

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	2
Техника спортивного ориентирования.....	3
Ориентирование по площадным объектам.....	4
Ориентирование по линейным объектам.....	4
Ориентирование по точечным объектам.....	5
Ориентирование по рельефу.....	5
Базовые технические приёмы в спортивном ориентировании.....	7
Заключение.....	9
Список используемой литературы.....	10
Приложение.....	11

## ВВЕДЕНИЕ

Наверное, ни один вид спорта не оказывает такое разноплановое положительное воздействие на ребёнка, как спортивное ориентирование. Недаром его называют шахматами на бегу. Это и интеллектуальная, и физическая деятельность. Причём большая часть тренировочного процесса проходит на открытом воздухе в экологических местах.

Первое, в чём проявляется польза ориентирования для детей, — это физическая активность. Спортивное ориентирование — всесезонный вид спорта. Летом — это бег, зимой — лыжи. Ребёнок развивает не только ноги, но ещё и плечевой пояс, пресс, а самое главное — сердце. Всё это способствует успешной сдаче нормативов ГТО. Доказано, что при занятии ориентированием у детей развиваются аналитические, прогностические и другие интеллектуальные способности в такой же степени, как и в шахматах. И это — второй положительный эффект этого вида спорта. Участвуя в соревнованиях по спортивному ориентированию, учащимся приходится постоянно самостоятельно принимать технические решения, чтобы сориентировать карту по компасу, выбрать путь движения и сопоставить местность с тем, что нарисовано на карте. Умение работать с картой и компасом пригодится не только во время соревнований и тренировочных занятий, но и в быту.

В данных методических рекомендациях разобраны различные технические приёмы спортивного ориентирования: ориентирование по точечным объектам, ориентирование по линейным и площадным ориентирам, ориентирование по рельефу. Раскрыты технические способы ориентирования: бег в мешок, бег с упреждением, бег по азимуту, параллельный заход на КП, удлинение ориентира, движение по цепочке ориентиров, движение по линейным ориентирам. Все эти технические элементы взаимосвязаны друг с другом. Для успешного развития технических приёмов и применения их на соревнованиях, с целью достижения высоких результатов, необходимо на учебно-тренировочных занятиях моделировать данные ситуации, отрабатывать, закреплять и совершенствовать все технические приёмы.

Данный материал поможет педагогам дополнительного образования, тренерам-преподавателям спортивных школ, учителям физической культуры в реализации тем общеобразовательных общеразвивающих программ по спортивному ориентированию, также его можно использовать на занятиях в школьных спортивных клубах (ШСК).

## ТЕХНИКА СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Главная задача спортсмена в спортивном ориентировании — это быстрее всех преодолеть дистанцию по самому короткому пути. Каждая дистанция неповторима. Не существует какого-либо универсального и правильного способа ориентирования в любой ситуации, каждый старт требует индивидуального подхода. При решении этих задач приходится применять технические приёмы, используя карту и компас. При технической подготовке ориентировщика использование карты подразумевает знание топографических знаков, которые делятся на несколько групп разного назначения, использование компаса, движение по направлению, взятие азимута.

Под *техникой спортивного ориентирования* мы понимаем приёмы и методы работы с компасом и картой, а также измерения расстояний с целью определения своего местоположения или передвижения в желаемую точку местности.

Можно выделить следующие *элементы техники ориентирования*:

- опознавание ориентиров на местности и сопоставление их с картой, или наоборот;
- работа с компасом при определении расположения ориентиров на местности, для ориентирования карты и определения направлений движения;
- измерения расстояний на карте и на местности;
- чтение карты — понимание и объёмное представление того, что изображено на ней с помощью условных знаков, применяемых для спортивных карт.

Поскольку в качестве опорных ориентиров при ориентировании с помощью чтения карты могут использоваться совершенно различные по размерам и способу изображения на карте объекты, технический приём «ориентирование с помощью чтения карты» подразделяют на несколько разновидностей:

- ориентирование по точечным объектам,
- ориентирование по линиям,
- ориентирование по площадям и ориентирование по рельефу.

