

УДК 796.56

Спортивное ориентирование в Китае: проблемы и перспективы развития

Сю Чунсюэ

Павлов Евгений Александрович, кандидат педагогических наук, профессор
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва

Аннотация. В статье представлены результаты теоретического анализа данных научных исследований и наблюдений за практикой организации учебно-тренировочного процесса в спортивном ориентировании с учащимися образовательных учреждений Китая. Выявлены проблемы, причины их образования и перспективные направления развития занятий спортивным ориентированием в Китае. Рассмотрены разнообразные факторы, способные оказать влияние на динамику развития спортивного ориентирования, и особенности, обуславливающие ее характер, присущий только Китаю. Анализ исследовательских работ позволил сформировать современный образ развития данного вида спорта, подтвержденный конкретными данными, и заложить основы для последующей конкретизации причин неудач и возможностей достижения успеха и конкурентоспособности спортсменов-ориентировщиков на мировой спортивной арене.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, учебно-тренировочный процесс, спорт в Китае.

Sports orienteering in China: problems and prospects for development

Xiu Chunxue

Pavlov Evgenii Aleksandrovich, candidate of pedagogical sciences, professor
Russian University of Sport (SCOLIPE), Moscow

Abstract. The article presents the results of theoretical analysis of scientific research data and observations on the practice of organizing educational and training processes in sports orienteering with students from educational institutions in China. Problems, their causes, and prospective directions for the development of sports orienteering in China are identified. Various factors influencing the dynamics of sports orienteering development and the unique characteristics specific to China are discussed. The analysis of research work has allowed for the formation of a contemporary image of the development of this sport, supported by specific data, and lays the groundwork for further specifying the reasons for failures and opportunities for success and competitiveness of orienteering athletes on the global sports arena.

Keywords: sports orienteering, educational training process, sports in China.

ВВЕДЕНИЕ. Спортивное ориентирование зародилось в Швеции в 1895 году. Его цель заключалась в том, чтобы помочь солдатам изучить «скучную» топографию с помощью игры и успешно адаптироваться к горным и лесным условиям ведения военных операций [1]. Впоследствии вид спорта получил широкое распространение в Скандинавском регионе, а затем и во всем мире.

Спортивное ориентирование в Китае появилось в Гонконге только в 1973 году. После этого Институт физического воспитания Народно-освободительной армии Китая (НОАК) организовал первые экспериментальные соревнования по спортивному ориентированию на горе Байюнь в Гуанчжоу в 1983 году. После этих соревнований спортивное ориентирование стало быстро набирать популярность среди учащихся и студентов университетов, начальных и средних школ Китая.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. За последние годы число университетских команд-участниц Национальных студенческих чемпионатов по спортивному ориентированию быстро увеличилось (табл. 1).

Как видно из представленных данных, количество элитных и профессиональных групп спортсменов неуклонно увеличивается, что свидетельствует о возрастающей популярности спортивного ориентирования в Китае в последние годы.

Таблица 1 – Количество образовательных организаций, принявших участие в Национальных студенческих чемпионатах по спортивному ориентированию за последние пять лет

Год	Общее количество	Элитная группа	Профессиональная группа	Группа А	Группа Б	Группа С	Группа А юниоры
2019	78	12	19	12	7	21	7
2020	105	15	26	16	16	21	11
2021	126	12	28	20	16	34	16
2022	126	9	27	20	20	33	17
2023	126	13	21	18	20	39	15

Согласно данным, опубликованным Главным управлением спорта Китая [2], для подготовки к чемпионату мира по спортивному ориентированию 2023 года и финалам Кубка мира была создана Национальная сборная по спортивному ориентированию, состав которой по провинциям Китая представлен следующим количеством спортсменов: Гуандун – 28, Хунань – 26, Тяньцзинь – 9, Шаньдун – 5, Шанхай – 4, Пекин – 4, Хэнань – 2, Цзилинь – 2 спортсмена [3]. В 2023 году почти все спортсмены сборной были из северных, восточных, центральных, южных и юго-западных провинций Китая. Северо-восточный и северо-западный регионы, расположенные на более высоких широтах, практически не представлены, что свидетельствует о наличии отставания в этих провинциях в развитии спортивного ориентирования (кроме провинции Цзилинь). Это можно объяснить серьёзными перепадами температур в этих регионах, не позволяющими комфортно осуществлять учебно-тренировочный процесс для подготовки к ответственным соревнованиям [4]. На основе значений оптимальных и предельных температур для организации тренировочного процесса, а также средних, высоких и низких температур, были установлены оптимальные периоды тренировок по спортивному ориентированию. Так, идеальные периоды тренировок в Ханчжоу – с середины марта по начало июня и с конца сентября по середину ноября, а в Харбине – с конца апреля по начало июля и с начала августа по начало октября. Подходящее время для организации тренировочного процесса в Центральном и Юго-Западном Китае аналогично времени в Восточном Китае. В целом, лишь немногие образовательные учреждения Китая способны предложить учащимся занятия по спортивному ориентированию в северо-восточных и северо-западных регионах. Основная причина – климатические факторы.

