

# СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

**Феликс Уховский,**  
методист Центра  
творчества  
и туризма, лауреат  
конкурса  
методических  
материалов  
Минобразования  
России

Дети приходят в спорт, ожидая многого. Важно, чтобы они занимались с интересом, но для этого обязательно нужно учитывать их возможности. Вот примерный график развития двигательных способностей различных возрастных групп детей и подростков: 2–5 лет — базовые умения; 5–9 лет — возраст адаптивной игры; 8–13 лет — возраст двигательного обучения; 12–16 лет — возраст тренировки, освоения тонкой координации и автоматизации; 15 лет и далее — возраст достижений.

Тренировку детей нужно приспособить к их возрастным особенностям, а играть они должны так долго, как им хочется.

Очень важен возраст 7–8 лет. Используя стремление детей к подражательности, включайте в игры как можно больше упражнений, тренирующих равновесие, чувство ритма, умение ориентироваться (в лесу и в спортзале). 9–12 лет — время тренировки, начала силовой подготовки. Есть данные, что до 12–14-летнего возраста невозможно предугадать предрасположенность к тому или иному виду спорта. Поэтому дети должны попробовать себя во многих видах и продолжать тренироваться независимо от первых успехов.

Дети и подростки охотно занимаются спортивным ориентированием. Этот групповой вид спорта требует умения координировать свои действия, вырабатывать «чувство локтя», товарищества и взаимопомощи. В лагере полезно научить ребят этому виду спорта.

## Последовательность обучения ориентированию

### Изучение техники спортивного ориентирования. «Лестница обучения» по Г. Хазельстранду

	Предмет обучения	Примечания
1	<b>А</b> Чтение чётких ориентиров вдоль дорог.	Большие камни, корни, ямы и т.д.
	<b>Б</b> Выпрямление пути (срезки), переход с одной дороги на другую.	Можно пользоваться компасом.
	<b>В</b> Ориентирование вдоль дорог — один вариант пути.	На лесистой местности вблизи больших ориентиров.
2	<b>А</b> Выбор простого пути.	При наличии двух вариантов спортсмен должен научиться выбирать наиболее надёжный вариант.
	<b>Б</b> Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	Грубое ориентирование в лесу на расстоянии около 200 м.
	<b>В</b> Точное ориентирование на коротких отрезках.	Читать карту и двигаться по компасу.
3	<b>А</b> Понятие о горизонталях.	Определить, какая горка выше, какой склон круче и т.д.
	<b>Б</b> Использование крупных форм рельефа.	Движение вдоль форм рельефа, вдоль подошвы.
	<b>В</b> Детальное ориентирование.	Изображения на карте форм рельефа с их видом на местности.

### Основные требования во время занятий

1. Местность (полигон) должна соответствовать требованиям к возрасту и физической подготовленности участника.
2. Время на прохождение дистанции не в счёт — есть возможность свободно выбирать темп движения.
3. Для упражнений с элементами ориентирования и проведения соревнований по ориентированию не должно быть участков, представляющих опасность для жизни ребят, район должен быть ограничен со всех сторон.



Познание — попытка — тренировка — тестирование на незнакомой местности — этот метод основан на обучении, состоящем из различных элементов ориентирования. Не стоит переходить к следующей ступени, не овладев предыдущей.

1. Ребята знакомятся с основными правилами соревнования, с условными знаками спортивных карт, оборудованием контрольного пункта, отметками на нём, стартом и финишем.
2. Ориентирование по компасу, без компаса.
3. Ориентирование вдоль линейных ориентиров: канавы, дороги, поля.
4. Чтение ориентиров около дорог, ям, бугров.
5. Выпрямление пути и переход с одной дороги на другую.
6. Выбор пути при наличии двух вариантов. Участник должен научиться выбирать как наиболее быстрый, так и наиболее надёжный вариант.
7. Грубое ориентирование в лесу на расстоянии около 200 метров.
8. Движение вдоль форм рельефа. Определение: какая горка выше, какой склон круче и т.д.

### **Требования к дистанциям на 1-м этапе обучения**

1. Рисунок трассы: по форме близок к правильному трёх-четырёхугольнику, прямоугольнику, трапеции, ромбу.
2. Этап между контрольным пунктом: по крупным линейным или площадным ориентирам, смена линейных ориентиров вдоль движения.
3. Восстановительные ориентиры: между каждым пунктом должен быть восстановительный (опорный) ориентир — крупный, понятный. Объект, хорошо заметный на местности и хорошо читаемый на карте, единственный в этом районе.
4. Точка постановки контрольного пункта: из точки КП не должно быть видно лишней информации, только необходимая. Привязка впереди или после пункта.
5. Сложность дистанции: равномерная, несложная, небольшая.

6. Карта: масштаб: 1:10000 и крупнее, карта малого размера, несложная.

7. Расстояние между контрольными пунктами: первый недалеко от старта, расстояние между ними — равномерное.

