

ШКОЛА СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

(техника и тактика)

Содержание

От автора _____

I. Техника ориентирования.

- 1) Общие понятия.
- 2) Взаимовлияние местности, техники и условий бега и ориентирования.
- 3) Процесс ориентирования. Приемы. Элементы техники.

4) Способы ориентирования.

- 5) Вспомогательные действия.

II Тактика ориентирования.

- 1) Действия на различных участках трассы.
- 2) Действия на этапе.
- 3) Скорость бега + скорость мысли.
- 4) Взятие КП.
- 5) Соперничество или сотрудничество.
- 6) Если ты заблудился.

III. Несколько примерных схем работы

IV. Советы и рекомендации.

V. Рекомендуемая литература.

ОТ АВТОРА.

Этим учебно-методическим пособием нам хотелось бы помочь заинтересовавшимся людям окунуться дальше в мир спортивного ориентирования. Этот мир при пристальном изучении не так узок, как если бы был только видом спорта. Это мир общения с Природой не посредством тихого созерцания и умиления, а активного изучения, взаимодействия и использования ее характерных черт в оздоровительных, познавательных и спортивных.

Есть люди, вникающие в суть ориентирования сразу -это от бога. Другие годами

стремятся постичь его, не всегда успешно, но, упрямо не бросая это дело. Почему? Их затянул процесс активного общения с природой. Чем больше проникаешь вглубь, тем больше загадок, тем острее хочется разгадать.

Школьники, студенты, учителя, поклонники ориентирования, эта книга для вас.

В основу этого пособия взяты книги А.Кивистика (Тарту) и А.Лосева (Москва).

ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ.

ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ.

Некоторые современные виды спорта составлены из нескольких самостоятельных видов. Например, биатлон (стрельба, лыжные гонки), триатлон (бег, плавание, велосипед), или, скажем, современное пятиборье (бег, фехтование, стрельба, плавание и конный спорт).

Спортивное ориентирование не совсем такой вид спорта, ведь одна из его составляющих – ориентирование. Таким спортом ранее не занимались. Однако, бег по пересеченной и насыщенной различными географическими, биологическими, естественными и искусственными объектами местности с использованием компаса и карты – это уже вполне определенный спорт, который регламентирован правилами соревнований и имеет "крышу" над головой: Международную Федерацию ориентирования (ИОФ).

Техника спортивного ориентирования представляет из себя не просто сумму техники отдельных компонентов. Фактически компоненты влияют друг на друга в такой степени, что приходится говорить уже о новой технике более высокого уровня, чем техника отдельных компонентов.

ВЗАИМОВЛИЯНИЕ МЕСТНОСТИ, ТЕХНИКИ, УСЛОВИЙ БЕГА И ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Техника бега ориентировщика сходна с техникой кроссового бега. Но не каждый кроссмен пробежит маркированную дистанцию ориентирования (не отвлекаясь на объекты) так же быстро, как ориентировщик такой же квалификации преодолеет дистанцию, характерную для кросса. Все дело в специальной технике бега по различной местности.

Ориентировщик встречает на трассе различные формы рельефа, типа грунта, отчего у него формируется гибкий стиль бега, который не очень годится для стадиона, но зато позволяет сохранять скорость, как на болоте, так и на крутом склоне. Его мышцы, связки, вестибулярный аппарат приспособлены к этому.

Кроме того, ориентировщику приходится преодолевать упавшие деревья, заросли кустарника, водные преграды, перепрыгивать канавы, заборы. Все это предъявляет высокие требования к его ловкости и силовой выносливости.

Карта и компас в руках меняют работу рук, и даже положение тела. Сама техника ориентирования предполагает неоднократное изменение ритма бега, его скорости, частые, хотя и кратковременные остановки. Это предъявляет высокие требования к функциональным возможностям спортсмена. С другой стороны, возможность произвольно варьировать темпом бега, отдыхать при необходимости, делает ориентирование чрезвычайно демократичным видом спорта. Любой далекий от

физических нагрузок, но здоровый человек может участвовать в соревнованиях равных себе по возрасту, полу и квалификации. Без этого положения ориентирование умерло бы в зачатке. Соревнуются и инвалиды, как, впрочем, и в других видах спорта.

Для получения хорошего результата ориентировщик просто обязан экономить время на ориентирование. Что для этого нужно».

