

Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина»
(ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»)
Институт социальных наук



Спортивное ориентирование в школе

Учебно-методическое пособие

Текстовое учебное электронное издание на компакт-диске

Сыктывкар
Издательство СГУ им. Питирима Сорокина
2016

ISBN 978-5-87661-446-9

© ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина», 2016
© Оформление. Издательство СГУ им. Питирима
Сорокина, 2016

[Титул](#)

[Об издании](#)

[Производственно-технические сведения](#)

[Оглавление](#)

УДК 372.8
ББК 74.26
С73

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются
за организацией-разработчиком.
Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещено.

*Издается по постановлению научно-методического совета
ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»*

Рецензенты:

В.И. Силин, д-р геогр. наук, гл. науч. сотр. Института ИЯЛИ Коми
НЦ УрО РАН;

Н.А. Киблер, канд. биол. наук, ст. науч. сотр. Института физиологии
Коми НЦ УрО РАН.

С73 **Спортивное ориентирование в школе** [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие : текстовое учебное электронное издание на компакт-диске / сост. В.А. Голов ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Сыктыв. гос. ун-т им. Питирима Сорокина». – Электрон. текстовые дан. (1,0 Мб). – Сыктывкар: Изд-во СГУ им. Питирима Сорокина, 2016. – 1 опт. компакт-диск (CD-ROM). – Систем. требования: ПК не ниже класса Pentium III ; 256 Мб RAM ; не менее 1,5 Гб на винчестере ; Windows XP с пакетом обновления 2 (SP2) ; Microsoft Office 2003 и выше ; видеокарта с памятью не менее 32 Мб ; экран с разрешением не менее 1024 × 768 точек ; 4-скоростной дисковод (CD-ROM) и выше ; мышь. – Загл. с титул. экрана. ISBN 978-5-87661-446-9.

В учебно-методическом пособии подробно раскрываются методы организации простейших тренировочных занятий по спортивному ориентированию в помещении и на местности, овладения основами спортивного ориентирования детьми и школьниками.

Предназначено для студентов, занимающихся по специализации «Спортивное ориентирование». Будет полезным педагогам дополнительного образования, тренерам по спортивному ориентированию, педагогам-организаторам туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной направленности в образовательных учреждениях.

**УДК 372.8
ББК 74.26**

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
Глава 1. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ОРИЕНТИРОВАНИЮ.....	14
1.1. Ориентирование как средство подготовки молодого поколения к труду и обороне Родины.....	14
1.2. Учебно-подготовительные упражнения по ориентированию.....	16
1.3. Учебно-тренировочные упражнения и тренировки.....	32
Глава 2. ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПЕ АКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИМ НАВЫКАМ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ.....	38
2.1. Начальный этап подготовки юных ориентировщиков.....	38
2.2. Упражнения, направленные на развитие специальных качеств ориентировщика.....	42
2.2.1. Упражнения для развития памяти.....	46
2.2.2. Упражнения на развитие специальной памяти и внимания.....	46
2.2.3. Упражнения на развитие чувства расстояния.....	52
2.2.4. Упражнения для развития чувства и контроля направления.....	53
2.2.5. Упражнения на развитие навыков и скорости чтения карты.....	58
2.2.6. Упражнения на развитие навыков выбора пути.....	60
2.2.7. Упражнения на развитие образного мышления.....	64
Глава 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.....	73
3.1. Соревнования на пришкольном полигоне.....	73
3.1.1. Маркированная трасса.....	75
3.1.2. Соревнования с взятием КП «по выбору».	78
3.1.3. Эстафеты с ориентированием.	79
3.1.4. Эстафета «по выбору».....	80
3.2. Организация, подготовка и проведение первенства школы по спортивному ориентированию.....	81

3.2.1. Положение о соревнованиях.....	81
3.2.2. План предварительной подготовки.....	88
3.2.3. Подведение итогов первенства школы.....	90
Глава 4. ВОЕННО-СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК МЕТОД ВОСПИТАНИЯ ИНТЕРЕСА К ВОЕННОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ.....	93
4.1. Военно-спортивная игра «Разведка боем» (вариант А).....	96
4.2. Военно-спортивная игра «Разведка боем» (вариант Б).....	99
4.3. Военно-спортивная игра «Десант».....	104
4.4. Военно-спортивная игра «Рубежи».....	106
4.5. Военно-спортивная игра с прямым противоборством (игра-финал).....	108
4.6. Военно-спортивная игра связистов на местности «Передай донесение в срок».....	112
4.7. Военно-спортивная игра для юнармейских саперных отделений «Обеспечь путь своим войскам».....	114
4.8. Военно-спортивная игра сандружинниц «Окажи первую помощь».....	117
Заключение.....	119
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	121

ВВЕДЕНИЕ

Спортивное ориентирование является, по существу, очень простым видом спорта. Его арены — леса или области открытого пространства. Контрольные пункты на дистанции обозначаются оранжево-белыми призмами (мишенями) с компостерами для прокола контрольной карточки. Участники соревнований используют карту и компас, чтобы пройти маршрут от старта до финиша за кратчайший срок, в зависимости от опыта, навыков и физической подготовки.

Летом 1976 г. недалеко от Стокгольма в присутствии многочисленных зрителей был открыт необычный памятник. На скале, как на постаменте, стоит человек с картой в руках, чуть ниже надпись: «Первому ориентировщику». Считалось, что именно здесь, в курортном городке Сальтшебадене, 25 марта 1919 г. состоялись первые в мире (220 спортсменов) массовые соревнования по ориентированию. Однако официальной датой рождения ориентирования считается другой день — *13 мая 1897 г.*, когда около норвежского города Бергена спортивное общество «Турнференинг» организовало первые соревнования в беге с картой и компасом. Однако шведы, утверждая свой приоритет, приводят данные о том, что где-то в 1845 г. Генеральный штаб Швеции наладил выпуск новых топографических карт большой точности, по ним ориентированию обучались военнослужащие, что привело к первым соревнованиям в 1893 г., целью которых было «добраться до финиша в условиях незнакомой местности». Тем не менее официально столетие спортивного ориентирования отметили именно в 1997 г. В начале XX века с ориентированием знакомятся и финны. В 1906 г. начала проводиться традиционная эстафета Оулу — Хельсинки, организованная так, что участникам, чтобы дойти до финиша, нужно было пользоваться картой. Подобные требования ставились и перед лыжниками во время ежегодных гонок по маршруту Порво — Хельсинки. Проводились и другие спортивные встречи, но о них почти ничего неизвестно.

Подлинно массовый характер соревнования приобрели в скандинавских странах в 30-е годы. Увеличивается количество соревнований, которые проводятся отдельно для начинающих и опытных спортсменов, при этом участники распределяются по многим возрастным группам. Вводятся в практику новые виды ориентирования — ночные, марафонские, эстафетные. Любители лесного спорта соревнуются на мотоциклах, велосипедах, моторных лодках, байдарках. Регулярно проводятся курсы для подготовки организаторов, судей, начальников дистанций, тренеров. Ориентирование широко внедряется в систему физического воспитания в школах, колледжах, высших учебных заведениях, армии. Издается популярная и

учебная литература. Появляются первые жидкостные компасы — шведский «Сильва» и финский «Суунто». Чтобы стимулировать повышение мастерства спортсменов, утверждаются спортивные звания и значки, организуются международные встречи. Уже в 1935 г. в Финляндии, а тремя годами позднее и в Швеции создаются национальные федерации и начинается регулярное проведение общегосударственных чемпионатов. В 1946 г. скандинавы объединяются в *Совет ориентирования Северных стран*, считающий своей главной задачей популяризацию лесного спорта и организацию встреч между странами Скандинавского полуострова. Любители бега с картой и компасом появляются в Швейцарии, Германии, Венгрии, других государствах [25].

После Второй мировой войны в Венгрии, ГДР, Чехословакии, Польше, Болгарии, Румынии проводились командные соревнования по ориентированию с обязательным контрольным грузом для участников. На контрольных пунктах спортсмены выполняли задания по топографии и краеведению, отвечали на вопросы, связанные с оказанием первой медицинской помощи (в настоящее время такие соревнования проводят туристы на трассе контрольно-комбинированного маршрута). В первых же международных встречах выяснилось, что правила соревнований во всех странах значительно отличаются друг от друга, а также и некоторые обозначения различных объектов местности. Для выработки единой точки зрения в 1958 г. в Будапеште была созвана конференция представителей социалистических стран. В том же году по новым правилам в Венгрии были проведены первые международные состязания на Кубок озера Балатон, ставшие в дальнейшем традиционными. Таким образом, в мире существовали две группы стран, которые культивировали спортивное ориентирование, проводили, каждая по своим правилам, внутренние и международные соревнования и были очень слабо связаны друг с другом. В 1959 г. представители обеих групп встретились в Швеции на конференции, где обсуждались вопросы создания международной спортивной организации и проведения европейских чемпионатов. Через два года на Учредительном съезде в Дании (1961) была создана Международная федерация ориентирования (ИОФ), в нее вошли Болгария, Венгрия, ГДР, Дания, Норвегия, ФРГ, Финляндия, Чехословакия, Швейцария и Швеция. В 1984 г. ИОФ объединяла уже 35 стран, однако СССР ее членом не являлся [29].

В настоящее время членами Международной федерации ориентирования являются 75 стран, в том числе и Россия. Имеются сведения о развитии ориентирования даже в таких экзотических странах, как Камерун, Коста-Рика, Сингапур и др. Одной из главных задач ИОФ после создания было преодолеть

трудности, связанные с обеспечением объективности результатов соревнований: ведь в каждой стране существовали карты, различные по масштабу и условным знакам. Поэтому одним из первых был создан комитет по подготовке единых международных правил соревнований. На следующем конгрессе ИОФ (1963 г., Лейпциг, ГДР) был утвержден Устав Федерации, создана комиссия по лыжному ориентированию, а комитет по подготовке правил преобразован в техническую комиссию. Годом позднее президиум ИОФ принял решение создать комиссию по картам, которой было поручено систематизировать условные топографические знаки и подготовить унифицированную таблицу [14]. Естественно, что первым практическим шагом новой федерации стало проведение официальных международных соревнований. В 1962 и 1964 гг. состоялись два первенства Европы. Звания европейского чемпиона добились норвежец М. Листад и шведка У. Линдквист. На конгрессе ИОФ (Болгария 1965 г.) было принято решение о проведении чемпионатов мира раз в два года. Правда, круг участников мирового первенства, проходившего в Финляндии в 1966 г., ограничился представителями европейского спорта. Большой успех выпал на долю шведов, завоевавших три золотые медали. Шведы выиграли также мужскую и женскую эстафеты [31].

История мировых чемпионатов свидетельствует о постоянных, убедительных победах скандинавских спортсменов, причиной успеха является необыкновенная популярность спортивного ориентирования, уступающего разве только лыжам, конькам и хоккею. *Ориентирование включено в школьные программы, физкультурные комплексы, армейские многоборья.* В одной Финляндии насчитывается несколько сот клубов ориентирования, многие из которых имеют свои WEB-страницы, *ежегодно проводится около 4000 (!) соревнований*, в которых принимают участие сотни тысяч человек. И это в стране с населением менее 5 миллионов человек! Уже на первых заседаниях президиума ИОФ дискутировался вопрос о включении ориентирования в программу Олимпийских игр. Для повышения авторитета ориентирования многие годы были посвящены интенсивной его пропаганде в различных странах и установлению контактов с руководителями Международного и национальных олимпийских комитетов. В 1998 г., на зимних Олимпийских играх (Нагано, Япония), были проведены показательные выступления по программе лыжного ориентирования (индивидуальная гонка и эстафеты). Однако, несмотря на все усилия, ориентирование не включено в программы ни летней, ни зимней олимпиады. По словам сотрудников МОК, ориентирование малозрелищно и не позволяет организовать телевизионные трансляции. К сожалению, до сих пор именно эти соображения превалируют над здравым смыслом.

История ориентирования в СССР и России. Первые в истории отечественного спорта соревнования по ориентированию были проведены в 1939 г. в Ленинградской области. Команды туристов, нагруженных рюкзаками, должны были ночью пройти дистанцию 20–25 км и найти один контрольный пункт. В январе 1941 г. подобные соревнования, но уже на лыжах, проводились в м. Кавголово около Ленинграда и были связаны не только с поиском контрольных пунктов, но и с организацией ночевки в полевых условиях. В состязаниях участвовали мужские и женские команды, каждая из которых состояла из 10 человек. Аналогичное мероприятие было организовано в Подмоскowie для воинских патрулей на 20-километровой дистанции. После Великой Отечественной войны туристские соревнования по ориентированию обретают все большую популярность в различных городах страны, несмотря на отсутствие правил, календаря, системы обучения судей и спортсменов. В дальнейшем туристские соревнования проводились без четких правил. Единая точка зрения на правила у туристов различных городов отсутствовала, что отрицательным способом сказывалось на проведении появившихся в то время международных встреч.

В 1957 г. Всесоюзная секция туризма выпустила «Временные правила соревнований по туризму», которые включали состязания по закрытому маршруту и предусматривали проведение дневных и ночных соревнований туристских команд. Указывался и вес контрольного груза для каждого участника (например, для мужчин-разрядников вес рюкзака составлял 12 кг). Эти правила сыграли большую роль в популяризации бега с картой и компасом, а ряд принципиальных положений составил основу ныне действующих правил. В начале 50-х годов прибалтийские и ленинградские туристы начали соревноваться по правилам, близким к скандинавским, что подразумевало отказ от контрольного груза и личный характер соревнований. Увеличилось число соревнований, ориентирование приобретало популярность на заводах и институтах [18]. На всесоюзной конференции в 1961 г. в Тарту (Эстония) по обмену опытом были предложены новые правила и зафиксирован факт идентификации ориентирования в системе физкультуры, спорта и туризма.

Новые правила соревнований открыли широкие перспективы для популяризации ориентирования в стране, для повышения его спортивности и состязательности. Были изъяты положения о контрольном грузе, об обязательности командных соревнований. Наиболее ответственным испытанием для новых правил стали первые Всесоюзные соревнования по спортивному ориентированию, собравшие в Закарпатье 29 команд 12 октября 1963 года. Вторые всесоюзные соревнования, проходившие в Перми два года спустя (1965),

вскрыли многие недостатки в правилах, которые были устранены в последующих редакциях. Более четко были определены обязанности участников и судей, требования к дистанциям и картам. Была осознана необходимость проведения корректировки карт. С 1969 года всесоюзные первенства проводились ежегодно. Стали появляться многодневные соревнования. Совершенствовались правила, появлялись методические и учебные материалы, начала издаваться литература по ориентированию. Ежегодно проводились всесоюзные, республиканские, областные семинары главных судей, секретарей, начальников дистанций. Быстрый рост числа ориентировщиков привел к необходимости профессионального планирования тренировочных процессов, врачебно-медицинского контроля. Мощным стимулом к развитию спорта было желание выступать за сборную страны в международных соревнованиях. Сборная команда СССР впервые участвовала в международном турнире в 1965 г. в Чехословакии, куда съехались сильнейшие ориентировщики мира. Начиная с 1967 г. выступления нашей команды за рубежом стали регулярными. Однако успехи наших спортсменов отнюдь не могли порадовать советских ориентировщиков. Преимущество скандинавских спортсменов все еще было слишком велико. И это неслучайно. Ориентированию в нашей стране традиционно оказывалось довольно слабое внимание со стороны государства. Подготовкой спортсменов долгое время занимались только детские экскурсионно-туристские станции и дома пионеров. В стране работала лишь одна детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ) — челябинская. Однако уже в 80-е годы и в других городах страны стали появляться ДЮСШ — в Москве, Ленинграде, Киеве, Горьком, Саратове и др. Из года в год росло количество соревнований, с каждым сезоном увеличивалось число ориентировщиков. Во многих городах открытые старты стали устраиваться посреди недели, после рабочего дня. Наибольшую известность получили Московские «четверги», проводящиеся и по сей день. Логичным шагом явилось создание 28 апреля 1979 г. при Спорткомитете СССР Всесоюзной федерации спортивного ориентирования, объединившей сотни тысяч любителей бега с картой и компасом [24].

Новый этап развития ориентирования в нашей стране начался с распадом СССР. Переход к рыночной экономике вызвал множество проблем, связанных с финансированием проведения соревнований, работы спортивных секций и клубов. Это повлекло за собой некоторый спад в развитии ориентирования в начале 90-х годов. В это время была создана Федерация спортивного ориентирования России (ФСО России), Россия стала членом ИОФ. Постепенно организаторы соревнований стали учиться выживать в рыночных условиях, искать

спонсоров, но, несмотря на проблемы, оставалась государственная поддержка спорта. Все это позволило спортивному ориентированию в России не только выжить, но и выйти на новый этап своего развития. С 1 января 1996 г. вступили в действие новые Правила соревнований по спортивному ориентированию, разработанные с учетом действующих правил ИОФ. Перевод спортивной жизни на коммерческие рельсы привел к появлению ряда фирм, занимающихся организацией соревнований, производством спортивного инвентаря, изданием карт. Широкую международную известность получило изделие отечественных умельцев — «Московский компас». Под этой торговой маркой в настоящее время выпускается ряд моделей высококачественных жидкостных компасов, снискавших популярность среди ведущих мастеров России и зарубежья. Именно 90-е годы стали отправной точкой для появления первых периодических изданий о спортивном ориентировании. Среди них можно выделить московский «О-вестник», новгородский «ОЛ-вестник» и др. С 1997 г. начал издаваться первый настоящий цветной иллюстрируемый журнал, посвященный ориентированию — «Азимут», а с 1998 года — ежемесячный журнал «Ориентир». В настоящее время ориентирование в Российской Федерации находится на подъеме. Тысячи энтузиастов увлечены этим прекрасным видом спорта, и можно твердо сказать: у ориентирования в России — большое будущее.

Спортивное ориентирование в Республике Коми как вид официальных соревнований начинает отсчет с 1966 года, когда впервые в местечке Мясокомбинат (район г. Сыктывкара) прошли первые республиканские соревнования.

На тот момент можно отметить несколько энтузиастов-общественников, которые объединили усилия по внедрению нового вида спорта в республике: Ю.Н. Оботуров, Г.И. Парфентьев, В.Л. Пушко, В.В. Немировский, П.И. Тютюнник.

Эти пять человек, объединенные общей идеей, выходцы из сферы туризма, стали ядром интересного, сложного и во многом непредсказуемого вида спорта. В то время новичок, пришедший на соревнования, мог выиграть соревнования любого ранга. Таких случаев в 60-е годы было в регионе и Сыктывкаре достаточно.

То есть все то, от чего зависело существование вида спорта, курировалось энтузиастами, использовавшими административный ресурс. Они оказывали огромную помощь в организации и проведении соревнований, что явилось определяющим фактором успешного развития.

В 70-е годы спортивные руководители приняли ряд важных решений для

дальнейшего развития спортивного ориентирования в регионе: 1) увеличить количество спортивных карт (районов); 2) начать подготовку составителей спорткарт; 3) провести семинары по подготовке судейских и тренерских кадров; 4) развивать ориентирование в городах и районах республики.

В то время было много трудностей для реализации этих планов. Перечислим некоторые из них:

1) сложности выпуска картографической продукции, которая вся шла под грифом «для служебного пользования» (ДСП). И даже потеря карты в автобусе (фотокопия) могла привести к разбирательству с сотрудниками специальных служб. Сегодня в век информационных технологий и спутниковых снимков трудно представить ограниченность информации в сфере создания и тиражирования спортивных карт.

Спортивное ориентирование как самостоятельный вид спорта был включен в спартакиаду города Сыктывкара; ДСО «Труд», «Урожай», «Спартак», «Буревестник» и «Трудовые резервы» как зачетный вид наряду с туризмом, а затем и в программу республиканских соревнований школьников. Это был очень быстрый интеграционный процесс отдельного вида спорта в регионе, чем не могут похвастать другие виды спорта;

2) сложность представляла и подготовка картографов. Дело это было новое, узких специалистов по глазомерной съемке не было, и все приходилось усваивать с нуля как нашим наставникам, так нам. К примеру, в 1971 г. на турбазе Лемью собралось около 30 человек рисовать карту в окрестностях города. Это была первая черно-белая спортивная карта со специальными знаками.

Параллельно с рисовкой карт на семинарах проводились занятия по подготовке судей и начальников дистанций с использованием скупой информации всесоюзной секции спортивного ориентирования.

Удачным оказался процесс по развитию ориентирования в районах республики. Благодаря существованию на то время Коми областного совета по туризму и экскурсиям, районные отделения обязаны были выставять команды и командировать судей на республиканские семинары и соревнования.

Здесь уже особенности советской системы административного управления и безграничного финансирования по положению вышестоящей организации. В то время из 20-ти районов республики участие принимали 15—16 субъектов.

Все это предопределило успешное развитие ориентирования в начале 70-х годов.

Все вышеперечисленные организации и Комитет по ФКиС при Совете министров Коми АССР активно включились в подготовку судейских и инструк-

торских кадров по этому виду спорта. Также положительно можно отметить появление норматива по спортивному ориентированию в комплексе ГТО, что открыло новые возможности по внедрению ориентирования в школьных, студенческих и других организациях на местах.

