

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РФ

**ФГБОУ ВО
«БРЯНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

Кафедра «Физическая культура и спорт»

**Влияние занятий спортивным ориентированием на развитие
выносливости.**

Реферат

**Выполнил студент гр. О-20-БИ-цэ-Б,
зач. кн. №20.006**

_____ Гончарова А.А.
«_____» _____ 2020 г.

Руководитель

_____ ст. преп. Бойко Г.М.
«_____» _____ 2023 г.

Брянск 2023

Содержание

Введение.....	3
1. Спортивное ориентирование как вид спорта.....	4
2. Спортивное ориентирование как средство развития выносливости спортсменов.....	6
3. Подготовка юных спортсменов к занятиям спортивным ориентированием.	8
4. Организация специальной физической подготовки.....	13
Заключение.....	16
Список литературы.....	17

Введение

В России спортивное ориентирование получило официальное признание в 1963 году, когда под Ужгородом были проведены первые всесоюзные соревнования. За 15 лет, прошедших с того времени, число любителей бега с компасом и картой достигло около миллиона человек.

20 июня 1897 года спортсмены норвежского города Берген впервые в истории организовали соревнования по спортивному ориентированию. В 1905 году в Финляндии была создана первая в мире организация любителей бега с картой и компасом.

В нашей стране элементами спортивного ориентирования стали заниматься туристы. Они впервые с рюкзаками на плечах целыми командами участвовали в соревнованиях по прохождению «закрытых маршрутов». Чаще один опытный вел всю команду от пункта к пункту. Постепенно ориентирование стало более спортивным. Остались за стартом тяжелые рюкзаки, одежда стала более легкой, повысилась скорость прохождения, стали проводиться соревнования с индивидуальным прохождением маршрута. 12 октября 1963 года – день открытия первых всесоюзных соревнований в окрестностях Ужгорода – стало днем рождения спортивного ориентирования.

Актуальность этой темы состоит в том, чтобы, наряду с занятиями спортом, пользуясь лишь картой и компасом, находя в незнакомой местности контрольные пункты, можно развивать выносливость и другие физические качества. Это единственный вид спорта, где можно вернуться назад, если неудачно выбран маршрут, и искать лучший вариант из массы возможных. Это очень эмоциональный вид спорта, который не требует никакого сложного оборудования, специальных площадок и большого финансирования, что так немаловажно в современное время.

1. Спортивное ориентирование как вид спорта

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи карты и компаса должны найти контрольные пункты, расположенные на местности. Результат определяется по времени прохождения дистанции.

Ориентирование – является одним из немногих видов спорта, который не имеет постоянных или стандартных условий для проведения соревнований. Более того, стандартные условия ему противопоказаны. Глубокий смысл соревнований при ориентировании, их огромная притягательная и романтическая сторона заключены именно в том, что всякий раз спортсменам приходится сталкиваться с новым ландшафтом, иным расположением и сочетанием контрольных пунктов, с изменчивыми погодными условиями и состоянием местности, с новыми картами. Поэтому для успешного завершения трасс спортсмены должны быть готовы решать любые навигационные и тактические задачи на любой местности.

Тип местности имеет решающее значение для того, какой техникой ориентирования пользоваться. От этого зависят выбор пути, скорость бега, привязки, которые можно использовать для нахождения контрольного пункта. Характер местности имеет первостепенное значение для соревнований по ориентированию.

К технике спортивного ориентирования относятся приемы и методы работы с компасом и картой, а также с умением измерять расстояние, с целью определения своего местоположения или передвижения в желаемую точку местности [1].

Можно выделить следующие элементы техники ориентирования:

а) чтение карты - понимание и объемное представление того, что изображено на ней с помощью условных знаков, применяемых для спортивных карт;

б) опознавание ориентиров на местности и сопоставление их с картой, или наоборот;

в) работа с компасом при определении расположения ориентиров на местности, для ориентирования карты и определения направлений движения;

г) измерение расстояний на карте и на местности.

Выделяют несколько видов спортивного ориентирования:

1. Ориентирование в заданном направлении - это прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности КП в заданном порядке. Старт участников рекомендуется одиночный. Путь от одного КП к другому участники выбирают по своему усмотрению. К линии финиша они движутся только по финишному коридору. Если несколько участников показали одинаковый результат, они занимают одинаковое место, получают одинаковые титулы, призы и грамоты. В протоколе результатов участник с меньшим нагрудным номером указывается первым. Если участник нарушил порядок прохождения КП или пропустил КП (не имеет отметки КП), его результат аннулируется.

2. Ориентирование по выбору. Ориентирование по выбору - это прохождение заданного количества КП из числа имеющихся в районе соревнований. Выбор КП и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника.

