

**Спортивное ориентирование как средство оздоровления  
физической культуры школьников**

## СОДЕРЖАНИЕ

## Введение

Спортивное ориентирование - один из немногих видов спорта, в котором участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей и даже соперников. Поэтому для достижения цели необходимы высокая психологическая подготовленность, проявление настойчивости, решительности, смелости и самообладания. Установлено, что под воздействием занятий ориентирование значительно развиваются объем и переключение внимания, наглядно-образная память. Особенности спортивного ориентирования - это наиболее органичное сочетание в нем физического и умственного начала, исключительная эффективность его как способа снятия нервных нагрузок с организма человека, а также физкультурно-оздоровительного средства для людей всех возрастов. По данным медицинских исследований спортивное ориентирование занимает одно из первых мест среди всех видов спорта по количеству потребляемого кислорода на 1 кг. веса спортсмена, а по умственным нагрузкам уступает только шахматам. Ни в каком другом известном виде спорта не вырабатываются столь быстро, как в ориентировании, такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, самодисциплина, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физиологических нагрузок, организовать свой быт в полевых условиях.

Не случайно у большинства школьников, регулярно занимающихся ориентированием, заметно улучшается успеваемость, они становятся собраннее, дисциплинированней. Однако для того чтобы поддержать интерес у занимающихся к спортивному ориентированию необходимо как можно чаще участвовать в соревнованиях, добиваться результатов, повышать свою спортивное мастерство, а для этого нужны хорошо организованные соревнования. Успех их в значительной степени решает тщательная,

грамотная подготовка: выбор интересного участка местности, незнакомого спортсменам, подготовка качественной спортивной карты, планирование интересных, соответствующих возрастным способностям и квалификации спортсменов дистанций, а также работа судейских бригад при проведении соревнований.

# **1. Спортивное ориентирование как средство оздоровления физической культуры школьников**

## **1.1 Оздоровительное значение спортивного ориентирования**

Разнообразие форм туризма, его положительное влияние на организм человека позволяют использовать его как средство физического воспитания, начиная с младшего школьного возраста. Экскурсии, походы выходного дня, степенные и категорийные походы — один из методов внеклассной работы.

В программах общеобразовательных школ в общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, ежемесячных днях здоровья и спорта, внутришкольных соревнованиях большое место уделяется туризму. Туристские слеты различного ранга стали традицией.

Многие классные руководители заканчивают учебный год походами выходного дня, привлекая к их проведению родителей, бывших своих учеников. Походы становятся для детей праздниками природы и здоровья.

Существует система организации работы по туризму с детьми. Он выпускает большое количество учебно-методической литературы по туризму, организует республиканские соревнования не только школьников, но и учителей.

В каждой области есть областной центр детского и юношеского туризма. В сельских и городских районах работают центры творчества учащихся, туристские центры, туристские клубы. Педагоги дополнительного образования проводят с детьми работу по многим видам туризма. [2, стр.24-27]

## **1.2 История развития спортивного ориентирования**

Любовь человека к странствиям зародилась в глубокой древности. Древние греки и римляне путешествовали с целью ознакомления с природой

и культурой. Выдающиеся философы Аристотель, Демокрит и др. в своих трактатах о воспитании указывали на необходимость «посещения природы», познания ее в непосредственном общении. Поездки греков в VI в. до н.э. в Древний Египет с его богатой историей, великолепием архитектурных сооружений были нередким явлением. Направляясь в Олимпию на Олимпийские игры, греки наблюдали жизнь своей страны.

В Средние века, во время расцвета христианства и мусульманства, появилась еще одна многочисленная категория путешественников — пилигримы, странники по святым местам.

Представители эпохи Возрождения М. Монтель, Т. Мор, Ф. Рабле видели в путешествиях средство физического воспитания молодежи. Педагоги Западной Европы XVIII в. рассматривали путешествия как способ развития необходимейших умений и навыков. Ж.-Ж. Руссо видел в походах средство патриотического воспитания и укрепления здоровья.

В конце XVII — начале XVIII в. в европейских странах при изучении отдельных предметов учителя стали использовать в работе с учащимися пешеходные прогулки и поездки в места, богатые различными достопримечательностями. Такая простейшая форма путешествий получила название экскурсий. [2, стр. 12-14]

#### Современная ситуация в сфере туризма

До 1990 г. самодеятельный туризм как общественное движение реализовался через систему туристских клубов при советах по туризму и экскурсиям на уровне союзных республик, краев, областей, административных районов, туристских секций крупных предприятий, учреждений и учебных заведений.

Работа с детьми проводилась в системе центров (секций) детско-юношеского туризма, которых насчитывалось тогда 120. Финансирование их осуществлялось органами народного образования.