Во-первых, сократить время на выполнение каждого основного и вспомогательного действия ориентирования. Например, определение направления по компасу, чтение и анализ предстоящего участка дистанции с помощью карты, отметка компостером и т.д. Новички тратят на остановки около 30 0/о всего времени, мастера – около 5 °.

Во-вторых, удлинить расстояние пробега за одну операцию ориентирования.

В-третьих, научиться быстрому, выборочному чтению карты, различая только самые важные ориентиры.

И, наконец, не бояться незнакомой местности, груза ответственности (в командной борьбе), титулов и званий соперников, не поддаваться панике в случае потери ориентировки.

ПРОЦЕСС ОРИЕНТИРОВАНИЯ. ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ.

Процесс ориентирования представляет собой комплекс действий и состоит из:

- ü получения информации в результате чтения карты, наблюдения местности и действий других участников,
- ü анализа информации, т.е. сравнения и сопоставления данных,
- ü принятия решения о направлении бега, скорости движения, дальнейших действиях,
- ü выполнения решения,
- ü контроля над своими действиями.

Технические приемы можно исполнять грубо и точно. Ориентируясь грубо, можно сэкономить время, но лишь в простых ситуациях, во время бега по большим линейным ориентирам, на длинных перегонах, имеющих на пути "железные" привязки.

Точного ориентирования требуют более сложные условия, когда на местности нет крупных, но много мелких ориентиров. При прохождении коротких этапов и сложных КП. Для чтения карты, взятия азимута необходимо снизить скорость, а то и сделать остановку.

Техника ориентирования состоит из отдельных элементов – **ЧТЕНИЕ КАРТЫ**. Для правильного чтения карты необходимо сначала иметь понятие о специальных топографических знаках, зарамочном оформлении карты, которое включает в себя масштаб карты (М), высоту сечения горизонталей (Н), дополнительные специфичные для данной карты обозначения, возможно легенды и порядок прохождения КП, если дистанция впечатана типографским способом и т.д. Данная книга предполагает, что знаки и обозначения уже известны читателю.

При чтении карты можно получить точную информацию о местности и дистанции, об

ориентирах на каждом отрезке трассы, о рельефе, проходимости местности и точках расположения КП.

Быстрое понимание карты, запоминаемость ее данных зависит от квалификации спортсмена, от специальных тренировок памяти и внимания.

Запоминать абсолютно все ориентиры, все детали изображения на каком-то участке трассы бессмысленно.

Это займет много времени и забьет память ненужной информацией. Для попадания в район КП достаточно вычленив и запомнить лишь самые существенные и заметные по пути движения объекты.

Другое дело в непосредственной близости от КП. Здесь можно охватить вниманием все детали, которые могут помочь обнаружить призму.

Читать карту можно вперед по ходу движения, так и назад. Предварительное чтение - это ясно. Но для чего читать то, что уже пройдено? А в эстафетах или спринтерских забегах, когда применяется общий старт? В пылу борьбы за место в голове забега нет времени для предварительного чтения. Участник старается сначала впитать в себя информацию по ходу движения и лишь, затем при удобном случае обратиться к карте, узнать на ней то, что увидел на местности. Хорошо, если получилось, если "нашел себя" на карте. А если нет? Тогда не спеши. Лучше потратить одну минуту на чтение, чем потом десять минут исправлять ошибку.

Последующее чтение главным образом используется на дистанциях "маркировки", зимнего вида ориентирования.

На дистанции участник наиболее основательно читает карту на старте, вблизи четких ориентиров и после отметки на КП. Здесь используется правило большого пальца. После прохождения ориентира или КП, нужно прижать это место большим пальцем и таким образом вести себя по карте по всей дистанции. Таким образом, не приходится каждый раз шарить глазами в поисках нужного места.

Перед чтением карты необходимо ее сориентировать по компасу или линейному ориентиру.

Следующий элемент техники – **ЧТЕНИЕ МЕСТНОСТИ.**

Нужно запечатлеть в памяти не только общий вид местности, но и вычленив каждый ее объект, нанесенный на карту, причем обратить внимание на самые значительные (дорога, просека, поляна, болото и пр.).

В чтение местности входит и наблюдение за действиями других участников.

