

ЗАСОБИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Світлана Король

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка

Сумський державний університет

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Фізичне виховання студентів є складовою частиною вищої гуманітарної освіти, спрямованою на удосконалення фізичної та психічної підготовки молоді до активного повноцінного життя та професійної діяльності. Розвиток суспільства, науково-технічний прогрес вносять зміни до способу життя сучасної людини: зменшується обсяг фізичного навантаження, при цьому підвищується роль розумової праці. Відповідно зменшується рівень рухової активності молодого покоління, що спричиняє негативні зміни в стані їх здоров'я [13]. Ця тенденція передбачає включення до змісту програм з фізичного виховання у ВНЗ нових засобів фізичної культури, що мають оздоровчу спрямованість та здатні забезпечити максимально можливий рівень як фізичної, так і розумової працездатності.

Вченими встановлено, що найбільший оздоровчий вплив мають фізичні вправи аеробного характеру, тобто ті, що забезпечують розвиток витривалості. Крім того, встановлено тісний зв'язок між витривалістю, фізичною працездатністю і рівнем здоров'я [1].

У практиці фізичного виховання і спорту оптимальним засобом оздоровчого тренування, а також ефективною фізичною та інтелектуальною підготовки є спортивне орієнтування. Спортивне орієнтування поєднує у собі біг по пересічній місцевості зі спеціалізованою розумовою діяльністю, що включає в себе комплекс операцій та процесів для вирішення задач цілеспрямованого пересування по незнайомій місцевості з використанням спортивної карти і компасу [15].

За характером фізичного навантаження спортивне орієнтування подібне до легкої атлетики, лижних гонок, але за кількістю технічних прийомів, тактичних ситуацій, психологічними діями близьке до спортивних ігор [4].

Результати наукових досліджень свідчать, що заняття спортивним орієнтуванням сприяють покращенню функціонального стану кардіореспіраторної системи, зміцненню м'язів та зв'язків нижніх кінцівок, швидкості в діях і мисленні, більш ефективному розвитку фізичних якостей, особливо витривалості [11,15].

На відміну від кросового бігу орієнтування характеризується відсутністю монотонності, що з психологічної точки зору являється важливим фактором, що підвищує працездатність студентів. Постійна зміна обстановки і можливість перемінного бігу приваблюють студентів до занять зі спортивного орієнтування.

Продуктивна мисленнєва діяльність в орієнтуванні потребує розвитку і вдосконалення таких психічних процесів, як сприйняття просторово-часових відношень; уваги; образної, короткочасної та довготривалої пам'яті; наглядно-образного та оперативного мислення [6].

Різнобічна спрямованість та прикладний характер засобів спортивного орієнтування вплинули на їх впровадження у систему фізичного виховання як шкіл, так і ВНЗ [10,14].

Робота виконана відповідно до зведеного плану науково-дослідної роботи кафедри ТМФК Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка на 2011-2015 рр. за темою «Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури» (номер державної реєстрації 0111U005736).

Метою роботи є характеристика засобів спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивне орієнтування - вид спорту, у якому учасники змагань самостійно, застосовуючи тільки карту

місцевості та компас долають дистанцію з контрольними пунктами, розташованими на ній, з застосуванням великого набору техніко-тактичних прийомів під час бігу на місцевості. Саме тому, в спортивному орієнтуванні результат залежить в рівних мірах від фізичних та розумових здібностей і знань орієнтувальника [4,11].

Головною особливістю навчання у секції зі спортивного орієнтування в процесі фізичного виховання є відмінність у змісті фізичної підготовки студентів. На відміну від спортивного тренування, головною метою якого є досягнення максимального спортивного результату у змаганнях, заняття у навчальній секції спрямовані на зміцнення здоров'я студентів, забезпечення всебічної фізичної підготовленості, розвиток спеціальних фізичних якостей, що характерні для цього виду діяльності, оволодіння технікою і тактикою орієнтування.

Для вирішення вищезазначених завдань застосовується велика кількість засобів спортивного орієнтування. В підготовці орієнтувальників головне місце займає орієнтувальний біг, що є інтегруючою діяльністю між фізичним навантаженням (біг у різних його різновидах, біг на лижах) та розумовим, спрямованим на виконання техніко-тактичних дій [2]. Цей засіб сприяє розвитку загальної витривалості, сили, координаційних та швидкісних здібностей.

Оздоровчий біг, який застосовується для фізичної підготовки студентів в секції, на відміну від спортивного, характеризується меншою інтенсивністю, тривалістю та біохімічними змінами в організмі [5].