Например, городской туристский слет в Сыктывкаре насчитывал более 150 команд по 4 человека, и все они участвовали в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Этот этап с 1966 г. по 1973 г. можно охарактеризовать как *подъем массовости и романтизма*. Все это напоминает историю зарождения мирового спорта конца XIX — начала XX столетия, когда главенствовал принцип «Fair Play». Практически все виды спорта прошли такую фазу становления при условии подготовки резерва и достойной смены.

В 1972 году была организована Коми республиканская секция спортивного ориентирования при Коми облсовете по туризму и экскурсиям, первым председателем стал Ю.Н. Оботуров. Это был первый общественный коллегиальный орган управления в спортивном ориентировании.

Были поставлены задачи по подготовке спортсменов высокого класса, повышению качества спортивных карт, дистанций. Спортсмены и судьи освоили навыки рисовки карт, постановки дистанций, что в то время было необходимо. В дальнейшем это сказалось и на их выступлениях, практически все добились высоких результатов на всероссийских и всесоюзных соревнованиях.

Первым мастером спорта СССР стала Леканова (Забоева) Нина, выиграв всесоюзные соревнования на призы газеты «Молодая Гвардия» (Пермь, январь 1973 г.), также стала первой в Коми АССР чемпионкой СССР (март 1978 г., Пермь). Команда Коми АССР достойно выступала на чемпионатах России и СССР и летом и зимой.

Также повышение качества спорткарт позволило провести крупные официальные соревнования: летом 1976 г. чемпионат северо-западной зоны РСФСР и в феврале 1978 г. зимний чемпионат РСФСР. То есть поставленные задачи были выполнены.

В 1979 году осуществился переход ориентирования из ведения Коми республиканского совета по туризму экскурсиям в систему Коми государственного комитета по физической культуре и спорту, что привело к изменению спортивной подготовки ориентировщиков в сторону индивидуализации и высоких нагрузок, а также сложности постановки дистанций.

Можно отметить, что началась новая стадия развития ориентирования в Коми АССР. Тенденции и проблемы спорта высших достижений коснулись и

спортивного ориентирования: спортсмены стали профессионально тренироваться, повысилось качество подготовки дистанций и резко увеличилось количество спорткарт в различных районах республики [17].

Не претерпела изменений система школьного ориентирования. Если ориентирование среди взрослых развивали только ДСО «Спартак» и ДСО «Буревестник», что имело положительный эффект для усиленной подготовки, то Республиканская станция юных туристов вплоть до настоящего времени спортивное ориентирование выделяет как приоритетный вид. После распада спортивных обществ (1985 г.), а затем и ДСО профсоюзов (1996 г.) в республике исчезла платформа для подготовки спортсменов высокого класса в спортивном ориентировании как неолимпийском виде спорта, что немедленно сказалось на результатах наших спортсменов. Сегодня в секциях занимается более 700 спортсменов.

К концу 80-х годов были подготовлены спортивные карты практически всех районов Республики Коми, а окрестностей Сыктывкара их насчитывают более 30-ти, что позволило провести ряд значимых крупных мероприятий в регионе в тяжелые 90-е годы.

С 1985 по 2006 г. ежегодно проводила предсезонную подготовку сборная ориентировщиков Болгарии;

1991—1997 — международные соревнования «Первый снег», собиравшие более 200 участников из России, Эстонии, Болгарии, Литвы, Италии и отдельных спортсменов Швейцарии, США;

1—4 марта 1997 г. — этап кубка мира по лыжному ориентированию в г. Сыктывкаре (впервые на территории России);

2000 г. — чемпионат России на удлиненных дистанциях;

10—18 декабря 2012 г. — чемпионат и кубок России по спортивному ориентированию на лыжах.

Глава 1. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

1.1. Ориентирование как средство подготовки молодого поколения к труду и обороне родины

Формирование нового человека немыслимо в настоящее время без физического воспитания. Недаром такое большое внимание уделяют физической культуре и спорту правительство, общественность нашей страны. Чтобы воспитать физически крепкое молодое поколение с гармоническим развитием физических и духовных сил, необходимо заниматься его воспитанием с самого раннего детского возраста.

Спортивная подготовка, достижение высоких результатов в спорте не являются исключительно личным делом. Стремление к победе заставляет спортсменов много заниматься, достигать физического совершенства, которое немыслимо без развития волевых качеств, овладения всем многообразием двигательных действий, без крепкого здоровья. В этом непосредственная связь спорта с государственной задачей подготовки молодого человека к труду и обороне нашей Родины.

Новым увлекательным видом спорта является ориентирование на местности. Умение ориентироваться — это навык, который необходим каждому человеку. Эти навыки необходимы и туристу, и охотнику, и геологу, и грибнику, и будущему воину, и многим другим.

Суметь определить стороны горизонта с помощью карты и компаса, найти точку своего местонахождения, а после этого выбрать наиболее удобное и кратчайшее направление движения к цели — вот что значит ориентироваться на местности.

Благодаря своей высокой эмоциональности и некоторой доле романтики этот вид спорта вызывает у школьников огромный интерес.

Бег в лесу с преодолением естественных препятствий, с определением направления пути по цепи самых разнообразных ориентиров, стремление прийти на финиш первым — все это очень интересно для смелых, хорошо физически подготовленных ребят, умеющих пользоваться картой и компасом, умеющих определять расстояние, видеть то, чего часто не замечают и не фиксируют другие в своей памяти.

Юный спортсмен-ориентировщик в процессе подготовки к соревнованиям совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, военного дела и физкультуры. Он учится сосредото-

ваться, действовать на трассе соревнования самостоятельно в самых сложных условиях. К тому же длительный бег по лесистой пересеченной местности значительно укрепляет здоровье спортсмена, его сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Трудно переоценить значение занятий спортивным ориентированием (в любое время года) как средство оздоровления, физического и нравственного воспитания. Большое значение имеют занятия по ориентированию в школьных секциях при подготовке будущих воинов десантных войск, разведчиков, пограничников, танкистов, артиллеристов, летчиков, связистов, снайперов и также гражданских профессий геолога, летчика, строителя, работника леса и пр., так как эти занятия заранее, еще в школьных условиях решают задачу освоения важного раздела программы боевой подготовки.

Чтобы повысить интерес школьников к военным специальностям, организуются военно-спортивные игры «Зарница», «Орленок», «Рубеж» и др. В процессе подготовки к ним проводится большая работа с юнармейцами по обучению их различным воинским специальностям, в том числе и ориентированию. В настоящее время систематически организуются всеармейские соревнования по спортивному ориентированию, соревнуются десантные войска, радиомногоборцы, работники милиции и др. Ориентирование включено в комплексы по военно-спортивной подготовке Вооруженных сил страны. Проводятся Всероссийские и международные соревнования среди военнослужащих, полицейских. Поэтому в настоящее время этому важному военно-прикладному виду спорта в наших школах и других учебных заведениях уделяется большое внимание.

В настоящем методическом пособии раскрывается ряд вопросов, связанных с применением средств, пользуясь которыми юные ориентировщики получают начальные навыки в чтении карт, умении находить на них точку своего местонахождения, умении ориентировать картосхемы по местным предметам непосредственно в процессе учебно-игровых соревнований как в помещении, так и на пришкольных полигонах. Читатель познакомится с практикой и методикой организации, подготовки и проведения соревнований на первенство школы.

Отдельный раздел посвящен организации и проведению военно-спортивных игр. В основу предлагаемых вариантов игр заложены знания и навыки, полученные в школе на уроках географии (по теме «План и карта»), на уроках ОБЖ (по разделу «Топография»).

В ходе участия в военно-спортивных играх учащиеся на практике овладе-

вают материалом, имеющим большое военно-прикладное значение в воспитании будущего воина.

В приложении дано примерное положение о соревнованиях, план предварительной подготовки к ним, вариант «Топографического диктанта».

1.2. Учебно-подготовительные упражнения по ориентированию

Основная задача, которую решают подобные упражнения, будет заключаться в выработке и закреплении у юных спортсменов навыков ориентирования на местности.

К учебно-подготовительным упражнениям по ориентированию на местности можно отнести:

- 1) *упражнения без карты и без компаса;*
- 2) *с компасом, но без карты;*
- 3) *с картой, но без компаса;*
- 4) *с картой и компасом.*

Ориентирование без карты и без компаса

По степени сложности эти задания являются первыми в комплексе учебно-подготовительных упражнений по ориентированию. Они рекомендуются для учащихся начиная с 5-го класса.

В данном случае участник может проходить маршрут: *по памяти; по следам; по местным предметам и ориентирам; по письменному его описанию.*

Выполнение заданий имеет своей целью выработать у юных спортсменов наблюдательность, зрительную память. Чтобы выработать у школьников эти необходимые качества, их нужно потренировать.

Для этого используется любой выход в парк, в лес, в луга. Во время прогулки учитель (тренер) постоянно сосредоточивает внимание учащихся на окружающей их природе, а время от времени он останавливает группу и дает задание восстановить в памяти тот или иной участок пройденного пути. Рассказ ведет один из ребят, а другие помогают ему, добавляя о забытых подробностях пути.

Во время прогулки можно проводить различные упражнения. Например, двигаясь по лесу, учитель на одной из полян или просек дает школьникам задание: «Разойтись друг от друга на расстояние 20—30 метров и каждому спрятать какой-либо предмет — жетон (заранее подготовленную карточку участника)».

После этого вместе с группой учитель двигается дальше, делает несколько петель, дает по пути другие задания и затем, остановив группу в метрах

400—500 от выбранной поляны, объявляет старт поочередно всем участникам (интервал одна минута), предлагая найти спрятанные ими предметы или карточки и как можно быстрее вернуться к нему.

Для учеников старших классов задания усложняются за счет увеличения дистанции и проведения их в незнакомом лесу.

Соревнования можно организовывать между группами с простейшими заданиями: *по следам, оставленным «противником», обнаружить спрятанное знамя, «наблюдательный пункт противника»; по следам, оставленным на дороге, подсчитать, сколько по ней прошло человек, и понять, куда они двигались, и т. д.*

Такие упражнения проводятся и с целью совершенствования зрительной памяти. Например: учитель совместно с группой участников начинает движение от какого-либо заметного ориентира (озеро, перекресток дорог, угол леса), на который он обратил внимание занимающихся. Двигаясь по лесу с густым подлеском, по болоту, часто меняя направление, он выводит участников к какому-то другому ориентиру, останавливает их и дает своему помощнику задание: через 5—10 минут (в зависимости от протяженности маршрута) дать участникам отдельный старт с минутным интервалом.

Задача состоит в том, чтобы восстановить в памяти пройденный путь, определить для себя кратчайший и наиболее удобный маршрут к исходной точке и как можно быстрее прибежать к ней. Сам же учитель отправляется к финишу, где и встречает ребят.

В порядке дальнейшего усложнения маршрута можно поставить задачу — пройти его по письменному описанию или по местным предметам.

На рис. 1 показан план местности, по которому дается задание: «Пройти в северо-восточном направлении по восточной опушке леса до дороги, входящей в лес, и по ней пройти 300 метров до развилки, далее отыскать просеку, найти на ней кварталный столб и далее, двигаясь на север, пройти 450 метров до пересечения с автомобильной дорогой (асфальтированной). Далее идти вдоль шоссе в западном направлении, через 650 метров свернуть на лесную дорогу, пройдя по которой 150 метров строго на юг, выйти на развилку. Затем по дороге на юго-запад пройти 250 метров до развилки дорог, далее на юг по дороге, через 250 метров выйти на стартовую поляну, где и начинали движение.

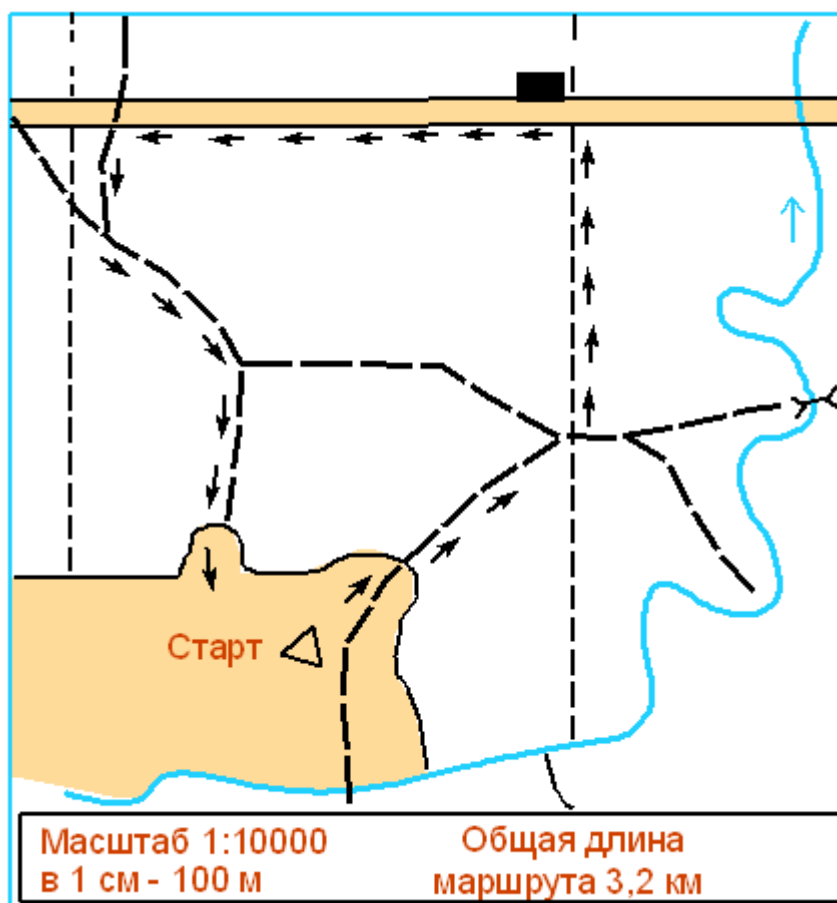


Рис. 1

Примечание. при выполнении этого задания участники должны знать: по квартальному столбу можно легко определить стороны горизонта: цифры с наименьшими значениями, нанесенные на вершине столба, указывают на север (см. рис. 2).



Рис. 2

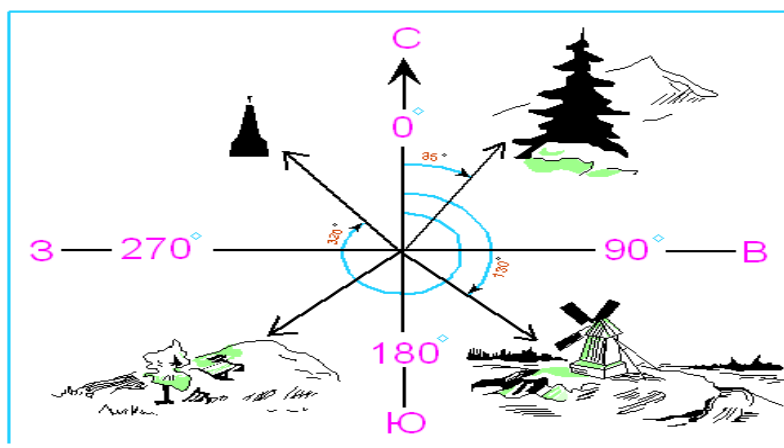


Рис. 4

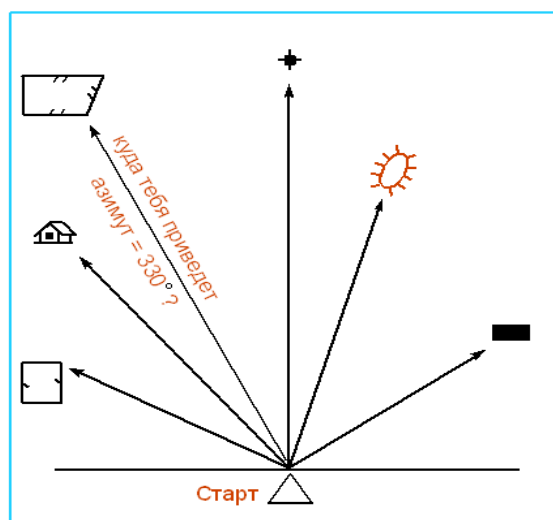


Рис. 5

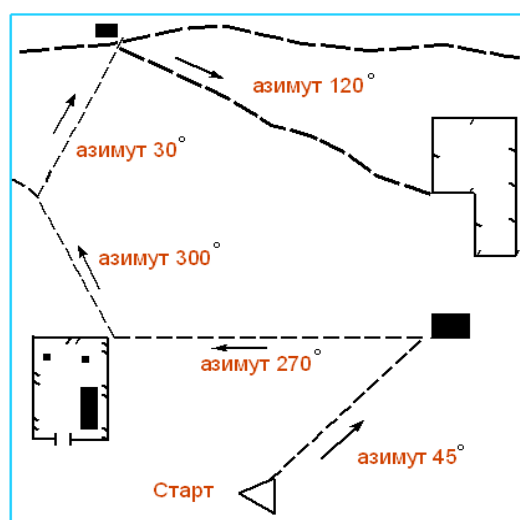


Рис. 6

Ориентирование с компасом (можно проводить со школьниками начиная с 4—5 класса). Второй степенью совершенствования навыков в ориентировании будет работа с компасом. От участников прежде всего требуются хорошие знания компаса, умение обращаться с ним, определять, годен ли он к работе. Соревнования по ориентированию с компасом имеют различные варианты. Исходя из задач постепенного нарастания трудности заданий, рекомендуем следующую последовательность работы с компасом:

1. Определение азимутов и нахождения ориентиров из одной точки (рис. 4):

а) найти ориентир по заданному азимуту (рис. 5);

б) найти несколько ориентиров по заданным азимутам (для усложнения можно рекомендовать задания: найти ориентир по азимуту с учетом магнитного отклонения, действующего в данной местности (учитель, составляя задание, заранее вносит поправку на магнитное склонение, предварительно объяснив ребятам, как пользоваться компасом в данном случае);

- в) определить азимут на отдельно стоящий ориентир;
- г) определить азимуты нескольких ориентиров;
- д) определить азимут на ориентир и высчитать обратный азимут.

2. Определение азимутов движения (рекомендуется для школьников 6—7-х классов).

С целью тренировки и создания общего представления о записи азимутальных ходов во время передвижения по маршруту можно дать следующие упражнения.

Первое задание не требует большой точности в отсчетах градусов по компасу.

Пройти по заданному маршруту по дороге с двумя—тремя поворотами (под углом более 20°) и записать азимуты пройденного пути. Путь от поворота до поворота должен быть наибольшим и для облегчения отсчета азимутов обозначаться заметными ориентирами. После окончания маршрута участники должны с помощью транспортира и линейки изобразить на бумаге схему пройденного пути (рис. 6).

Второе задание требует более точного определения азимутов и большой точности в определении расстояний. Проводится оно на поляне средней площади примерно 100x100 метров. Нужно пройти три азимутных хода: а) 1-й азимут 75° , длина хода 80 метров; б) 2-й азимут 300° , длина хода 70 метров; в) 3-й азимут 60° , длина хода 75 метров. Длина всего маршрута 225 метров.

В месте окончания каждого азимута команда (школы, класса) ставит колышек с обозначением своей эмблемы (или номера школы).

Правильность измерения участниками азимутов проверяется следующим образом: учитель точным измерительным инструментом (буссоль, гониометр или очень точный жидкостный компас с использованием устойчивой горизонтальной опоры) определяет точный азимут № 1, измеряет рулеткой расстояние и ставит контрольный колышек, от которого в дальнейшем и ведутся все измерения до колышков, установленных командами школ на данном азимуте. Расстояние, на которое они отклонились в сторону, измеряется рулеткой и записывается в карточку команды против данного азимута.

Затем измеряются следующие азимутные ходы. Сумма всех отклонений в метрах и сантиметрах по всем трем азимутам и составляет величину, на которую команда ошиблась.

Команда, имеющая наименьшую сумму отклонений в метрах и сантиметрах, занимает 1-е место и т.д.

Данные соревнования можно проводить с подсчетом отклонений по

всем азимутным ходам (рис. 7) или же только по величине допущенной ошибки на последней точке.

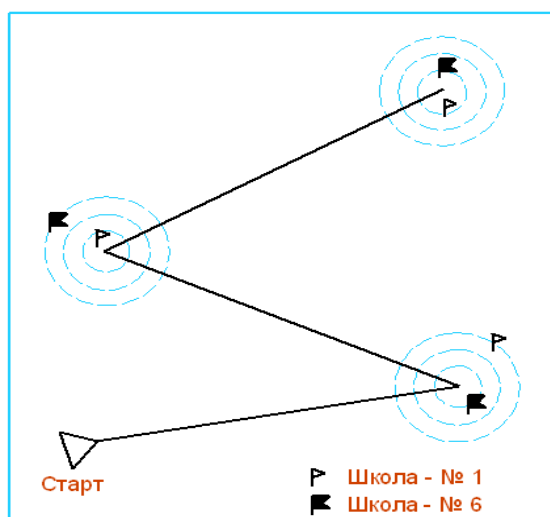


Рис. 7

3. Тренировки и упражнения переменного характера. Зачастую ребята настолько входят в азарт соревнований, что пробегают дистанцию без остановок, что отражается на точности ориентирования. Поэтому для участников очень полезны соревнования так называемого переменного характера, когда они вынуждены периодически останавливаться для измерения азимутов и расстояний и получают тем самым небольшую передышку. Данный вид соревнований рекомендуется проводить начиная с 6—7 класса.