Конечно же, на практике при исполнении данного технического приёма могут использоваться все четыре варианта, однако с точки зрения обучения и дальнейшего совершенствования технического мастерства, все эти варианты следует рассматривать и отрабатывать на тренировках по отдельности.

## **Ориентирование по площадным объектам**

**К площадным ориентирам** относятся отдельные массивы: леса, поляны, болота, озёра и другие объекты, занимающие большие площади.

Передвижение по цепочке примыкающих друг к другу площадных ориентиров, как правило, не вызывает труда, если эти площадные объекты хорошо различимы на местности и имеют чёткие границы с характерными точками (углы, изгибы, другие точечные объекты вблизи границ). При хорошей видимости и относительно небольших размерах площадного ориентира (поляна, болото, полукрытое пространство и т.п.) ориентировщик в любой момент времени знает, где он находится, и без особого труда может выйти на следующий ориентир из цепочки площадных объектов.

Суть ориентирования по площадным объектам состоит в том, что ориентировщик знает те границы, в пределах которых он находится. Если же ему для каких-либо целей нужно уточнить своё местоположение, надо воспользоваться вспомогательными уточняющими, преимущественно точечными ориентирами. Ориентирование по площадным объектам — это один из самых скоростных приёмов ориентирования, поскольку количество обращений к карте на бегу сравнительно невелико, и до тех пор, пока не требуется знать своё местоположение с более высокой степенью точности, можно чувствовать себя в относительной безопасности.

► Для отработки этого приёма можно использовать прохождение специально спланированных дистанций по полноценной карте. Если карта слишком подробна для таких упражнений, можно убрать с неё часть информации, например, дороги и тропы. Современные карты в формате OCAD позволяют это сделать.

## **Ориентирование по линейным объектам**

**Линейные ориентиры** — это местные предметы и формы рельефа, имеющие большую протяжённость при сравнительно небольшой ширине, например, дороги, реки, каналы, линии электропередачи, узкие ложины и т. п. Они используются, как правило, для выдерживания направления движения.

Ориентирование по линейным ориентирам — это обычный бег по дорогам, вдоль канав, ручьёв и прочих линий, один из самых простых приёмов. Именно с него начинается обучение ориентированию. Этот технический приём достаточно прост в исполнении, тем не менее, он таит в себе ряд «подводных камней», особенно при густой сети дорожек, просек и троп. Это касается, прежде всего, тех моментов, когда необходимо перейти с одного линейного ориентира на другой.

Простота контроля над своим местоположением может оказаться обманчивой, особенно в тех случаях, когда после длинного отрезка по дороге

необходимо свернуть на нужную тропинку. Чтобы не терять время на принятие решения, то есть, не снижать скорости передвижения и не останавливаться на развилке или перекрёстке, необходимо принять решение о том, когда и куда сворачивать, заблаговременно, прежде, чем нужная тропинка окажется в поле видимости. Иными словами, ту тропинку, на которую предстоит свернуть, нужно ждать заранее.

► Тренировка ориентирования по линиям может осуществляться как на специально спланированных дистанциях по обычной карте, так и по карте, с которой снята вся информация, кроме дорожной сети. Специальное упражнение, называемое «бег по нитке», при условии, что оно спланировано соответствующим образом, обучает использовать в качестве линейных ориентиров не только дороги и тропинки, но и края площадных ориентиров и некоторые протяжённые формы рельефа.

### **Ориентирование по точечным объектам**

**Точечные ориентиры** — это многочисленные искусственные объекты: заводские трубы, водонапорные башни, обелиски, колодцы, отдельные камни, бугорки, микроямки, муравейники, корчи, пни и отдельные деревья. Объединяет эти ориентиры то, что они не имеют ни площади, ни протяжённости. Их можно представить в виде точки. Такие ориентиры менее удобно использовать в качестве привязок, они не так заметны как линейные и площадные. Исключения составляют высокие сооружения и крупные камни.

