

**О.Ф. КРИКУНОВА, Л.В. ЦАРАПКИН**  
(Волгоград)

## **СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ – ПУТЬ К МАСТЕРСТВУ**

*В качестве одного из самых эмоциональных и экологически чистых видов спорта характеризуется спортивное ориентирование..*

Ключевые слова: *спортивное ориентирование, мастерство, компас, дистанция, карта, техническая подготовка, контрольные пункты.*

Спортивное ориентирование – это передвижение по местности с картой и компасом с целью отыскания контрольных пунктов, предварительно установленных в определённом порядке, обозначенных на карте и местности с минимальной затратой времени.

По мере достижения каждого контрольного пункта участник соревнования обязан сделать отметку в карточке компостером, чтобы засвидетельствовать факт своего нахождения в этом пункте.

Виды спортивного ориентирования различаются по способу передвижения следующим образом:

- бегом (спортивное ориентирование бегом);
- на лыжах (спортивное ориентирование на лыжах);
- на велосипедах (спортивное ориентирование на велосипедах);
- пешком и на колясках (ориентирование по тропам – соревнования для спортсменов инвалидов);
- с иными способами передвижения (к примеру, на байдарках, автомобилях).

Ориентирование в заданном направлении.

На дистанции в заданном направлении участник должен пройти обозначенные на карте и расположенные на местности контрольные пункты (КП) в заранее заданной последовательности:

– от старта до КП №1, затем до КП №2 и т.д. до финиша. Путь от одного КП до другого участники выбирают по своему усмотрению.

Ориентирование по выбору.

Участник должен пройти заданное количество КП в произвольном порядке за минимальное время либо наибольшее количество КП (набрать наибольшее количество очков на КП) за заданное время, в зависимости от условий зачета, определенных судейской коллегией. Применяется чаще в массовых и детских соревнованиях.

Ориентирование на маркированной трассе.

Участник должен пройти дистанцию, размеченную на местности от старта до финиша, и нанести на карту местоположение всех КП, установленных на трассе. Определив местоположение КП, участник прокалывает иголкой карту там, где, по его мнению, находится КП. За каждый неправильно нанесенный КП ко времени прохождения дистанции добавляется штрафное очко.

Ориентирование по тропам, или триал–ориентирование. (ориентирование для спортсменов инвалидов).

Участник должен пройти отмеченные на карте КП в заданной последовательности и выбрать истинный знак КП из нескольких, расположенных в данном районе.

Рогейн.

Соревнования в прохождении дистанции по выбору при помощи карты масштаба 1: 25000, 1: 50000, причем планируемый результат победителя должен составлять не менее 300 минут.

Вид программы – это одновременное проведение соревнований для любого количества групп на соответствующих дистанциях.

Соревнования могут проводиться в дневное и ночное время суток. Виды дистанций, классифицируются по ожидаемому времени победителя.

По представительству участников и уровню проведения соревнования разделяются на следующие категории:

- крупные международные и всероссийские соревнования;
- региональные (зональные), а также ведомственные соревнования;
- территориальные (областные, краевые, республиканские) соревнования;
- массовые соревнования.

По взаимодействию спортсменов соревнования разделяются:

- на индивидуальные;
- эстафетные (члены команды проходят свои этапы последовательно);
- групповые (двое или более членов команды проходят дистанцию совместно или имеют общее время старта).

По характеру зачета результатов соревнования бывают личными, лично–командными и командными.

По способу определения результата выделяют соревнования:

- однократные (результат одного соревнования определяет окончательный результат спортсмена);
- многократные (сумма результатов преодоления нескольких трасс за один день или более определяет конечный результат);
- квалификационные (участники попадают в финальную часть соревнований по итогам участия в квалификационных трассах).

Спортивная карта.

Её чтение – одно из главных составляющих роста спортивного мастерства спортсмена ориентировщика.

Полнота и подробность местности определяется нанесёнными на карту условными знаками (символами) (их около 250), изображёнными как бы с высоты птичьего полёта. Читаемость карт регулируется следующими масштабами: 1:15000; 1:10000; 1:5000. Естественно, чем крупнее масштаб карты, тем больше объектов и подробностей нанесены на неё.

Они разделяются на группы:

- масштабные знаки – населённый пункт, лес, поля, болота и т.д.;
- внес масштабные знаки – деревья, дороги, ручьи, колодцы;
- пояснительные и специальные знаки – центр соревнований, КП, старт, финиш, маркировка.

Для облегчения чтения они печатаются в цвете: знаки искусственных сооружений (дорог, контуров, населенных пунктов) обозначаются чёрным цветом, грунтовых форм рельефа и болот, покрытых лесом – коричневым, воды и открытых болот – синим, леса – зелёным и белым, открытых и полуоткрытых пространств – жёлтым. Все предметы на местности располагаются на карте относительно магнитного меридиана и относительно друг друга.