Участники преодолевают трассу по отдельным ее отрезкам в следующем порядке: старт дается раздельный с интервалом 1—2 минуты, со старта они бегут по разметке (маркировке) до следующего контролера, получают задание, определяют азимут и расстояние до очередного ориентира, записывают результаты в свою карточку и т.д.

Затем участники снова бегут по разметке до следующего контролера, получают задание, определяют азимут и расстояние до следующего ориентира, записывают результаты в свою карточку и т.д.

В зависимости от возраста и подготовленности участников таких отрезков маршрута может быть от 4 до 10 (рис. 8), рекомендуется школьникам 7—8 классов и старше.

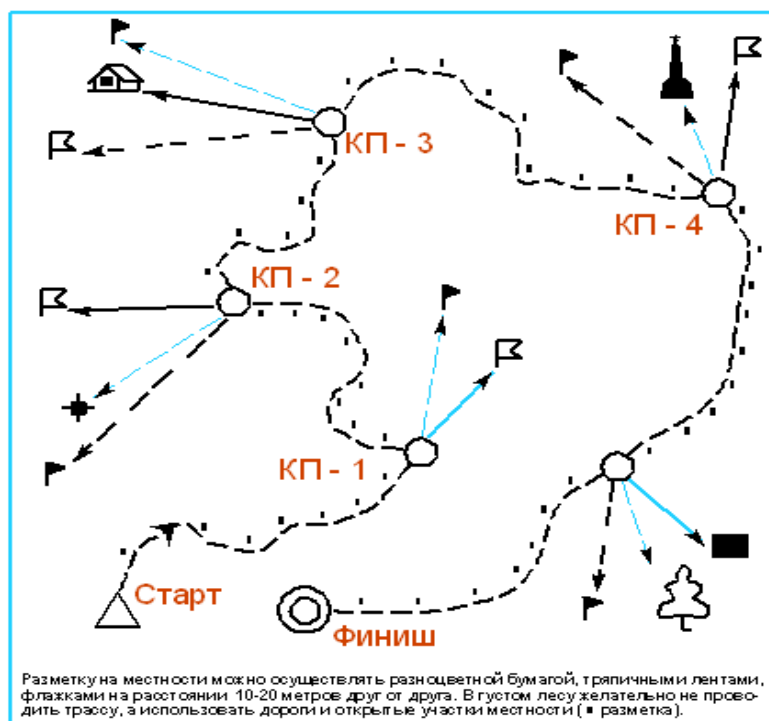


Рис. 8

Победителей данных соревнований определяют по наименьшему времени, затраченному на прохождение маршрута. Неточность, допущенная при определении азимута на ориентир, расценивается 3-мя (5,10) секундами штрафного времени за каждый градус ошибки и одной секундой штрафного времени за каждый метр ошибки при определении расстояния. Штрафное время прибавляется ко времени прохождения маршрута (длина маршрута не более 1,2—1,5 км).

Ориентирование на местности с помощью карты имеет свои особенности. Такого вида соревнования требуют от участников знания карты и умения работать с ней. Юный спортсмен должен: *знать что такое карта; изучить условные обозначения, с помощью которых на карте дается описание местности; научиться «читать карту», т.е. уметь представить за условными знаками действительность, уметь воспользоваться масштабом карт; научиться ориентировать карту и уметь находить на ней точку своего стояния.*

Работа на местности только с одной картой без компаса нужна также и для закрепления умения читать карту, получения навыков перенесения маршрута с местности на карту и перенесения линии маршрута на местность. Участники соревнований при этом получают навыки в перенесении на карту местонахождения контрольных пунктов и пути следования во время прохождения дистанций.

Маршруты могут наноситься на карту в виде сплошной маршрутной линии, привязанной к рельефу или местным предметам. Участникам предлагаются задания — пройти по описанию маршрута, привязанного к крупным заметным ориентирам (как точечным, так и линейным) с задачей последующего нанесения на карту своего маршрута. Могут даваться задания и на переход от одного контрольного пункта до другого, с правом только посмотреть на предстоящий отрезок пути, обозначенный на судейской карте.

Наконец, можно порекомендовать проведение такого варианта соревнований, когда участнику вручают карту с нанесенными на нее несколькими контрольными пунктами с заданием найти их и получить у контролера отметку о прохождении контрольных пунктов на своей карте.

Организаторам соревнований во всех случаях, при всех вариантах нужно помнить «золотое» *правило*: вначале нужно давать наиболее легкие варианты, доступные для слабо подготовленных участников, небольшие по своей протяженности, ограниченные заметными ориентирами или складками местности (речками, просеками, дорогами, опушкой леса), проложенные на слабо пересеченной местности. И только затем, когда участники более или менее обретут уверенность в работе с картой, маршруты соревнований следует усложнить или за счет большей протяженности, или сильно пересеченного рельефа в лесу, на местности с небольшим количеством заметных ориентиров, или более сложного размещения контрольных пунктов.

4. Маршрут обозначен разметкой на местности. Данная форма соревнований обуславливает прохождение участниками (или командой) трассы соревнований, размеченной на местности флажками или какой-либо другой разметкой.

Этот вид соревнований очень удобен для проведения со школьниками: он достаточно безопасен, так как участник продвигается, будучи как бы привязанным к маршруту. Затруднение заключается лишь в трудности перенесения маршрута с местности на карту. Для подготовки к этим соревнованиям, в особенности для проведения их с участниками 5—6 классов, можно рекомендовать ряд игр, например «Охотники по следам» и другие.

Вначале маршрут соревнований размечают на знакомой местности, на небольших участках, чтобы ученики могли получить навыки, главным образом по сличению карты с местностью. И только после отработки достаточных навыков в этой области можно выбирать более сложную местность.

Приведем несколько примерных маршрутов.

Маршрут первый. Участник (или команда) принимает старт в беге по не-

большому замкнутому маршруту, на знакомой местности, размеченной флажками или какой-нибудь другой разметкой. Он стартует без карты, карта ему будет дана на финише на 5 минут с тем, чтобы он нанес места расположения контрольных пунктов. Ошибка в нанесении мест расположения контрольного пункта (КП) штрафуетя согласно положению.

На таком маршруте нужно располагать 5—6 контролеров либо вывешивать на контрольных пунктах фанерные или картонные щиты с обозначением на них номеров соответствующего КП (для старших классов). Для обозначения КП можно вывешивать на щитах и рисунки каких-либо животных (заяц, волк, лиса). Данные соревнования способствуют развитию памяти школьников. Контрольные пункты следует располагать около заметных ориентиров. Эти соревнования развивают у школьников зрительную память и запоминание карты.

Маршрут второй. Пройти с чистой картой по небольшому и знакомому маршруту, размеченному флажками, нанести его на карту с последующей сверкой по судейскому шаблону. Выигрывает тот, у кого будет меньшее отклонение от контрольной линии.

Эти соревнования требуют от участников большого внимания на всем протяжении дистанции. Трассу соревнований нужно прокладывать по местности с ярко выраженным рельефом, отображенным на карте участника.

Маршрут третий. Пройти по местности, размеченной флажками, и отметить булавочным проколом на карте места размещения контролеров или КП. Трасса небольшая (маркированная трасса), прокладывается по местности, богатой точечными ориентирами. Первые контролеры ставятся около наиболее заметных из них (высота, перекресток, просека, ручей и т.д.) с таким расчетом, чтобы до этих ориентиров было расстояние примерно 3—5 мм по карте. Последующих же контролеров можно расположить и в более трудной обстановке. Задача: выработать у участников чувство масштаба.

Маршрут четвертый. Прокладывается на незнакомой местности примерно так же, как строятся соревнования по прохождению трассы, размечаемой на местности зимой (маркированная трасса). Но в данном случае нужно учесть то обстоятельство, что зимой разметка на снегу хорошо видна, поэтому нужно очень внимательно подобрать цвет разметки и четко разметить все повороты, а все повороты трассы должны быть в точках, где есть четкий ориентир, позволяющий спортсмену однозначно найти точку своего нахождения.

Маршрут пятый (нанесен на судейскую карту).

1. На старте участник получает на 3—5 минут карту с нанесенной на нее линией маршрута (1,5—1,8 км). Он изучает дистанцию, запоминает основные ориентиры. Иногда в зависимости от подготовленности участников и их возраста им разрешают записывать в блокнот основные данные маршрута вплоть до зарисовки его схемы. На все это дается не более 5 минут, после чего карта отбирается. Участники должны пробежать по трассе соревнований и получить отметку на своей карточке о прохождении всех контрольных пунктов, которые были намечены на карте.

Маршрут выбирается небольшой, проходить он должен по знакомой участникам местности. В этих соревнованиях юные спортсмены учатся определять главные ориентиры маршрута, его особенности, развивают свою память. Место старта должно находиться на стыках больших линейных ориентиров, с тем чтобы участник, по какой-либо причине сбившийся с пути, смог быстро найти место старта и снова начать прохождение маршрута.

2. Участник стартует с картой. После команды «марш» он имеет право перенести с судейской карты на свою 1-й отрезок пути (до 1-го контролера) и затем, пользуясь своей картой, бежит по маршруту, у контролера делает отметку места нахождения КП, самостоятельно переносит с карты контролера на свою следующий участок пути и бежит дальше. И так до финиша.

У судьи должно быть несколько контрольных карт, так как к нему могут подойти сразу две-три команды. В другом случае на этом этапе может вывешиваться и одна, но большая карта, чтобы с нее могли снимать линию маршрута одновременно несколько команд. Обозначение трассы соревнований на контрольной карте рекомендуется наносить ярким цветным карандашом.

3. Участник стартует без карты. После команды «марш» участнику дается право ознакомиться в течение 3—5 минут с нанесенным на судейскую карту 1-м отрезком маршрута от старта и до первого контролера, после этого он может двигаться по дистанции. Добежав до первого контролера (КП), он опять получает возможность ознакомиться с картой судьи (контролера), на которой нанесен 2-й отрезок маршрута до второго контролера. И так до финиша.

Примечание: для учеников 6—7-х классов маршрут выбирается простой, на знакомой местности. КП нужно располагать вблизи от заметных ориентиров. По существу, участник проходит маршрут по памяти, изредка сверяя его на КП с судейской картой.

5. Маршрут нанесен на карту участника. Данный вид соревнований рекомендуется проводить с учениками 9-х классов и старше.

1. Участник или команда получают от судей на старте пакет с картой, уже готовой к соревнованиям, т. е. с нанесенной на нее трассой. Исходя из задач обучения и доступности данного маршрута для учеников 9—10-х классов маршрут берется небольшой. Иногда полезно прокладывать участки маршрута по проселочным дорогам с развилками. Но в таких случаях нужно, чтобы с этого места просматривались какие-либо ориентиры и на карте и на местности, с помощью которых участник может ориентировать карту без компаса и после детального осмотра местности выбрать правильный путь. Важно научить ученика сопоставлять местность с картой, определять верное направление. На трассе, на КП, находится 4—5 контролеров, которые не только контролируют прохождение участников по трассе, но и служат им своеобразными ориентирами.

Задача участника — пройти по маршруту всю дистанцию, нанести на карту (проколом) место нахождения контрольного пункта. Так как линия маршрута уже проложена на карте, то задача участника в определении точки нахождения контрольного пункта значительно облегчается: ему нужно определить эту точку на уже проложенной линии маршрута. Отнесение этой точки в сторону от маршрута исключено.

Этот вариант соревнований заставляет участника быть очень внимательным к определению расстояния от одного заметного ориентира, встречающегося прямо на маршруте, до другого к масштабу карты.

Ошибка, которую допускает участник в определении точки нахождения контрольного пункта проколом, штрафуются прибавкой дополнительного времени к затраченному им на прохождение всего маршрута (1 мин за каждый миллиметр ошибки на карте).

2. Для учащихся старших классов можно давать варианты, когда на карту наносится маршрут соревнований не полностью, а с перерывами. Например, на карте нанесены второй, четвертый и шестой участки маршрута, а промежуточные — первый, третий, пятый и седьмой отрезки — участник должен определить самостоятельно. От него можно потребовать нанесения линии своего пути на карту.

Нанесение маршрута на карту может пригодиться при разборе правильности прокладки пути участниками, который делается в конце соревнований; он поможет им разобраться в своих ошибках и успехах.

6. На карту наносятся отдельно стоящие контрольные пункты. Этот вид соревнований особенно полезен и может быть рекомендован для учеников 9—

10 классов. Он способствует выработке у них навыков быстрой оценки местности, правильного выбора пути.

1) *Для проведения соревнования вполне достаточно взять участок местности примерно 800 х 800 метров. На этой площади можно свободно разместить 6—8 контрольных пунктов с расстоянием между КП 200—250 метров и общей длиной маршрута 2,5—3 километров. Для начала следует выбирать слабопересеченную местность.*

Перед участниками ставятся задачи найти все 6—8 пунктов, отмеченных на карте, и как можно быстрее прибежать к финишу.

Порядок прохождения контрольных пунктов и направление поиска определяют сами ребята. По прибытии на контрольный пункт участники обязаны записать на своих картах его номер или условное обозначение. Победитель соревнований будет определяться по времени, затраченному на прохождение всего маршрута.

2) *Участнику вручается карта (рис. 9), на которой нанесены 18 контрольных пунктов, каждый из них обозначен определенным количеством очков.*

Участник или команда, получив карту, намечают свой маршрут с расчетом найти такое количество КП, которое позволило бы набрать наибольшее количество очков и как можно быстрее вернуться на финиш. Организаторы определяют контрольное время (30 мин, 1 час или 1,5 часа).

Для этого участники должны хорошо продумать, с какого КП начать движение и с какого возвращаться на финиш, нужно ли сразу бежать на дальние КП, обозначенные большим количеством очков, или же отыскивать ближние КП, которые легче найти, но дают команде меньшее количество очков.

Победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков и по наименьшему времени, затраченному на прохождение маршрута, при условии непревышения контрольного времени. За превышение контрольного времени на 1 минуту вычитается 1 очко из суммы набранных участником; на 2 мин. — 2 очка и т.д.

3) Желая несколько разнообразить условия прохождения маршрута, вводят в него следующие изменения: на местности примерно 1,5 х 1,5 километра устанавливают девять контрольных пунктов. *Перед участниками ставится задача: найти шесть любых пунктов по выбору, но один из шести найденных КП должен быть обязательным.* Этот КП обводится на карте участника квадратом или каким-либо другим условным значком (рис. 10).

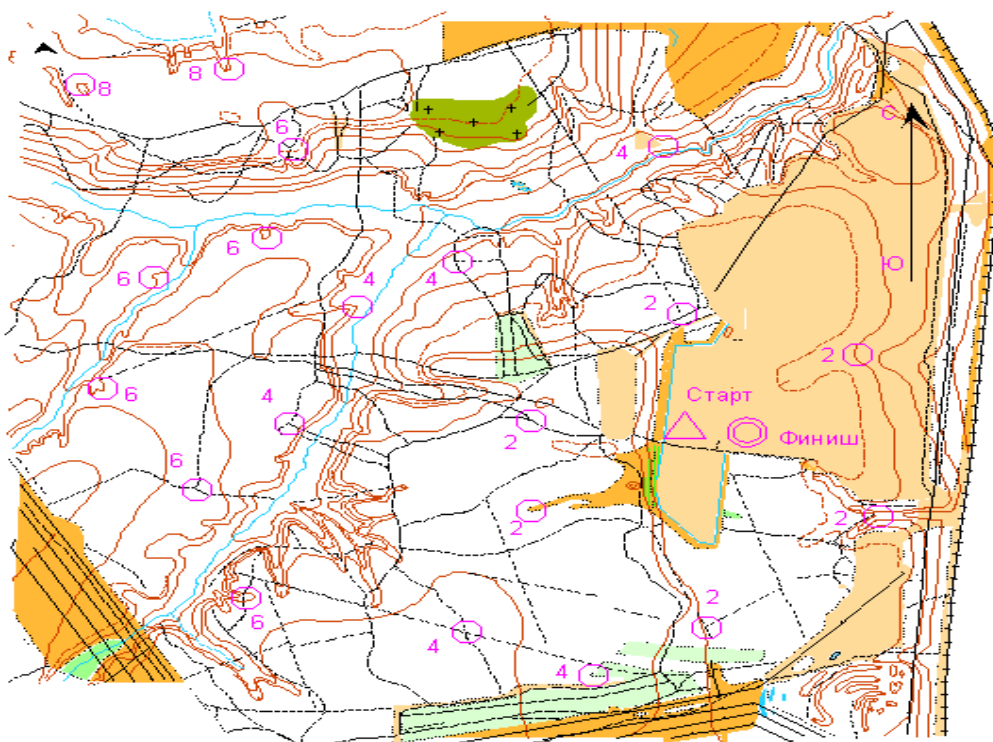


Рис 9.

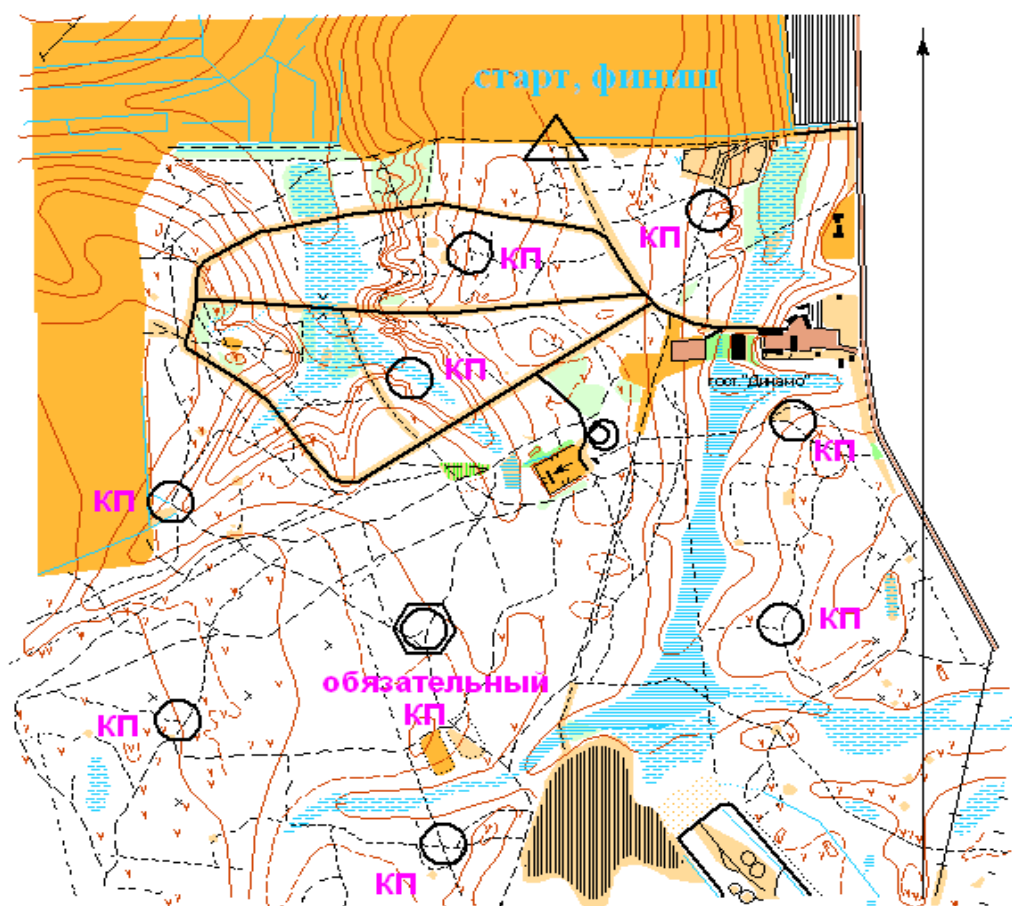


Рис. 10

Такая форма соревнований по ориентированию развивает у спортсменов так называемое тактическое мышление, так как сразу же после получения на старте карты участник должен определить, какие КП он будет отыскивать и в каком порядке.

При определении маршрута участник должен исходить из трудности подхода к КП. Совершенно ясно, что контрольный пункт легче всего обнаружить тогда, когда подходишь к нему со стороны открытого места или с горы (если он расположен на склоне). КП, расположенные в закрытой местности или в глухом лесу, а также находящиеся в стороне от основного выбранного участником маршрута, в данном случае лучше в него не включать.

Смешанная форма упражнений с помощью карты. Для проверки степени усвоения всех вышеизложенных форм и вариантов проведения упражнений по ориентированию на местности с помощью карты и подведения итогов работы по данному разделу юным спортсменам можно дать задание на прохождение смешанного маршрута.

Ниже приводится один из таких вариантов, соединяющий в себе несколько вышеописанных разделов. Таких комбинаций и вариантов может быть много, и составить их может каждый учитель или руководитель секции.

На старте участник или команда получают пакет с картой, который вскрывается по сигналу судьи: участник изучает линию маршрута до первого КП и через 5 минут сдает карту судье, а сам двигается по маршруту.

На первом КП участник получает описание маршрута до следующего КП и чистую карту, изучает эти документы и начинает двигаться по местности, все время сверяя ее с картой и описанием пути.