Быстрое и уверенное ориентирование по точечным объектам возможно, как правило, только в условиях хорошей видимости и проходимости, а также при наличии достаточного количества этих самых точечных объектов. Если же эти условия не соблюдены, такой технический приём выполняется при поддержке компаса для контроля над направлением движения. При малом количестве точечных объектов, встречающихся на пути в пределах видимости, все они служат в качестве опорных ориентиров. В условиях избыточной информации можно просто передвигаться в нужном направлении в расчёте на то, что какой-либо характерный ориентир попадёт на глаза и позволит уточнить местоположение.

Ориентирование по точечным объектам обычно применяется на заключительном отрезке этапа, при выходе непосредственно к КП и относится, прежде всего, к приёмам точного ориентирования.

► К ориентированию по точкам следует прибегать только на подходе в район КП и в тех случаях, когда необходимо узнать своё точное местоположение. Необходимо уметь выделять наиболее важные точки, чтобы не запутаться в их множестве. К таким ориентирам можно отнести ямки, бугорки, кусты, деревья, колодцы и прочее.

## Ориентирование по рельефу

**Рельеф** (обозначается на карте коричневым цветом) — один из самых надёжных ориентиров. Спуски и подъёмы есть практически везде. Многие считают, что именно коричневый цвет на карте — это то, на что в первую очередь следует обращать внимание при выборе дистанции. Если уметь ориентироваться по рельефу и представлять профиль гор, спусков и прочего, то можно будет экономить много времени и «читать» только горизонтали. На равнинной местности или местности с микрорельефом обращать внимание на коричневый цвет не стоит — он только будет отвлекать. Тогда следует применять правила ориентирования по площадным, линейным и точечным ориентирам.

С точки зрения вышеизложенного, ориентирование по рельефу представляет собой сочетание всех трёх способов ориентирования с помощью чтения карты, поскольку формы рельефа, в зависимости от своих размеров, могут иметь характеристики площадных, линейных и точечных ориентиров. Однако главная суть этого приёма состоит в умении превращать горизонтали на карте в зрительный образ формы земной поверхности.

Крупные формы рельефа и склоны, используемые при ориентировании в качестве площадных ориентиров, дают спортсмену больше информации, чем плоские площадные объекты. Во-первых, за счёт оценки того уровня (высоты), на котором мы находимся, появляется возможность точнее знать свое местоположение. Во-вторых, направление склона хорошо видно как на карте, так и на местности, что позволяет оценивать направление движения при беге вдоль или поперек склона.

Протяжённые формы рельефа, такие как овраги, лощины, подошвы склонов, служат в качестве направляющих линейных ориентиров и позволяют без труда контролировать направление движения. Мелкие формы рельефа, имеющие характерную форму и размеры, служат в качестве надёжных опорных ориентиров, позволяющих с высокой степенью точности определять своё местоположение. Кроме того, расположение точечных объектов на карте относительно горизонталей (например, отдельных камней, воронок и т.п.) служит дополнительным фактором, способствующим их однозначному опознанию на местности.

► Основным методом тренировки ориентирования по рельефу является прохождение дистанций по карте, на которой удалена вся информация, кроме рельефа и гидрографии. В том случае, когда передвижение на местности затруднено из-за неравномерной проходимости, рекомендуется в дополнение к синему и коричневому оставлять на карте и зелёный цвет.

## БАЗОВЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

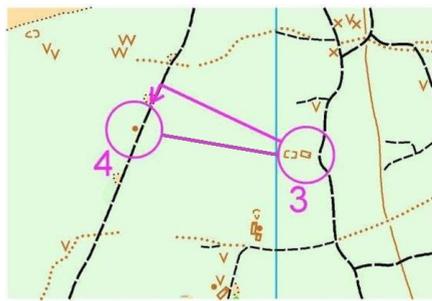


### Бег в мешок

Бег в мешок — очень надёжный способ ориентирования. Это ситуация, когда спортсмен бежит в пересечение линейных ориентиров, например, дорог. В ней, ориентировщик, выбрав направление движения, «свалится» либо в конкретную точку, либо «упрётся» в одну из дорог и в итоге всё равно придёт к их пересечению. Когда есть возможность выбрать этот приём, можно сэкономить много времени на чтении карты.