Спортивное ориентирование – это новый вид спорта для Китая, основанный на базовых знаниях использования карт и хорошей физической подготовке, сочетающий интеллект и физическую силу. Следовательно, спортсменам-ориентировщикам требуются специальные теоретические знания в области спортивного ориентирования. Кроме того, спортивное ориентирование — это не только соревновательный вид деятельности, но и процесс, направленный на поддержание и укрепление здоровья занимающихся. В процессе развития спортивного ориентирования в стране необходимо учитывать, как его соревновательный характер, так и социальные особенности спортсменов. Сочетая климатические характеристики, экономические условия и культурные особенности Китая, была разработана модель развития спортивного ориентирования — «Четыре в одном», внедренная в практику среди студентов Харбинского инженерного университета и учитывающая все факторы (рис. 1).

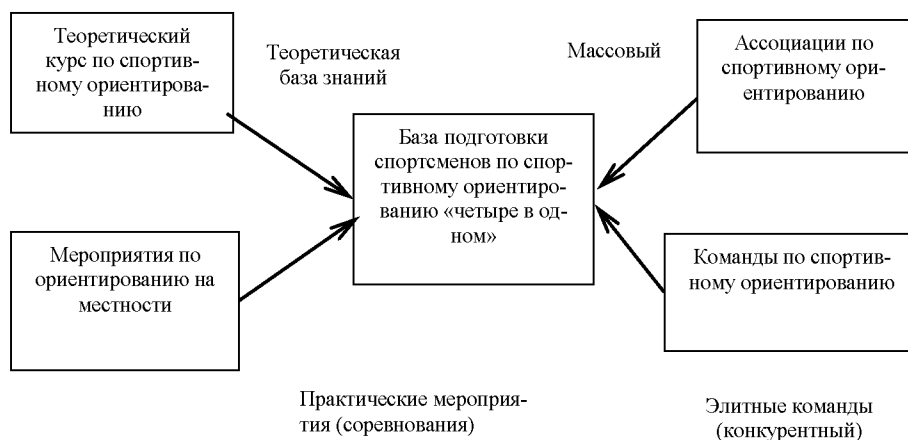


Рисунок 1 – Модель развития спортивного ориентирования «четыре в одном» для учащихся образовательных учреждений [5]

Курсы теории спортивного ориентирования в основном предлагают организацию занятий в двух формах: факультативные общеобразовательные курсы и обязательные курсы физического воспитания. Еще в 2004 году основная учебная программа по физическому воспитанию в учебных заведениях Китая базировалась на том, что такие виды деятельности, как спортивное ориентирование, выживание в природной среде, занятия спортом на открытом воздухе и т.д., должны рассматриваться как факультативные курсы по легкой атлетике. Являясь основой курсов по физическому воспитанию, легкая атлетика способствует развитию выносливости, скорости, гибкости, силы и других качеств учащихся. Однако традиционные курсы легкой атлетики, как правило, не вызывают интереса у обучающихся из-за своей однообразности, что приводит к тому, что учащиеся из года в год пренебрегают ими, теряя интерес и мотивацию. Соответственно, в последние годы многие учителя и преподаватели стали включать спортивное ориентирование в курс легкой атлетики, чтобы обогатить содержание обучения и повысить интерес учащихся. Некоторые образовательные учреждения также предлагают курсы спортивного ориентирования как факультативы, преследующие различные образовательные цели. Первая фокусируется на углублении знаний учащихся и обеспечении духовного развития их личностей, а вторая – на тренировочном процессе, ориентированном на физическую подготовку. В рамках общеобразовательного курса по спортивному ориентированию предусмотрено освоение учащимися топографических знаний, обучение умению ориентироваться по картам, формирование навыков командной работы и улучшение физических и умственных способностей. На освоение курса спортивного ориентирования выделено относительно большое количество учебных часов, особенно для занятий и мероприятий, проводимых на открытом воздухе (табл. 2).

В таблице 2 продемонстрирован учебный план организации курсов по спортивному ориентированию в университетах, основанный на курсах общего образования Харбинского инженерного университета.