На етапі початкової 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 з швидким бігом на лижах різними видами ходів. Оздоровчий біг дає значне навантаження на опорно-руховий апарат, суглоби, зв'язки, сухожилля, хребет і залучає до роботи всі органи і системи організму, зокрема серцево-судинну,

дихальну, м'язову [5, 9]. Регулярні заняття бігом розвивають адаптаційні механізми серцево-судинної системи (знижується ЧСС у спокої і підвищується нормалізація після навантажень, знижується периферійний опір судин, підвищується насосна функція серця, знижуються потреби міокарда в кисні), сприяють позитивним змінам в м'язах (збільшується їх механічна ефективність, капіляризація, ріст розміру волокон, підвищується ферментативна активність в мітохондріях), ліпідному обміні (знижується рівень холестерину і тригліцеридів, змінюється спектр ліпопротеїдів у бік зменшення атерогенних класів) [8]. Регулярні заняття бігом підвищують вміст у крові ендорфінів, що викликають у людини позитивні емоції, збільшується сила, рухливість та врівноваженість нервових процесів [9].

Техніка бігу орієнтувальника подібна до техніки кросового бігу. Однак відрізняється гнучким стилем бігу, що дає можливість зберігати швидкість переміщення по місцевості незалежно від форми рельєфу та особливостей ґрунту. Карта і компас в руках змінюють роботу верхніх кінцівок, і навіть положення тіла. Низько опущені руки дозволяють легше зберігати рівновагу під час бігу по нерівному ґрунту, а укорочений крок дає можливість швидше реагувати на раніше непомічені перешкоди при постановці стопи на ґрунт і вчасно змінювати напрям руху, зберігаючи рівновагу [3,11].

Техніка орієнтування передбачає багаторазову зміну темпу бігу, його швидкості, часті, але короткочасні зупинки. Нерівномірність, аритмічність бігу залежить від складності місцевості, фізичної та техніко-тактичної підготовленості і мотивації студента. Частий перехід від підйому до спуску, від чистого лісу до тяжкопрохідного, зміна ґрунту (пісок, відкриті галявини, дорога) – все це пред'являє високі вимоги до фізичних та функціональних можливостей орієнтувальників. Нестандартні умови в біговому орієнтуванні потребують пристосування м'язів, зв'язків, вестибулярного апарату до таких змін [7].

Перебуваючи в конкретних умовах орієнтувальник повинен вміти обирати найбільш раціональну техніку бігу, щоб подолати ту чи іншу тяжку ділянку дистанції з найменшою втратою сил і часу [3,11]. Крім того, переміщуючись по місцевості необхідно застрибувати чи перестрибувати такі перешкоди, як повалені дерева, канави, ями, штучні об'єкти, що потребує відповідної швидкісно-силової підготовленості м'язів ніг. При проходженні тяжкопрохідної місцевості до роботи залучаються руки, які допомагають розсувати гілки кущів, та корпус тіла, який нахиляється в різні сторони для найшвидшого проходження цієї ділянки [2].

Зимовий період передбачає освоєння елементів спортивного орієнтування на лижах. При пересуванні на лижах до роботи залучається більша кількість м'язів, в порівнянні з іншими видами вправ на витривалість. Особливе навантаження припадає на м'язи ніг, рук, спини та живота. Велика амплітуда рухів, ритмічне чергування напруження і розслаблення сприяють розвитку м'язової сили, створюють сприятливі умови для роботи серцево-судинної та дихальної систем. Засоби лижної підготовки позитивно впливають на формування та укріплення кітково-м'язової системи, тонізують роботу ЦНС, покращують роботу видільної системи, загартовують організм, підвищують стійкість до низьких температур [12]. Недарма, К. Купер у своїх працях перше місце за оздоровчим впливом віддає лижним перегонам [9]. Під час занять з лижної підготовки виховуються та вдосконалюються фізичні та морально-вольові якості: швидкість рухів, спритність, витривалість, сміливість, рішучість, наполегливість.

З технічної точки зору лижне орієнтування відрізняється від лижних гонок своїми руховими складнощами. Під час подолання дистанції необхідно швидко змінювати види ходів, вибирати відповідний стиль в залежності від ситуації та якості лижні. При цьому змінюється швидкість пересування, а також елементи техніки лижного ходу, в тому числі характерні лише для орієнтування[2]. Орієнтувальник сам повинен в конкретній ситуації вибирати,

безкроковим, однокроковим, напівконьковим чи коньковим ходом необхідно пересуватися з метою найшвидшого подолання відрізка дистанції. Для готовності успішно вирішувати нестандартні рухові задачі взимку, необхідно розвивати швидкісно-силові якості м'язів верхнього плечового, брюшного пресу, силові якості ніг. Оволодіння технікою проходження спусків - ще одна умова ефективної підготовки орієнтувальника, адже на відміну від лижних гонок, він може оцінити складність подолання спуску лише за інформацією, що зчитує з карти.