### Бег с упреждением

Этот приём эффективен, когда в качестве привязки выбран линейный ориентир. Очень тяжело выбежать в нужную точку, например, дороги — если помимо неё нет никаких ориентиров, то найти себя на карте будет очень тяжело. Поэтому спортсмен может специально отклониться в сторону, и тогда после выхода на линейный ориентир он будет точно знать, в каком направлении ему необходимо пробежать по дороге.

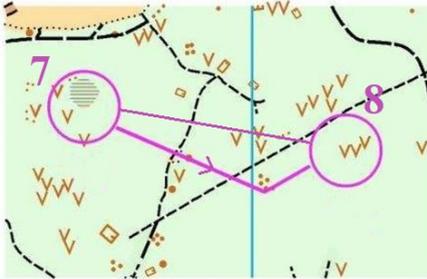


### Бег по азимуту



Пожалуй, это самая старая техника в спортивном ориентировании. Существует такое суждение, что самый выгодный путь уже проложен в виде розовой линии между КП. Действительно, когда лес легко пробегаемый, бег по азимуту будет самым идеальным вариантом — не будет лишних метров и петель. Но не стоит использовать азимут, когда препятствием выступает крутая форма рельефа, тяжело проходимый лес и прочее. Так же лучше сделать выбор в пользу дороги, которая идёт параллельно и недалеко.

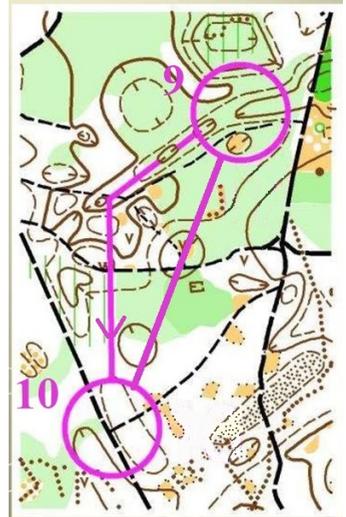
## Параллельный заход на КП



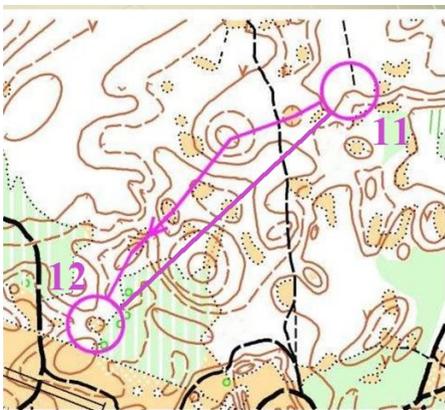
Используется, когда контрольный пункт находится рядом с линейным ориентиром.

## Удлинение ориентира

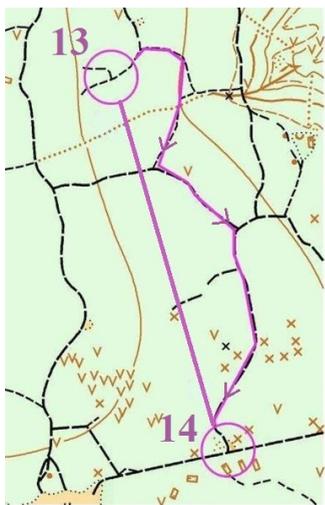
Используется, когда встречаются вытянутые привязки в направлении КП (например, ямы переходящие одна в другую, бугры и т.д.), с их помощью иногда удаётся избежать точного ориентирования.



## Движение по цепочке ориентиров



Движение по цепочке ориентиров, отстоящих друг от друга на одну – две длины видимости. Разрыв цепочки ориентиров преодолевается движением по направлению, ориентируя карту по компасу. Контроль расстояния осуществляется по опорным ориентирам. В их качестве можно использовать площадные объекты (бугорки, полянки, болота и т.д.), в чистом лесу или на открытой местности — точечные ориентиры (камни, бугорки и т. д.).



### **Движение по линейным ориентирам**

Наиболее распространённый вариант — движение по линейным ориентирам (дорогам, тропам, вдоль контура растительности, ручьёв, оврагов и т.д.).