Бездумное преследование не принесет успеха. Но сопоставление местоположения ориентиров и направления движения участников, их манера поведения часто могут помочь при поиске КП.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЯ необходимо, прежде всего, для ориентирования карты. Для этого самым верным помощником является, естественно, компас. А при его отсутствии, поломке нужно использовать местные признаки (положение солнца, собственную тень, направление просек, муравейник и т.д.). Предположим, что читатель уже умеет пользоваться спортивным компасом, знает кое-какие признаки сторон горизонта. И уж очень хорошо, когда он обладает пространственной интуиции

Это качество дано не всем, но его можно воспитать путем специальных занятий.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РАССТОЯНИЯ по карте осуществляется линейкой, расположенной на компасе и глазомерно. На местности – глазомерно, парами шагов или по времени. Карта – это изображение местности специальными знаками в определенном масштабе. Если $M = 1:15000$, то, закрыв два последних нуля становится ясно: 1 см карты соответствует 150 м местности. И так с любым масштабом.

СЧЕТОМ ПАР ШАГОВ измеряется расстояние в закрытой местности, на сравнительно ровном и коротком участке дистанции, для того, чтобы точно выйти на нужный ориентир или КП. Причем используется этот прием обычно в сочетании с азимутальным бегом. На длинном перегоне, когда можно вести себя по заметным ориентирам, нет смысла считать шаги. Кроме того, необходимо каждому, кто пользуется этим приемом точно знать: какова длина его пары шагов в различных условиях, при различной скорости, и сколько пар шагов на 100м дистанции.

Не так точно, но более реально пользоваться приемом **ВИЗУАЛЬНОГО ОПРЕДЕЛЕНИЯ РАССТОЯНИЙ**. Для этого нужно потренироваться. Сначала прикиньте расстояние до различных объектов на глаз, а затем проверьте себя шагами или мерным шнуром. И так неоднократно.

Преодолевая дистанцию, находите впереди ориентир (куст, отдельное дерево, характерную ветку дерева и пр.), до которого вы можете глазомерно определить расстояние, преодолевается рубеж, откладывается в памяти (например, 100м) и т.д. При определенном навыке достаточно точно определить расстояние можно по времени, в минутах на километр. Это сугубо индивидуальный показатель, и нужно просто знать: с какой скоростью вы ходите или бегаєте в тех или иных условиях. Например, по чистому лесу, по дороге, по болоту, по "зеленке".

Более сложным техническим приемом считается **СОПОСТАВЛЕНИЕ КАРТЫ С МЕСТНОСТЬЮ**. Всегда нужно быть уверенным в том, где ты находишься и куда ты придешь. Нужно стараться найти на карте объекты, которые видны на местности и наоборот, найти на местности тот ориентир, который есть на карте.

Самое сложное – правильно сопоставить, ведь объекты на карте обозначены сверху, как бы с точки зрения птицы. Наилучшим способом такой тренировки является самостоятельная рисовка карты, схема, плана местности. Сначала приблизительно, затем в масштабе, с измерением расстояний и углов. Начать можно с составления плана комнаты, спортивного плана комнаты, спортивного зала, класса, затем можно составить схему школьного двора, участка парка под руководством тренера, учителя, опытного ориентировщика.

Корректирование спортивной карты – самая эффективная тренировка чтения карты и вообще процесса ориентирования. Рисовка производится в медленном темпе, когда есть время спокойно и точно измерить углы и расстояния, размеры объектов. Карта сопоставляется с местностью как бы изнутри. Возникает обратная связь. Это приучает во время прохождения дистанции четко читать карту, контролировать расстояние и направление движения. Кто привык к этому, тот заранее знает, что ждет его впереди.

При предполагаемом определении местоположения (маркированная трасса) участник читает карту после прохождения отрезка дистанции. Ранее увиденные объекты он сопоставляет с тем, что видит на карте и таким образом более точно "находит себя" также и в случае блуждания.

