**Реферат**

**«Спортивное ориентирование – это спорт для всех»**

ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ - означает оценивать ситуацию вокруг себя и принимать решение в этой ситуации. Выходит, ориентируемся мы всегда и везде: на улице, на дороге, в учебе, в профессии, каждую минуту нашей жизни, чем бы мы ни занимались, чтобы мы не делали. Очень часто слово «сориентировался» мы произносим в повседневной жизни. Ориентирование - такой же естественный процесс для человека, как ходьба и бег. Как только древний человек встал на ноги он начал оглядываться вокруг себя, мыслить, чтобы сориентироваться в окружающем его мире.

Согласно этого определения элементы ориентирования присутствуют в любых видах спорта – игровых, на выносливость, в сложнокоордиционных , т.к. в любом виде спорта необходимо оценить обстановку вокруг себя, чтобы применить тот или иной технический или тактический прием для достижения результата.

Спортивное ориентирование выделилось в самостоятельный вид спорта в нашей стране из туризма в шестидесятые годы и определился как вид спорта, результат которого оценивается в скорости прохождения дистанции по незнакомой местности с помощью карты и компаса.

Хочу отметить, что Федерация России по спортивному ориентированию работает под девизом: «Ориентирование – спорт для здоровья нации».

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Здоровье определяется как «жизнь трудоспособного человека, приспособленного к изменениям окружающей среды»,поэтому цель моей работы, как детского тренера, - социализация детей, адаптация их в современном обществе, позитивное восприятие жизни, преодоление стресса и эффективное решение жизненных задач.

В настоящее время я работаю в двух направлениях:

- занятия с учащимися начальных классов в группах спортивно-оздоровительной направленности;

- спортивная подготовка на учебно-тренировочном этапе с детьми среднего и старшего школьного возраста.

Мною была разработана программа – «Спортивное ориентирование для спортивно-оздоровительных групп детей младшего школьного возраста», которая в 2004 г. стала лауреатом областного конкурса образовательных программ. Работая по этой программе, я в комплексе решаю оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Следующее направление моей работы - это специализация в спорте. На этом этапе я работаю по программе Министерства образования для ДЮСШ и СДЮШОР.

Создание такой системы позволяет мне познакомить большое количество детей со спортивным ориентированием, подготовить их к дальнейшим занятиям спортом, а также достичь высоких спортивных результатов воспитанников.

Принимая участие в этом конкурсе, я определила для себя, что главное - это не защитить программу, по которой я работаю (она уже получила высокую оценку), не раскрыть методики, применяемые мною в образовательном процессе ( об этом говорят спортивные результаты моих воспитанников), а показать потенциал спортивного ориентирования, как вида спорта. А также рассказать о своей работе, которая в системе решает образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

**Спортивное ориентирование – это спорт для всех.**

Главными задачами этого направления являются, прежде всего, оздоровление и обучение. Многообразие видов ориентирования - бегом, на лыжах, на велосипедах дает возможность заниматься им круглогодично. Большой диапазон дистанций (от сверхкоротких до марафонских) дает возможность детям проявить себя в зависимости от своих способностей. Я знакомлю детей со всеми видами спортивной деятельности, которые объединены ориентированием: мы часто ходим в походы, занимаемся беговой и лыжной подготовкой, используем в тренировке велокроссы и при всем этом совершенствуем технику ориентирования на местности. Поэтому я считаю, что спортивное ориентирование формирует потребность у детей заниматься физической культурой, потому что в нем может найти себя каждый.

**Спортивное ориентирование – это спорт всех возрастов**, так как им можно заниматься в любом возрасте, в независимости от физической и технической подготовки. Самое главное в ориентирование - индивидуальное прохождение дистанции с приемлемой для участника скоростью. В ориентировании побеждает тот, кто правильно и быстро выполнит все технические и тактические действия, а не тот, кто только быстро бежит. Одновременное участие в соревнованиях спортсменов разного возраста дает им возможность учиться друг у друга, а также постоянно повышать планку в своей подготовке. Юные спортсмены побеждают, как правило, за счет своей физической подготовленности, а ветераны – за счет опыта и техники ориентирования.

В этом огромное воспитательное значение ориентирования, т.к. в нем проявляется преемственность поколений, т.к. создается коллектив единомышленников, объединенных одним увлечением в независимости от возраста.

**Спортивное ориентирование – это спорт для здоровья**.

Для оценки состояния здоровья детей используются следующие критерии:

- функционирование основных систем организма, степень устойчивости организма к болезням. По-моему, это прерогатива медиков.

- нервно- психическое развитие ребенка, его социальное поведение - это работа психологов и социальных педагогов.

Я, как тренер, могу формировать здоровье ребенка через его физическую подготовку (развитие физических качеств), и закаленность организма (адаптация организма к внешним условиям). Эти показатели также являются критерием здоровья.