Таблица 2 – Учебный план по спортивному ориентированию в китайских университетах

№	Содержание обучения	Учебные часы	
		Общее образование	Физкультурное образование
Теоретическая часть			
1	Введение в спортивное ориентирование	2	1
2	Базовые знания по топографии. Карты спортивного ориентирования	4	3
3	Базовые навыки спортивного ориентирования	2	1
4	Правила соревнований по спортивному ориентированию и использование снаряжения	1	1
5	Оценка теоретических знаний	1	0
Практическая часть			
6	Практические занятия по позиционированию на местности с использованием карты	2	2
7	Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	2
8	Имитационное упражнение по спортивному ориентированию в кампусе	2	2
9	Физическая подготовка	0	2
10	Соревнования по спортивному ориентированию (забег на 100 м, забег на короткие дистанции и т.д.)	8	10

Ввиду того, что курсы спортивного ориентирования носят как теоретический, так и практический характер, для повышения их эффективности предусматривается оценка достижений учащихся посредством выставления баллов по разделам (табл. 3).

Таблица 3 – Оценка знаний, умений и навыков по курсу спортивного ориентирования

Успеваемость в аудитории	Теоретический экзамен	Оценка практики		
		Имитационная практика	Забег на 100 м в кампусе	Парковый забег на короткие дистанции
10 баллов	40 баллов	10 баллов	20 баллов	20 баллов

Применение представленного в таблице 2 учебного плана и оценки достижений учащихся (табл. 3) продемонстрировало хорошие результаты в успеваемости по курсу спортивного ориентирования. Согласно данным, предоставленным Харбинским инженерным университетом, оценка подготовленности учащихся по спортивному ориентированию составила около 95 баллов. Каждое образовательное учреждение Китая может самостоятельно скорректировать учебный план в соответствии с региональными особенностями и ресурсами.

Организация спортивного ориентирования включает в себя общественные организации, ассоциации и элитные команды, которые дополняют друг друга. Работы по спортивному отбору являются необходимой частью привлечения новых спортсменов и сохранения действующего состава спортивных команд. Для привлечения внимания к занятиям спортивным ориентированием применяют три метода: организационная реклама, отбор спортсменов на местах и использование медиаплатформ. Как только учащиеся поступают в школу, ассоциации спортивного ориентирования организуют отбор потенциальных спортсменов на местах их обучения

и дополнительно пропагандируют деятельность и успехи спортсменов по спортивному ориентированию, используя возможности медиа-платформы Харбинского инженерного университета, основанной на публичном аккаунте WeChat.

Ежедневные тренировки команды образовательного учреждения по спортивному ориентированию в основном включают теоретическую и физическую подготовку, обучение топографии и работу с картой. Теоретическая подготовка является основой ежедневных тренировок. Лекции на ранних этапах после зачисления новых спортсменов осенью и зимой становятся основной тренировочной формой занятий. Физическая подготовка на открытом воздухе проводится ежедневно, преимущественно весной [6]. Физическая подготовка в полной мере учитывает отличительные особенности спортивного ориентирования, включая бег на средние дистанции в соревнованиях по легкой атлетике для улучшения кардио-респираторной системы спортсменов, а также бег по пересеченной местности с изменением маршрутов. При планировании и организации тренировочного процесса (практической части) акцентированное внимание уделяется пяти составляющим:

1) Тренировка, ориентированная на воспитание выносливости посредством бега с переменной скоростью, непрерывного бега (с общей дистанцией более 10 км и общей продолжительностью более 60 мин), бега по пересеченной местности (с дистанцией и длиной, вдвое меньшей, чем при непрерывном беге), прерывистого бега (100 м бег на полной скорости, 2-минутный перерыв, 100 м бег на полной скорости, 4-минутный перерыв), а также бега с переменной скоростью (100 м быстрый бег, 100 м бег трусцой);

2) тренировка, ориентированная на развитие скоростных качеств спортсмена, посредством упражнений на скорость реагирования, бега с переменной скоростью, повторного бега с ускорением, бега на дистанции 100-400 м и т.д.;

3) тренировка, ориентированная на развитие силы для адаптации к сложностям и характеру спортивного ориентирования на пересеченной местности. На занятиях используются природные условия, при этом бег в гору и с горы осуществляется, в том числе, с отягощениями. Тренировочные площадки, такие как песок или трава, используются для улучшения силы мышц ног. Кроме того, в учебно-тренировочный процесс включаются упражнения, традиционно применяемые в легкой атлетике: отжимания, упражнения для мышц спины и брюшного пресса, а также приседания на одной ноге;

4) тренировка, ориентированная на воспитание двигательных способностей, проводится для адаптации к изменчивым особенностям местности и сложному выбору траектории в спортивном ориентировании. На реальных тренировках можно использовать платформу для бега на короткие дистанции и 100 м с постепенным увеличением сложности местности и маршрута.