На втором КП участник переносит с судейской карты на свою линию дальнейшего пути до третьего КП и двигается по маршруту, отмечая проколом место нахождения встретившегося ему КП.

От третьего КП участник двигается по разметке и проколом отмечает место нахождения контролера.

На четвертом КП участник или команда переносят с судейской карты на свою места расположения контрольных пунктов и получают задание о порядке их прохождения, последний из указанных КП — финиш.

Для учеников 8—10 классов (15—17 лет) общая длина маршрута не должна превышать 6—7 километров, что соответствует возрастным показателям. Исходя из этого протяженность отдельных этапов устанавливается примерно следующая: 1 этап (800—900 м) — проходится по памяти; 2 этап (900—1000 м) — проходится по описанию; 3 этап (1200—1400 м) — маршрут нанесен на кар-

ту; 4 этап (1500—1600 м) — участник идет по разметке; 5 этап (1600—1800 м) — маршрут проходится в заданном направлении.

Для проведения соревнований можно порекомендовать и такой вариант: начало маршрута дается по заметным ориентирам, нанесенным на карту с таким расчетом, чтобы участник соревнований, попав на концевой ориентир первой половины дистанции, смог перерисовать с карты судьи на свою карту линию дальнейшего маршрута и продолжать путь, придерживаясь указанного направления.

При этом судьи заранее заготавливают задание, которое наносится либо на карту, либо на отдельный лист примерно следующего содержания: «Со старта пройти в западном направлении до угла леса, от него на юг, вдоль границы леса, далее по оврагу в северо-западном направлении до асфальтированной дорожки» (рис. 11). Ознакомившись после команды «марш» с предписанием, участник должен оценить и выбрать для себя направление пути вначале до угла леса и дальше от одного до другого ориентира и уже после выхода к контролеру последнего ориентира двигаться далее согласно линии маршрута, проложенной на карте.

В этом виде соревнований у каждого ориентира должен находиться контролер, который делает отметку о прохождении участниками данного КП. Такого рода соревнования проводятся на местности, богатой ориентирами и с ярко выраженным рельефом.

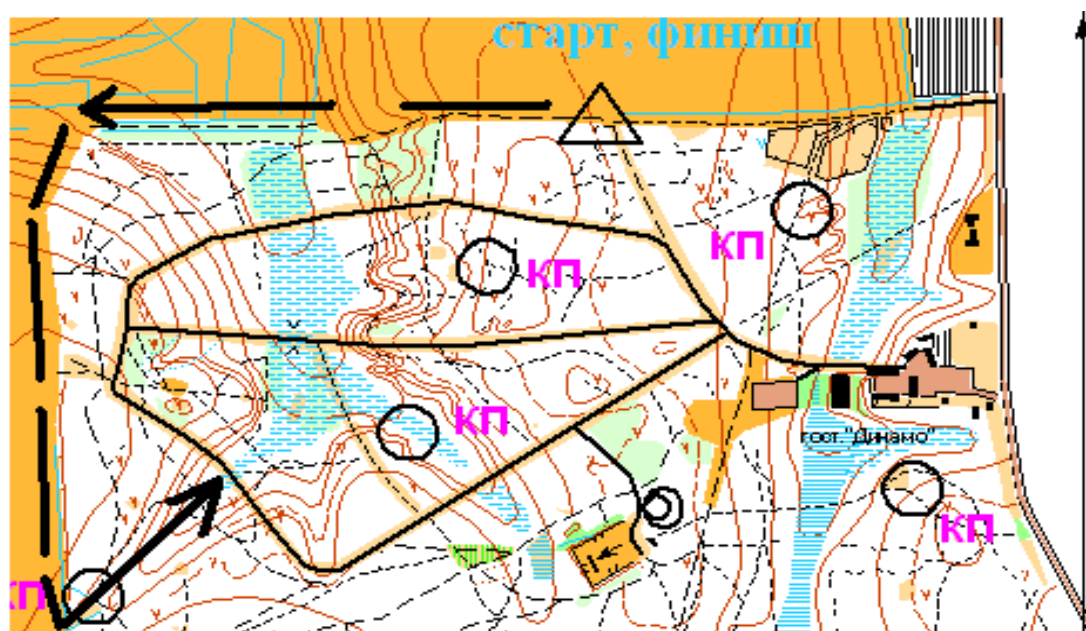


Рис. 11

1.3. Учебно-тренировочные упражнения и тренировки

В начальной стадии обучения юных ориентировщиков умению ориентироваться, читать карту, определять точку своего нахождения как на местности, так и на карте используется ряд средств, часть из которых рассматривается в данной главе.

Учебно-тренировочные упражнения и тренировки в помещении. Можно провести с использованием мультимедийного оборудования (на экране — панорамы и плана местности, панорамы и карты местности, панорамы с уменьшенной картой) с применением макета местности и карты, упражнения в прохождении трассы по карте, пользуясь словесным описанием маршрута, так называемый топографический диктант. Возможно и применить увеличенный вариант карты (ксерокопия).

Упражнения, проводимые для ориентировщиков в помещении, имеют свои особенности: учитель (тренер) непосредственно контролирует действия обучаемых, по ходу действия направляет их, вносит нужные коррективы, занятия и даже микросоревнования проводятся с помощью мультимедийного проектора: «Панорама и план местности», «Панорама и карта», а также специально изготовленного макета местности и соответствующей ему карты.

В процессе занятий в помещении или при проведении микросоревнований по ориентированию к организму спортсмена не предъявляется высоких требований, связанных с длительными нагрузками, характерными для продолжительного бега при занятиях в лесу. Изменяется характер зрительных восприятий, значительно сокращается обзереваемое пространство, и основное внимание направляется на работу с картой, а также панораму или макет местности.

Используя эти упражнения в начале учебного года, осенью, учитель может ориентировать учащихся на подготовку к зимнему сезону, т.е. готовить их к прохождению маркированной трассы. Весной, когда в лесу еще нельзя заниматься, спортсмены готовятся к прохождению трассы в заданном направлении.

В процессе занятий в помещении можно проводить микросоревнования по ориентированию для проверки теоретической и технической подготовленности юных спортсменов-ориентировщиков, а также проверки подготовленности допризывной молодежи к службе в армии.

Ниже приводится опыт подготовки и проведения подобных соревнований на вечерах «А ну-ка, парни!» в различных учебных заведениях республики.

1. В программу вечера для учеников 9—10 классов «А ну-ка, парни!» в раздел соревнования по ориентированию включаются упражнения на проверку знаний карты и умения по ней ориентироваться с использованием для этой цели электрифицированного табло-стенда с панорамой местности и соответствующей ей картой (для 5—7 классов можно использовать стенд с панорамой и планом местности).

На карте (плане), размещенной в нижней части стенда, определены четыре (5, 6 и т.д.) точки — контрольных пункты, обозначенные на карте кружком диаметром 7 мм (красного цвета) с подведенными к ним клеммами, которые соединяются проводами с идентичными точками на панораме, размещенной в верхней части стенда.

Чтобы несколько усложнить участникам определение местонахождения искомых точек на панорамной части стенда, кроме заданных четырех КП, около каждого из них выводятся еще по 4—5 дополнительных ложных клемм КП. Таким образом, на карте выведены на лицевую сторону 4 клеммы, обозначающие нужные КП, а на панорамной части — 20 клемм (КП), из которых только четыре соединены с соответствующими им точками на карте.

На обратной стороне стенда укрепляется электрическая батарейка, к клеммам которой закреплены два провода, выведенные через отверстия в верхней части стенда на его лицевую сторону. Один проводок с тонким наконечником судья вставляет в клемму на карте, указывая участнику точку КП, которую необходимо найти на панораме. Второй проводок подсоединяется к электрической лампочке (светодиоду) соответствующего напряжения и оканчивается тонким наконечником, прикосновением которым к нужной клемме КП на панораме участник замыкает электрическую цепь. При этом зажигается лампочка (светодиод), и таким образом поступает сигнал «КП найден»¹.

Таких совершенно одинаковых стенда желательно изготовить два по одному на каждого одновременно стартующего участника. Старт дается парами (первая пара — участник от «а» и «б» класса, вторая пара от «в» и «г» и т. д.)

Судья, стоящий около стенда, указывает подбегающему участнику (вставляя наконечник указателя в клемму карты) контрольный пункт, который нужно найти на панораме.

Спортсмен наконечником с лампочкой касается той клеммы, которую он определяет как соответствующую заданной точке. Если лампочка загорается,

¹ При наличии технической возможности аналогичные стенды можно программно эмулировать при помощи интерактивной доски, планшета, веб-интерфейса.

то судья тотчас же переносит наконечник-указатель к клемме следующего КП, если лампочка не загорается, юный спортсмен ищет нужную ему точку. При трех неудачах ему засчитывается «невзятие» КП, и судья, записав в протокол фамилию участника и номер «невзятого» им КП, указывает ему следующее задание.

Таким образом, участнику предоставляется три попытки на поиск каждого КП. Ко времени, затраченному участником на бег к стенду и обратно и на определение местонахождения КП, прибавляется по одной штрафной минуте за каждый «невзятый» КП. Победитель определяется по лучшему времени, затраченному участником на взятие всех четырех контрольных пунктов (плюс штрафное время).

Класс-победитель определяется по сумме времени двух участников.

Данный способ позволяет проводить соревнования без выхода на местность. При этом следует варьировать как количество участников в команде, так и количество задаваемых КП, определять состав команд класса в 5—6 человек, а в зачет брать результаты лучших 4—5 участников и т. д.

Важно ставить перед участниками и другие задачи. Например, по точкам, указанным на панораме, определять местонахождение КП на карте. Целесообразно увеличить перед этим количество клемм на карте в 4—5 раз.

Особенно тщательно нужно инструктировать судей, работающих около стендов, обратив особое внимание:

- на точность показа требуемого КП;
- своевременность переключения наконечника на следующий КП;
- предварительную проверку действия электрической цепи.

КП на карте должны быть предварительно пронумерованы, последовательность их предъявления для всех участников должна быть одинаковая.

Проводя «микросоревнования» для более подготовленных участников, можно внести некоторые изменения: панораму на стенде оставить тех же размеров, а карту переснять и подготовить с оригинала копию 18х24 см, т. е. уменьшить ее до формата карты, обычно используемой на спортивных соревнованиях. Это усложнит условия ориентирования и сопоставление панорамы и карты этих двух теперь уже несоразмерных компонентов. Условия, подготовка стендов и порядок проведения этих «микросоревнований» остаются прежними.

Данный вариант «микросоревнований» можно предложить на вечере «А ну-ка, парни!» для учеников 9—10 классов. Можно провести соревнования по ориентированию с помощью изготовленного из папье-маше (по учебной

топографической карте) макета местности и соответствующему ему участка этой же топографической карты.

При подготовке к этим соревнованиям определяется, что от каждого из четырех (двух 9-х и двух 10-х) классов будут стартовать по четыре юноши допризывного возраста. Готовится 20 карт (из учебной топографической карты вырезается участок, идентичный местности, изображенной на макете). На макете определяется местонахождение точек четырех контрольных пунктов. Из подручного материала (например, пенопласта) изготавливается 4 цилиндра диаметром 10 мм, высотой 20 мм, с ярко окрашенными по всей высоте красными треугольниками вершинами вверх, которые устанавливаются с помощью пластилина в точках КП на макете. На обратной стороне карт из центров, соответствующих точкам местонахождения КП, проводятся по две окружности: одна внутренняя радиусом 2 мм, вторая наружная радиусом 4 мм. Чтобы участники не могли заранее определить по ним точки нахождения КП, заднюю сторону карты заклеивают бумагой (чтобы в дальнейшем ее можно было бы быстро сорвать, ее приклеивают по краям карты с трех сторон).

На большом листе бумаги пишется и вывешивается условие соревнований. Участники, получив на старте карту, записывают на ней сверху свою фамилию и класс), по сигналу «марш» бегут с картой к макету, находят на нем призмы КП, сопоставляют место их нахождения со своей картой, булавкой прокалывают на карте точки нахождения КП, возвращаются на финиш и сдают карту судье.

Определяется, что за каждый прокол точки нахождения КП вне окружностей участник штрафует прибавлением двух штрафных минут ко времени его бега. За прокол вне внутренней окружности прибавляется одна минута. Прокол в площади внутреннего круга не штрафует, прокол в линии окружности судится в пользу участника.

Из числа школьников, занимающихся в секции ориентирования, выделяются и инструктируются судьи. Судья располагается у макета между обоими участниками и не позволяет им сотрудничать.

Участники стартуют парами (по одному от класса), прибежав на финиш, сдают карты судьям. Судья срывает приклеенную к обратной стороне карты бумагу и определяет по проколам и окружностям, сколько минут штрафного времени прибавлять. Время каждого участника засекается отдельным секундомером. По сумме времени четырех участников определяется место каждого класса (команды).

2. Топографический диктант. Несколько иной характер имеют соревно-

вания, во время которых проверяется техническая подготовленность юного спортсмена. Это *соревнование на внимание, знание условных знаков, умение быстро читать карту, умение определять азимуты и расстояния*. В таких соревнованиях нет бега, физических усилий, проверяется главным образом работа мысли. Участники соревнований сидят по одному за столами. Перед каждым лежит одинаковая однотипная для всех карта, булавка, цветной карандаш, на карте красным цветом нанесен треугольник — место старта.

Тренер-преподаватель, заранее разработав текст «топографического диктанта» по одной карте (рис. 11), начинает диктовать путь следования участника по трассе «соревнований». Если участники конкурса хорошо подготовлены, то диктант ведется в высоком темпе, т. е. так, чтобы на каждый отрезок пути тренер отводил от 2 до 5 секунд. Для спортсменов со средней подготовкой темп диктанта снижается до 5—10 секунд.

Во время диктанта не рекомендуется делать остановки и перерывы. В диктант вводятся следующие элементы:

- 1) *ориентировка движения по сторонам света (север, запад, восток, северо-восток, северо-запад, юго-запад и т. д.);*
- 2) *ориентировка движения словами «вперед», «вправо», «влево»;*
- 3) *ориентировка направления словами «по правому берегу ручья», «по левому берегу ручья»;*
- 4) *ориентировка движения словами «поднимаясь», «спускаясь»;*
- 5) *при ориентировке направления движения по азимуту придерживаться углов 90°, 180°, 270°, 360°, прибавляя или убавляя к ним не более 45° и не менее 30°;*
- 6) *при определении длины называемых отрезков движения следует придерживаться величин от 50 м до 1 км, чтобы участник мог быстро перевести отрезки (в метрах) в расстояния на карте (в миллиметрах);*
- 7) *использование большого количества условных топографических знаков;*
- 8) *включение возможности выхода на «сходные ситуации» не более 2—3 раз за время всего диктанта.*

Во время диктанта участники должны воспроизвести на своей карте путь, намеченный и продиктованный для них тренером. В точках, которые тренер определяет как КП, участник обязан сделать прокол своей карты булавкой, обвести его карандашом и проставить названный тренером номер.

Место участника в этих «микросоревнованиях» на маркированной трассе «за столом» определяется меньшей суммой отклонений (в миллиметрах) сделанных им проколов от точек истинного месторасположения КП.

Судейство данных контрольных тренировок аналогично судейству результатов соревнований на маркированной трассе.

Темы практических занятий

1. Отработка навыков по ориентированию без карты и без компаса.
2. Отработка навыков по ориентированию с помощью карты и компаса.
3. Определение азимутов и нахождение ориентиров из одной точки.
4. Прохождение маршрута дистанции с различными вариантами сложности.
5. Смешанная форма упражнений на местности с помощью карты.
6. Контрольные упражнения в форме топографического диктанта.

Контрольные вопросы

1. Раскройте сущность и методику проведения задания «обнаружение спрятанного предмета на местности по следам».
2. Сущность метода прохождения маршрута по описанию или по местным предметам.
3. Как можно определить стороны света в лесу по квартальному столбу и другим природным особенностям (деревья, муравейник и др.).
4. Раскройте определение азимута.
5. Определите азимут на один или несколько ориентиров.
6. Раскройте суть метода определения азимута движения.
7. Как осуществить тренировки и состязания переменного характера (методика проведения)?
8. Раскройте основные понятия ориентирования на местности с картой.
9. Раскройте сущность метода преодоления маршрута, размеченного на местности.
10. Раскройте суть смешанной формы упражнений с помощью карты

Список рекомендуемой литературы к главе

- Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: учебное пособие. Смоленск: СГИФК, 1998.
- Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: учебное пособие. Смоленск, 1998.
- Голов В.А. Спортивное ориентирование в школе: монография. Сыктывкар: Коми республиканский институт развития образования и переподготовки кадров, 2006. 76 с.
- Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. М: ФЦДЮТиК, 2005. 328 с.: ил.
- Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2011.
- Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 1990.

Глава 2. ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПЕ АКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИМ НАВЫКАМ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

2.1. Начальный этап подготовки юных ориентировщиков

Начальный этап подготовки юных ориентировщиков должен решить ряд задач:

- отбор детей, способных к достижению высоких спортивных результатов;
- создание базы для дальнейшего роста спортивно-технического мастерства;
- формирование устойчивого интереса к занятиям тяжелым и сложным видом спорта совсем еще маленьких (4—5 класс) детей.

Все перечисленные задачи должны решаться в жестком дефиците времени, поэтому перед тренером встает ряд вопросов: «Как наиболее эффективно их решить, как найти наиболее короткий путь к высокому результату?»

Создание фундамента подготовки ориентировщиков тесно связано с выбором тех упражнений, которые имели бы хорошую перспективу, положительный перенос навыков и не были бы тормозом роста технико-тактического мастерства. Огромное количество упражнений начального обучения существенно затрудняет тренерам решение этой проблемы, хотя формирование интереса к виду спорта всегда тесно связано с разнообразием средств и повышением эмоционального фона занятий. На наш взгляд, частично решить эту проблему позволит построение тренировки по принципу — *от базовых навыков к профилирующим упражнениям, от скучной тренировки к интересным соревнованиям.*

Поэтому в последующем схема построения спортивной тренировки претерпевает некоторые изменения. Вводятся новые разделы [19]:

- *рисовка карты-схемы;*
- *соревновательные старты.*

Преимущественная направленность второго этапа обучения — специализированная подготовка (основы техники, тактики и оперативного мышления).

Примерное соотношение применяемых средств:

- *теоретическая подготовка — 20—25%;*
- *техничко-тактическая подготовка 35—40%;*
- *общефизическая подготовка (ОФП) — до 10%;*
- *специальная физическая подготовка — до 40%.*

Занятия рекомендуется проводить 3 раза в неделю, по 2 часа.

Рекомендуемая последовательность занятий в недельном микроцикле:

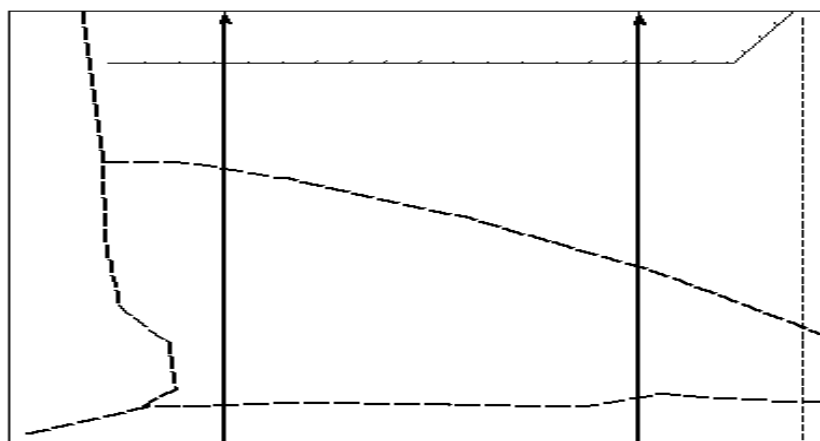
- первое занятие — *рисовка участка местности;*
- второе занятие — *«доводка» карты-схемы в учебном классе;*
- третье занятие — *соревновательный старт на местности с использованием самостоятельно подготовленной карты.*

Для проведения соревновательного старта и создания карты-схемы выбирается любой участок местности недалеко от места проведения основных тренировок площадью не более 1 кв. км. Учащиеся для проведения практической работы должны иметь: планшет (размер 20х20 см), компас, простой карандаш, ластик, линейку.