### **Взаимодействие с другим спортсменом**

Кто-то считает этот приём нечестным, а кто-то в пределах нормы. Действительно сотрудничество, это когда двое спортсменов-ориентировщиков активно взаимодействуют при ориентировании на соревновательной трассе. Нередко встречается такая форма взаимодействия, как использование «паровоза» — так ориентировщики называют группу спортсменов, движущихся по одной дистанции близко друг к другу. Спортсмены, находящиеся сзади, используют передних для отслеживания направления движения, срезая зигзаги и ориентируясь более грубо, а те, кто впереди, не имеют таких преимуществ и не могут оторваться от группы. Присоединение к «паровозу» всегда ускоряет движение, но практически никогда не делает его более точным.

Современные дистанции планируются так, чтобы этот способ не был эффективным, но всё же, когда пути движения спортсменов соединяются, то рекомендуется работать в паре, принимая при этом самостоятельные решения, а не следовать за более сильным соперником. Необходимо постоянно контролировать своё местонахождение, проверять номера КП и разбирать выгодные варианты на следующие контрольные пункты. Следует заранее продумать, на каком участке надо будет начинать уходить от преследования или обгонять ведущего спортсмена.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники, используя спортивную карту и компас должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Спортом ориентирование называют по двум причинам. Во-первых, в нём присутствует фактор скорости — дистанцию необходимо преодолевать на время, как можно быстрее. Во-вторых, ориентирование — это соревнования: участники борются между собой, стараются показать лучший результат. В результате, спортивное ориентирование оказывается стремительным, эмоциональным видом кросса на местности, который связан с определённой физической нагрузкой, хитроумной тактикой и многочисленными техническими приёмами.

Спортивное ориентирование — это уникальный вид спорта, который ребёнок воспринимает сначала как занятную игру, затем втягивается, появляется спортивный азарт и желание показывать хорошие результаты на соревнованиях. Кроме того,

- этот спорт безопасный и абсолютно не имеет противопоказаний — заниматься может любой желающий;
- полезен для интеллектуального развития — ребёнок учится быстро принимать решения, развивает логику и смекалку;
- при умеренных нагрузках влияет на общую физическую подготовку, укрепляет здоровье. Особый плюс — пребывание на свежем воздухе, закаливание;
- заниматься можно круглый год;
- развиваются чувство ответственности, сила воли, целеустремлённость;
- ребёнок справляется с рассеянностью, учится сосредотачивать внимание.

В данных методических рекомендациях предлагается перечень технических приёмов, используемых спортсменом, при прохождении как тренировочных, так и соревновательных дистанций. Эти приёмы взаимосвязаны друг с другом. Отработка техники ориентирования на учебно-тренировочных занятиях, позволяет значительно повысить результативность на соревнованиях.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Константинов Ю.С., Глаголева О.С. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие /Ю.С. Константинов, О.С. Глаголева. — М.: ФЦДЮТиК, 2005. — 328 с.
2. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А.С. Лосев. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 145 с.
3. Ширинян А. А., Иванов А. В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика [Текст] : учебно-методическое пособие / А. А. Ширинян, А.В. Иванов.— М.: Советский спорт, 2010. — 112 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Варианты движения, с использованием технических приёмов

- КП1** — точное движение по азимуту;
- КП 1-КП 2** — приближенное движение по азимуту;
- КП 2-КП 3** — движение с упреждением;
- КП 3-КП4** — бег в «мешок»;
- КП 4-КП 5** — движение по цепочке ориентиров;
- КП 5-КП 6** — использование линейных ориентиров с точным определением местоположения;
- КП 6-КП 7** — использование линейных ориентиров;
- КП 7-КП 8** — использование развилок с крутым поворотом дороги;
- КП 8-КП 9** — движение по горизонтали;
- КП 9-КП 10** — прямое пересечение горизонталей;
- КП 10-КП 11** — выход на КП на склоне;
- КП 11-КП12** —использование передней привязки;
- КП 12-КП 13** — использование задней привязки;
- КП 13-КП 14** — использование тормозного ориентира;
- КП 14-КП15** — то же при неточном выходе на КП;
- КП 15-КП 16** — комбинированный способ движения;
- КП 16** — **Финиш** (маркированный участок).