ВЫБОР ПУТИ ДВИЖЕНИЯ осуществляется на основе анализа информации, полученной в процессе чтения карты. Оптимальный путь движения – не есть самый короткий путь. "Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет." Очень часто эта поговорка справедлива, хотя и не везде и не всегда. Все зависит от крутизны склона и проходимости. То же можно сказать о болоте, ложбине, овраге и т.п. Следует руководствоваться некоторыми признаками (принципами) выбора пути: выбранный вариант должен быть простым и надежным, проходимым за минимальное время или с наименьшей затратой сил. Принципы, как ни странно, противоречивы. На классной дистанции обычно простой и надежный вариант длиннее. Короткий вариант может быть быстрее, но технически более сложным. Есть возможность заблудиться или затратить много усилий. Выбор за вами. При выборе пути не бойтесь затратить лишнее время на чтение карты. Хорошо выбранным вариантом можно сэкономить времени больше, чем на чтении.

[назад](#)

СПОСОБЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ.

Способы ориентирования – это способы использования различных приемов техники на различных участках дистанции в разных сочетаниях и комбинациях. Вот наиболее характерные и часто используемые способы ориентировки.

Бег по направлению. Участник бежит в нужном направлении, взятом приблизительно: по положению солнца, по тени, по интуиции, мельком во время бега, посматривая на компас. Этот способ характерен для хорошо проводимой местности, на длинных перегонах, при малом количестве ориентиров, когда нужно быстро добежать до четкого попутного или стопорящего ориентира.

Бег по направлению с чтением карты. Направление также берется грубо, но местность наблюдается, определяется свое местоположение по четким привязкам.

Бег по азимуту. Участник бежит, используя компас. Скорость бега падает, это правомерно при сложном техническом этапе, когда много схожих ориентиров (нагромождение камней, система ямок, бугорков) или наоборот, нет четких ориентиров, однородная местность без рельефа (заросли кустарника, густой подлесок, однородный лес или редколесье, так называемая "полуоткрытка" – не то система нечетко очерченных полей, не то кусков леса).

Азимутальный бег используется и при наличии узнаваемых ориентиров, но участнику не хочется терять время на чтение карты. Он берет азимут и контролирует расстояние. Это оправданно, но на коротких отрезках. Азимут помогает и заблудившимся спортсменам выйти на "железную" привязку (к просеке, реке, дороге, краю леса).

Бег по азимуту с чтением карты. К азимутальному бегу прибавляется чтение карты. Собственно, это самый надежный и распространенный способ, однако и

самый сложный, т.к. требует большого опыта и затрат времени. Как правило, он используется на плохо видимой местности при большом количестве ориентиров.

Бег по линейным ориентирам. Это способ ориентирования новичков. Участник не пользуется компасом, бежит, читая формы рельефа, площадные, линейные и точечные ориентиры, которые видны друг от друга и легко узнаваемы на карте. Нельзя использовать какой-то один из способов ориентирования, как бы он вам не нравился. Все зависит от обстановки. Ведь не бежит же лыжник всю дистанцию только одним видом лыжного хода. Где-то нужно дать отдых голове, и где-то ногам.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Ориентировщику приходится кроме бега и ориентирования выполнять ряд технико-вспомогательных действий. Хотя роль этих действий не является главной, пренебрежение ими может привести к плачевному результату, вплоть до схода или снятия с дистанции.

Карточка участника должна быть внимательно заполнена. Фамилия, имя, возрастная группа, квалификация, порядок прохождения КП, легенды КП (не обязательный, но часто решающий фактор), стартовая минута. Карточка должна быть надежно закреплена либо на шнурке компаса, на рукаве (обычно зимой), на специальном держателе.

Отметка на дистанции производится на карточке компостером или цветным карандашом, которыми оборудованы КП. Небрежная отметка в спешке с недопроколом компостером или отметка не в той клетке могут обернуться боком. Подготовка беговой формы и инвентаря – факторы, имеющие значение в любом виде спорта. Не будем говорить о смазке лыж, длине палок (зимой), выборе беговой обуви (годятся любые кеды, кроссовки, копанки, исключение – обувь с металлическими шипами).

А вот такую деталь, как закрепление шнурков липкой лентой, нужно помнить. В густой траве, кустах шнурки, как правило, постоянно развязываются. Беговая форма (рубашка, брюки, шорты) желательно из нейлона, капрона, т.е. тканей, не цепляющих шипов и колючек, пропускающих воздух, быстро сохнущих и легких. На голени обычно надевают гетры со специальными щитками, предохраняющими от травм во время бега по захламленному лесу. Головной убор скорее мешает, чем защищает голову от веток. Иногда приходится терять время на его поиски. Лучше использовать впитывающую повязку на лоб.

