

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

Е. Бондаренко

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ

Анализ литературы показывает, какое большое значение имеет в жизни человека умение ориентирования на местности с помощью карты и компаса.

Одним из эффективных средств подготовки студентов, способных быстро и точно ориентироваться на незнакомой местности в самых сложных условиях, сноровисто и быстро передвигаться вне дорог, особенно в лесу, по болотам, преодолевать естественные и искусственные препятствия, – является спортивное ориентирование.

Профессиональная деятельность студентов сопряжена с большими физическими и нервно-эмоциональными нагрузками.

Для студентов наиболее важными являются следующие профессиональные качества: общая выносливость, сила, силовая выносливость, эмоциональная устойчивость, оперативная память, быстрота мышления, а в экстремальных условиях деятельности значение их возрастает. Занятия спортивным ориентированием способствуют улучшению функционального состояния кардиореспираторной системы организма студентов, укреплению мышц и связок нижних конечностей, развитию физических качеств, особенно выносливости.

Техническая подготовка спортсменов – один из ключевых моментов для успешных выступлений в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Цель технической подготовки – изучить и отработать методы работы с компасом и картой, а также измерения расстояний, необходимых для определения местоположения или передвижения в желаемую точку местности. К технической подготовке спортивного ориентирования относятся приемы и методы чтения карты, работы с компасом и картой, измерения расстояний с целью определения местоположения или передвижения в заданную точку местности в условиях дефицита времени.

Основными задачами в спортивном ориентировании являются следующие технические умения и навыки:

- свободное чтение карты;
- приобретение чувства расстояния;
- свободное владение компасом;
- умение правильно распределить силы во время прохождения дистанции.

К техническим аспектам спортивного ориентирования относятся: скорость принятия решений, внимательность, пространственное воображение, умение держать в голове несколько объектов одновременно, быстро их находить.

Мозг решает сразу несколько задач.

1. Анализирует карту, отмечает характерные особенности местности: «справа поляна, впереди через 200 метров тропа повернет налево, за поворотом от тропы отойдет овраг, в конце которого стоит контрольный пункт».

2. Составляет представление о том, как эта местность будет выглядеть в реальности: какова плотность леса и дальность видимости, какие ориентиры будут хорошо видны, а какие сложно заметить, насколько тяжело бежать по данной местности и т.п.

Нужно замечать ориентиры и понимать, где относительно них находитесь, чтобы не потеряться, смотреть под ноги, чтобы не упасть или не врезаться в дерево, следить за картой.

Таким образом, в спортивном ориентировании значительную роль в структуре подготовленности студентов играет обучение техническим навыкам ориентирования на этапе начальной специализации. Специалисты спортивного ориентирования считают, что главная педагогическая задача технической подготовки – обучение студента «быстрому мышлению». Тренировки сочетают беговую подготовку, игровые моменты и логические задачи. Соревнования предлагают разностороннее испытание ваших возможностей. И технике отводится одна из ведущих ролей.