий період повільна рівномірна ходьба поєднується із швидким бігом на лижах різними видами ходів. Біг дає значне навантаження на опорно-руховий апарат, суглоби, зв'язки, сухожилля, хребет і залучає до роботи всі органи та системи організму, зокрема серцево-судинну, дихальну, м'язову. Техніка орієнтування передбачає багаторазову зміну темпу бігу, його швидкості, часті, але короткочасні зупинки. Аритмічність бігу залежить від складності місцевості, фізичної і техніко-тактичної підготовленості та мотивації орієнтувальника. Частий перехід від підйому до спуску, від чистого лісу до важкопрохідного, зміна ґрунту (пісок, відкриті галявини, дорога) – все це ставить високі вимоги до фізичних та функціональних можливостей орієнтувальників. Нестандартні умови в орієнтуванні потребують пристосування м'язів, зв'язок, вестибулярного апарату до таких змін.

Зимовий період передбачає освоєння елементів спортивного орієнтування на лижах. Під час пересування на лижах до роботи залучається більша кількість м'язів порівняно з іншими видами вправ на витривалість. При цьому навантаження припадає на м'язи ніг, рук, спини та живота. Велика амплітуда рухів, ритмічне чергування напруження і розслаблення м'язів сприяють розвитку м'язової сили, створюють сприятливі умови для роботи серцево-судинної та дихальної систем. Пересування на лижах позитивно впливає на формування та зміцнення опорно-рухового апарату, тонізує роботу ЦНС, покращує роботу видільної системи, загартовує організм, підвищує стійкість до низьких температур.

Отже, спортивне орієнтування, як вид рухової активності має значний оздоровчий потенціал, який можна використовувати не лише в тренувальному процесі, а й у фізичному вихованні шкіл і ВНЗ.