В настоящее время прежние структуры управления спортивным туризмом в основном прекратили свое существование. Госбюджет, бюджет

профсоюзов и спортивных организаций значительно уменьшены, а кое-где и совсем не предусматривают никакой помощи оздоровительному и спортивному туризму.

Число туристских клубов уменьшилось. Причем значительное количество клубов лишилось своих помещений и работает на общественных началах. На базе клубов как общественные организации продолжают действовать территориальные федерации спортивного туризма. Он информационно и методически связан с системой детско-юношеского туризма. Движение тесно взаимодействует на местах с другими спортивными и юношескими движениями: альпинистским, скаутским, военно-патриотическим и др. [2, стр.30-32]

Несмотря на все экономические трудности в стране, спортивно-оздоровительный туризм прошел критическую точку своего падения и в его развитии наметилась положительная тенденция. Это стало возможным благодаря организационной, методологической и финансовой поддержке со стороны госкомитетов по физической культуре и туризму всех уровней, а также инициативе лидеров федераций и клубов спортивного туризма. Самая главная причина начавшегося подъема туристской отрасли — желание социально незащищенных слоев населения дешевым и эффективным способом решить проблему своего отдыха и здорового образа жизни. В территориальных госкомитетах идет устойчивый процесс создания штатных подразделений, занимающихся развитием спортивно-оздоровительного туризма.

К туристскому движению как к источнику кадров и сфере применения новейшего снаряжения для действий в экстремальных ситуациях проявляет большую заинтересованность МЧС. Многие его штатные сотрудники — мастера спорта и инструкторы спортивного туризма. [4, стр.35-36]

### 1.3 Виды спортивного ориентирования

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники при помощи карты и компаса должны пройти контрольные пункты, расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в конкретных случаях - с учетом штрафного времени или по количеству пройденных КП). [4, стр.42]

Соревнования могут различаться:

*1) по способу передвижения:*

— бегом (летнее ориентирование, сокращенно — О); - на лыжах (лыжное ориентирование — Л О);

— на велосипедах (велоориентирование — ВО);

— с иными способами передвижения;

*2) по времени проведения соревнований:*

— дневные (в светлое время суток);

— ночные (в темное время суток);

*3) по взаимодействию спортсменов:*

— индивидуальные;

— эстафетные (члены команды проходят свои этапы последовательно);

— групповые (двое или более членов команды проходят дистанцию совместно);

*4) по характеру зачета результатов:*

— личные (определяются места каждому участнику);

— лично-командные (определяются места как каждому участнику, так и команде);

— командные (определяются места только команде);

*5) по способу определения результата соревнований:*

— однократные (результат одного-единственного состязания — итоговый результат);



— многократные (комбинированные результаты одной или более трасс, преодоленных в течение одного или нескольких дней соревнования, — итоговый результат);

— квалификационные (участники проходят одну или несколько квалификационных трасс для попадания в финал);

*б) по длине дистанции:*

— суперкороткие (парковый спринт — ПС);

— короткие (спринт); укороченные;

— классические; удлиненные;

— супердлинные (марафонское ориентирование — МО). Соревнования проводятся в следующих видах ориентирования:

1) ориентирование в заданном направлении (ЗН);

2) ориентирование по выбору;

3) ориентирование на маркированной трассе;

4) эстафеты по всем видам ориентирования. [6, стр.41-43]

#### **1.4 Система и правила проведения соревнований**

Туристские соревнования должны начинаться с торжественного построения. Сценарий открытия необходимо продумать заранее.

Место построения следует украсить флагами. Желательно, чтобы участники имели парадную форму, а главная судейская коллегия — нарукавные знаки отличия. Можно пригласить ветеранов войны и труда, военнослужащих, предусмотреть возложение цветов и гирлянд у памятника или обелиска в честь павших во время гражданской или Великой отечественной войны.

После подъема флага полнота власти переходит к главному судье, который представляет главную судейскую коллегия.

При проведении соревнований большое значение имеет организация насыщенного и интересного досуга. Можно провести костер, вечера дружбы,

самодеятельной песни, дискотеку, встречу с интересными людьми, концерт приглашенных детских коллективов, шуточные эстафеты, мини-футбол, показать художественный фильм, видеозаписи соревнований и т. д.