Ко мне часто приходят постоянно болеющие дети с низкой физической подготовленностью. Занятия в спортивно-оздоровительных группах повышают уровень их физической подготовленности до среднего и высокого. Это видно на диаграмме (см. монитор). А организация занятий на свежем воздухе, в разное время года дает хороший закаливающий эффект.

**Спортивное ориентирование плюс туризм.**

Объединение в своей работе этих двух видов помогает мне решать, прежде всего, воспитательные задачи.

Занятия ориентированием может служить прекрасным инструментом для воспитания лидерских качеств и способствует развитию индивидуализма у ребенка. С первого занятия я приучаю ребенка самостоятельно принимать решения, не бояться совершить ошибку, искать различные пути движения.

Туризм способствует развитию коллективизма у ребенка, навыков поведения в обществе, а также учит их быть ответственными перед своими товарищами помогать друг другу в преодолении трудностей.

В учебном процессе я часто использую такие виды занятий как соревнование и поход, где естественным путем моделируются ситуации, в которых ребенок проявляет свои личностные качества.. С точки зрения педагогики сочетание двух видов спорта, туризма и ориентирования, дает наибольший эффект в работе с детьми- развитие лидерских качеств, а также умение жить в коллективе.

**Ориентирование – это общение с природой.**

Лес для спортсмена – ориентировщика – родная стихия. Основная форма моей работы – круглогодичное проведение тренировок в лесном массиве, на которых воспитывается у детей бережное отношение к природе.

Дети на моих занятиях наблюдают за окружающим нас миром. Замечают, какие изменения происходят в природе со сменой времени года, встречаются с животными, которые живут рядом с нами, видят результаты вмешательства человека в живую среду. Они начинают понимать, что лес – это живое пространство. Жизнь в нем подчиняется строгим законам и необдуманное вмешательство в эту жизнь приводить к страшным последствиям, что необходимо заботиться об окружающей среде, следить за лесами, заботиться обо всем, что окружает нас – воздух, деревья, почва, камни – это очень важно! И в этом огромная воспитательная роль нашего вида спорта.

**ОРИЕНТИРОВАНИЕ – СПОРТ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ**

Начиная заниматься спортивным ориентированием, люди приводят туда все семью.

В ориентировании много семей - ориентировщиков. В спортивном ориентировании, как ни в одном другом виде спорта, существует много семейных династий. Часто на соревнованиях можно увидеть семью, где одновременно выходят на старт несколько поколений - это и бабушка с дедушкой, родители и их дети. В своей работе я привлекаю родителей для участия в походах, соревнованиях, турнирах. Увлечение ориентированием захватывает все семью, ориентирование – это и совместный досуг, и общее увлечение, и единый дух, который объединяет всех.

Какой другой вид спорта так укрепляет семейные узы?

### ОРИЕНТИРОВАНИЕ – МАССОВЫЙ ВИД СПОРТА

В последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в рамках программы «Спорт для ВСЕХ».

Возможности этого вида спорт, для привлечения населения и особенно молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом не ограничены.

Для занятий спортивным ориентированием не нужно дорогостоящих спортсооружений и инвентаря, что является плюсом к развитию массовости в ориентировании.

Современные информационные технологии почти мгновенно внедряются в спортивном ориентировании. Широкое применение средств электронной отметки позволяет быстро узнавать результат участника на соревнованиях, а так же получить информацию о времени прохождения различных отрезков дистанции самим участником, а также соперниками.

Одним из направлений моей работы является организация массовых стартов для школьников. Мы проводим «Дни спорта», «Четверги Здоровья» для общеобразовательных школ, летних оздоровительных лагерей, где знакомим учащихся со спортивным ориентированием и туризмом. А я как тренер имею прекрасную возможность просматривать огромное количество ребят и приглашать самых талантливых, для занятий в своих группах.

В этой работе мне активно помогают мои ученики. Они готовят спортивные карты к соревнованиям, планируют и готовят дистанции, обрабатывают результаты и определяют победителей. Возможность познакомится с организацией и судейством соревнований воспитывает у ребят ответственность за порученное дело, а также дает им возможность проявить себя лидером.

**Карта в спортивном ориентировании**

Спортивная карта в ориентировании занимает главное место. Для того чтобы заниматься спортивным ориентированием, необходимо научить детей знать условные знаки и с их помощью читать карту, а так же применять карту на практике. Поэтому, я считаю, что с первых занятий необходимо учить детей рисовать карту. Я учу детей не только условным знакам, но и особенностям составления карт и схем. С учениками 6-7 летнего возраста мы рисуем схему класса, в котором они учатся. На ней они обозначают место, где находится стол учителя, парты и другие предметы в классе.

С воспитанниками старшего возраста мы изучаем компьютерные программы, с помощью которых вычерчиваются карты при подготовке их к изданию.