Колба компаса должна легко вращаться на плате. Воздушный пузырек в колбе крайне нежелателен. Он искажает показания стрелки. Мы упоминали о легендах КП. Их использование хотя и необязательно, но дает возможность порой сильно сэкономить время на поиск КП в непосредственной от него близости.

Например, легенда: корч, сев. сторона. На карте обозначен крестом корч, на дне ложбины, но пропечатан или нечетко или в кружок КП попал еще один объект. КП не видно, легенду вы не написали. Вы в замешательстве, секунды уходят, пока не приходит мысль обойти все мелкие объекты на дне ложбины.

Легенды обозначаются в информации о дистанции либо словами, либо

пиктограммами.

[назад](#)

II. ТАКТИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ.

Тактика и техника ориентирования столь близки между собой, что некоторые авторы объединяют эти понятия. Хотя различия все-таки есть. Техника ориентирования – это технология приемов и способов ориентирования. Тактика – это выбор и применение технологии и способов в условиях соревнований.

1. ДЕЙСТВИЯ НА РАЗЛИЧНЫХ УЧАСТКАХ ТРАССЫ.

В начале дистанции важно "войти в карту", вжиться в условия местности. Как это сделать? Карту и местность сопоставлять очень тщательно, тем более перед стартом есть целая минута. Первый отрезок до хорошо читаемых ориентиров не нужно бежать сломя голову. Нужно попытаться понять: насколько карта соответствует местности. Дорога, скажем, соответствуют градации и типу, а вот проходимость леса некорректна, т.е. на карте слабый зеленый растр, что означает затрудненный бег, а фактически приходится перейти на быстрый шаг. "Зеленка" должна быть сплошной и более темной. Или болото показано тонкими голубыми прерывистыми линиями, что значит легкую проходимость, а на самом деле – вода по колено. Так иногда бывает, если карта устарела или изменились условия внешней среды. Обычно изменения указываются в предварительной информации, но возможны ошибки авторов карты или начальников дистанций.

Важно уловить эти особенности как можно ранее и приспособиться к ним.

На следующих этапах, привыкнув к карте, увеличивают скорость бега настолько, насколько быстро взгляд и мысль успевают за ногами.

Если большая часть дистанции обошлась без ошибок, не стоит рисковать в конце. Усталость, притупление внимания, замедление при помощи воли и выбрать простой и надежный вариант пути. Досадно, когда грубая ошибка подстерегает тебя уже перед финишем.

2. ДЕЙСТВИЯ НА ЭТАПЕ.

На старте и в начале каждого этапа необходимо принять два решения: выбрать грубый вариант пути и оптимальный способ ориентирования. Не суетиться и не выполнять слишком быстро и поверхностно нужные операции ориентирования (поиск четких ориентиров, взятие азимута).

Если этап короткий (не длиннее 400м), и нет значительных препятствий, лучше бежать по прямой азимутальным ходом. Насыщенная карта – нужно внимательно читать по ходу, простая - можно запомнить лишь ключевые ориентиры.

На длинном участке можно комбинировать в зависимости от условий. Выбранный вариант пути необходимо реализовать, а не заменять его на половине этапа. Это отнимает больше времени, чем прохождение первым вариантом, даже если он и не совсем удачен.

Обращать ли внимание на попутчиков? Это зависит от их действия. Уверенно ли они бегут, в "вашем" ли направлении. В любом случае их помощь не должна быть прямы и единственным способом вашего ориентирования.

3) СКОРОСТЬ БЕГА + СКОРОСТЬ МЫСЛИ.

Если дистанция и карта простые, участник бежит быстро, используя направления, линейные ориентиры и грубые привязки. В сложном случае следует замедлить бег или даже сделать остановку, чтобы использовать точные способы ориентирования.

С.Елаховский в своей чудесной книге об ориентировании '«Бег к невидимой цели» очень точно сформулировал одну из заповедей ориентировщика: "Не бегай быстрее, чем думает голова.

"Это истина. Помни ее.

Кроме всего прочего скорость мысли напрямую зависит от скорости и продолжительности бега. Чем больше устаешь, тем медленнее и хуже думаешь. Бывали случаи, когда предельно уставшие, как говорят, "заголодавшие" участники совершенно теряли ориентировку в элементарной обстановке и не могли принять осмысленного решения.