Даже в дни соревнований судьи должны проводить консультации для участников и капитанов команд, привлекая старших судей по отдельным видам. Надо работать и со взрослыми руководителями, которые, участвуя в совещаниях, порой мало задают уточняющих вопросов, боясь обвинений в некомпетентности, и соответственно не доводят всю информацию до участников. [5, стр.51-53]

***Примерный план подготовки летних районных туристских соревнований:***

*Таблица 1.*

Мероприятия	Срок	Ответственные
1. Разработка положения о соревнованиях. его рассылка на места	1 месяц	Проводящая организация
2. Составление и утверждение сметы	1 месяц	
3. Создание оргкомитета, утверждение плана подготовки соревнований	1 месяц	
4. Утверждение главной судейской коллегии	1 месяц	
5. Комплектование судейской коллегии	15 дней	Главный судья
6. Выбор места проведения соревнований и получение разрешения от местных организаций (лесничества)	1 месяц	Проводящая организация
7. Разработка программы соревнований	15 дней	Оргкомитет
8. Разработка сценария открытия, организация досуга участников	10 дней	
9. Организация предварительной информации в печати и радио	15 дней	
10. Подготовка картографического материала	10 дней	Оргкомитет, главный судья
11. Материально-техническое обеспечение: подготовка снаряжения для проведения соревнований	10 дней	Комендант
решение вопросов наглядной агитации и информации	10 дней	Оргкомитет и Главная судейская комиссия
подготовка оформления лагеря	10 дней	Комендант
решение санитарных вопросов (питьевая вода, место для умывания, туалеты, мусоросборники)	10 дней	
приобретение канцелярских товаров	10 дней	Главный секретарь
подготовка документации	0 дней	

12. Решение вопросов транспортного обеспечения соревнований	20 дней	Оргкомитет
13. Решение вопросов организации питания участников и судей	20 дней	
14. Приобретение призов и наград, печатание дипломов и грамот	0 дней	Оргкомитет, главный судья, главный секретарь
5. Планирование и подготовка дистанции соревнований	0 дней	Главный судья, начальник дистанции
16. Проведение установочного семинара с судьями	3 дня	Главный судья
17. Приглашение на соревнование ветеранов войны, труда, спорта	0 дней	Оргкомитет
18. Разметка поляны слета, палаточного городка	дня	Комендант
19. Обеспечение безопасности соревнований и лагеря	В дни Соревнований	Зам. главного судьи по безопасности

*Продолжение таблицы 1.*

20. Размещение участников, судей

21. Организация питания участников, судей

22. Работа по охране природы

23. Круглосуточное дежурство медпункта

24. Проведение награждений

25. Охрана лагеря сотрудниками ОВД

26. Сдача лагеря перед выездом команд

27. Сдача инвентаря и судейского снаряжения

Последний день после соревнований

Комендант

Зам. главного судьи по медицине Главный секретарь Оргкомитет

Комендант [5, стр.35]

Важно продумать сценарий награждения команд и участников в конце соревнований. Не стоит скупиться на это, победителей и призеров в личном первенстве вплоть до шестого места можно награждать хотя бы дипломами или грамотами. Следует привлекать различные организации для учреждения специальных призов помимо основных наград. Нужно решить, кого из гостей

привлечь к вручению наград, но главные призы и награды должен вручать представитель проводящей организации.

Один из основных вопросов — обеспечение безопасности участников соревнований. В состав главной судейской коллегии должен входить заместитель главного судьи по безопасности, который обязан принимать участие в приеме дистанции, проверке снаряжения, особенно нестандартного, самодеятельного. Самое пристальное внимание следует уделять вопросам организации купания в водоемах и дежурства в ночное время. К дежурству привлекают сотрудников милиции и представителей команд.

Перед соревнованиями следует объяснить участникам, какие границы имеет полигон соревнований. Если границы не обозначены, нужно искусственно подчеркнуть их. Например, по просеке или дороге развесить яркую разметку. Каждому участнику следует объяснить о том, что делать в случае потери ориентировки. Если он все же заблудился, главный судья и служба дистанции должны немедленно организовать поиск, для чего необходимо иметь радиомашину.

Важно организовать информацию. Стенды с ней ставятся так, чтобы стоящие у них участники не мешали соревнованиям. На крупных соревнованиях выделяется бригада из двух-трех судей, которые организуют своевременную информацию: вывешиваются положение о соревновании, условия его проведения, стартовые протоколы, предварительные и окончательные результаты, памятка службы безопасности, правила поведения на природе, график работы транспорта, буфетов, киосков и т. д. [5, стр.40-41]

## **2. Методика занятий спортивным ориентированием среднего и старшего школьного возраста**

### **2.1 Методика применения физической нагрузки для молодых спортсменов**

Большое значение для физического воспитания детей имеет игра. В процессе игры успешно решаются вопросы укрепления здоровья и развития различных двигательных и вегетативных функций. Эмоциональность этого вида физических упражнений также является положительным фактором; являясь средством развития моторной деятельности у детей различного возраста, игра позволяет создавать у них положительный эмоциональный подъем, развивать чувство свободы движений. Во время игры в работу вовлекаются большие группы мышц (в результате бега, ходьбы, прыжков, различных положений туловища), В результате частого переключения, смены напряжения мышц, игра является средством разностороннего развития. В ходе игр совершенствуются зрение, слух, упражняется двигательный аппарат, развивается тонкая координация движений, способность к сохранению равновесия и т.д. Игра для детей является всегда источником радости, она имеет огромное воспитательное значение. В процессе игры представляются возможности для анализа поведения детей. [8, стр.43-44]