Додаткова складність спортивного орієнтування заключається в тому, що студентів при переміщенні бігом чи на лижах необхідно виконувати ряд розумових операцій: отримувати інформацію в результаті читання карти, слідкування за місцевістю та діями інших орієнтувальників, аналізувати ситуацію та робити висновки щодо напрямку руху, подальших дій [6].

Фізична підготовка орієнтувальника включає в себе фізичні вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості, швидкісних та координаційних здібностей.

Добираючи засоби фізичної підготовки студентів, слід враховувати, що в природі розвитку людини існує явище переносу фізичних якостей. Тому підвищувати рівень їх розвитку можна значно швидше і з меншою витратою сил і часу, використовуючи, наприклад, кросовий біг для розвитку витривалості, вправи з обтяженням для розвитку сили, чого важче досягти, застосовуючи тільки орієнтувальний біг [15].

В спортивному орієнтуванні розрізняють загальну і спеціальну фізичні підготовки. Загальна фізична підготовка включає в себе вправи загальнорозвиваючого характеру і різних видів спорту з метою досягнення загального фізичного розвитку [4,11]. Під впливом загальнорозвиваючих вправ покращується діяльність серцево-судинної, дихальної систем, нервової та інших систем, підвищується сила окремих груп м'язів, зміцнюються зв'язки, підвищується їх еластичність і збільшується рухливість суглобів,

вдосконалюється загальна координація рухів і розвиваються життєвонеобхідні рухові навички. Фізичні вправи з інших видів спорту застосовуються з метою розвитку окремих фізичних якостей, характерних для певної спеціалізації. Засобами загальної фізичної підготовки служать різноманітні фізичні вправи: загальнорозвиваючі вправи з предметами та без них, спортивні та рухливі ігри, естафети, кросовий біг, лижні гонки та ін.

Спеціальна фізична підготовка направлена на розвиток спеціальних рухових дій та фізичних якостей, що необхідні орієнтувальнику: загальної витривалості, сили, гнучкості, швидкісних та координаційних здібностей [15]. Основними засобами СФП: біг, пересування на лижах з орієнтуванням; легкоатлетичні кроси; бігові та спеціально-підготовчі вправи, спрямовані на вибіркового розвитку функціональних систем і груп м'язів, що беруть участь у прояві вищезазначених якостей.

Якщо для розвитку загальної витривалості і швидкісних здібностей орієнтувальнику достатньо використовувати різні види орієнтувального, кросового бігу або бігу на лижах, то для розвитку інших якостей необхідні вправи спеціального спрямування.

Силова підготовка орієнтувальника ведеться головним чином в динамічному режимі, тобто застосовуються вправи з великою амплітудою і швидкістю руху. Особливої уваги потребують литковий м'яз і м'язи-згиначі стегна. Найкращими засобами їх силової підготовки є різні види стрибкових вправ та вправи з обтяженням [11]. Для зимового орієнтування необхідні вправи для зміцнення м'язів рук, спини, черевного пресу (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кидки набивного м'яча з різних вихідних положень, імітаційні вправи з гумовим амортизатором, вихід у положення сидячи, вправи на тренажерах та ін.).

Змінний характер ґрунту та рельєфу під час бігу з орієнтуванням потребує не тільки сильних, але й еластичних м'язів [4, 11]. Вправи для розвитку гнучкості не тільки підвищують міцність та еластичність м'язів,

зв'язок і сухожиль, але й зменшують напруженість м'язів, покращують рівень розвитку інших рухових якостей та значною мірою запобігають виникненню травм опорно-рухового апарату. До них можна віднести вправи на розтягування м'язів, м'язових сухожиль та суглобових зв'язок із збільшеною амплітудою рухів; повільні, пружні та махові рухи з зовнішньою допомогою, з залученням ваги і без неї; утримання статичних положень із найбільш можливим ступенем розтягування без знарядь та з їх використанням.

Під час бігу на дистанції виконання рухових дій відбувається в постійно мінливих умовах, з подоланням непередбачених ситуацій, що потребує спритності, рівноваги, орієнтування у просторі та інших видів координаційних здібностей. Високий рівень їх розвитку дозволяє успішно вирішувати складні координаційні завдання в умовах вибору при дефіциті часу, керувати просторово-часовими та силовими характеристиками рухів, прогнозувати і екстраполювати рухові дії [15]. Крім бігу по пересічній місцевості з подоланням природних перешкод, додатково застосовують естафети з використанням складних рухових завдань, смуга перешкод, біг «змійкою» між розтавленими стійками, різновиди бігу (біг перехресним кроком, біг зі зміною напрямку та швидкості, сполучення різноманітних поворотів та стрибків та ін.), спортивні ігри за спрощеними правилами, вправи на рівновагу, «відмітник», міні-орієнтування.