4) ВЗЯТИЕ КП.

Взятие КП – это вход в район КП, отметка и уход с КП. Выйти точно к КП - задача задач. И удастся это не всегда. То ошибка при определении азимута, то невнимательное чтение карты, отсутствие легенды, а возможно и ошибка при постановке КП.

Ошибка в радиусе 10–15 м – несущественна. По правилам соревнований знак КП должен быть виден (не учитывая легенду) с 20–25 м. Обычно определение КП на четком ориентире происходит за 100–300 м. Но пункт еще не взят. Теперь самое время подключить азимутальный ход с чтением карты. Если объект КП определен верно, то придя в точку на объекте (согласно легенде или значку на карте) участник должен увидеть призму КП, не теряя ни секунды.

Сама отметка в карточке должна быть отработана до автоматизма. Потерять одну секунду на отметке, значит прибавить к своему результату столько секунд, сколько КП на дистанции.

Чтобы не помогать соперникам обнаружить КП, следует сразу же после отметки уйти в направлении следующего пункта на 30–40 м. И уже там проделывать операции для дальнейшего поиска. Правило большого пальца здесь как нельзя кстати. Жмите место этого КП на карте и вам не придется обшаривать ее глазами, теряя время. Кроме того, не мешает быть осторожным и в том смысле, что часто КП ставят на объекты, схожие с соседними. Так называемая параллельная ситуация. Можно купиться на это, если небрежно читать карту.

Вот так выглядит последовательность действий на этапе и при взятии КП: ориентирую карту - определяю себя на карте, направление бега, длину этапа – читаю этап, выбираю грубый путь в район КП - выбираю на пути 2–3 четких ориентира – выбираю способ ориентирования до первого ориентира, до второго, ... – определяю объект КП грубо, точно (по легенде) - прохожу последний отрезок – вижу КП – сверяю его номер и делаю отметку на карточке – быстро отхожу на 30–40 м в нужную сторону.

А если все сделано как будто правильно, а КП на месте не обнаружено? Значит, ты ошибся (в редком случае начальник дистанции). Ищи призму на аналогичном объекте, изучив внимательно еще раз карту. Если снова неудача – проверь приход на КП с другой привязки.

5) СОПЕРНИЧЕСТВО ИЛИ СОТРУДНИЧЕСТВО?

Встречи с другими участниками являются на дистанции причиной многих ошибок.

Во-первых, распределяется внимание между ориентированием и наблюдением за соперником, невольно ускоряется бег, понижается точность ориентирования.

Опытный соперник может увлечь за собой в неверном направлении и бросить там. Он может сделать имитацию отметки на "чужом" КП и спровоцировать тебя. Беда,

если ты невнимателен и не сверю номер КП по карте.

Очень часто встречаются двое, трое. Каждый надеется друг на друга. В результате все бессмысленно рассекают лес.

Если хочешь оторваться от соперника, выбирай для этого надежный участок, где ты уверен на все 100. От "чайника" с длинными ногами лучше всего убегать сразу после отметки на КП, на резком повороте в заросли, оставив его там и выйти на заранее спланированный путь.

Будь внимательным в районе КП. Обычно по характеру бега, позе участника видно: ищет он КП или уже взял. Но больше надейся на себя.

ЕСЛИ ТЫ ЗАБЛУДИЛСЯ

Первое – не поддавайся эмоциям! Сильные эмоции мешают логически мыслить и действовать. Избегай навязчивых идей. Лучше лишний раз перепроверить ситуацию. Следующее – определи место своего нахождения, вспомни, в каком направлении бежал, что видел, что запомнил. Попытайся понять, где ты мог оказаться. Проверь это поиском крупного ориентира с помощью компаса. Еще и еще раз обратись к карте. Если не видишь выхода, обратись за помощью к другим участникам. Или выходи на хороший линейный ориентир (дорогу, ЛЭП, реку, кромку леса), они выведут тебя к людям.

[назад](#)

НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРНЫХ СХЕМ РАБОТЫ.

За основу взяты схемы из книги А.С.Лосева: "Спортивное ориентирование для детей и молодежи". Начальная школа (7–10 лет). Средняя школа (12–14 лет). Средняя школа (14–17 лет). Внешний центр или молодежный лагерь. Взрослые.