В сезон, подходящий для тренировок, организуются коллективные тренировки с 16:00 до 17:00 с понедельника по субботу. Физическая подготовка проводится три раза в неделю после занятий в образовательном учреждении. Соревнования по спортивному ориентированию, как правило, проводятся каждые две недели по воскресеньям.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. На протяжении многих лет спортивное ориентирование как вид спорта в Китае пользовалось небольшой популярностью. Основная причина – нехватка организационно-учебных ресурсов. В Китае мало профессиональных

преподавателей и тренеров по спортивному ориентированию, секций и учебных материалов. Кроме того, для развития спортивного ориентирования требуется профессиональное оборудование, такое как крупномасштабные карты, ориентировочные перфораторы, системы отметки на контрольных пунктах, контрольные пункты, программно-аппаратные комплексы и т.п. Китайских производителей такого оборудования немного. Более того, спортивному ориентированию до настоящего времени не хватает публичности. К счастью, хотя спортивное ориентирование в Китае находится на относительно низком уровне, в последние годы оно демонстрирует стремительную тенденцию к развитию. С устойчивым ростом экономики Китая появилось больше компаний, занимающихся картографированием для спортивного ориентирования, и производителей оборудования, оказывающих поддержку в развитии этого вида спорта. Спортивное ориентирование постепенно вошло в учебную программу многих образовательных учреждений Китая. Количество национальных профессиональных соревнований и клубов увеличивается с каждым годом, превращая данный вид спорта в массовое движение.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Реди Е. В. Спортивное ориентирование. История становления и перспективы развития // Развитие науки и практики в глобально меняющемся мире в условиях рисков : сборник материалов Международной научно-практической конференции. Москва, 2021. Т. 25. С. 26–29.
2. Петрунина Ж. В. [и др.]. Средства массовой информации Китая как отражение этапов социокультурного развития страны // Ученые записки Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета. 2020. Т. 2, № 1. С. 47–51.
3. Грачева Ю. А. Основные тенденции в образовательной политике национальных меньшинств Юго-Западного Китая (на примере Гуйчжоу) // Новая эпоха: Китай после XIX съезда КПК. Москва, 2018. С. 172–197.
4. Кузьмина Н. Н., Малинова Т. П. Социальные процессы и моделирование действительности в деловой игре // Образование и педагогика: теория и практика. Омск, 2020. С. 79–84.
5. Поборончук Т. Н. [и др.]. Разработка модели прикладности спортивного ориентирования для лесотехнических специальностей в вузе // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 4. С. 49–58.
6. Аксенова А. Н., Пичугин М. Б. Значимость занятий по физической подготовке на стадионе Street Workout в повышении умственной и физической работоспособности студентов Кузбасского института Федеральной службы исполнения наказаний России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 1 (191). С. 18–21.

REFERENCES

1. Ready E. V. (2021), "Orienteering. History of formation and development prospects", *Development of science and practice in a globally changing world under risk conditions*, Collection of materials of the International Scientific and Practical Conference, Moscow, Vol. 25, pp. 26–29.
2. Petrunina Zh. V., Nikitin A. G., Skorinov S. N., Shkurkin A. M. (2020), "Chinese media as a reflection of the stages of the country's sociocultural development", *Scientific notes of Komsomolsk-on-Amur State Technical University*, 2 (1), pp. 47–51.
3. Gracheva Yu. A. (2018), "Main trends in the educational policy of national minorities in South-western China (on the example of Guizhou)", *New Era: China after the XIX Congress of the CPC*, Moscow, pp. 172–197.
4. Kuzmina N. N., Malinova T. P. (2020), "Social processes and modeling of reality in a business game", *Education and pedagogy: theory and practice*, Omsk, pp. 79–84.
5. Poboronchuk T. N., Trifonenkova T. A., Martirosova T. A., Zotin V. V. (2021), "Development of a model of application of sports orienteering for forestry specialties at university", *News of Tula State University. Physical Culture. Sports*, (4), pp. 49–58.
6. Aksenova A. N., Pichugin M. B. (2021), "The significance of physical training classes at the Street Workout stadium in increasing the mental and physical performance of students at the Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia", *Scientific notes of the University named after. PF Lesgaft*, 1 (191), pp. 18–21.

Поступила в редакцию 10.04.2024.

Принята к публикации 03.05.2024.