Гармоническое развитие двигательного аппарата достигается с помощью физических упражнений, воздействующих на различные стороны двигательной функции детей. В детском возрасте важно широко использовать упражнения на развитие скорости и ловкости. При этом в процесс физической тренировки упражнения на быстроту и ловкость понемногу связываются с допустимыми упражнениями на силу и выносливость. Такое построение тренировки обеспечивает всестороннее физическое развитие и расширение двигательного опыта. Упражнения на

силу и выносливость, конечно, должны быть минимальными, что исключает значительные длительные напряжения. Занятие с детьми требует осторожного подхода к дозированию и характеру физической нагрузки в связи с высоким уровнем развития двигательной деятельности подростков и некоторым отставанием в развитии отдельных вегетативных функций. Дети в этот период проявляют большое стремление к достижению спортивных результатов. Многие из них, не соизмеряя своих сил, любой ценой, часто в ущерб здоровью, стремятся победить ровесника или выполнить норматив старших товарищей. Психика в этом возрасте очень неустойчива, реакция на замечания болезненна. До 12-14 лет целесообразно преимущественное применение упражнений, требующих относительно сложной координации, и строгая дозировка по интенсивности и длительности упражнений на силу и выносливость. В более старшем возрасте необходимо постепенное развитие качеств силы и выносливости в дозировках, не вызывающих перенапряжение, сочетающихся с улучшением техники движений. В детском возрасте перенесение статических нагрузок может сказаться на организме отрицательно. Упражнения, развивающие значительную силу и вызывающие длительные статические усилия, возможно применять в ходе тренировки в возрасте 15-17 лет, когда вегетативные функции достигают высокого уровня развития. Для подростков вредны упражнения с большими отягощениями, которые превышают собственный вес. Целесообразны упражнения с грузами, составляющими по абсолютной величине не более половины веса упражняющегося. Силовые упражнения с преодолением сопротивления собственного веса представляют большую нагрузку. Дети 8-9 лет относительно легко справляются с грузом, равным  $1/3$  собственного веса, дети 12-13 лет - с грузом, равным  $2/3$ , а в 14-15 лет -  $3/4$  своего веса. Лишь к 16 годам юноши способны поднять и перенести груз, равный своему весу. Все это важно учитывать в занятиях с детьми и юношами, не допуская во время физических упражнений нагрузок, которые вызывали бы перенапряжение сил занимающихся. Подобно силе развивается неравномерно быстрота

движений. Начиная с 15-16 лет можно больше обращать внимания на развитие, как скорости, так и скоростной выносливости. Юные спортсмены успешно овладевают весьма сложными упражнениями, выполняемыми в быстром темпе. Для успешного обучения большое значение имеет усвоение занимающимися элементов движений, правильной их координации. [8, стр.47-49]

В занятиях с детьми и юношами широко применяется ряд специальных упражнений, которые способствуют развитию быстроты движений. Применяя эти упражнения, необходимо чередовать их с упражнениями на расслабление мышц. В детском возрасте важно, чтобы значительная часть упражнений выполнялась с большой амплитудой движений при максимальном расслаблении не участвующих в работе групп мышц. Расслабление мышц может быть развито в очень значительной степени. Так, было установлено, что спортсмены высших разрядов и мастера спорта могут значительно в большей степени, чем нетренированные спортсмены, расслаблять мышцы после нагрузки. Большое значение имеет систематическое обучение умению расслабляться после таких упражнений, которые охватывают большие группы мышц. К сожалению, в занятиях с детьми мало придают значения умению расслабляться. Большое значение для физического воспитания имеет развитие так называемой общей выносливости, которая характеризует способность человека совершать работу умеренной интенсивности длительное время. Выработывая выносливость у подростков, важно постепенно увеличивать нагрузку, применяя равномерный и переменный темп выполнения упражнений. Во всех периодах детского и юношеского возраста большое значение имеет развитие ловкости, которая служит важной частью разнообразнейших двигательных навыков. Для детей и юношей вредны нагрузки большой интенсивности, даже если они на первый взгляд кажутся посильными. В период роста и формирования организма координация различных двигательных и вегетативных функций организма еще далеко несовершенна.