### **Обучение по маркированной трассе**

#### *Подготовительные упражнения*

Предполагается, что к этому времени дети знают условные знаки спортивных карт и умеют опознавать их на местности. Предложите им:

- закрепить карту на планшете;
- определить север на карте при помощи линий магнитного меридиана;
- развернуть планшет — сориентировать карту на север при помощи компаса.

#### *Основные упражнения*

- определить линейные ориентиры по отношению к движению;
- руководитель с нарисованной ниткой, по карте задаёт вопросы ребятам: «На какой стороне поляны мы находимся, на какой дороге мы стоим, что видно впереди, что видно слева, что видно справа?» и т.д.;
- во время движения по трассе руководитель объясняет или показывает технические действия — правила по отметке, а также тактические приёмы постановки контрольного пункта.

### **Работа с компасом**

- Компас надо держать в горизонтальном положении — по отношению к земле.
- Нужно повернуть колбу компаса так, чтобы северный конец стрелки вошёл в зону между рисками на ампуле.

#### *Работа с компасом и картой на местности*

Компас позволяет быстро и просто взять с карты нужное направление и двигаться по выбранному азимуту.

1. Карту и компас надо держать в горизонтальном положении по отношению к земле.
2. Когда компас наложен на карту, край планки компаса должен соединить исходную (старт) и конечную (1-й КП) точки пути.
3. Поверните карту вместе с компасом так, чтобы положение магнитной стрелки совпало с направлением магнитного меридиана.
4. Встаньте на место старта лицом к первому КП и мысленно продлевайте направление.

### **Упражнения для занятий в спортивном зале**

1. Упражнение на знание условных знаков спортивных карт. Участник бежит в противоположную сторону зала, где лежит задание. Определяя условный знак по описанию, бежит обратно и записывает в карточку номер.
2. Упражнение на ситуацию. Участник бежит на противоположную сторону зала, где лежит задание. Определяя ситуацию, бежит обратно и записывает в карточку номер.



## Игры на местности

### *Погоня за «лисицей»*

Игра проводится на местности, где есть естественные препятствия. На 8–10 играющих назначают одну «лису». Лиса, убегая, выбрасывает бумажки через 15–20 шагов, таким образом оставляя следы. Через 4–5 минут бегут «охотники». Их задача — поймать лису. Расстояние — 2–3 км. Игру ведут до тех пор, пока не поймают лису.

### *Эстафета кроссменов*

Для эстафеты выбирают два пункта на расстоянии 1,5 км. Между пунктами должны быть небольшой лес, овраг, кустарник. Команда состоит из 10–15 человек. Расставляют игроков через 100–150 метров. Выигрывает команда, которая быстрее приходит к финишу.

### *Кто первый*

Для игры выбирают место с возвышенностью. Длина пути 1,5–2 км. Задача команд — водрузить флаг на высоту. Каждой команде выдают схему с указанием азимута и расстояний между этапами. Кто первый водрузит флаг, тот и победит.

### *Найти предмет*

Руководитель рассказывает ребятам, что недалеко в лесу спрятан предмет (флаг) и, чтобы найти его, нужно изучить карту. Карту охраняют два сторожа. Если игроки незаметно подползут к сторожам ближе чем на 10 метров, то получают право взглянуть на карту. На это даётся 20 секунд. Если же сторож заметит участника, то участник выбывает из игры.

### *Соревнование топографов*

Эта игра готовится заранее. На большой поляне устанавливают щит с буквами и от него по радиусам ставят 5–7 КП. По сигналу руководителя ребята определяют азимут и шагами измеряют расстояния до КП. У каждого участника есть карандаш, карточка, компас. Победителем считается тот, кто точно и быстро выполнит задания. У руководителя есть контрольная карточка.

### *Параллельный маршрут*

В игре участвуют две команды. Каждой команде вручают схему (карту) с маршрутами, азимутами и ориентирами. Длина 2–4 км. Маршруты пролегают параллельно друг от друга на расстоянии 200 метров. Задача: собрать как можно больше сведений о другой команде (чем занимаются, сколько человек в команде, какие препятствия им встречаются на пути и т.д.). На конечном пункте руководитель подводит итоги, определяет команду-победителя.

## Выходим на дистанцию

После того как дети получают представление о карте и компасе, можно постепенно осваивать всё более сложные дистанции по «лестнице обучения». Очень важно не перескакивать через её ступени. Первые дистанции прокладываются в знакомом парке,

а затем — на незнакомой местности. Убедившись в том, что на ней дистанции преодолеваются без ошибок, можно переходить на следующий уровень сложности.

**1.** Ориентирование вдоль линейного ориентира с одним «моментом».

*Дистанция для ориентирования по линейным ориентирам с одним «моментом» идёт вдоль очевидных ориентиров.* В каждой точке, где требуется поворот, ставят КП.

**2.** Ориентирование вдоль линейных ориентиров с «несколькими моментами».

При такой дистанции для ориентирования путь выбирают из двух или более развилок.

