

Физическая культура и спорт

УДК 796.562

М.А. АРУТЮНОВА

(*arutyunova-2002@mail.ru*)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ*

Описан опыт реализации проекта «Мой ориентир», который был направлен на популяризацию спортивного ориентирования среди студенческой молодежи. Приведены примеры мероприятий, которые проводились в рамках проекта.

Ключевые слова: студенческая молодежь, спортивное ориентирование, навыки, здоровый образ жизни, физическая активность, проект «Мой ориентир».

Президент РФ Владимир Путин выступил с обращением, в связи с открытием форума «Россия – спортивная держава» в Казани: «Мы должны создать все условия для того, чтобы как можно больше граждан России, не менее 70%, к 2030 г. могли систематически заниматься спортом и физической культурой. Безусловно, здесь особое внимание будем уделять детям, подросткам и молодежи. Занятия спортом в этом возрасте помогают воспитать здоровые привычки, заложить важнейшие нравственные ценности, и возможности для таких занятий должны быть максимально доступны, причем на всей территории страны» [4].

При изучении нами проблемы было выявлено, что организаций, которые могут дать навыки по спортивному ориентированию для студенческой молодежи, отсутствуют. В Волгограде на текущий 2023 г. существует только одна спортивная школа по спортивному ориентированию МБУ ДО «Спортивная школа № 17», которая относится к детскому дополнительному образованию (до 18 лет). Таким образом, в регионе существует проблема нехватки мест обучения навыкам ориентирования на местности для студентов, а также недостаточная информированность о возможностях занятий ориентированием в нашем регионе.

Занятия спортивным ориентированием широко охватывают все стороны физического и психофизиологического развития человека, многие авторы используют данный вид спорта как одно из средств профессионально-прикладной физической подготовки студентов [1]. Ориентирование на местности является вполне доступным средством физического воспитания студентов, т. к. в процессе подготовки развиваются прикладные навыки, необходимые для поддержания высокой профессиональной работоспособности

Нами был реализован проект по спортивному ориентированию «Мой ориентир» в рамках Всероссийского студенческого конкурса «Твой ход», целью которого являлась популяризация здорового образа жизни, посредством вовлечения студенческой молодежи Волгоградского государственного социально-педагогического университета в активные занятия спортивным ориентированием, совершенствование спортивного мастерства студентов, участвующих в соревнованиях по спортивному ориентированию.

В Волгоградской области проводятся соревнования различного уровня (Первенство и Чемпионаты области, этап Кубка России, Чемпионат и Первенство ЮФО и СКФО), но все эти соревнования проводятся только среди спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием [3].

Спортивное ориентирование, как вид спорта в Волгограде для студентов, проводится только в составе других соревнований, таких как «Фестиваль 34», «Спартакиада обучающихся», где, безусловно,

* Работа выполнена под руководством: Даяновой М.А., кандидата биологических наук, доцента кафедры теории и методики обучения физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

дистанция сокращена и занимает от силы от 5 до 15 мин. За это время участники не успевают получить удовольствие от прохождения дистанции. Сложность организации и минимальное количество оборудования ограничивают возможности для проведения практических занятий по спортивному ориентированию.

Командой проекта «Мой ориентир» был проведен опрос (<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSenm-QxBGRLcqMPE1o1OHADQwVd3iSUQXHBVGCPrJftVqS0Sg/viewform>) среди студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета на знание такого вида спорта, как спортивное ориентирование, который показал:

45% – не знают о спортивном ориентировании;

32% – слышали от друзей, знакомых;

23% – занимаются данным видом спорта.

Таким образом, большинство студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета не знают о спортивном ориентировании, которое имеет важное прикладное значение.

Спецификой деятельности данного вида спорта является оперирование образами пространства, способность занимающегося к самостоятельному принятию решений на основе собственных умозаключений, его помехоустойчивость, т. е. неподверженность процесса принятия решений различным мешающим факторам: внешним (таким как неточности карты, влияние соперников) или внутренним (например, состояние эмоциональной сферы), способность мгновенно находить правильные и обоснованные решения и реализовывать их при дефиците времени, что зависит от способности уметь анализировать, прогнозировать и обобщать множество данных в ходе решения поставленной двигательной задачи.

Именно поэтому целевой аудиторией нашего проекта стали студенты ФГБОУ ВО «ВГСПУ», в возрасте от 18 до 25 лет, в количестве более 250 человек, которые заинтересовались в повышении уровня профессионально-прикладных навыков, необходимых будущим педагогам

Проект по спортивному ориентированию «Мой ориентир» был направлен на решение просветительско-образовательной цели – научить студентов ВГСПУ навыкам и умениям ориентирования на местности, а также сформировать профессионально-прикладную подготовку с использованием средств спортивного ориентирования, путем проведения образовательных лекций, мастер-классов, соревнований, активного размещения информации в социальных сетях о развитии спортивного ориентирования в России, что, на наш взгляд, позволит увеличить доступность спортивного ориентирования для студентов, повысить количество занимающихся спортивным ориентированием среди студенческой молодежи, а значит и увеличится доля населения, ведущий активный и здоровый образ жизни в городе Волгограде.