Важным фактором при работе с детьми и юношами является учет пола, возраста и физической подготовленности. Начиная с 10-11 лет, занятия для мальчиков и девочек ведутся отдельно, особенно в таких видах, как легкая атлетика, спортивные игры. В методике занятий тщательно учитываются особенности развития женского организма, с учетом этого строятся занятия. В них, например, не применяются упражнения, требующие значительного проявления силы и напряжения. В возрасте 14-15 лет у большинства девочек по сравнению с мальчиками имеется склонность к более выраженному увеличению веса. В связи с этим плохо развивается ряд сторон двигательной функции. Поэтому целесообразно давать в этот период чаще упражнения, связанные с относительно длительной работой, вызывающей повышенные энергозатраты, а также поддерживающие быстроту движений и способствующие улучшению их координации. Большое значение в педагогическом процессе имеет воспитание у занимающихся способностей к преодолению трудностей при достижении спортивных результатов. Волевые качества у детей и юношей воспитываются в процессе спортивной борьбы с сильным противником, в трудных и часто необычных условиях. В случае поражения спортсмен должен находить основные причины случившегося, не ссылаться на второстепенные факторы, лишь бы оправдаться перед собой и товарищами. Воспитание на соревнованиях и в прикидках у детей умения мобилизовать свои силы, вести борьбу до конца, даже при явном преимуществе противника, является важной стороной волевой подготовки. При этом должно воспитываться чувство уважения к сопернику, желание вести борьбу только честным путем. [8, стр.51-53]

## **2.2 Техника и тактика школьного спортивного ориентирования**

Несколько советов по профессиональной подготовке молодых спортсменов. Воспитание профессиональных навыков необходимо прививать уже в процесс соревнований. Любые соревнования обычно заканчиваются



успехом одних и поражением других спортсменов. Но, к сожалению, в спортивной жизни уже укрепилась привычка все внимание отводить победителям. Но ведь и среди проигравших также немало талантливых спортсменов, по разным причинам не реализовавших своих возможностей в конкретном старте. Однако зачастую тренеры почти не уделяют внимания неудачникам, отделиваясь заключением, что причиной проигрыша является их плохая волевая подготовленность. Это самое простое, но далеко не самое верное объяснение срыва. И именно тренеру необходимо детально (профессионально!) разобраться в причине плохого выступления своего ученика. Если в основе срыва лежат ошибки методического, тактического, технического характера или нерациональная подготовка /с старту, тренеру необходимо в спокойной, аналитической беседе разъяснить спортсмену причину неудачи и наметить пути устранения недостатков. При этом «работу с неудачниками» надо начинать сразу после соревнований, чтобы снять напряжение и создать новый стимул для дальнейшей деятельности. Если же причины срыва связаны с нарушением режима, дисциплины, разгильдяйством, то необходим другой подход -достаточно жесткий разбор поведения, отношения к тренировке, соревнованиям. Важно подчеркнуть, что воспитание профессиональных навыков и умений должно происходить непрерывно и складываться из обучения спортсмена поведению на соревнованиях, в период подготовки к ним, в ходе тренировочных занятий и в дни относительного отдыха.

Одним из факторов профессиональной подготовки является планирование и учет в системе тренировки. Но, как правило, юные спортсмены не ведут дневник. Отсюда и вывод: такие спортсмены имеют весьма смутные представления о годовом плане тренировки, о перечне стартов и их ранжировании, о контрольных нормативах по физической подготовке, о динамике тренировочной нагрузки в годичном цикле. Ведение дневника и его последующий анализ поможет спортсмену полно раскрыть связь между спортивным достижением и объемом упражнений в тренировке

и тем самым воспитать в себе качество, которое мы называем спортивным трудолюбием. Случается и так, что атлет ведет дневник, но фиксирует в нем только качественные показатели тренировки, без их анализа, записей о самочувствии, об ощущениях, «настройке» двигательных установок. А ведь дневник принесет пользу только тогда, когда в него заносят данные, связанные с самочувствием до и после тренировки и соревнований, пульс до и после тренировки, во время отдыха, степени усталости, результаты выполнения контрольных нормативов, самооценки активности, итоги медосмотров и обследований, а главное - подробное описание поведения и тактики выступления в состязаниях. [9, стр. 14-16]

Умение соревноваться достигается моделированием условий соревнований, использованием в тренировке метода подготовки в условиях «поля боя». Умение преодолевать в тренировочных занятиях трудности большие, или могут встретиться в соревнованиях, и особенно участие в тренировочных состязаниях и прикидках определенными задачами, является одним из эффективных путей специальной подготовки. Важнейшей установкой перед соревнованиями является правильный двигательный режим. Замечено, что некоторые юные спортсмены в последние дни перед стартом «пассивно» отдыхают, причем тренеры планируют им именно такой отдых, забывая о том, что он способствует «расхолаживанию» спортсмена и не способствует поддержанию оптимального нервно-мышечного тонуса. Часто, после 6-10 часового сидения в автобусе, самолете, спортсмены предпочитают отдыхать в постели, тогда как известно, что «активная» разминка в этот период является более полезной. Особенно это важно учитывать при переездах к месту соревнований, сильно отличающемуся от привычного по часовому поясу и температурному режиму. Ежедневные разминки будут способствовать более быстрой перестройке организма на новый биологический ритм. Важным моментом работы является воспитание у юных спортсменов доверия к новым дистанциям. Часто молодые легкоатлеты, попадая в сборные команды, не желают тренироваться у новых