СХЕМА 1.

7–10 лет, уроки по 40–60 мин. Карта класса и пришкольного участка.

1. 1. Вводный урок. Классная комната.
Карта парты, карта класса на доске, обозначение КП на карте, ориентирование карты, «заданка» и «выбор» в классе с минипризмами.
2. 2. Ориентирование в заданном направлении. Классная комната.
Держание карты, работа большого пальца (тамбинг), у каждого своя карта и дистанция.
3. 3. Звездное упражнение. Игровая площадка.
На картах по 1 КП, старт и смена карт в центре.
4. 4. Заданное направление. Игровая площадка.
4–5 дистанций по кругу вдоль границ школьного участка. На каждом кругу брать только свои КП.
5. 5. По выбору. Игровая площадка.
Взять наибольшее количество КП (минипризмы) за контрольное время.
6. 6. Эстафета в заданном направлении. Игровая площадка.
Аналогично п. 4. Рассеивание трех этапов по трем вариантам.

7. 7. Введение в парк, лес. Звездное ориентирование, «заданка». Прямой метод.
Прямой метод – обучение с постепенным усложнением дистанций в виде настоящих соревнований. Обсуждение, анализ. Прогулки по лесу с заданиями: идентифицировать объекты, отмечать свое местоположение, затем соревнования в прямом, обратном порядке, усложняя КП.

СХЕМА 2.

12–14 лет, уроки по 60–70 мин. Парк или лес.

1. 1. Введение в классе, звездное упражнение на игровой площадке. Стенд ориентирования в школе, фильмы, видео, слайды, фото.
2. 2. «По выбору» или «заданка» по типу схемы 1 п. 4. Карты, легенды КП, выбор пути, игры с картами (лото, мозаика, легенда-пиктограмма, фото-знак, диктант по графике ориентиров и т. д.).
3. 3. Эстафета на игровой площадке по типу схемы 1 п. 6. Игры на память, ориентирование карты, тамбинг. По памяти нарисовать или записать ориентиры в кружке КП (кто больше за 3 мин. или кто быстрее 10 ориентиров). Запомнить крупные ориентиры на перегоне (память от 15 сек. до суток).
4. 4. Прогулка с картой в парке, лесу. Звездное ориентирование по типу схемы 1 п. 3.
5. 5. Компас. Упражнение на игровой площадке. Взятие азимута, движение по азимуту.
6. 6. Парк, лес. Работа с картой и компасом. Две «заданки»: очень простая по линейным ориентирам и чуть сложнее со смещением с линии. Отметка на КП, тесты по знакам, игры с картами.
7. 7. Соревнования – простая дистанция. Дневник, анализ дистанции.

СХЕМА 3. 14–17 лет, уроки по 90–120 мин.

Парк, лес.

Введение в школе.

Прогулка с картой в парке, звездные упражнения, «заданка» простая, полигон, легенды, карточки.

Работа с картой, тамбинг, «выбор» в классе, эстафета или «выбор» на игровой площадке.

В лесу ориентирование карты по компасу, выбор пути в парах разными вариантами, встречаясь на КП, эстафета по одной дистанции.

Фильм, видео, теория: тесты по рельефу, игры с картами. Беговые игры с отметкой на видимых КП;

В парке, лесу.

Горизонталы, прогулка по склонам, работа с компасом по азимуту. «Заданка» по линейным ориентирам с выбором пути.

Школьные или клубные соревнования.

СХЕМА 4.

студенческий лагерь, загородный центр, половина ДНЯ.

1. 1. Вводное занятие. Видео, кино, лекция по знакам, картам, легендам, прогулка с картой, идентификация ориентиров со знаками. Масштаб, сечение горизонталей.
2. 2. Прогулка с картой с постановкой тренировочной «заданки» по линейным ориентирам. Прохождение этой дистанции парами за контрольное время с выбором пути и встречей на КП.
3. 3. Теория. Основы постановки дистанций, правила соревнований. Практика. «Выбор» индивидуально. Старая «заданка» в обратном порядке.
4. 4. Игры с картами по типу схемы 2 п.2. «Заданка» по той же нитке, но с другими точками КП. Эстафета 2-х этапная по той же дистанции, но с обратным прохождением КП.
5. 5. Занятия по рисовке схемы местности: лагеря, участка леса, и пр. Анализ схем. Планирование дистанций по своим схемам. 2-3 КП. Постановка микропризм на малой площади в пределах видимости с буквенной индексацией. Обмен схемами. Каждый бежит по чужой схеме с взятием своих КП.
6. 6. Соревнования на приз лагеря. «Заданка» по линейным ориентирам с выбором пути.