Создание карты-схемы включает в себя следующие действия:

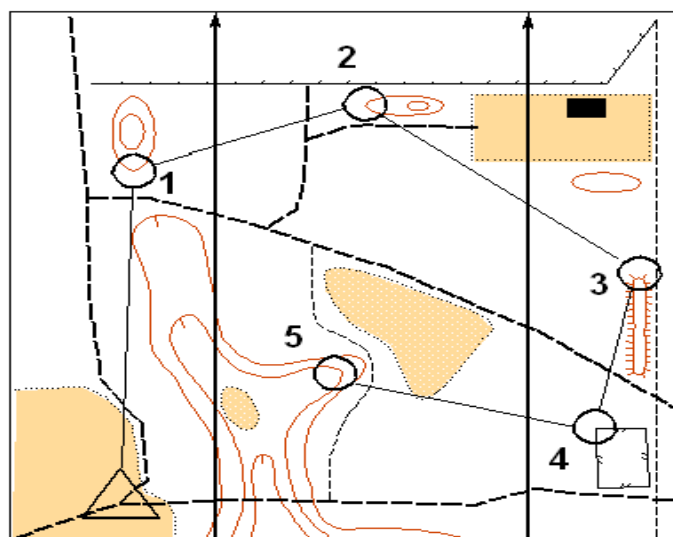
- *определение сторон горизонта и нанесение данного участка местности на планшет (сначала обход участка по периметру с нанесением основных линейных, примыкающих ориентиров);*
- *измерение объектов местности шагами (парами шагов) и их изображение в заданном масштабе на карте-схеме (в масштабе 1: 5000, в 1 см 50 м, допустимо и в масштабе 1: 2000, в 1 см — 20 м).*

Следующее занятие проводится в учебном классе и направлено на окончательную доработку первичного картографического материала. Каждому юному ориентировщику выдается чистый лист плотного ватмана (можно использовать астролон), на котором обозначена рамка, ограничивающая реальные размеры выбранного участка местности в масштабе 1: 5000 (1: 2000) и линии магнитного меридиана с интервалом, соответствующим 500 м (200 м) на местности. На концах линий магнитного меридиана обязательно наносятся стрелки, указывающие на север. Также изображается ключевой (лучше линейный) ориентир (рис 12 а). Затем учащиеся простым карандашом сначала вычерчивают основу спортивной карты, перенося с рабочего планшета основные ориентиры. После этого тренеру-преподавателю необходимо исправить явные ошибки и неточности. В конце карта-схема вырисовывается в цвете (можно использовать цветные карандаши или фломастеры и пр.) и подписывается учащимся. Преподаватель собирает готовые карты и наносит на них соревновательную дистанцию протяженностью 1—1,2 км с 5—6 контрольными пунктами (рис. 12б).



Основа для вычерчивания карты - схемы

Рис. 12 а

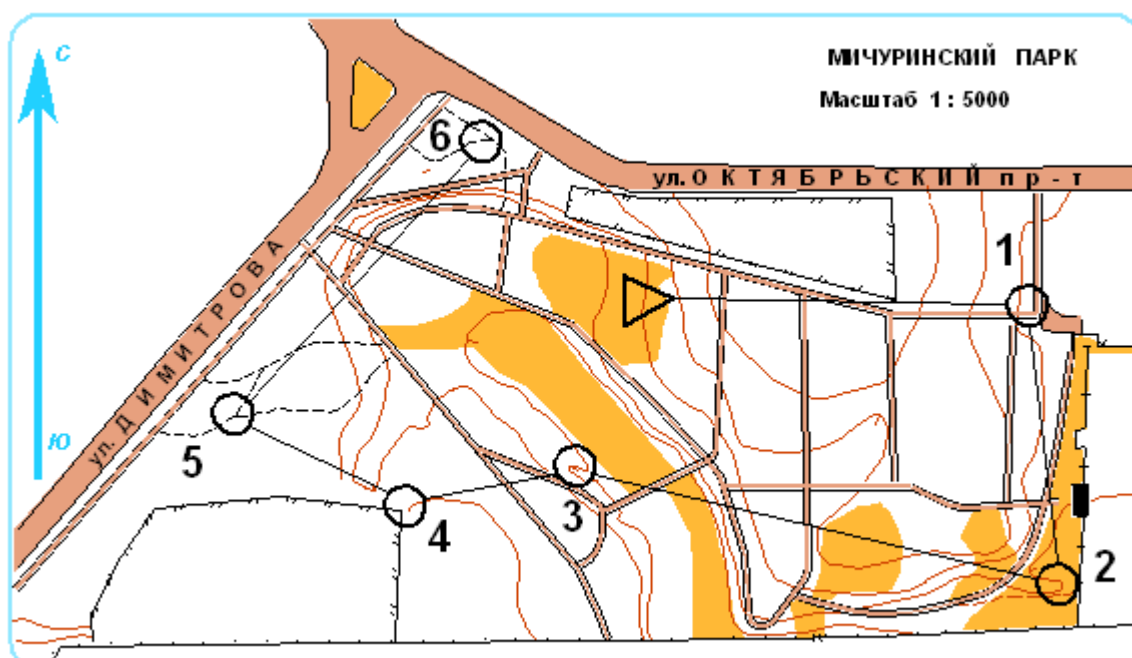


Карта - схема с нанесенной соревновательной дистанцией

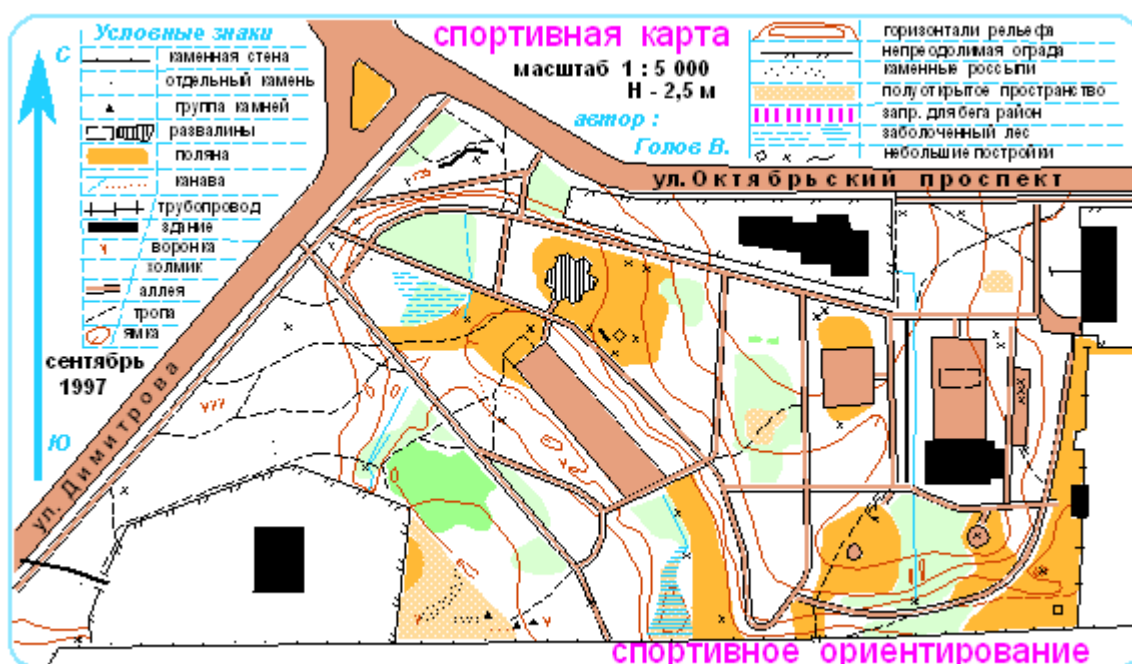
Рис. 12 б

На третьем занятии проводится соревновательный старт. Каждый учащийся со своей картой преодолевает дистанцию в заданном направлении. Соревнования проводятся по действующим правилам спортивного ориентирования. Затем недельный микроцикл повторяется на другом участке местности. Дистанции и карта постепенно усложняются (в городских условиях целесообразно использовать парки и зеленые зоны).

После окончания второго этапа обучения занятия могут строиться по этому же принципу или включаться в тренировочный процесс ежемесячно. Соревновательную часть процесса обучения можно провести в виде первенства учебной группы и отметить победителей и призеров по итогам каждого старта в отдельности и сумме всех стартов (рис. 13 А).



А. Карта - схема с дистанцией четвертого соревновательного старта



Б - Спортивная карта данного участка местности

Рис.13 А, Б

Разработанная и апробированная методика активного обучения позволяет органически соединить однообразное изучение техники и тактики спортивного ориентирования на занятиях с разнообразием местности и соревновательных дистанций и, как следствие, повысить эмоциональное состояние и интерес занимающихся, создать фундамент технико-тактической подготовленности для будущих результатов. К концу второго—третьего месяца обучения учащиеся смогут безбоязненно выступать в официальных соревнованиях как летом, так и

зимой, постепенно переходя от карт-схем, подготовленных самими участниками, к современным спортивным картам (рис. 13 Б).

Комплексный подход в освоении, закреплении и совершенствовании базовых навыков техники и тактики позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена и рассматривать результаты контрольных соревнований как показатели перспективности юных ориентировщиков. Это сужает рамки естественного выбора детей для занятий ориентированием, который на данном этапе развития системы спортивного отбора является преобладающим (коэффициент взаимосвязи между результатом, показанным юными ориентировщиками в контрольном соревновании на начальном этапе обучения и рангом спортсменов через несколько лет тренировок равнялся 0,842) [5, 6].

Используя данную методику можно проводить учебно-тренировочные занятия практически на любой местности и в определенной мере решить проблему, перед которой оказываются многие энтузиасты ориентирования — это отсутствие спортивных карт и, как следствие, невозможность развивать данный вид спорта в отдаленных районах и в сельской местности [там же].

2.2. Упражнения, направленные на развитие специальных качеств ориентировщика

В течение года необходимо проводить несколько раз весь последовательный цикл подготовки, начиная с общеподготовительных упражнений и заканчивая отработкой отдельных приемов и их комбинаций с помощью более сложных (комплексных) упражнений. От цикла к циклу сложность упражнений растет в соответствии с ростом уровня подготовки. Длительность одного цикла зависит от периода подготовки: в подготовительном периоде он длиннее, в соревновательном он короче.

Индивидуальный подбор упражнений технико-тактической подготовки — задача более сложная, чем индивидуальный подбор средств физической подготовки. Надо стремиться, чтобы каждое упражнение опиралось на базу уже освоенных навыков соревновательных действий.

Каждый спортсмен, приступая к тому или иному упражнению, должен четко представлять его цель и задачу. Такая установка помогает избежать многих ошибок.

Отрабатывая какое-либо качество или навык, нужно применять 2—3 разных упражнения в каждом цикле. В следующем цикле эти упражнения нужно видоизменить, усложнить или заменить другими. Благодаря таким мерам появляется большая универсальность навыков, да и психологическая смена привычных упражнений новыми оправдывает себя.

Технико-тактическая подготовка тесно связана с физической. Технические упражнения можно выполнить как в перерывах между упражнениями, так и во время бега.

Буквы **К** и **М** возле номера упражнения подразумевают соответственно занятия в классе или на местности.

2.2.1. Упражнения для развития памяти

Память — один из психических процессов, который можно развивать с наибольшей эффективностью. Для этого можно применять общие (общепринятые в психологической практике) и специальные (составленные с использованием элементов ориентирования) упражнения.

А) Общие упражнения [19]

К — *упр. 1.* Зачитываются слова. Испытуемые должны постараться запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а испытуемые записывают второе.

Примеры: 1) курица — яйцо, ножницы — резать, лошадь — сено, книга — учить, бабочка — муха, щетка — зубы, барабан — пионер, снег — зима, петух — кричать, чернила — тетрадь, корова — молоко, паровоз — ехать, груша — компот, лампа — вечер;

2) жук — кресло, перо — вода, очки — ошибка, колокольчик — память, голубь — отец, лейка — трамвай, гребенка — ветер, сапоги — котёл, замок — мать, спичка — овца, терка — море, салазки — завод, рыба — пожар, топор — кисель.

К — *упр. 2.* Закройте глаза и представьте соответствующие картинки, названия которых произнесут.

1. Лев, нападающий на антилопу. 2. Собака, виляющая хвостом. 3. Муха в вашем супе. 4. Миндальное печенье в коробке. 5. Молния в темноте. 6. Пятно на вашей любимой одежде. 7. Бриллиант, сверкающий на солнце. 8. Крик ужаса в ночи. 9. Радость материнства. 10. Друг, ворующий деньги из вашего кошелька.

А теперь вспомните и запишите названия картинок. Если вспомните более 8 образов, упражнение выполнено успешно.

К — *упр. 3.* За 40 секунд постарайтесь запомнить 20 предлагаемых слов и их порядковые номера. Закройте текст, на листке бумаги напишите слова с их порядковыми номерами.

1. Украинец. 2. Экономика. 3. Каша. 4. Татуировка. 5. Нейтрон. 6. Любовь. 7. Ножницы. 8. Совесть. 9. Глина. 10. Словарь. 11. Масло. 12. Бумага. 13. Пирожное. 14. Логика. 15. Стандарт. 16. Глагол. 17. Прорыв. 18. Дезертир. 19. Свеча. 20. Вишня

Продуктивность запоминания можно вычислить по формуле:

(Количество правильно воспроизведенных слов / Количество предлагаемых слов) $\times 100 = \%$ продуктивности.

То же самое можно сделать с цифрами (см. табл.)

1.43	6.72	11.37	16.6
2.57	7.15	12.18	17.78
3.12	8.44	13.87	18.61
4.33	9.96	14.56	19.83
5.81	10.7	15.47	20.73

К— упр. 4. Зачитывают 10 слов. Нужно воспроизвести запомнившиеся слова в том же порядке, как они были предъявлены.

Слова: утро, серебро, ребенок, река, север, вверх, капуста, стакан, школа, ботинок.

К — упр. 5. Зачитываются ряды чисел. Нужно записать запомнившиеся числа. После этого вновь прочитывают ряды чисел и неправильно воспроизведенные по порядку и величине числа зачеркивают. Пропуск числа в ряду не считается ошибкой.

Числовые ряды:

37 48 95

24 73 58 49

89 65 17 59 78

53 27 87 91 23 47

16 51 38 43 87 14 92

72 84 11 85 41 68 27 58

47 32 61 18 92 34 52 76 84

69 15 93 72 38 45 96 26 58 83

Б) Специальные упражнения [19]

М— упр. 1. Учащимся демонстрируют таблицу из 6 условных знаков спортивных карт в течение 10 секунд. Необходимо нарисовать таблицу по памяти. Задание усложняют, последовательно увеличивая количество условных знаков. Между запоминанием и воспроизводством условных знаков можно предложить ребятам пробежать расстояние 30—60 метров.

К— упр. 2. Учащимся демонстрируют таблицу из 4 условных знаков в течение

ние 10 секунд, затем показывают другую таблицу, содержащую 12 знаков. Нужно нарисовать знаки, повторяющиеся в обеих таблицах. Задание усложняют, увеличивая количество знаков в таблицах соответственно до 9 и 25.

М— упр. 3. На расстоянии 10 метров друг от друга кладут две одинаковые карты, на одной из которых нанесено 20—25 КП. Необходимо все КП перенести по памяти на «чистую» карту, причем количество «рейсов» от одной до другой не ограничивается. Результат определяется по времени выполнения задания при условии точного нанесения пунктов, расстояние между картами можно увеличивать до 500 метров, разрешив запоминать и переносить несколько КП одновременно.

М— упр. 4. Карта разрезается на квадраты размерами 2х2 или 1х1 см. Разрезные кусочки наклеиваются в любом порядке на карточку, расчерченную на квадраты. Точно такая же карта так же расчерчивается, и квадрат получает свои координаты (как в шахматах). Карты с разрозненными квадратами располагаются друг от друга на расстоянии от 10 до 25 метров. Задание заключается в следующем: учащиеся запоминают изображение на квадрате и бегут искать его на карте, а потом говорят его координаты тренеру. Такое задание можно устраивать в виде эстафеты.

К— упр. 5. Участник получает карту размером 3х3 см. После ее изучения в течение 1—2 минут карту необходимо нарисовать по памяти. Задание можно усложнить, если увеличить размер карты, сократить время на знакомство с ней или выбрать более насыщенный участок.

К— упр. 6. Учащимся выдают карту с нанесенными на ней двумя КП и предлагают выбрать путь от одного из них до другого. После изучения карты в течение 30 секунд ребята должны воспроизвести маршрут на чистом листе бумаги. Задание усложняют, уменьшая время на запоминание или предоставляя более сложные маршруты.

М— упр. 7. «Цепочка памяти». На старте имеется карта с указанием местоположения КП 1. Участники изучают ее неограниченное время и затем ищут на местности контрольный пункт по памяти. На КП 1 находится карта с указанием местоположения КП 2 и т.д. Менее опытным спортсменам в целях безопасности рекомендуется положить в карман чистую карту.

М— упр. 8. «Круг памяти». На местности около выразительных ориентиров устанавливают 5-10 КП, удаленных от старта до 500 метров. Контрольные карты вывешиваются на старте. Задача учащихся —запомнить расположение КП и найти их. Если занимающийся забыл расположение какого-нибудь КП, он может вернуться на старт и восстановить в памяти его местонахождение. Пользоваться компасом можно только на старте.

М— упр. 9. Для начинающих можно сделать «звездочку по памяти». КП ставить, как и в упражнении 8, но учащиеся возвращаются после каждого КП на старт. Количество КП может соответствовать количеству детей, тогда участники будут стартовать одновременно на разные КП.

М— упр. 10. Дистанция с запретом чтения карты на некоторых участках, заранее очерченных в карте. Эти места пробегаются по памяти.

М— упр. 11. Дистанция с поделенными перегонами: на первой половине каждого перегона — обычное ориентирование с одновременным запоминанием второй части перегона, а после черты, делящей перегон пополам, бег на КП по памяти.

М— упр. 12. Дистанция состоит из коротких перегонов, пробегаемых по памяти, смотреть в карту можно только на точках КП (3—5 секунд).

М— упр. 13. Тренировочная дистанция без чтения карты в радиусе КП. Место КП в карте обводится дополнительным кружком диаметром 1—2 см, в котором нужно работать по памяти.

М— упр. 14. Дистанция с КП-спутниками. После обычного перегона планируется очень короткий. Найдя КП, в карту смотреть нельзя, КП-спутник искать по памяти.

М— упр. 15. Сложить карту из кусочков, пользуясь контрольной картой, которая расположена на расстоянии 30-60 метров.

М— упр. 16. Быстро сложить карту (с наличием «пробелов») из кусочков, используя контрольную карту, расположенную на расстоянии 30—60 метров.

К— упр. 17. Учащиеся в течение некоторого времени рассматривают ломаную линию и пытаются ее запомнить, а потом рисуют по памяти. Задача — точно передать конфигурацию, выдерживая расстояния и углы.

М— упр. 18. Из карты вырезают дыроколом кружочки, которые наклеивают в разном порядке на обратную сторону карты. Спортсмен во время кросса запоминает изображенное на одном кружке и пытается найти его на карте.

К— упр. 19. На карте рисуется «нитка». Спортсмен получает чистую карту, его задача по памяти перенести «нитку» на чистую карту.

2.2.2. Упражнения на развитие специальной памяти и внимания

В технике чтения карты важную роль играет память. Наблюдения показывают, что начинающие ориентировщики недостаточно используют память при чтении карты, а многие, даже опытные спортсмены, не обладают навыками рационального запоминания. Смысл использования памяти состоит в том, чтобы большую часть увиденного на карте анализировать, не глядя в

нее на бегу. Добиться хорошей работы памяти при регулярных тренировках можно достаточно быстро (за несколько месяцев, а иногда и недель) [21].

Упражнения по развитию памяти надо проводить не только в спокойном состоянии, сидя за столом, но и во время кроссов.

При тренировке кратковременной памяти время запоминания должно быть не более 1 мин, а воспроизводить запомнившееся следует не сразу, а спустя 1—2 мин, в течение которых надо удерживать как можно полнее образ запоминаемой картинки. Для усложнения задания время от заполнения до начала воспроизведения заполняют бегом, беседой на посторонние темы, другими занятиями.

Для тренировки долговременной памяти полезнее всего запоминать пройденные дистанции через длительное время и рисовать по памяти запомнившиеся участки. Лучшие запоминаются те из них, на которых вы долго выбирали путь, где часто останавливались, и хуже — участки не самостоятельной работы [4].

Упражнения в классе (помещении):

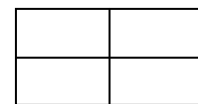
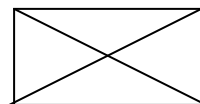
К — упр. 1. Каждый человек имеет широкие возможности для тренировки внимания. Вспомните, сколько поворотов сделал автобус, пока вы ехали.

К — упр. 2. Хорошо развивают внимание задания на отыскание различий в похожих картинках.

К — упр. 3. Возьмите любую карту с дистанцией заданного направления, попробуйте рассмотреть и нарисовать все возможные варианты движения и попробуйте доказать выигрышность того или иного варианта. Такие разборы необходимо делать после каждого старта, в том числе и тренировочного.

К — упр. 4. Складывание разрезанных карт: *на время, *разрезать на более крупные или маленькие фрагменты.

К — упр. 5. Сколько треугольников в данной фигуре?



Сколько прямоугольников в данной фигуре?

К — упр. 6. Спортсмену необходимо перенести КП с контрольной карты на свою. Но после запоминания он должен выполнить определенную физическую нагрузку, а уж затем по памяти нанести КП на свою карту.

К — упр. 7. Запомнив вариант движения с КП на КП, нарисуйте на чистой бумаге «опорные» точки вашего движения.

К — упр. 8. Запомните фрагмент карты (квадратный) и нарисуйте его по памяти на чистом листе бумаги.* Усложнить можно, уменьшив время запоминания.

К — упр. 9. Спортсмену дается карта с дистанцией (10–15 КП). Необходимо запомнить за 1 минуту как можно больше КП и по памяти нанести на чистую карту. *Увеличить кол-во КП, *уменьшить время запоминания, *выбрать более нагруженную карту.