**3.** Ориентирование вдоль дорог, болот, крутых склонов.

Участники обучаются использовать большие дороги, тропы, холмы, канавы, болота как линейные ориентиры.

**4.** Взятие КП в стороне от линейного ориентира.

Ориентиры, где стоит КП, должны быть видны с линейного ориентира. Учатся также тому, как выходить с линейного ориентира на заметный ориентир поблизости. Нужно обеспечить «точку атаки» — места на линейном ориентире, которые участники могут прочесть на карте и откуда можно взять контрольный пункт (КП).

**5.** Ориентирование на коротких этапах с использованием тормозных ориентиров.

Участники проходят короткие этапы в лесу, используя тормозные ориентиры: дороги, тропинки, поляны, просеки и т.д. Длина дистанции не более 200 метров.

**6.** Короткие срезки и срезание углов. Участники проходят короткие (до 100 м) участки по местности с одного линейного ориентира на другой с помощью компаса. Сначала КП располагают в пределах видимости от линейного ориентира и так, чтобы стимулировать участников к срезанию углов, затем длина срезков увеличивается.

## Тренируем технику ориентирования

Выбор рационального пути. Дистанция на соревнованиях по ориентированию планируется таким образом, чтобы от одного КП к другому было несколько вариантов пути.



## Несколько вариантов проведения соревнований

### Вариант 1. Район ограничен со всех сторон

Каждый лагерь имеет территорию для занятий на улице — будь то загородный лагерь или лагерь с дневным пребыванием на базе школы в городе. Например, в Москве в микрорайоне обычно бывает рядом две-три школы. План застройки территории микрорайона находится у администрации этого микрорайона или лагеря. Для соревнований этот план не годится, хотя он может служить основой с опорными ориентирами: дома, ограды, основные дороги. Остаётся вычертить план-карту. Для изготовления спортивной карты рекомендуется пользоваться знаками спортивных карт (УЗ-ИОФ-90).

Не обязательно строго выдерживать международные требования (размеры объекта, расстояния, азимут и т.д.), главное, чтобы на карте были объекты, которые видно на местности, а также детали, необходимые для ориентирования. Отпечатать карту можно в любом масштабе, который вам удобен. Итак, карту нарисовали — полигон для занятий готов.

Отряд или группа выходят (во главе с руководителем) на старт. Руководитель или тренер объясняет правила соревнований, показывает условные знаки и их изображение на карте, оборудование КП, отметку на нём, расположение старта и финиша. Для лучшего объяснения карту с нанесёнными КП надо увеличить в несколько раз, чтобы все участники видели, что объясняет преподаватель. На полигоне контрольный пункт можно сделать постоянным. Его рисуют краской на ориентирах, это могут быть: отдельные деревья, угол ограды, полянка и т.д.

*Порядок работы преподавателя на старте и финише*

1. Выход на полигон.
2. Программа занятий (построение).
3. Выдача карты и карточек, объём выполняемой задачи (количество КП).
4. Объяснения на увеличенной карте.
5. Старт, финиш, последний — КП, результат, время, место.

### Вариант 2. Есть лесной участок, но нет карты

Проведение: маркированную трассу можно разметить в любом лесу, парке. Длина дистанции зависит от размера территории и от возраста участников. Трассу проводят там, где удобно пробежать бегом (хорошая проходимость — чистый лес), но нет опасных мест: непроходимых болот, глубоких оврагов и т.д.

Оборудование: контрольный пункт ставится на местности, где есть чёткие ориентиры (3–5 условных знаков). На верёвке, натянутой поперёк линии движения, расположены несколько табличек, на которых изображены три фрагмента карты.

Фрагменты: это изображения ситуаций с условными знаками для спортивного ориентирования. Одна из ситуаций — настоящая, имеет сходство с местностью, где расположен КП. Две другие — импровизированного характера — не имеют сходства с местностью.

Действия участника: участник, прибывший на КП, выбирает правильную ситуацию и карандашом КП пишет в карточку номер (1, 2, 3). Далее по маркировке двигается к следующему КП и т.д. Результат: за каждый неправильный ответ даётся штраф — 2 мин. Такой же штраф получает участник за отсутствие отметки и за неправильную отметку.

Общий результат: беговое время + штраф.

Пример: на КП-1 правильный ответ; на КП-2 неправильный ответ (штраф 2 минуты); на остальных КП — всё правильно. Результат = беговое время 20 мин 24 с + штраф 2 мин = 22 мин 24 с.

### Вариант 3. Карта не имеет чётких границ района соревнований.

Карта очень большая, а вам нужен небольшой район, но с одной-двух сторон нет чётких границ.

Проведение: на карте планируется трасса заданного направления, КП стоят внутри маркированного маршрута, по которому движется участник в район контрольного пункта.

Действия участника: на старте участник получает карту с нанесёнными КП и двигается по маркированной трассе, читая карту в районе КП. На КП он отмечается и возвращается на маркировку. Далее двигается по маркировке, читая карту до следующего КП.