(временных) тренеров, так как их постоянный наставник дал им именно такую установку. А ведь работа с новым тренером на отдельных этапах подготовки всегда обогащает спортсмена, позволяет получить новые знания, навыки, опыт, накопленные предыдущими поколениями. В то же время упорное сопротивление выполнению скорректированных тренировочных программ, предложенных более опытными наставниками, приводит к обособлению спортсмена, к его нервному напряжению, что отражается, в конечном счете, на правильности подводки к крупным соревнованиям и результативности выступления. Личный тренер, отсутствующий в данной конкретной ситуации, не может предусмотреть все особенности, а некоторые не имеют необходимого опыта подводки к крупным соревнованиям. Все это требует внесения необходимых изменений в планы тренировки и тактику соревнований. Поэтому юных легкоатлетов следует всегда воспитывать в духе доброжелательности к новым наставникам. [9, стр. 17-18]

Важнейшей задачей является воспитание в себе внимательного отношения к здоровью. Это должно выражаться в выработке потребности к прохождению систематической диспансеризации, своевременному лечению травм и заболеваний, связанных с тренировочной и соревновательной деятельностью. Юный спортсмен должен обладать определенными знаниями по профилактике простудных заболеваний, травм опорно-двигательного аппарата, структуры рационального питания и тем более знать о недопустимости курения, алкоголя, наркотических веществ и различных стимуляторов. Этому помогает воспитание навыков строгого выполнения режима учебы, отдыха, тренировки. Росту спортивного мастерства способствуют и прочные навыки необходимого гигиенического режима (сон, водные процедуры, баня, использование чистой спортивной одежды, обуви без конструктивных дефектов и подогнанных по фигуре и ноге, своевременное переодевание в «цивильную» одежду после занятий и соревнований).

В заключение следует остановиться на воспитании установок к прохождению обследований (тестирований), направленных на определение состояния подготовленности спортсмена. В современной системе подготовки - это один из элементов управления спортивной формой и подводки к главным стартам сезона. [9, стр.20]

### **2.3 Содержание занятий по физической подготовке школьников в секции по спортивному ориентированию. Самоконтроль ориентировщика и ведение дневника**

Техника — это приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, выдерживание направления, преодоление препятствий и т. д.

Тактика - это выбор определенных приемов для прохождения конкретных участков дистанции.

Количество технических и тактических приемов накапливается у ориентировщика с опытом участия в соревнованиях. Для этого нужно вести дневник и записывать и удачные, и неудачные находки. Удачные -отрабатывать на тренировках и использовать в дальнейшем, а от неудачных — быстрее избавляться. [9, стр.36]

#### ***Технические приемы в ориентировании***

*Чтение карты* — важный технический прием. Особенно много времени на него тратят новички. Глядя на карту, за условными знаками надо видеть местность, глядя на местность — видеть карту. Быстрое чтение, а главное, понимание карты должно постоянно отрабатываться на тренировках. После тренировки, во время «заминочного» бега, желательно на бегу читать любую отвлеченную карту. Нужно учиться понимать и читать карту с любым ландшафтом: местность с оврагами, мелкосопочником, крупным рельефом, пойменную, с густой сетью дорог и т. д. Новички начинают с чтения карты во время ходьбы, мастера читают карту, почти не

снижая скорости бега. При движении по местности с чтением карты нужно использовать прием с применением большого пальца (БП): на старте спортсмен держит карту таким образом, чтобы большой палец левой руки располагался вдоль предполагаемого направления движения, а ноготь отмечал место старта. Остановившись в какой-то момент на дистанции и определив свое место нахождения, палец перемещают в соответствующую точку. И так на протяжении всей дистанции. Этот прием помогает значительно экономить время: отпадает необходимость при каждой остановке просматривать все поле карты и отыскивать на ней свою точку местонахождения. [10, стр.72-74]

*Определение азимута движения по карте.* Следует пояснить, что иногда нужен «грубый» азимут, а иногда «точный». «Грубый» азимут используется при выходе на большой площадной или линейный ориентир. При его определении нужно сориентировать карту и встать лицом в направлении движения. Карту можно сориентировать разными приемами: по линиям местности, по солнцу (зная, что в полдень оно на юге). Снятие «точного» азимута проводится с прикладыванием компаса к карте, вращением ампулы компаса с рисками и т. д. Этот прием необходимо доводить до автоматизма и пользоваться им в движении. Прежде всего надо отрабатывать правильность работы с компасом, помня об ошибках, которые уводят спортсмена на 180 градусов от нужного направления:

— неправильно приложена плата компаса к точкам «откуда» и «куда» иду;

- при установке линий на дне колбы компаса параллельно меридиану карты северные риски поставлены на юг.