К — упр. 10. Спортсмен в течение 30 сек запоминает дистанцию «нитку» (или в ЗН), вырезанную «змейкой коридора» шириной 7—10 мм. После этого на самой карте найти показанную «нитку» (или в ЗН) дистанцию.

К — упр. 11. На чистый лист бумаги наклеены фрагменты карты в форме кружка (КП). На расположенном рядом целом экземпляре карты требуется отыскать эти фрагменты (КП). *После запоминания дается физическая нагрузка, *в виде перевертышей.

К — упр. 12. Запоминание *знаков, *КП, *дистанции и зарисовка их *после тренировки, *на следующий день, *через несколько дней. *Для развития долговременной памяти.*

К — упр. 13. Запоминание *знаков, *КП, *дистанции в темноте освещенных фонариком.

К — упр. 14. Нахождение *изъятых знаков, КП; *переставленных знаков, КП.

К — упр. 15. Запомните одну карточку и найдите различия с другой карточкой по знакам.

К — упр. 16. Запомните на слух описание этапа и найдите его на карте.

К — упр. 17. Через небольшое отверстие в листе бумаги проследите «нитку» на карте и нанесите ее на чистую.

К — упр. 18. Отыщите за минимальное время на карте с большим количеством КП места расположения КП (например: на развилках и перекрестках дорог, полянах, оврагах, выступах, ямах и т.д.). И запишите их номера.

Упражнения на местности (полигоне):

М — упр. 1. Во время тренировки на местности укажите партнеру точку, в которую вы хотели бы прибежать. Дайте ему время (0,5—1 мин) для выбора пути и запоминания маршрута. Заберите карту и следуйте за партнером, контролируя путь. Достигнув заданной точки (и если партнер «заблудился»), поменяйтесь ролями.

М — упр. 2. На местности устанавливаются КП. Количество и удаленность от старта зависят от квалификации занимающихся. На старте вывешивается контрольная карта с нанесенными КП. Запомнив месторасположения КП на контрольной карте, занимающийся находит «по памяти» КП на местности. Не

возбрана́ется запоми́нать месторасполо́жения сразу́ нескольких КП. Нельзя́ пользо́ваться компасом. При необходи́мости можно́ возвра́щаться к контро́льной карте.

М — упр. 3. На старте висит карта с нанесенным местом расположения старта и КП1, на КП1 висит карта с нанесенным местом расположения КП1 и КП2, на КП2 на карту нанесен КП2 и КП 3 и т.д. Участник на старте, запомнив местоположение КП1, находит его на местности, запомнив по карте КП2, находит его и т.д. * Увеличивается расстояние между КП.

М — упр. 4. На старте висит карта с нарисованным путем движения от старта до точки А. В точке А находится карта с нанесенным маршрутом до точки Б и т.д. Если участник запомнил и правильно прошел маршрут с места старта до точки А, то на своем пути он встретил поставленные на местности КП. Найденные при выполнении задания КП участник после финиша наносит на чистую карту. * Увеличивать участки от А-Б-В-... по возрастающей. *Использовать более сложные карты, пути движения. *Введение ложных КП, стоящих не на пути движения, но видимых при прохождении маршрута.

М — упр. 5. Запомните маршрут кросса и пробегите его без ошибок.

М — упр. 6. Бег в паре с партнером. Один запомнил этап, другой его контролирует по карте.

М — упр. 7. Повторное пробегание дистанции по памяти.

М — упр. 8. Тренер ведет группу по дистанции с большим количеством поворотов. Участники после бега рисуют всю дистанцию *на карте, *на чистом листе бумаги.

К — упр. 9. «Топографическое лото». Карточки лежат открытыми перед каждым участником. Ведущий, доставая очередной условный знак, не показывая, называет его. *Участники перед началом игры изучают и запоминают карточки в течение 3—5 мин., затем переворачивают их и играют по памяти.

К — упр. 10. В течение 1—2 мин. изучите одну карточку с условными знаками (УЗ). Затем переверните её и откройте следующую. Сколько УЗ имеется на обеих карточках? В каких местах они располагались на первой карточке?

К — упр. 11. Сравните две карты и найдите между ними различия.

К — упр. 12. Попросите партнера кратко охарактеризовать один из вариантов путей движения между двумя КП. Запомните описание маршрута и по памяти отыщите его на карте.

М — упр. 13. Во время кроссового бега с равным по силам партнером изучите по карте этап между двумя КП, передайте карту партнеру и расскажите

ему о своем маршруте, которым вы бы воспользовались для взятия КП. Затем, это же задание выполняет партнер.

М — упр. 14. Пройдите маркированную трассу без карты и постарайтесь запомнить местоположение всех КП. На финише нанесите КП на карту. Карта вывешивается для просмотра на всех КП. Карта выдается для просмотра на 3—5 мин перед стартом.

М — упр. 15. Не пользуясь картой, пройдите маркированную трассу или дистанцию лыжных гонок и на финише нанесите на карту «нитку» этого маршрута.

М — упр. 16. Отметка в карточке клеток во время эстафеты. Номера клеток разбросаны.

М — упр. 17. На участке площадью 100х200 м установлены 20—40 КП на точечных ориентирах. Постарайтесь отыскать их на местности как можно больше за установленное контрольное время. Найдите и нанесите местоположение КП на карту.

В) Упражнения для развития внимания [1]

Для развития внимания используются как общие (принятые во всех областях), так и специальные (с использованием средств спортивного ориентирования) упражнения.

К — упр. 1. *Концентрация внимания на внешнем образе.* Выбирается какая-либо точка перед глазами (трещинка, щель, пятно на столе), и участник внимательно смотрит на нее, стараясь все время удерживать взгляд именно на этой точке, не отвлекаясь ни на другие внешние объекты, ни на собственные мысли.

К — упр. 2. *Описание точки вслух.* Как и в предыдущем упражнении, выбирается точка (трещина, пятно, складка одежды и т.д.). В течение двух минут учащийся смотрит на эту точку, вслух описывает ее любыми словами («Вот точка, она черненькая, черненькая, вот она размылась, а теперь уже две, опять одна, посерела...» и т.д.). Задача — сосредоточиться на точке. И описывая ее, сделать это легче, чем бездумно. Для учебной деятельности важнее сосредоточиваться на мыслях о предмете, чем на рассматривании его. Это упражнение — вводное в следующее.

К — упр. 3. *Мысленное описание точки.* То же, что и в предыдущем упражнении, только описание точки происходит мысленно. Этот вариант упражнения служит для тренировки произвольного внимания, обучает спортсмена концентрироваться на работе с картой и не отвлекаться на посторонние мысли.

К — упр. 4. *Концентрация внимания на внутреннем образе.* Например, пред-

ставить букву А, в течение двух минут продолжать ее визуализировать, не отвлекаясь на посторонние образы и мысли. Буква обычно трансформируется (становится то письменной, то печатной, то маленькой, то большой). На следующем занятии то же проделывается с буквой Б и т. д.

К — упр. 5. Движение глазами. Встать возле стены и посмотреть на противоположную стенку. Перебегать глазами с одной точки стены на другую — направо, налево, вверх, вниз, зигзагами, кругообразно. Упражнение выполнять в умеренном ритме и немедленно прекращать, как только глаза начнут уставать. Прежде чем закончить это упражнение, остановить взгляд на какой-нибудь точке и дать глазам отдохнуть. Кроме переключения внимания это упражнение развивает мускулатуру глаз и нервы.

К — упр. 6. Рассматривание неба. Учащимся предлагается подойти к окну посмотреть на небо, сконцентрировав взгляд не на точке, а на всем видимом объеме. Можно просто смотреть (любоваться), можно описывать увиденное. Время выполнения 2 минуты. После окончания упражнения — обсуждение. Важно, чтобы выполнение упражнения доставляло удовольствие. Даже простое рассматривание неба служит расширению объема внимания.

К — упр. 7. «Радуга». Последовательно представлять цвета радуги: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Сесть максимально удобно, закрыть глаза и представить, что поле зрения залито красным цветом. В зависимости от силы воображения это может быть только красное пятнышко, или несколько красных образов, или ясная панорама — красный цвет заливает все пространство вокруг. Торопиться не следует, нужно позволить цвету проявиться. То же для всех цветов радуги. Если какие-то цвета не удалось визуализировать, то их можно пропустить, переходя к следующему. Но, пройдя всю «радугу», вновь вернуться к началу, опять визуализировать красный, оранжевый, желтый и т. д. до тех пор, пока цвета не станут отчетливо проявляться.

К — упр. 8. «Муха». Рисуются квадрат, который делится на клетки. Нужно представить, что в центральной клетке сидит «муха». Ее можно перемещать в соседние клетки, называя стороны горизонта, при этом «муха» не должна выйти за пределы квадрата. Участники игры по очереди дают команду «мухе» к перемещению вверх, вниз, вправо, влево. Задача каждого — следить за перемещением «мухи» и не вывести ее из квадрата.

Упражнение может иметь несколько вариантов: ребята следят за передвижением «мухи» при помощи ручки; только глазами; квадрат с «мухой» убирается, и ее передвижения просматриваются мысленно (одновременно тренируется память); для перемещения «мухи» используются промежуточные стороны света.

К — упр. 9. «Перевертыши». Тренер делает два одинаковых набора карточек, с одной стороны которых рисуются какие-нибудь предметы, в том числе и картографические знаки. Оба эти набора карточек переворачивают изображениями вниз и перемешивают. Занимающиеся по очереди переворачивают по две карточки, и все пытаются запомнить их месторасположение, поскольку задача состоит в том, чтобы открыть две одинаковые карточки. Участник, перевернувший пару одинаковых карточек, берет их себе и получает возможность второго хода. Выигрывает тот, кто набрал большее число карточек [34].

К — упр. 10. На бегу во время кросса (или ходьбе) проследить линии лабиринта, который нарисован на чистом листе бумаги или на карте. Распутывать лабиринт надо взглядом, не помогая себе пальцем.

2.2.3. Упражнения на развитие чувства расстояния [32]

Важное значение имеют так называемые специализированные восприятия ориентировщика: чувство расстояния, направления. Развитие этих восприятий заключается в тренировке зрительных и мышечных ощущений. Во время тренировок и соревнований ориентировщик непрерывно сталкивается с необходимостью измерять или приближенно оценивать расстояния на карте и на местности.

М — упр. 1. Глазомерное определение расстояний на карте. *В спокойной обстановке, *при физической нагрузке.

М — упр. 2. В сочетании с кроссовой тренировкой определение количества шагов на 100 м: равнина, тропинка; по болотистой местности; в подъем; со спуска; равнина; лес. *Бегом, пешком, быстро бегом.

М — упр. 3. Глазомерное определение расстояний на местности (до объекта, затем проверить шагом. Определить погрешность).

М — упр. 4. Тренер планирует и ставит дистанцию по основным дорогам (веером). КП ставятся на расстоянии, указанном в карточке (30, 50, 100, ...). *Можно указать направление.

М — упр. 5. Пройти дистанцию по письменному заданию. Например: пробежать по дороге 200 м, затем свернуть направо и по ручью пройти 150 м и в ложине стоит КП. *Можно проводить дистанцию по замкнутой дистанции навстречу друг другу.

М — упр. 6. Участники все вместе промеряют заданные отрезки и определяют расстояние, кто точнее.

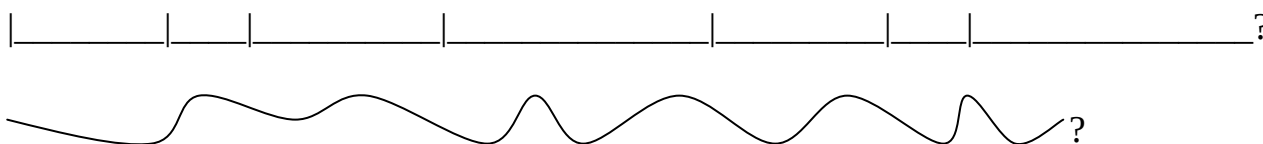
М — упр. 7. Определение длины дистанции на глаз. *На карте, до бега;

*после бега, по оптимальному пути. Затем проверить, на сколько ошибся. Применяется для более квалифицированных спортсменов.

К — упр. 8. Определить длину отрезков *прямых, *кривых на глаз. В *сантиметрах, *в метрах разного масштаба.

К — упр.9. Диктант с картами с использованием расстояния.

К — упр.10. Отложите глазомерно отрезки на прямых линиях отрезки 2, 5, 10, 3, 8, 6, 11, 25. Если суммарная ошибка превысит 10 мм, повторите упражнение. *Отложить на кривых линиях *Проделать это упражнение на время, за каждый миллиметр ошибки начислять по 1 сек штрафа.



К — упр. 11. Определить глазомерно длину дистанции по карте. *Определить длину дистанции после бега, затем по карте проверить свой путь курвиметром [34].

К — упр. 12. Выбрать самые короткие варианты движения, по зимним картам, и проверить результат по курвиметру.

М — упр. 13. Во время тренировки по пересечённой местности определить, какой путь от точки А можно преодолеть за одно и то же время (3,5,8 мин), затем проверьте. *По равнине; *по пересечённой местности; *по бездорожью; *по дороге с хорошим грунтом.

М — упр.14. С обзорной точки на открытой местности определить расстояние до нескольких объектов, удаленных на 50—200 метров, затем сопоставить результаты.

2.2.4. Упражнения для развития чувства и контроля направления

Для спортсмена ориентировщика карта и компас неотъемлемы друг от друга. Без компаса карта иногда превращается в простой лист бумаги. Спортсмен, владеющий компасом, смело направляется по кратчайшему пути.

М — упр. 1. Задается направление движения с определенной точки до тормозящей просеки или поля, вдоль которых вбиты контрольные колышки для определения величины отклонения. После выполнения задания сменить азимут на 180° и вернуться в исходную точку, отклонение от которой определяет не-

точность. Проходимость леса можно менять.

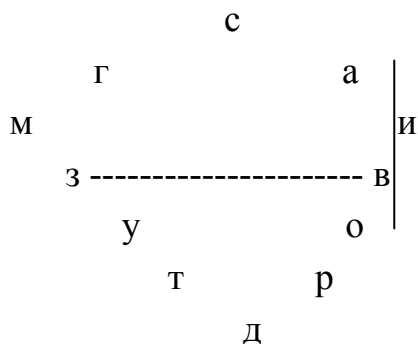
М — упр. 2. Спортсмен должен пройти по квадрату (по или против часовой стрелки), каждый раз отсчитав заданное расстояние, меняя азимут на 90°. Первое направление задается тренером. Отклонения от исходной точки — это суммарное отклонение.

М — упр. 3. Ориентирование по «белой карте», на которой имеются линии севера, масштаб и дистанция в заданном направлении или «нитка» в соответствии с картой этой местности.

М — упр. 4. При беге по извилистой трассе контролировать без помощи карты и компаса направление на север.

М — упр. 5. (Р+Н) Бег по «белой карте» без компаса, по правилам маркировки, на которой нанесена линия севера, масштаб и обозначено место старта. Расстояние между КП должно быть небольшим, видимость призмы достаточной.

К — упр. 6. Перед вами загадочное письмо, состоящее из чисел: 30, 270, 60, 300, 240, 210, 0, 210, 120, 330, 150, 30, 180, 240, 0, 120, 90



М — упр. 7. Игра «Светлячки». В центре леса разводят костер на местности слабой залесенности. Одна команда (*один человек) прячется с фонариками (*свистков, если днем, в густом лесу) и через определенные промежутки времени подается световой сигнал. Задача другой команды: разыскать всех участников.

М — упр. 8. Игра «По следу». Команда или участник через каждые 10 м составляет след (стрелку или маркировку на дереве). Задача другой команды: найти участников другой команды или «клад» (можно описать местность, где прячется «клад»).

М — упр. 9. Участнику завязывают глаза и медленно ведут его по маршруту «путаницы». После прибытия на место он должен по памяти сделать запись маршрута. Например, 30 шагов вправо, 10 шагов влево, 15 шагов прямо и т.д. Задача: пройти к месту старта обратным маршрутом [35].

М — упр. 10. Пройдите всеорный азимутальный маршрут по направлению.

Достигнув точки 1, установите на компасе обратный азимут и вернитесь к месту старта. И затем точки 2 и т.д.

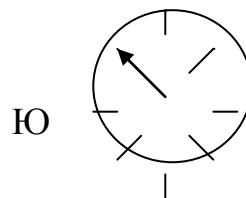
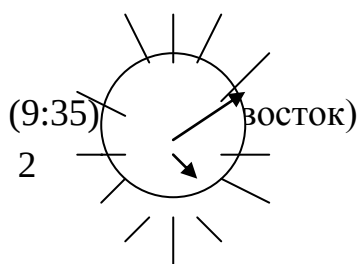
М — упр.11. Пройдите дистанцию в форме равностороннего квадрата по азимуту.

М — упр.12. Пройдите в солнечный день дистанцию, не пользуясь компасом.

К; М — упр.13. На каком КП окажется спортсмен, если со старта будет двигаться в указанном направлении по азимуту (градусов) путь длиной (метров). **В помещении:* используется карта с большим количеством КП. Старт в центре карты; **На местности:* используются карточки с параметрами. Спортсмен после выполнения задания говорит, где находилось КП (ориентир). Дистанция в виде «звездочки» [36].

М — упр. 14. Пройдите дистанцию в заданном направлении. На карте заклеены отдельные участки, на перегонах между КП.

К — упр. 15. Упражнение «Часы» («Компас»). Определите, сколько времени (сторону света) показывает стрелка часов (компаса). На каждом из них обозначено строго фиксированное время, например 2 — два часа (сторона света, например Ю — юг).



К — упр. 16. *Снятие азимута.* Спортсмены выстраиваются в шеренгу, им раздают карты с одинаковыми дистанциями. Задача каждого участника — по команде педагога снять азимут на КП 1, развернуться в сторону предполагаемого движения и вытянуть руку вперед.

К — упр. 17. По периметру спортивного зала или площадки устанавливаются 15—20 КП с номерами. По количеству КП готовят картосхемы, на которых изображаются точка старта и один из КП, а также указаны линии магнитного меридиана. Группа выстраивается на старте в центре площадки, тренер раздает спортсменам схемы, а также карточки для отметки, в которые внесены номера КП. По команде педагога спортсмены должны снять азимут на «свой» КП, сделать отметку в соответствующей клетке карточки и вернуться в точку старта. Обмениваясь схемами, спортсмены должны отметить на всех КП.

К — упр. 18. По периметру спортивного зала или площадки устанавливаются

ся 10—20 КП с хорошо видимыми номерами. Подготавливаются листы картона, на которых нанесены все КП, точка старта и линии магнитного меридиана. Участникам выдаются карточки для отметки, в которых указан разный порядок взятия КП. Спортсмены выстраиваются в точке старта в центре площадки. По команде педагога каждый спортсмен снимает азимут на КП, номер которого указан в первой клетке карточки, бежит до него и отмечается. Затем возвращается в точку старта, снимает азимут на следующий КП и т.д. Это упражнение можно проводить в виде соревнования.

К — упр. 19. На любой площадке или стадионе ставят КП. Их местонахождение указывается на схеме. Возможно также размещение ложных КП. Спортсмен получает схему трассы и с помощью компаса преодолевает ее. Такое задание позволяет обучать определению и взятию азимута на малых расстояниях при непосредственном контроле тренера, что очень важно для начинающих.

К — упр. 20. Для более подготовленных спортсменов занятие можно проводить в лесу. Спортсмены снимают азимут с карты и по очереди бегут в данном направлении до линейного ориентира (дорога, просека, граница леса и т.п.). Каждый отмечает место, в которое прибежал, потом ошибки обсуждаются. Для того чтобы спортсмен мог оценить допущенную ошибку, на линейном ориентире можно установить КП.

К — упр. 21. Карта разрезается на секторы так, чтобы вершины всех секторов находились в точке старта. В каждом секторе на произвольном расстоянии от старта устанавливается КП, местонахождение которого указывается на карте. Каждый сектор наклеивают на отдельную карточку и указывают линии магнитного меридиана. Спортсмен на карточке-секторе берет азимут и, оценив расстояние, бежит на КП. Задача спортсмена — найти КП только по азимуту, но если он в районе КП не уверен в себе, то может воспользоваться картой. Местность с большим количеством ориентиров упрощает задание, поэтому лучше выполнять упражнение на «пустой» местности.

К — упр. 22. Для спортсменов подготавливают карты с «окошками». Производится это следующим способом. Несколько карт положить точно друг под друга и аккуратно вырезать «окна». Карту с вырезами наложить на чистый лист бумаги и приклеить к нему «окна» в соответствующих местах. Потом в «окнах» рисуют КП, которые спортсмен должен отыскать по азимуту, и наносят линии магнитного меридиана. Когда подготавливается карта, то «окошек» можно сделать больше. Этот принцип может применяться также при «звездном беге» или при беге в заданном порядке.

К — упр. 23. «Звездный бег» по белому листу. Под спортивную карту

подкладывается белый лист бумаги и острием иглы прокалывают точки КП и старта. Затем на этом листе указывают точки старта, финиша, линии магнитного меридиана и записывают масштаб. По белому листу спортсмен, пользуясь компасом и оценивая расстояние, должен найти КП. После нахождения контрольного пункта занимающийся возвращается на старт и со старта бежит на следующий КП и т.д.