В ходе проекта было проведено 6 лекций и семинаров, 7 спортивных мероприятий и соревнований. Проект освещался в сообществе «ВКонтакте», на страницах которого было сделано 36 публикаций, 13 063 просмотров публикаций.

В соревнованиях по спортивному ориентированию «Ориент-лабиринт» приняли участие 258 студентов и преподавателей 8 факультетов и институтов ФГБОУ ВО «ВГСПУ». В результате проведенных соревнований были выявлены призёры в двух зачётах: среди студентов и среди сотрудников ВГСПУ. Студенты 1-го курса ИЕНО, ФК и БЖ получили профессиональные умения и навыки, а также практический опыт в организации, проведении и судействе спортивно-массовых мероприятий. Участники смогли познакомиться с видом спорта – спортивное ориентирование, повысить свою двигательную активность и оценить свои «интеллектуальные» способности.

В рамках сетевого взаимодействия для учеников МОУ «Средняя школа № 35 Краснооктябрьского района Волгограда» и МОУ «Лицей 5 им. Ю.А. Гагарина Центрального района Волгограда» лидер и участники проекта «Мой ориентир» Маргарита Арутюнова и Ярослава Ломинога провели мастер-класс по основам спортивного ориентирования. В мастер-классе приняло участие 67 учеников. В ходе

мастер-класса ученики познакомились с правилами ориентирования по карте и знаками дистанции, а также попробовали свои силы в прохождении дистанции [5].

Открытую тренировку по спортивному ориентированию для всех желающих провели в Центральном парке культуры и отдыха в Волгограде. Познакомиться со спортивным ориентированием и активно провести время пришли более 150 студентов ФГБОУ ВО «ВГСПУ» с различных институтов и факультетов. В рамках мероприятия новичкам рассказали, что такое ориентирование и помогли пройти свои первые дистанции.

Квест по спортивному ориентированию способствовал развитию умения ориентироваться в любых городских условиях, уверенно и комфортно чувствовать себя в незнакомом городе, получить краеведческую информацию. Было разработано несколько вариантов маршрутов, что позволило одной команде пройти дистанцию неоднократно по разным маршрутам. В содержание одного маршрута включались не все исторические объекты района, что позволило провести цикл краеведческих квестов с различным содержанием или их усложнением.

Участники проекта узнали о методах безопасного поведения в малознакомой местности, о работе с современным оборудованием, ознакомились с нормативной базой мероприятий и поучаствовали в спортивных мероприятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию.

Благодаря реализации проекта повысился уровень информированности и вовлеченности студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета занятием спортивным ориентированием. Участники проекта, будущие учителя, стали применять элементы спортивного ориентирования на своих практических занятиях в школах города Волгограда и области.

Так, в ходе прохождения тьюторской практики, участница проекта «Мой ориентир», Шинкарева Дарья провела теоретическое занятие для учеников 6–8-х классов, для которых открыла новый вид спорта – спортивное ориентирование, а также познакомила ребят со спортивной картой и разновидностями дистанций. Затем Дарья организовала соревнования по спортивному ориентированию, по итогам которого были выявлены победители.

Анализируя страницы «ВКонтакте» студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета, мы обратили внимание, что участники проекта применили полученные знания на производственной (вожатской) практике в летних оздоровительных лагерях. Можно было увидеть, что навыки, полученные во время реализации проекта, были применены успешно, а также заметить положительные отзывы студентов о проведении спортивных мероприятий, которые отметили, что большинство школьников не владеют приемами ориентирования (не умеют пользоваться компасом, читать карту, определять длину расстояния), но задания были им интересны и привлекли своей необычностью.

Таким образом, мы пришли к выводу, что в современных условиях возникла потребность населения к различным формам физической активности, поэтому необходим комплексный подход в развитии и популяризации спортивного ориентирования. Эффективность данного вида спорта имеет большие перспективы для развития и является одним из средств физического воспитания студенческой молодежи.

Литература

1. Ермеева В.А., Даянова М.А. Применение информационных технологий в учебно-тренировочном процессе спортсмена-ориентировщика // Студен. электрон. журнал СтРИЖ. 2021. № 5(40). С. 68–71. [Электронный ресурс]. URL: <http://strizh-vspu.ru/files/publics/1635340943.pdf> (дата обращения: 15.11.2023).
2. Казанцев С.А. Психология спортивного ориентирования: моногр. СПб.: Санкт-Петербург. гос. ун-т физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2007.
3. Правила соревнований по спортивному ориентированию. [Электронный ресурс]. URL: <https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/pravila-orient.pdf> (дата обращения: 15.11.2023).
4. Президент Российской Федерации: [сайт]. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/66628>.
5. Сообщество «Мой ориентир» // ВКонтакте. [Электронный ресурс]. URL: https://vk.com/wall-220166055_32 (дата обращения: 21.11.2023).

MARGARITA ARUTYUNOVA
Volgograd State Socio-Pedagogical University

ORIENTEERING AS THE MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS YOUTH

The article deals with the description of the experience of the implementation of the project “My point of orientation” that was aimed at the popularization of the sports orienteering among the students youth. There are given the examples of the activities, conducted in the context of the project.

Key words: *students youth, orienteering, skills, healthy lifestyle, physical activity, project “My point of orientation”.*