Компас. В последнее время используют в основном жидкостные компасы. Его преимущество в том, что стрелка останавливается быстро, позволяет тратить меньше времени на то, чтобы сориентировать карту.

Правильное использование компаса даёт возможность спортсмену ориентировщику, придерживаясь верно сориентированной карты, выбрать нужный маршрут и двигаться по нему. Карты, применяемые в ориентировании, имеют только линии магнитного севера, благодаря чему облегчается работа с компасом при ориентировке карты. Изучив условные знаки и научившись работать с компасом, можно отправляться на прогулку, используются при этом очень простые крупномасштабные карты парковых зон (знакомой местности).

Цель – убедиться, что все карты правильно сориентированы и каждый спортсмен может правильно определить своё место нахождения на карте во время новой остановки.

Трасса во время соревнований должна проходить мимо контрольных пунктов, развешенных на различных объектах, отмеченных на карте, причём объект должен быть детализирован, например, «конец тропинки», а не просто «тропинка».

Дистанции соревнований в зависимости от задач, возраста, пола и подготовленности участников могут быть короткими, средними, длинными и сверхдлинными (марафонскими).

Однако основным и наиболее сложным видом соревнований является ориентирование в заданном направлении. Все участники проходят через одни и те же контрольные пути, но путь их не одинаков и не всегда впереди тот, кто быстрее бежал.

Сложность поставленных задач требует от спортсмена ориентировщика хорошей тактической и технической подготовки, высокого уровня развития физических качеств, таких, как выносливости, быстроты и ловкости. Дело в том, что во время бега спортсмену, иногда на протяжении всей дистанции, приходится уклоняться от ветвей, перепрыгивать через стволы упавших деревьев, пробираться сквозь заросли, прыгать с камня на камень, преодолевать естественные препятствия в виде ручьёв, пригорков для выбора кратчайшего, но не всегда оптимального пути.

Техническая подготовка спортсмена включает:

– овладение приёмами чтения карты, работы с компасом, измерение расстояний на карте и на местности, а также выполнение упражнений для развития памяти, внимания и логического мышления. Каждый тренер индивидуально определяет своему ученику уровень развития физических качеств, необходимых спортсмену ориентировщику, обзору тактических средств и степень технической подготовки.

Мастерство:

– познание – попытка – тренировка – тестирование на знакомой местности – тестирование на незнакомой местности – соревнование.

Представленная последовательность основана на лестнице обучения, состоящей из различных элементов ориентирования, когда уровень развития основных навыков составляют её основание.

При обучении следует учитывать дидактический принцип: не овладев предыдущем уровнем, не переходить к следующему.

Желательно при достижении определённого умения тренируемые качества протестировать.

Лестница умений выглядит так:

Начальный уровень:

- привыкание к лесу,
- ориентирование карты,
- понимание карты.

I-й уровень:

- цвета карты. Основные условные знаки: ориентирование карты по местности;
- ориентирование вдоль отдельной тропинки;
- ориентирование с тропинки на тропинку.

II-й уровень:

- чтение объектов с тропинок, взятие контрольного пункта, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров;
- кратчайшие пути, срезы;
- ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами.

III-й уровень:

- выбор простого пути;
- грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами;
- точное ориентирование на коротких этапах.

IV-й уровень:

- понимание горизонталей;
- ориентирование с использованием крупных форм рельефа;
- детальное чтение рельефа.

V-й уровень:

- чтение рельефа на соревновательной скорости;
- пути через контрольно–точечные ориентиры;
- использование правильных технических навыков (приемов) в соответствии с условиями.

VI-й уровень:

- длительные этапы и длинные расстояния до контрольного пункта;
- изменение расстояния парными шагами;
- сложные контрольные пункты.

Повышение спортивного мастерства спортсмена ориентировщика во многом зависит от уровня его физической подготовки, но только в том случае, если чтение карты и ориентирование на местности доведены им до автоматизма.

### Литература

1. Александрова Л.И. Технологии физкультурно–спортивной деятельности: спортивное ориентирование. Красноярск: ИПК СФУ, 2008
2. Вятки Л.А., Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура», 4–е изд., Москва: Академия, 2009.
3. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно–методическое пособие: Федер. центр детско–юнош. туризма и краеведения, Рос. междунар. акад. туризма, Федерация спорт. ориентирования России М. : Изд–во ФЦДЮ–ТиК, 2005.
4. Чехихина В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании. М. : изд–во Совет. спорт , 2006 (Люберцы (Моск. обл.): ПИК ВИНТИ



### ***Orienteering as the way to mastery***

*As one of the most emotional and environmentally friendly sports there is characterized the orienteering.*

*Key words: orienteering, mastery, compass, distance, map, technical training, checkpoint.*