Это задание можно немного видоизменить. На белом листе рисуется не КП, а лишь лучи, исходящие от старта, на которых стоят призмы. КП выставляют на расстоянии от 90 до 100 метров от старта. Упражнение проводится в виде игры. Участники соревнуются, кто быстрее найдет все пункты. Руководитель до старта оглашает общее количество КП и радиус их удаления. На некоторых лучах КП можно не ставить, но никто из участников не должен знать, на каких лучах нет КП. Нашедший все КП сообщает тренеру их количество и самое большое удаление пункта от старта.

К — упр. 24. Для более опытных спортсменов можно использовать следующее задание в виде игры, в которой большую роль играет случай. На старте спортсмену выдается белый лист, на котором отмечено местонахождение 2—4 КП. А на местности наряду с истинными КП ставят несколько ложных. Спортсмен выбирает любой КП из показанных на карте и бежит на него по азимуту. Если он находит истинный КП, то там обнаруживает информацию о следующем КП, если же он попал на ложный КП, то должен вернуться на старт и попробовать другой вариант.

К — упр. 25. Из карты вырезается «коридор», ширина которого зависит от подготовленности занимающихся. В этом коридоре рисуются КП, которые необходимо найти по азимуту с возможностью чтения карты. Можно использовать хорошо знакомые спортсменам карты. При этом полосы коридора надо делать более узкими и длинными. Задание выполняется самостоятельно, без контроля тренера. Спортсмен с помощью белого листа и компаса ищет КП в заданном порядке. КП должны стоять довольно часто, максимальное расстояние между ними 900 метров. У каждого КП должна быть легенда. Точки постановки КП, их видимость должны соответствовать уровню подготовленности занимающихся.

К — упр. 26. На местности, разделенной просеками на квадраты, расположить КП на пересечении просек. Учащиеся должны пробежать эту дистанцию в двух вариантах: методом засечек и методом «бег в мешок». После выполнения задания следует обсудить результаты.

К — упр. 27. На дистанции, аналогичной той, что использовалась в упражне-

нии 11, поставить перед спортсменами задачу выполнить упражнение на четных КП вправо, на нечетных — влево.

К — упр. 28. На карте выделяется цепочка ориентиров, которые находятся в пределах видимости друг от друга. На некоторых из них ставятся КП. Спортсмену предлагается, не пользуясь компасом, пройти по цепочке и отметить встречающиеся на местности КП.

2.2.5. Упражнения на развитие навыков и скорости чтения карты

Умение быстро читать и правильно понимать карту в условиях бега по пересеченной местности — сложный технический навык. Его развитие и совершенствование занимают значительную долю времени в технической подготовке и продолжаются на протяжении всей спортивной деятельности. Умение работать с картой — один из главных залогов успеха.

К — упр. 1. Сказать, что ты видишь вдоль «нитки», нарисованной на карте (справа, слева, что она пересекает).

К — упр. 2. Поиск на карте всех вершин и ям. *Поиск самой высокой и самой низкой точки.

К — упр. 3. Изучить район КП, начиная с точки КП и постепенно увеличивая радиус обзора. Затем через некоторое время нарисовать или рассказать товарищу, что запомнилось. Товарищ должен найти исследуемый участок на другой карте этого района. *Хорошо, если вторая карта будет другого масштаба.

М — упр. 4. Тренировку чтения карты можно сочетать с интервальной тренировкой на отрезках. Здесь совершается чтение карты на бегу.

К — упр. 5. «Диктант». Ведущий вслух называет ориентиры, видимые вдоль маршрута, по которому «он движется». Сообщает о поворотах, а остальные на слух «наблюдают» на карте.

М — упр. 6. Замкнутая, круговая дистанция — «нитка». На схеме красным цветом обозначена линия прохождения маркировки с множеством КП. На местности трасса также промаркирована и стоят несколько КП. Участник лишние вычеркивает, а на истинных делает отметку. *То же, но КП на схему не нанесены. Участник проколом в карте обозначает местонахождения КП.

К — упр. 7. Укажите условные знаки, которые попадутся по маршруту с севера на юг вдоль линии магнитного меридиана. *Назвать основные (опорные) ориентиры дистанции.

К — упр. 8. Напишите названия условных знаков, а затем подсчитайте их количество на карте.

К — упр. 9. Найдите на карте и нарисуйте в тетради наибольшее количество условных знаков за 3—5 минут. Кто больше?

К — упр. 10. С помощью вопросов и ответов «да — нет» определите расположение КП на карте партнера.

К — упр. 11. На любой дистанции укажите, какие ориентиры являются тормозными на выбранном пути движения спортсмена.

М — упр. 12. В паре с равным по квалификации партнером, по трассе заданного направления бег в максимальном темпе. Первый возглавляет бег на нечетные КП, а второй — на четные, причем пока ведет один, другой изучает карту и намечает путь для преодоления «своего» этапа.

М — упр. 13. На различных по рельефу и проходимости участках местности определите предельную скорость бега, на которой можно читать карты различной насыщенности. Выполните это упражнение при продолжительности чтения 15, 10, 5, 3 сек.

М — упр. 14. Во время тренировочных занятий проведите с партнерами взаимную проверку точности установки КП на заданных ориентирах.

М — упр. 15. Пробегите по трассе, нанесенной на карту. Укажите число и местоположение КП, установленных вдоль нее.

М — упр. 16. Пробегите по трассе, отдельные участки которой нанесены на карту, но не размечены на местности. Путь между обозначенными участками может быть любой. Укажите число КП, установленных в произвольных точках обозначенных участков.

* Один из КП обязательно установлен в начале участка.

М — упр. 17. Чтение произвольной карты во время кросса. При этом спортсмен может выполнять различные задачи: выбор пути на КП; отслеживание различных перепадов высот; поиск на целой карте ее фрагментов, наклеенных на обороте; на карте подсчитайте впадины, холмики, микроямки, полянки и др.

М — упр. 18. Тренер ведет группу бегом по заранее намеченной трассе от КП до КП. Темп бега относительно высокий. У каждого спортсмена есть чистая карта, на которую он наносит все встреченные КП. Ошибка в нанесении КП штрафуются. Для нанесения КП на карту темп снижается, но группа не останавливается. В местах, где местность проста для ориентирования, тренер усложняет задачу путем частого изменения направления.

Участнику, потерявшему контакт с картой, необходимо дать возможность восстановиться в карте. Это можно сделать двумя способами:

- в лесу и на карте спортсмена есть КП, к которым тренер иногда выводит группу;

- на трассе есть места с однозначными ориентирами (плотина, окраина леса и т.п.).

М — упр. 19. Тренер ведет группу на местности по заранее подготовленной трассе, и после пробегания всей дистанции спортсмены рисуют «нитку» на своей карте.

М — упр. 20. Работа в парах: один занимающийся получает карту с обозначенными нечетными КП, а другой — с четными. От старта первый спортсмен ведет на КП 1. Второй спортсмен следит за путем движения, так как он не знает, где стоит первый пункт. На КП 1 их роли меняются и т.д.

М — упр. 21. Спортсмен получает карту с нарисованными КП и легендами. Номер КП не указывается. Участников надо предупредить, что на местности есть «ложные» КП, которые ставятся недалеко от истинных. За отметку на «ложном» КП дается штраф. Такую тренировку можно проводить, используя дистанции заданного направления и дистанции по выбору.

2.2.6. Упражнения на развитие навыков выбора пути [39, 40]

В практике спортивного ориентирования главная цель работы с картой заключается в оценке выбора путей движения между КП. На этой основе возникают и решаются все остальные технико-тактические задачи по преодолению маршрута, что невозможно сделать быстро и правильно, если не развивать способность устанавливать смысловые логические связи при запоминании карты и местности. Необходимо учиться быстро и точно улавливать характерные особенности местности, оценивать надежность ориентиров, помнить рисунок трассы. Умение выбрать цепочку опорных ориентиров на пути к КП влияет не только на точность и безошибочность продвижения к цели, но и на скорость бега и умственное утомление.

а) Выбор пути

М — упр.1. Между двумя КП, удаленными на расстояние не менее 1 км, наметьте несколько вариантов путей движения. Реализуйте их, хронометрируя затраты времени на характерных участках. Сопоставьте время прохождения каждого из вариантов расчетами.

М — упр.2. Для приобретения навыков скоростного преодоления трассы пробегите тренировочную дистанцию с предварительным анализом на старте вариантов движения между КП.

М — упр. 3. Преодолейте тренировочную дистанцию по карте, на которой показан только: *рельеф местности, *гидрография, *без рельефа.

М — упр. 4. Выбирать путь движения во время ходьбы или кросса.

б) Ошибки (упражнения на местности, полигоне)

М — упр. 1. Пройдите маркированную трассу с двойной отметкой каждого КП: первой — по прибытии на КП, второй — до прибытия на следующий КП. Какие отметки оказались точнее? В чем причина ошибок?

М — упр. 2. Пройдите за установленное контрольное время маркированную трассу на тренировочных соревнованиях, где результат спортсменов оценивается лишь по точности нанесения на карту местоположения КП (за каждый миллиметр 1 мин штрафа).

М — упр. 3. После окончания соревнований пройдите повторно дистанцию в спокойном темпе и установите причины допущенных ошибок.

М — упр. 4. Пройдите в высоком темпе повторно маркированную трассу, но с иным расположением КП.

М — упр. 5. Пройдите всю дистанцию в заданном направлении по памяти, предварительно выбрав и запомнив ее на спорткарте.

М — упр. 6. На старте спортсмен по карте выбирает несколько путей на КП и поочередно в одинаковом темпе пробегает по выбранным вариантам, засекая время прохождения каждого пути. Когда все пробегут этот участок, производится оценка всех вариантов и определяется лучший путь.

К — упр. 7. Нарисуйте на карте три возможных варианта движения: справа, слева, посередине. Укажите выигрышный. На каждом из вариантов подсчитать набор высоты. Сравните варианты по длине.

К — упр. 8. Спланируйте на учебной карте трассы: из коротких и длинных этапов; с азимутальными и вспомогательными этапами; со сменой направлений этапов; с этапами на тщательное чтение карты; с этапами из сопутствующих и рассеивающих ориентиров; с наличием сходных (параллельных ситуаций); с этапами максимально разнообразных привязок-ориентиров.

в) Отметка на контрольном пункте (КП)

Этот технический прием повторяется на дистанции неоднократно. Правильное и быстрое его выполнение не только экономит время, но и уменьшает возможность обнаружения КП соперником с вашей помощью. У ориентировщиков должна быть особо развита реакция на красный (оранжевый) цвет — знак КП. Быстро и издалека заметить красно-белую призму — значит сэкономить несколько драгоценных секунд.

М — упр. 1. Преодоление дистанции без карты, на которой от КП 1 виден КП 2, от КП 2 — третий и т.д. КП должны быть оборудованы системой отметки, спортсмены бегут с карточками участника.

г) Комплексные упражнения

Благодаря разнообразию местности (районов соревнований) спортивное ориентирование является одной из наиболее увлекательных форм физической культуры. Тренеры стремятся постоянно видоизменять формы тренировок. Немало оригинальных форм для занятий в помещении и на местности, которые позволяют отрабатывать технические и тактические приемы на тренировке и в непринужденной игровой обстановке.

М — упр. 1. Прохождение дистанций по неполным картам: без дорожной сети или только с одним рельефом, с заклеенными участками между КП или района КП.

М — упр. 2. Прохождение дистанции с различными дополнительными заданиями (бежать только по дорогам или только напрямик, не использовать компас).

М — упр. 3. Прохождение специально спланированных дистанций, требующих в основном грубого ориентирования (КП на крупных ориентирах, длинные перегоны, хорошо заметны) или точного (КП небольшие, короткие перегоны на насыщенной карте).

М — упр. 4. Зимой для подготовки к маркированной трассе. На извилистом тренировочном кругу (300—600 м) с оборудованными КП. К дереву прикрепляется контрольная карта с призмами. Такая же карта имеется у спортсмена. Они должны подъехать к контрольной карте, запомнить местоположение КП, к концу круга проколоть точку КП на карте, не забывая отмечаться в карточке. Затем снова к контрольной карте для запоминания следующего КП и т.д.

М — упр. 5. На местности с большим количеством КП, пользуясь картой, на которой указаны точки их расположения, но не указан порядковый номер, отыщите за контрольное время как можно больше «четных» (нечетных) КП.* Количество четных и нечетных КП может быть разное. *Количество четных (нечетных) КП сообщается. Отметка четного КП вместо нечетного наказывается штрафом.

М — упр. 6. Следуя в составе группы по произвольному маршруту, не указанному на карте, определите и нанесите на карту местонахождение группы после преодоления этапа длиной 200—1000 м.* Группу новичков ведет тренер. Результаты ориентирования обсуждаются коллективно после завершения очередного этапа.

* В группе равных по силам спортсменов ведущий сменяется на каждом этапе. Результаты ориентирования определяются после окончания маршрута.*Карты выдаются членам группы лишь на определенное время после завершения очередного этапа.

М — упр. 7. Сочините спортивную карту размером 5*5 см, используя следующие условные знаки: тропа, м/яма, канава, здание и др.

М — упр. 8. Дорисуйте середину и свободные углы спортивной карты, используя не менее 20 различных условных знаков.

М — упр. 9. Преодолейте дистанцию «звездочкой», для отработки тактических приемов выбора путей движения маршруты от старта на КП и обратно должны существенно отличаться. Например: *туда — по азимуту, обратно — по дорогам; *туда — по рельефу, обратно — по азимуту.

М — упр. 10. По карте, выданной в неизвестной точке района, восстановите ориентировку, отыщите КП 1 и 2. *Начинающие ориентировщики выполняют это упражнение группой или разбившись на пары. *На время.

М — упр. 11. Пройдите дистанцию, на которой помимо основных КП в районе их расположения находится еще по несколько дополнительных КП (ложных), установленных на сходных ориентирах.

М — упр. 12. Примите участие в соревнованиях гандикапом. Все спортсмены бегут по одной и той же дистанции, но с разными интервалами старта, в зависимости от * возраста, * пола, * спортивной подготовки, * предварительного забега (лидер стартует последним, последний стартует первым, т.е. чем больше проигрыш лидеру, тем раньше стартует).

М — упр. 13. Преодолейте дистанцию с большим количеством КП и маленькими перегонами, на высокой скорости.

М — упр. 14. Преодолейте дистанцию с маленьким количеством КП и большими перегонами, с общего старта.

М — упр. 15. Преодолейте маркированную трассу, используя для ориентировки лишь небольшие участки карты, разрезанной предварительно, если участки размещены на планшете в неизвестной последовательности. На КП определите, какой участок карты соответствует данному району, и присвойте этому участку номер КП. *КП располагается на местности в точке, соответствующей центру участка карты. *КП располагаются на местности в любой точке в пределах участков карты.

М — упр. 16. Пробегите тренировочную дистанцию в паре с тренером (опытным спортсменом), который на трассе выполняет лишь наблюдение, а после финиша помогает проанализировать варианты прохождения между КП и причины потери времени.

2.2.7. Упражнения на развитие образного мышления (карта, топографические знаки, масштаб, символные легенды) [39,40]

А) Рисование карты

К — упр. 1. Возьмите чистый лист белой бумаги. На нем нужно сделать набросок карты своего кабинета (класса). Как бы с высоты птичьего полета (мысленно) посмотрите на кабинет сверху.

К — упр. 2.

1) оглядите кабинет. Какой он формы? Квадрат, прямоугольник в масштабе и др.

2) уяснив, как он выглядит, нарисуйте стены (вид сверху), используя линейку.

3) нарисуйте двери, шкафы, столы (стулья необязательно), доску и др.

4) прежде чем окончательно «принять» свою карту, тщательно сравните ее и «местность». Все ли верно? Все ли детали, которые, по вашему мнению, должны быть на карте, показаны? Если сможете ответить на эти вопросы утвердительно, то карта готова.

К — упр. 3. Напишите имена (фамилии) сокурсников на соответствующих столах. Усложните упражнение, написав сначала имена девушек, а затем юношей. При этом вам придется внимательнее «читать карту», поскольку в группе все сидят вперемешку.

К — упр. 4. Придирчиво изучив свою карту, вы, наверное, сможете ее улучшить. Сравните карту и «местность». Держите карту так, чтобы она соответствовала обстановке учебного кабинета.

К — упр. 5. Сделайте по памяти набросок одной из комнат в вашем доме (или другого любого кабинета). Возьмите его домой и сравните.

Б) Масштаб

К — упр. 1. Переведите длины каждого этапа дистанции (на учебной карте) в метры, учитывая масштаб (1:2000; 1:5000; 1:100000).

К — упр. 2. Ответьте на вопросы: 1) Скольким метрам на местности будет соответствовать 2; 1,8; 5 см на спорткартах с масштабами 1:20000; 1:15000; 1:10000? 2) Каков масштаб карты, если расстояние в 1 км составляет на карте 4; 5; 10 см?

К — упр. 3. При помощи измерительной ленты измерьте продольные и поперечные размеры аудитории (класса, кабинета), спортивного зала, тренировочной площадки. Изобразите на листе бумаги контур класса, аудитории, зала, площадки в разных масштабах.

В) Условные знаки

К — упр. 1. Показать на спортивной карте условные знаки только одной группы (рельефа, гидрографии и болот, скал и камней, растительности, искусственных сооружений, обозначение дистанций, дополнительные).

К — упр. 2. Ответить, к какой группе относятся знаки: поле, луг, озеро, ручей обрыв, просека, ямка, холм, бурелом, мостик, канал, промоина и т.д.

К — упр. 3. Зарисовать наибольшее число знаков за одну минуту (по памяти).

К — упр. 4. Разложить набор знаков по группам — за минимальное время.

К — упр. 5. Показать на спорткарте десять разных знаков рельефа, гидрографии, растительности и т.д.

К — упр. 6. Назвать условные знаки, встретившиеся при рассматривании спорткарты вдоль линии север — юг.

К — упр. 7. Зарисовать немасштабные знаки.

К — упр. 8. Перечислить те знаки, с помощью которых карта может быть правильно ориентирована по сторонам света.

К — упр. 9. Нарисовать карту размером 10х10 см, используя максимальное количество разнообразных условных знаков.

К — упр. 10. Определить на карте высоту холмика или глубину впадины по горизонталям.

К — упр. 11. Изобразить холм высотой 5; 12,5 метров при высоте сечения $H = 2,5$ м.

К — упр. 12. Изобразить впадину (возвышенность) с несколькими холмиками (ямками) различной конфигурации.

К — упр. 13. Раскрасить черно-белую карту.

К — упр. 14. Зарисовать знаки обозначения дистанции (по памяти).

К — упр. 15. Топографический диктант. Руководитель словами описывает маршрут движения ориентировщика на местности; задача юных спортсменов — следить по карте за движением воображаемого ориентировщика, отмечать точки КП, названные руководителем.

К—упр. 16. Текст топографического диктанта раздается спортсменам вместе с картами, на которых нанесено место старта. Задача каждого — нанести «нитку» дистанции на карту и проколоть булавкой месторасположение КП. Упражнение можно проводить в виде соревнования, в котором к времени выполнения задания прибавляется «штраф» за ошибку в нанесении точки КП.

После выполнения задания учащиеся по очереди описывают словами, что они видели бы на местности перед собой и вокруг себя, двигаясь по нарисованной на карте «нитке».

К — упр. 17. Нарисовать на карте с крупными формами рельефа путь от КП до КП без потери высоты.

К — упр. 18. На карте с выраженными формами рельефа начертить линию. Задача учащихся — вычертить профиль рельефа вдоль линии.

К — упр. 19. На карте с рельефом определить низшую и высшую точки изображенной местности.

Г) Ориентирование карты

К — упр. 1. Из нескольких лежащих на столе спорткарт при помощи компаса определить правильно сориентированные.

К — упр. 2. Спортсмены с компасами в руках выстраиваются в шеренгу. По команде тренера разворачиваются по сторонам света.

К — упр. 3. Спортсмены выстраиваются в шеренгу, имея компас и карты с нанесенной дистанцией. Тренер называет номер этапа (КП1—КП2), каждый спортсмен ориентирует карту, определяет направление линии, соединяющей точки КП, и поворачивается в этом направлении.

К — упр. 4. Спортсмены выстраиваются в шеренгу с компасом и картой в руках. Тренер называет сторону горизонта, учащиеся поворачиваются лицом к заданному направлению и ориентируют карту.

К — упр. 5. Сориентировать карту по компасу, ответить на вопросы:

а) Вы находитесь на старте, какие ориентиры вы видите перед собой?

б) Вы стоите на КП1 (КП2, КП3 и т.д.), какие ориентиры вы видите справа, слева, впереди?

М — упр. 6. Спортсмены делятся на команды, у каждого в руках компас. На расстоянии 20—60 метров размещают карты. По сигналу участники — по одному от команды — подбегают к местам расположения карт, ориентируют каждый свою карту, демонстрируют выполнение задания стоящему рядом тренеру. При правильном выполнении задания получают разрешение передать эстафету следующему спортсмену. Если спортсмен неправильно сориентировал карту, он обегает свою команду и повторяет задание. Выигрывает та команда, в которой последний участник первым пересечет линию финиша.