Технику работы с компасом при определении азимута можно отрабатывать в лесу, на стадионе, в спортзале, манеже и т. д. Затраченный труд оправдывается на реальной дистанции. [10, стр.75-76]

*Движение по азимуту.* Важно не только правильно определить направление движения (азимут), но и уметь придерживаться этого

направления. Если часто контролировать направление по компасу, теряется время при торможении. Опытные спортсмены, определив первоначальное направление движения, умеют сохранить его, не прибегая к компасу. В солнечный день, сняв с карты азимут и повернувшись лицом по направлению движения, замечаешь, что направление движения совпадает с направлением тени. Тень уходит от направления движения на 1 градус за 4 мин. На отрезке пути в пределах 300 — 500 м направление движения от направления тени не отклоняется. На тренировках отрабатывается бег по тени, от тени, срезая тень под определенным углом. При движении азимутом по склону необходимо помнить, что всегда есть желание обходить препятствие снизу. Многие спортсмены, преодолевая парковый лес, мысленно гонят перед собой линию: спортсмен — дерево — дерево. Обходя кусты, стараются огибать их справа — слева, чтобы удерживать среднюю азимутальную линию. Обходя препятствие (болотце), выбирают предварительно на другой стороне четкий ориентир (сломанное дерево) и, выйдя к нему, продолжают линию движения дальше. С опытом появляются свои секреты сохранения правильного направления.

*Измерение расстояния по карте.* На современных насыщенных ориентирами картах контролировать свое местонахождение стало относительно легче: огибаю болотце, обхожу бугор, пересекаю сухую канаву... большой палец левой руки передвигается по карте. Ну вот, наконец, привязка. Беру с нее азимут, через 150 м в кустарнике микроямка и очередной КП взят. Чаще всего приходится мерить расстояние по карте от привязки до КП. Если мерить расстояние линейкой компаса, то даже 10 с потери времени на каждом из двадцати КП дают сопернику фору 3 мин 20 с! Необходимо отрабатывать измерение расстояния по карте на глаз, причем определять не количество миллиметров, а сразу расстояние в метрах, учитывая масштаб карты. [10, стр.78-80]

Тренировочные упражнения:

после круга по залу начертить на листе чистой нелинованной бумаги отрезок 8, 12, 16 мм и т. д.;

— определить длину отрезка в миллиметрах на глаз;

— начертить линию в миллиметрах, соответствующую расстоянию 150 м, в масштабе 1:10 000, 1:15 000 и т. д.;

определить по линии в миллиметрах расстояние в метрах в масштабе 1:10 000, 1:15 000 и т. д.

*Измерение расстояние на местности.* Чаще всего измерять расстояние на местности приходится парами шагов. При этом следует помнить, чем короче шаг, тем больше пар шагов в 100 м. Длина шага зависит от многих факторов (см. с. 26), и прежде всего от эмоционального состояния ориентировщика. Упражнения для тренировок:

— измерить расстояние по дороге от развилки до развилки шагом, бегом на разных скоростях;

— измерить расстояние при движении по азимуту через лес разной проходимости и т. д. [10, стр.84]

*Техника бега.* Техника бега у ориентировщика особенная. Она обусловлена спецификой дистанции в спортивном ориентировании: спуски, подъемы, болота, камни, буреломы, крапива... Чего только не встретит спортсмен на своем пути! Это не асфальт марафонца и не тартановая дорожка легкоатлета. Здесь нужна особая подготовка. В подъем ориентировщик бежит, ставя ногу на полную стопу, активно работая руками. Шаг укорачивается, а чтобы поддержать скорость, частота увеличивается. Травмы ног у ориентировщика редки, его спасает особый психологический настрой, нога спортсмена всегда подсознательно готова к подвоху. Необходимо на тренировках учить преодолевать поваленное дерево не «прыжком оленя», а экономя силы, «переваливать» через препятствие, не поднимая высоко центр тяжести. [10, стр.86]

*Техника «взятия» КП.* Логика действий на этапе до КП должна быть проста:

- где стоит (ориентир);
- откуда бегу (привязка);
- выбор пути на привязку.

Именно в такой очередности должен рассуждать спортсмен, планируя прохождение очередного отрезка от КП до КП. Новички этот план составляют после отметки на очередном КП. С. Б. Елаховский советует найти возможность спланировать путь на третий КП еще при движении на второй.