В районе соревнований устанавливается в 1,5-2 раза больше КП, чем необходимо отыскать участнику. Все КП должны быть примерно одинаковой трудности. Результат участника определяется по времени, затраченному на прохождение заданного количества КП.

2. Спортивное ориентирование как средство развития выносливости спортсменов

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи карты и компаса должны пройти контрольные пункты, расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции.

Выделяют несколько видов спортивного ориентирования:

1. Ориентирование в заданном направлении.

Ориентирование в ЗН – это прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности КП в заданном порядке.

Старт участников рекомендуется одиночный. Путь от одного КП к другому участники выбирают по своему усмотрению. К линии финиша они движутся только по финишному коридору.

Если несколько участников показали одинаковый результат, они занимают одинаковое место, получают одинаковые титулы, призы и грамоты. В протоколе результатов участник с меньшим нагрудным номером указывается первым. После участников, показавших одинаковый результат, остается столько не занятых мест, сколько участников имеют одинаковый результат минус единица [2].

Если участник нарушил порядок прохождения КП или пропустил КП (не имеет отметки КП), его результат аннулируется.

2. Ориентирование по выбору.

Ориентирование по выбору – это прохождение заданного количества КП из числа имеющихся в районе соревнований. Выбор КП и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника.

В районе соревнований устанавливается в 1,5-2 раза больше КП, чем необходимо отыскать участнику. Все КП должны быть примерно одинаковой трудности. Результат участника определяется по времени, затраченному на прохождение заданного количества КП.

3. Ориентирование на маркированной трассе.

Ориентирование на маркированной трассе – это прохождение дистанции с нанесением на карту местоположений КП, установленных на трассе.

Результат определяется по сумме бегового и штрафного времени.

За ошибку в нанесении КП более чем 2 мм участник получает штраф 1 мин., за каждые полные и неполные 2 мм.

Максимальный штраф на одном КП равен 5 минутам. Результат участника может быть аннулирован, если он получил максимальный штраф не более половины КП, что оговаривается положением

3. Подготовка юных спортсменов к занятиям спортивным ориентированием.

Спортивное ориентирование по своему содержанию (напряженная физическая работа наравне с интенсивной интеллектуальной нагрузкой) представляет собой уникальное поле деятельности для психолога. В ориентировании нашли свое отражение психические процессы личности: ощущение, восприятие, представление и воображение, мышление, эмоции, воля, память, внимание. Здесь ярко выражены индивидуальные психологические особенности личности. Ориентирование дает богатый материал для изучения психологии деятельности: ее содержания, мотивов, целей, задач, установления умений и навыков. Требуют изучения возрастные психологические особенности личности при занятиях спортивным ориентированием. В спортивном ориентировании имеют место вопросы собственно психологии спорта: основы обучения и спортивного совершенствования, тренированности, готовности к соревновательной деятельности, формирование оптимального эмоционального состояния и т.д.

Выделяют три психологических аспекта, имеющих практическое значение для спортивного ориентирования: зрительная память, внимание, специальная разминка спортсмена-ориентировщика.

Роль памяти в жизни человека трудно переоценить: без нее была бы невозможна любая деятельность. И.М.Сеченов указывал, что без памяти наши ощущения и восприятия, исчезая бесследно по мере возникновения, оставляли бы человека в положении новорожденного. В процессе своей деятельности спортсмен-ориентировщик многократно запоминает участок карты, чтобы контролировать свой путь по местности, и участки местности, чтобы постоянно чувствовать и контролировать свое местонахождение на карте. Процесс запоминания условных знаков карты и воспроизведения реальных форм местности и, наоборот, идет постоянно, от старта до финиша.

Причем запоминание и воспроизведение проходит на фоне физической нагрузки, нередко при физической и психической усталости.

Тренер норвежской национальной команды В.Лорентцен считает, что развитие «памяти карты» позволяет быстрее проходить дистанцию. Зрительная память важна и в летнем, и в зимнем ориентировании и восстановления при прохождении маркированной трассы. Спортсмен-ориентировщик постоянно использует кратковременную (оперативную) и долговременную память. Часто действие обоих типов памяти идет одновременно. Пример: при движении по местности спортсмен, взглянув на карту, запомнил необходимый для движения участок и рассуждает: «Бегу по дороге до второй развилки с тропой, далее по тропе до поляны и т.д.» В действии кратковременная память: участок после прохождения можно забыть. Но в то же время спортсмен, запомнив, что предстоит движение по системе полянок через «непроходимку», и, учитывая опыт прошлых выступлений (долговременная память), мысленно дает себе команду: «Впереди участок с полянками в «непроходимке», легко сбиться с правильного варианта движения, лучше снизить скорость».

Физическая подготовка спортсмена направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей – силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости.