Заняття зі спортивного орієнтування проводяться на свіжому повітрі переважно в лісних або паркових зонах, сприяють загартовуванню організму, підвищують опірність організму до різних простудних та інфекційних захворювань, вдосконалюють адаптаційні можливості організму.

Висновки. Аналіз літературних джерел вказує на те, що засоби спортивного орієнтування мають не тільки оздоровчий ефект, але й направлені на розвиток як фізичних так і розумових здібностей студентів. Ця діяльність потребує додаткових фізичних вимог, технічних вмінь і навичок в порівнянні з оздоровчим бігом та бігом на лижах. Крім того, у студентів виховуються такі

якості, як спостережливість, сміливість, наполегливість, вміння орієнтуватися в складних ситуації, що необхідні їм в подальшій професійній діяльності.

Перспективою подальшого дослідження є перевірка ефективності засобів спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання студентів технічних спеціальностей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. М. Апанасенко, Л. О. Попова. – К.: «Здоров'я», 1998. – 248 с.
2. Близневский, А. Ю. Лыжное ориентирование как самостоятельный вид спорта в рамках спортивного ориентирования / А. Ю. Близневский, В. С. Близневская // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3. – С. 39-42.
3. Борилкевич В. Е. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич, А. И. Зорин, Б. А. Михайлов, А. А. Шириян. – СПб, 1994. – 92 с.
4. Воронов Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании: Монография / Ю. С. Воронов. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 192 с.
5. Душанін С. А. Оздоровчий біг / С. А. Душанін, О. Я. Пирогова, Л. Я. Іваненко – К.: Здоров'я, 1982. – 128 с.
6. Казанцев С. А. Системное психологическое описание деятельности в спортивном ориентировании / С. А. Казанцев // О-Весник. – 1996. – № 1. – С. 34-36.
7. Константинов Ю. С. Уроки ориентирования: учебн.-метод. пособие // Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева.– М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328с.
8. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олім. л-ра, 2010. –248 с.
9. Купер. К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

10. Лeko Б.А. Фізичне виховання: Авторська програма для вищ. закл. освіти / Б. А. Лeko, М. В. Мандрик – Чернівці: ЧНУ, 2003. – 92 с.
11. Лосев С. А. Тренiровка ориентировщиков-разрядников / С. А. Лосев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 112 с.
12. Раменская Т. И. Юный лыжник: учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков / Т. И. Раменская. – М.: Спорт Академ Пресс, 2004. – 204 с.
13. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слободжанский науково-спортивний вісник: наук.-теор. журнал. – ХДАФК, 2010. – № 2. – С.17-20.
14. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник / за загальною редакцією С.М. Дятленка . – К.: Літера ЛТД, 2011. – 368 с.
15. Чeшихина В. В. Содержание и методика физической подготовки спортсменов ориентировщиков / В. В. Чeшихина // Проблемы современного развития спортивного ориентирования: Материалы Всероссийской научно-практической конф. – Москва: ФЦДЮТиК, 2007. – С. 4 – 7.

Ключові слова: спортивне орієнтування, засіб, фізичне виховання, фізична підготовка, студент.

Анотація. В статті подана характеристика засобів спортивного орієнтування, що застосовуються в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Розкрито особливості орієнтувального бігу в порівнянні з оздоровчим бігом та бігом на лижах. Представлені засоби, що забезпечують повноцінну фізичну підготовку студентів у навчальній секції «Спортивне орієнтування».

Ключевые слова: спортивное ориентирование, средство, физическое воспитание, физическая подготовка, студент.

Аннотация. В статье представлена характеристика средств спортивного ориентирования, которые применяются в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений. Раскрыты особенности ориентировочного бега по сравнению с оздоровительным бегом и бегом на лыжах. Представлены средства, обеспечивающие полноценную физическую подготовку студентов в учебной секции «Спортивное ориентирование».

Key words: orienteering, means, physical education, physical training, student.

Annotation. This article presents the characteristics of orienteering means, used in the process of physical education of students in higher education. The features of the indicative running in comparison with jogging and cross-country skiing are discovered. We also introduce means providing a full physical training of students in the section "Orienteering".

Король, С.А. Засоби спортивного орієнтування у фізичному вихованні студентів ВНЗ / С.А. Король // Спортивний вісник Придніпров'я. – № 2. – 2013. – С. 241–244.