Где стоит. Нужно искать не призмы КП, а место (ориентир), где он стоит. Опытный ориентировщик знает, как на местности с расстояния определить микроямку: почти каждая из них имеет хотя бы небольшой бруствер, который различается высотой травы на нем. Не призму, а муравейник можно увидеть с расстояния, не призму, а контур болотца нужно искать, и призма КП в северной его части — вот она.

Откуда бегу. Привязкой должен служить четкий ориентир, желательно по ходу движения. Главное, ориентир-привязка не должен стать дополнительным КП, который нужно искать. Далее выбор пути на привязку. [10, стр.88]

*Техника подхода и ухода с КП.* Новичка можно отличить сразу. Он радостно подбежит к КП, если не забудет, то сверит номер КП и номер карточки, может переложить карту для удобства в другую руку, отметить. Затем долго будет искать свое местонахождение на карте, сориентирует ее и, наконец, сообразив, в какой стороне очередной КП, начнет движение. Растерявшись на КП, он не только теряет драгоценное время, но и помогает сопернику найти КП, играя роль маяка. Мастер точно знает, с какой стороны подходить к КП и, главное, куда с него уходить. Отметка занимает 2 — 3 с - и в путь, в нужном направлении. Некоторые рекомендуют даже отмечаться компостером, который ближе к направлению ухода с КП. [10, стр.89]

*Отметка на КП.* Опытный спортсмен, подходя к КП, готовит заранее карточку к отметке. Многие отмечают карточку одной рукой, автоматически проверяя качество отметки.



Все это отрабатывается на следующих тренировках.

На концах спортзала стоят компостеры. Спортсмен в конце тренировки или в качестве отдыха психологически проигрывает дистанцию. Дойдя в карте до очередного КП, он, сориентировав карту, подходит к компостеру с нужной стороны и уходит в нужную сторону. После этого опять движется по залу, читая карту.

На учебном кругу стоят компостеры. Спортсмены отрабатывают технику и качество отметки на соревновательной скорости. [10, стр.90-91]

## Заключение

Туризм и спортивное ориентирование - это спорт и вид активного отдыха для всех. Тяга к перемене мест, к путешествиям присуща людям любых возрастов. С каждым годом увеличивается число желающих провести отпуск или выходные дни за чертой города, на природе. Ведь даже кратковременный поход по намеченному маршруту помогает снять усталость, отвлечься от привычной обстановки, дает огромный заряд бодрости, обогащает впечатлениями.

Не любой, даже самый простой однодневный, поход требует определенной подготовки. Нужно уметь, к примеру, уложить рюкзак так, чтобы в нем уместилось все необходимое и не оказалось ничего лишнего. Не менее важно умение ориентироваться на незнакомой местности, оказать в случае необходимости первую медицинскую помощь, правильно выбрать место для ночлега и развести костер, быстро и вкусно приготовить пищу в походных условиях, дольше сохранять продукты питания, отличать съедобные грибы и ягоды от ядовитых и т.д.

Туризм и ориентирование являются прежде всего средством физического воспитания и оздоровления людей, потенциально содержат возможности решения целого комплекса воспитательных задач.

Участники похода обязаны

- своевременно выполнять указания руководителя группы;
- пройти всестороннюю спортивно-техническую подготовку до начала похода и активно участвовать в его подготовке;
- знать и неукоснительно соблюдать требования природоохранных законодательств, правил пожарной безопасности, правил безопасности на воде, способы предупреждения травматизма, обморожения и оказания доврачебной помощи;
- бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, принимать активное участие в общественно-полезной работе;

- своевременно информировать руководителя похода об ухудшении здоровья или травмировании;

- оказывать помощь товарищам, терпящим бедствие. Туризм и ориентирование имеют большое военно-прикладное

значение и являются прекрасной формой активного отдыха. Навыки ориентирования необходимы специалистам многих профессий.

В работе не рассматривались действия в экстремальных условиях. Такими условиями считают обстановку, когда появилась реальная угроза здоровью или жизни участников. Невозможно предусмотреть все ситуации, так как они зависят от множества факторов. Поэтому рассмотрение наиболее распространенных из них требует отдельного разговора.

## Список использованных источников

1. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. -М, 1985.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. — М., 1983.
3. Алешин В.М., Калиткин Н. Соревнования по спортивному ориентированию.— М., 1971.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М., 1992.
5. Богатое С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. -М., 1982.
6. Ганьшин В.Н. Простейшие измерения на местности. — М., 1973.
7. Вяткш Л.А. Организация и проведение туристских пешеходных походов со школьниками. — Ульяновск, 1994.
8. Говорухин А.М., Куприн А.М. Справочник по военной топографии. — М., 1980.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М., 1978.
10. Истомина П.И. Туристская деятельность школьников: вопросы теории и методики. — М., 1987.
11. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. — М., 1990.
12. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. -М., 1995.
13. Костылев В.В. Размышления о процессе ориентирования. — М., 1994.