Современный спорт предъявляет высокие требования к физической подготовке спортсменов. Это объясняется следующими факторами:

1. Рост спортивных достижений всегда требуют нового уровня развития физических способностей спортсмена.

2. Высокий уровень физической подготовленности – одно из важных условий для повышения тренировочных и соревновательных нагрузок. За последние 20-25 лет показатели нагрузок в годичном цикле у сильнейших спортсменов мира увеличились в 3-4 раза. Вследствие этого резко возросло и

количество спортсменов с хроническим перенапряжением миокарда. Это заболевание характерно в основном для спортсменов, имеющих недостатки в физическом развитии, в деятельности отдельных органов и систем.

Физическая подготовка необходима спортсмену любого возраста, квалификации и вида спорта. Однако каждый вид спорта предъявляет свои требования к физической подготовленности спортсменов – уровню развития отдельных качеств, функциональным возможностям и телосложению. Поэтому имеются определенные различия в содержании и методике физической подготовки в том или ином виде спорта, у спортсменов различного возраста и квалификации [3].

Виды, задачи и средства физической подготовки

Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

Задачи ОФП:

- 1) Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.
- 2) Развитие всех основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.
- 3) Устранение недостатков в физическом развитии.

Средствами ОФП являются упражнения из своего и других видов спорта. Значительное место отводится также упражнениям на развитие ловкости и гибкости. Меньший удельный вес имеют упражнения на развитие общей выносливости.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП:

1) Развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта.

2) Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта.

3) Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности.

4) Формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины. В процессе СФП следует направленно воздействовать на те компоненты телосложения, от которых зависит успех в избранном виде спорта и которые можно целенаправленно изменять с помощью средств и методов спортивной тренировки.

Основными средствами СФП спортсмена являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Соревновательные упражнения – это целостные действия или совокупность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по выбранному виду спорта.

В методическом соотношении различают: а) собственно соревновательные упражнения, которые выполняются в реальных условиях спортивного состязания, в полном соответствии с правилами соревнований, установленных в данном виде спорта; б) тренировочные формы соревновательных упражнений, которые совпадают с соревновательными упражнениями по составу действий и общей направленности, но отличаются от них по особенностям режима и форме действий.

Специально – подготовительные упражнения – это такие действия которые имеют существенные сходства с соревновательным упражнением по координационной структуре движений, пространственным, пространственно – временным, ритмическим и энергетическим характеристикам, нервно – мышечным напряжениям и по имущественному проявлению физических способностей.

Техническая подготовка спортсмена - ориентировщика

Техника – это приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, выдерживание направления, преодоление препятствий и т. д.

Тактика – это выбор определенных приемов для прохождения определенных участков дистанции.

Количество технических и тактических приемов накапливается у ориентировщика с опытом участия в соревнованиях. Для этого нужно вести дневник и записывать и удачные, и неудачные находки. Удачные – отрабатывать на тренировках и использовать в дальнейшем, а от неудачных – быстрее избавляться.

4. Организация специальной физической подготовки

Для соревнований по спортивному ориентированию характерны протяженные и сложные по рельефу местности дистанции. Для успешного прохождения их наряду с такими физическими качествами как скорость и сила, необходима выносливость, которая является определяющим фактором физической подготовки спортсменов – ориентировщиков. При развитии общей и специально выносливости режим выполнения упражнений можно условно подразделить на непрерывный и «прерывный» (дискретный). При непрерывном режиме используются равномерный, переменный, контрольный и соревновательный методы тренировки, при дискретном – интервальный, повторный и повторно-переменный [4].

При беге спортсмен использует обширный диапазон скоростей – от самых низких до предельных. Тренировка выносливости в непрерывном режиме учитывает две составляющие нагрузки: скорость бега и длину дистанции (время).

Для контроля за развитием выносливости используют так называемый Гарвардский степ - тест. При этом надо по возможности сохранять все внешние условия. Применение тест-бега ориентировщиками на всех этапах подготовки дал отличные результаты. Помимо определения уровня развития выносливости он позволяет вносить коррективы в план дальнейших тренировок.

Круговой метод позволяет повысить скоростно-силовую подготовку и уровень выносливости. Одно из достоинств кругового метода – возможность строгой индивидуализации нагрузок в зависимости от возраста и уровня подготовленности спортсмена.

Повторный метод направлен на развитие скоростной выносливости и характеризуется повторным прохождением заданной дистанции с максимальной или предельной интенсивностью.

Физическая подготовка является основной для спортсмена – ориентировщика и определяет содержание других видов подготовки.

Физическую подготовку в спортивном ориентировании можно разделить на:

- Общую физическую подготовку (ОФП);
- Специальную физическую подготовку (СФП).