СХЕМА 5

Взрослые. Подготовка к клубным соревнованиям.

1. 1. Кино, видео. Тамбинг. Легенды. Командные соревнования по выбору в классе: одна команда ставит КП для другой. 2 карты класса на доске.
2. 2. На полигоне, в парке, лесу. Звездное упражнение по типу схемы 1. Короткая «заданка» с легендами, карточками.
3. 3. Парк, лес. Взятие направления по компасу. Грубое ориентирование до привязки (там ставится КП) + точный азимут со счетом шагов до основного КП.
4. 4. Теория: выбор пути по собирающим ориентирам. Лес: прогулка с картой по горизонталям, звездное ориентирование по рельефу. Контроль расстояний на глаз и парами шагов. Командный «выбор».
5. 5. Парк, лес. Счет пар шагов.
6. 6. Азимут и счет шагов (на КП таблички с азимутом до следующего КП – т.н. «закрытый маршрут»). Планирование дистанций в классе по своей карте-схеме, по настоящей.

7. 7. Бег в парах с одной картой.
Кольцевая дистанция: сколько учеников, сколько КП - выбегают из центра, ставят свои КП и продолжают движение по дистанции по кольцу, пока не возьмут все КП.
8. 8. Соревнования в клубе. Анализ дистанции и путей движения.
Схемы эти, естественно, не догма. Их необходимо адаптировать к условиям, подготовленности учеников.

IV. СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ.

При обучении:

- ü обязательно объяснение задач перед занятием и обсуждение результатов после;
- ü выход в парк с 9 лет, в лес - с 12 лет;
- ü физподготовка в «тяжелом» варианте - с 15 лет, до этого - только через игры и соревнования;
- ü большое внимание психологической подготовке: принятие решения – концентрация – самообладание игнорирование помех – подготовка к соревнованиям:
 - определение цели;
 - начинать работу только после тщательной подготовки инвентаря и пр.;
- ü больше внимания самостоятельной работе (раздельный старт в 2– 3 мин., кольцевые дистанции);
- ü насыщать занятия эмоциями: больше игр, эстафет, соревнований. Не дисквалифицировать новичков при неудачах, а лишь штрафовать. Привлекать родителей к занятиям.

На соревнованиях:

- вначале подумай, потом действуй. Спешка и быстрые действия - не одно и то же;
- сохраняй спокойствие и самостоятельность. Пусть каждый сам совершает свои ошибки;
- при жаркой погоде охлаждай голову и рубашку водой перед стартом и во время соревнований;
- не сходи с дистанции! Используй все контрольное время;
- не паникуй при своих ошибках, не нервничай при ошибках в карте или дистанции. Сообщи вежливо о них потом начальнику дистанции;
- действиями других участников на дистанции пользоваться целесообразно, но не в ущерб этике и не против правил соревнований.

[назад](#)

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.

1. 1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М., ФиС,

1983.

2. 2. Алешин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1974.
3. 3. Етаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М., ФиС, 1973.
4. 4. Етаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. М., ФиС, 1981.
5. 5. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.
6. 6. Кивистик А. О технике и тактике спортивного ориентирования. Тарту, ТГУ, 1979.
7. 7. Лосев А.С. Спортивное ориентирование для детей и молодежи. М., СПК «Апогеи», 1990.
8. 8. Огородников Б.И., Мрисеенков А.П., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.
9. 9. Огородников Б.И. С компасом и картой по ступеням ГТО. М., ФиС, 1973.
10. 10. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. М., «Просвещение», 1990.
11. 11. Куликов В.М.
12. 12. Константинов Ю.С. «Топография и ориентирование в туристском путешествии».
13. 13. Новиков А.Л. «Учебно-познавательные игры с элементами топографии».
14. 14. Усыскин Г.С. «В классе, в парке, в лесу».