Со своими воспитанниками я участвовала в реализации проекта, по созданию план - схемы г. Дзержинска. Эта карта очень популярна в городе и пользуется большим спросом. А в последнем издании атласа г. Дзержинска мы реализовали давнюю свою мечту сделать спортивные карты доступными для всего населения г. Дзержинска.

Современные компьютерные программы позволяют не только составлять карты, но и наносить дистанции, рассчитывать перегоны и нагрузку на контрольный пункт, определять оптимальный путь движения. Знание основ картографии помогает ребятам достигать высоких результатов в спорте.

Занятия спортивным ориентированием имеют прикладное значение, т.к. мы знакомим ребят не только с основами спортивной тренировки в избранном виде спорта, но и даем знания, которые могут им пригодиться в будущей профессии.

#### ОРИЕНТИРОВАНИЕ – СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Спортивное ориентирование, как и любой другой вид спорта не может существовать без элитного спорта, спорта высших достижений. Признание спортивного ориентирования Международным Олимпийским Комитетом дало мощный толчок в развитие этого вида спорта и сделало возможным включение его в программу Олимпийских Игр.

В рамках Спартакиады учащихся России проводятся соревнования по спортивному ориентированию. Это поставило ориентирование в нашей стране в один ряд с другими олимпийскими видами спорта. Хочу отметить, что воспитанница клуба, **Епанчина Евгения**, чемпионкой первой летней Спартакиады учащихся России по спортивному ориентированию в 2003 году. Сейчас **Селезнева Дарья** будет участвовать во Второй зимней Спартакиаде учащихся, которая пройдет в начале февраля 2005 г. в г.Пермь.

На протяжении многих лет мои воспитанники занимают призовые места на Всероссийских и Международных соревнованиях.

Впервые в истории выступления российских спортсменов на Международных соревнованиях по спортивному ориентированию бегом, **Мурашов Иван** стал победителем Чемпионата Мира среди юниоров в эстафете. **Лукашина Елена, Трубников Дмитрий, Поляков Евгений, Кудинов Константин, Степыкин Юрий, Черных Ирина** мастера спорта, члены сборной команды России среди юниоров, становились неоднократно победителями и призерами первенств России.

Хочется отметить лучшие результаты выступлений на всероссийских соревнованиях моих воспитанников за последние три года:

**Андреев Сергей** – призер первенства России по ориентированию бегом в ночных условиях среди юниоров (2002г);

**Крутин Дмитрий**- призер первенства России по лыжному ориентированию в эстафетах среди юношей (2000г), победитель первенства России по велоориентированию среди юношей (2000, 2003гг.)

**Москалева Виктория** – призер первенства России по спортивному ориентированию бегом в эстафетах среди старших девушек (2004г), победитель этапов Кубка России (2001- 2004 гг**.);**

**Селезнева Дарья** – победитель Первенства России среди девушек на длинных дистанциях (2004г.);

**Захаров Дмитрий** – призер Первенства России среди юношей в спринте (2004г.);

**Москалев Сергей** – победитель Первенства России среди юношей в соревнованиях по выбору (2003,2004гг.), победитель первенства России среди юношей в многодневной гонке (2004г.);

**Дулатов Александр** – победитель первенства России среди учащихся (2004г.), победитель первенства России среди юношей на длинных дистанциях (2004г.)

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В заключении хочу отметить, что в своем реферате я большое внимание уделила воспитательным аспектам. Я считаю это направление главным в своей работе. Без проявления личностных качеств невозможно достичь высоких результатов ни в спорте, ни в другой деятельности человека. Достижение моими воспитанниками высоких результатов в спорте, для меня не является целью, а становятся результатом совместной, со спортсменами, планомерной, творческой работы и стараюсь так смоделировать учебно-тренировочный процесс,чтобы ребенок смог сам проявить все свои знания и личностные качества, в процессе тренировок и соревнований, которые ему впоследствии пригодятся в жизни***.***

Развитие вида спорта не возможно без поднятия его массовости. Дальнейшее развитие массовых форм проведения соревнований по ориентированию позволит мне, как тренеру, улучшить отбор талантливых ребят, для занятий спортивным ориентированием. Для обеспечения соревнований современными спортивными картами, в большом количестве, мы уже реализовали первый этап проекта по выпуску учебного атласа города Дзержинска и окрестностей, где представлены карты для спортивного ориентирования. В дальнейшем мы будем реализовывать проект «От школьного двора к олимпийским медалям». По реализации этого проекта каждая школа будет иметь современным учебный полигон, для проведения учебных занятий по ориентированию на местности и проведению соревнований по спортивному ориентированию. А, следовательно, мы можем надеяться на значительное пополнение рядов любителей «Лесного Спорта» в нашем городе.