Цель ОФП заключается в повышении общей работоспособности организма. Средствами ОФП могут быть и другие виды спорта: гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный спорт, туризм

СФП направлена на достижение результата в определенном виде спорта. Чтобы говорить о специальной подготовке в спортивном ориентировании, нужно четко представлять специфику этого вида спорта.

Спортивное ориентирование – это циклический вид спорта с элементами ациклической работы (преодоление препятствий).

Хотя ориентировщик и стремится к равномерному бегу, но бег на дистанции является неравномерным, с элементами «равного» бега.

Наличие неровностей и препятствий повышает требования к ОДА.

Наличие при физической работе отвлекающих факторов – чтение карты, слежение за местностью, за поведением участников и т.д.

Ориентирование предъявляет повышенные требования к скоростной и силовой выносливости

Энергообеспечение преимущественно анаэробно и анаэробного характера [5].

Ориентирование – это тяжелая физическая работа, совмещенная с интенсивной интеллектуальной деятельностью (запоминание, восприятие, анализ, выбор тактики прохождения, иногда счет расстояния – и все это в оптимальном беговом режиме).

Зависимость умственной работы от интенсивности физической деятельности.

Из многообразия традиционных физических упражнений выделим несколько наиболее важных для спортивного ориентирования.

1. Бег через лес с равной интенсивностью.
2. Бег через болото.
3. Бег по колено в воде.
4. Бег по песку.
5. Бег в подъем с равной интенсивностью.
6. Бег с волокушей.
7. Бег с отягощением (утяжеленный пояс).
8. Бег с забинтованной эластичным бинтом грудной клеткой (для развития межреберных мышц, участвующих в дыхании).
9. Бег по лестнице.
10. Бег по лесу в тяжелой обуви.
11. Бег по склону «по горизонтали».
12. Бег по склону «серпантинном».
13. Бег через кустарники.
14. Многоскоки по грунту и песку.
15. Преодоление препятствий по узкой опоре.
16. Всевозможные варианты прыжков со скакалкой, с отягощением и без него.
17. Преодоление на скорости искусственных и естественных препятствий.
18. Бег с изменением расстояния в разных условия (песок, кустарник, подъем, спуск, высокотравье) .

В основе всех специальных упражнений лежит бег, потому что именно быстрое передвижение определяет результат в ориентировании.

Заключение

Подводя итог проделанной работы по изученной теме, можно сказать, что, рассмотрев интересующий вопрос в различных источниках информации, можно прийти к определенным выводам и сформулировать основные принципы занятий спортивным ориентированием.

Во-первых, решается самая главная задача обучения современных школьников или студентов – это применение здоровье-сберегающих методик, которые оказывают положительное влияние на формирование растущего организма в целом и отдельных систем в частности.

Во-вторых, применение этой системы не требует никаких солидных денежных вливаний в большой зависимости от постоянного финансирования.

В-третьих, специалистами этой области занятий физической культуры доказано положительное влияние спортивного ориентирования на организм человека, в частности на развитие выносливости.

В ходе нашего исследования были проведены методики, позволяющие на конкретных примерах показать положительное влияние спортивного ориентирования на организм, и были выработаны конкретные рекомендации по их активному применению в общеобразовательных учреждениях и системе дополнительного образования.

Результаты нашего исследования показали, что выносливость является одним из важнейших физических качеств, необходимых спортсменам - ориентировщикам для участия в различных рода соревнований.

Кроме этого, в ходе проведенных исследований и методик, удалось доказать, что специальные тренировки оказывают положительное влияние на развитие выносливости. Данные, приведенные в этой работе нашли конкретное подтверждение и могут служить доказательством важности применения специальной тренировки в выработке выносливости спортсменов - ориентировщиков.

Список литературы

1. Алексеева О.В., Банзаракцаев А.С., Косыгина Л.В. Основы спортивно оздоровительного туризма : учеб. пособие / О.В. Алексеева, А.С. Банзаракцаев, Л.В. Косыгина. – Улан-Удэ: БГУ, 2019. – 179 с.
2. Асташкин И.А. Спортивный туризм как метод развития общей выносливости у детей среднего школьного возраста // Проблемы педагогики. – Иваново: ООО «Олимп». - 2020. - №4 (36). - С. 35-40.
3. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков; под общей ред. Г.В. Барчуковой. – 5-е изд., стер. – М. : КноРус, 2019. – 366 с.
4. Бондаревский Е.А. Физическая подготовка подростков / Е.А. Бондаревский. - Минск, 2018. - 172 с
5. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. - Изд. 8-е, испр. - Ростов н/Д. : Феникс, 2021. - 446 с.
6. Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры : учебник / О.Ю. Масалова. – М. : Феникс, 2018. – 572 с.