М — упр. 7. Группу спортсменов располагают на линейном ориентире. Выбирают точку таким образом, чтобы с нее были видны какие-нибудь другие ориентиры. Учащимся раздают карты, на которых отмечено место их нахождения, и просят сориентировать карту. Затем, проверив правильность проделанной работы, тренер просит показать ориентиры на карте и местности слева и справа от линейного ориентира.

М — упр. 8. Для совершенствования техники ориентирования карты при помощи линейных ориентиров можно проводить различные соревнования

Например, место старта — пересечение просек, тропинок и т. п. Руководитель делит группу на четыре команды и ставит на каждой из просек по одному контролеру от команд. Контролеры получают карты, на которых их месторасположение указано знаком КП, а точка старта — знаком «старт». По команде руководителя первые номера команд бегут по указанному линейному ориентиру к контролерам, затем, получив от них карту, ориентируют ее и возвращаются на старт для передачи эстафеты вторым номерам команд. Вторые номера действуют таким же образом. После выполнения упражнения всеми участниками команды меняются местами, и так до тех пор, пока каждая команда не примет старт со всех четырех просек или тропинок. Команда-победительница определяется по меньшей сумме времени, затраченного на выполнение всего упражнения.

Д) Способы контроля расстояния [42]

М — упр. 1. Для знакомства с контролем расстояния при помощи подсчета шагов на местности заранее готовят несколько контрольных отрезков различной длины (50, 100, 150 м). Необходимо обратить внимание на равномерное прохождение контрольных отрезков и ведение счета пар шагов под определенную «удобную» ногу. Задание выполняется в различном темпе и на местности разной проходимости. Все данные записываются в таблицу, запоминаются и проверяются в дальнейших тренировках, если надо — корректируются. Целесообразно выполнять упражнение по определению расстояния после кросса, поскольку усталость влияет на длину шагов.

М — упр. 2. Совершенствование контроля расстояния с помощью шагов: определение расстояний во время азимутальной тренировки; прохождение маршрута на местности с тренером; определение расстояний между точками, которые указывает тренер.

М — упр. 3. Маркируют участок местности, на маркировке на разном расстоянии ставят несколько КП. Спортсмен должен определить расстояние между КП и записать в карточку.

М — упр. 4. На дороге устанавливают несколько КП на разном расстоянии от старта. Спортсмену указывают расстояние, его задача — при помощи подсчета шагов отмерить указанное расстояние и отметить на «своем» КП.

К — упр. 5. На лист бумаги наносят несколько горизонтальных и вертикальных прямых линий. На каждой линии штрихами отмечают по одному отрезку произвольной длины от 1 до 20 см. Учащиеся определяют на глаз длину

каждого отрезка и подписывают под ними результат. У более подготовленных занимающихся можно засекают время, потраченное на выполнение задания, и давать штраф за неправильное определение (за каждый миллиметр ошибки насчитывается 1 секунда штрафа).

К — упр. 6. Учащиеся получают лист бумаги, на котором нанесено несколько горизонтальных и вертикальных прямых линий, и карточку с заданными длинами отрезков. Задание: отчеркнуть штрихами на каждой линии указанные в карточке длины. Как и в предыдущем задании, у более подготовленных ориентировщиков можно засекают время выполнения задания.

К — упр. 7. Занимающимся выдают карты с нанесенными на ней точками КП. Необходимо на глаз определить расстояние между КП.

Е) Символы и легенды КП

После ознакомления с условными знаками спортивных карт целесообразно начинать знакомить юных спортсменов с описанием символов легенд контрольных пунктов. Этот материал довольно сложен для усвоения, но при правильно спланированном процессе обучения может доставить учащимся много удовольствия.

Легенда — символьное описание точки, на которой установлен знак контрольного пункта.

М — упр. 1. Передвигаясь вместе с учениками по лесу, тренер переставляет знак КП на разные точки. Ученики должны называть легенду каждого КП по мере перестановки знака.

М — упр. 2. На большой поляне поставить 5—6 КП. Ученики должны обойти все КП с компасом и чистой картой в руках и написать словами на листе бумаги легенды всех КП. Для контроля и разбора ошибок после выполнения задания тренер вместе с учащимися обходит все КП, обсуждая с учениками.

Ж) Оборудование для ориентирования

Карта (пятицветная для соревнований по спортивному ориентированию или простая черно-белая школьного участка) является самым важным предметом экипировки спортсмена любого уровня. Специально нарисованная и приведенная в соответствие с национальными и международными нормами, карта должна изображать ландшафт так, как спортсмен-ориентировщик видит его. Объекты местности генерализуются, чтобы соответствовать масштабу и типу соревнований, хотя карта в ориентировании показывает намного больше объектов, чем обычная карта. Карта школьного участка с масштабом 1:2000 предназначена для обучения и отображает такие объекты, как от-

дельные деревья и клумбы, что не соответствовало бы карте с масштабом 1:15000.

Рисованные карты должны хорошо смотреться, но прежде всего они должны легко читаться и быть точными независимо от уровня соревнований, чтобы навигация и нахождение контрольных пунктов было проверкой навыков, а не удачей. Легенды для карт по ориентированию отличаются от обычных легенд. Чистый лес обозначается белым цветом, открытые поля и пространства желтым, а уровень проходимости леса обозначается цветовыми оттенками от зеленого до белого. Например, непроходимые области густого леса обозначены тёмно-зеленым цветом, чтобы подчеркнуть трудности, в то время как белый цвет обозначает хорошую пробегаемость леса. Маршрут участника напечатан на карте или перерисовывается ориентировщиком красной ручкой с контрольной карты перед стартом. *Карта* — основной инструмент ориентировщика. Защищенная прозрачным пластиковым покрытием, тщательно свернутая для удобства и сориентированная с компасом, она шаг за шагом ведет спортсмена по маршруту. Если сказать, что ориентирование — спорт с картой и компасом, то карта имеет большее значение.

Компас. На использовании компаса часто настаивают преподаватели и тренеры. Хотя в искусственных лесах, где так много тропинок и просек, компас не всегда нужен, ориентирование идет по «привязкам». Однако использованный должным образом, современный быстро устанавливающийся компас на плате, применяемый для ориентирования карты, своего местоположения или просто определения направления, является важным навигационным инструментом, не использовать который или игнорировать его было бы глупостью. Просто поставленный на карту компас показывает направление или путь, вдоль которого участник читает карту. Компас необходимо регулярно прочищать, смазывать и проверять, не появились ли пузырьки и трещины, держать подальше от сильного тепла и холода и как можно бережнее обращаться с ним во время соревнований и тренировок. Компасы снабжены шнурком, компас нужно держать в руке, а шнурок должен обвивать запястье, чтобы не уронить компас. Размер руки может определять размер компаса. В некоторые компасы встроены лупы, чтобы лучше рассматривать детали карты. Тип используемого компаса зависит от стиля ориентирования и цены. И компас «большого пальца», и обычный компас на плате одинаково эффективны при их правильном использовании. Компасы имеют разные типы (см. *рис.14*).

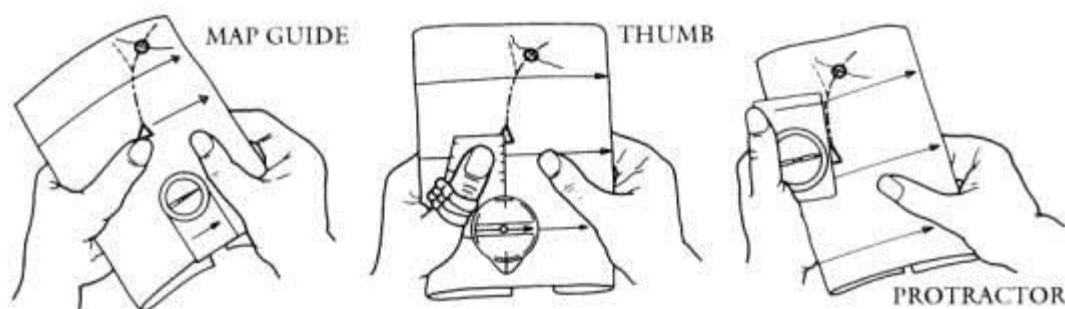


Рис. 14.

Шкала расстояния. Эти шкалы показывают расстояния на карте определенного масштаба или количество пар шагов, которое должен сделать участник, чтобы преодолеть какой-то отрезок дистанции (обычно в 100 м). Эта шкала может быть в форме пластиковой пластины, которая крепится к переднему краю компаса, или просто приклеенной полоски. Решения на дистанции часто принимаются в соответствии с приемом ориентирования, называемом «компас и шаг».

Легенды (описание контрольного пункта). Применяются на любом уровне соревнований и включают в себя обозначение старта, финиша, описание каждого контрольного пункта и его номер, также длину дистанции и перепад высот на каждом отрезке дистанции.

Контрольная карточка. В карточке пишется имя, разряд, время старта и финиша, а также делаются отметки, доказывающие, что каждый контрольный пункт на дистанции был взят. Участник использует компостер на каждом контрольном пункте, чтобы сделать уникальный прокол в каждой пронумерованной клетке карточки.

Одежда. Как для любого вида спорта, для ориентирования есть специальная форма — свободный нейлоновый костюм (иногда нейлоновая рубашка и трико из лайкры) и беговые ботинки с шипами, или «шиповки».

Оборудование для соревнований (тренировок). Призмы. Контрольный пункт обычно оборудован оранжево-белой призмой (с высотой грани 30 см), которая на карте обозначается кружком. Призма подвешивается на веревке или устанавливается на подставке в точно определенном месте, соответствующем легенде, например холмик с северной стороны. **Компостер.** Компостер — наиболее широко распространенный способ доказательства посещения контрольного пункта, хотя для новичков карандаша или мелка будет достаточно, чтобы сделать контрольную отметку в карточке.

С 1995 года на международных и других соревнованиях стали использовать электронную отметку, когда на КП устанавливается станция (считываю-

щее устройство), а у участника на руке прикрепляется чип (устройство с кодом). Участник на каждом пункте прикладывает чип к станции, тем самым производится отметка на КП. На финише базовый компьютер распечатывает результат участника, фиксируя время прохождения на каждом КП и результат участника на промежутках относительно остальных соперников.

Темы практических занятий

1. Подготовка простейшей карты-схемы пришкольного полигона.
2. Упражнения на развитие специальной памяти, внимания и чувства расстояния.
3. Контрольные упражнения в форме топографического диктанта.
4. Контрольные упражнения на развитие навыков и скорости чтения карты и развитие навыков выбора пути.
5. Подготовка простейшей маркированной трассы на пришкольном полигоне или близлежащего парка, сквера и др.
6. Подготовка и проведение дистанции в заданном направлении на пришкольном полигоне, парке и др.
7. Прохождение маршрута дистанции спортивного ориентирования по выбору.

Контрольные вопросы

1. Раскройте сущность и методику составления карты-схемы пришкольного полигона для ориентирования.
2. Перечислите (приведите примеры) упражнений для развития памяти.
3. Раскройте сущность специальных упражнений, какие задачи они решают в подготовке начинающего ориентировщика.
4. Влияние упражнений, формирующих навыки и развитие специальной памяти, и их влияние на развитие долговременной памяти и скорости мышления.
5. Перечислите упражнения, направленные на развитие внимания начинающего ориентировщика.
6. Приведите примеры упражнений (на местности и в помещении), направленных на развитие чувства расстояния при передвижении на местности.
7. Приведите примеры упражнений и дидактических игр для развития чувства контроля направления при передвижении на трассе ориентирования.

8. Назовите упражнения для развития навыков скорости чтения карты и выбора пути по преодолению дистанции.

9. Что такое образное мышление, его значение? Пути развития скорости мышления и принятия решений ориентировщика.

10. Описать механизм составления спортивной карты, раскрыть понятия масштаба, условных знаков, символов и легенд объектов в спортивном ориентировании.

11. Какое оборудование используется для спортивного ориентирования (оформление дистанции, экипировка спортсмена и др.)?

Список рекомендуемой литературы к главе

- Болотин А.Э., Сильчук С.М., Сильчук А.М., Щедрин Ю.Н. Спортивное ориентирование в системе физической подготовки студентов: учебное пособие. СПб.: СПбГУ ИТМО, 2009. 89 с.
- Голов В.А. Спортивное ориентирование в школе: монография. Сыктывкар: Коми республиканский институт развития образования и переподготовки кадров, 2006. 76 с.
- Ермолина Н.Л. В помощь тренеру. Сборник упражнений по спортивному ориентированию. Сыктывкар: РЦДЮТур, 2006. 26 с.
- Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2005. 328 с., ил.
- Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
- Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование: рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур, 1997.
- Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Организация работы по спортивному ориентированию в школе: учебное пособие. Горький, 1981.
- Чернова Н.А., Чернышева А.В. Техническая подготовка студентов 1—3 курса специализации «Спортивное ориентирование»: учебное пособие. Ульяновск: УлГТУ, 2015. 90 с.
- Штыкова Е.В. Топография и ориентирование на местности: учебное пособие. Омск: СибГУФК, 2008. 52 с.

Глава 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. Соревнования на пришкольном полигоне

В соревнования на пришкольном полигоне можно включать прохождение «маркированной» трассы за лидером (шагом и на бегу), самостоятельно (по разметке), в «заданном направлении», «по выбору» (из 15—20 установленных на полигоне КП взятие в произвольном порядке 10—12 КП), эстафетный бег с ориентированием в заданном направлении, эстафета с прохождением КП по выбору.

Почти у каждой школы есть возможность подготовить маленький учебный полигон для занятий ориентированием. Безусловно, он принесет большую пользу в том случае, если будет расположен где-то рядом со школой. Для этого можно использовать: парк, сад, пустырь, т.е. территорию, которую легко перенести на план, учитывая все ее мелкие подробности-ориентиры. Расположение и направление дорожек, заборов, детских аттракционов, киосков, площадок, строений, памятников, клумб и т. д.

Ориентировав этот план по северу, следует уточнить масштаб (он может быть 1:10 000, т. е. в 1 см — 100 м; 1 : 5000, т. е. в 1 см — 50 м; 1 : 1000, т. е. в 1 см — 10 м).

Размер вычерчиваемого плана (карты) данного полигона должен быть примерно того же формата, что и карты, применяемые на соревнованиях по ориентированию (9х12 см, 12х18 см и в крайнем случае 18х24 см). Это удобно при размножении данного плана ксерокопированием или фотоспособом.

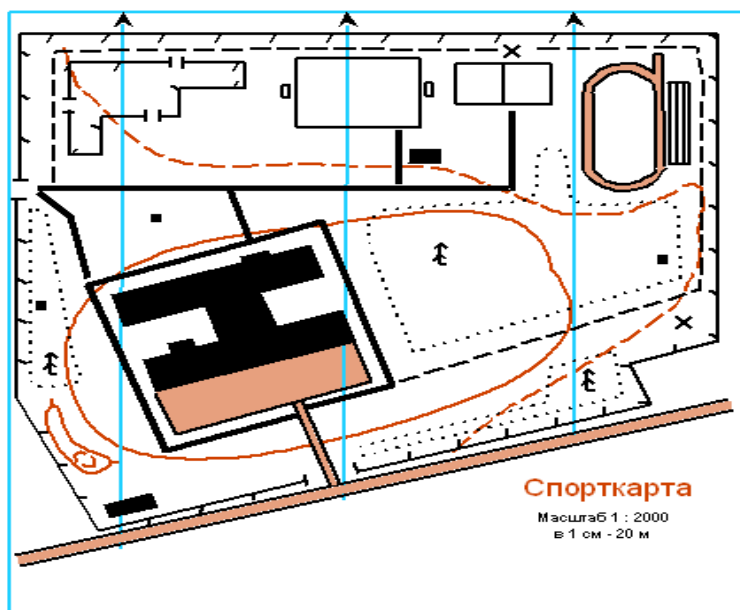


Рис. 15

На рис. 15 и 16 приведены схемы обычного школьного полигона и спортивная карта парка им. С.М. Кирова г. Сыктывкара, который используется близлежащими школами как стадион юных ориентировщиков, а также для проведения тренировок и массовых соревнований школьников.

Соревнования на пришкольном полигоне можно проводить для групп новичков самых различных возрастов. Наиболее рационально организовать соревнования с младшими школьными группами, учащимися 4—5 классов на уроках географии по теме «План и карта», на уроках топографии при занятии военным делом, во время занятий секции ориентирования.

На таких пришкольных полигонах-«стадионах» ориентировщиков закрепляются на практике знания, полученные на уроках географии, ребята готовятся стать будущими воинами российской армии.

План пришкольного участка может снять учитель географии, руководитель секции ориентирования совместно с юными ориентировщиками (рис.15). В этой работе всегда может помочь областная секция ориентирования и клуб туристов.

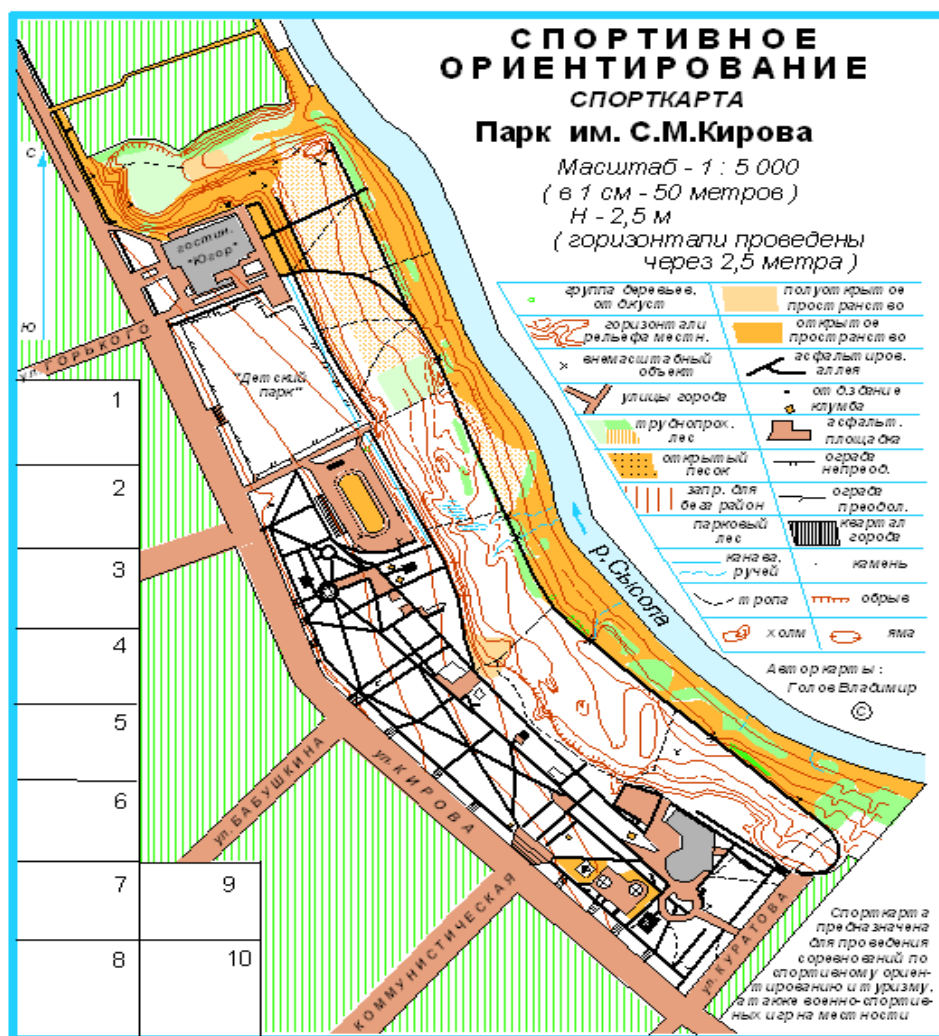


Рис. 16

Но для того чтобы полигон использовать полнее, недостаточно иметь только план-карту данной местности. Нужно еще заготовить комплект призм-фонариков. Для этой цели из материи готовят полосу длиной 90 см и шириной 30 см, чередуя красный и белый треугольники. 20—25 таких призм-фонариков помогут разметить любую трассу. Кроме того, нужно заготовить набор цветных карандашей, заточив их с двух концов и прикрепив к ним капроновые нитки для подвешивания к призмам.

Необходимо также иметь набор таблиц-карточек, на которых должен быть изображен девиз — обозначение КП (рис. 17). Например, «АС», «БОР», «ВОЛ», «ГОЛ», «ДОН», «ЕЖ», «ЖАР», «ЗУБ», «ИЛ», «КОЛ», «ЛАК», «МЕЛ», «НОС», «ОКА», «ПАР», «РИС», «СОМ», «ТОН», «УС», «ФОН», «ХОР», «ЦЕХ», «ЧАС», «ШАР», «ЩИ», «ЭХО», «ЮГ», «ЯЛ». Девиз должен быть кратким — из двух-трех букв и написан крупно. Проводя новые соревнования, таблички обозначения КП нужно обменивать на другие.

Как правило, малая площадь подобных полигонов заставляет организаторов подумать об оснащении ее дополнительными мелкими ориентирами — насыпкой двух-трех небольших высотой 1—2 м «курганов» (отделав их под клумбы), одной-двумя ямами глубиной 0,5 м, а если позволяет местность, двумя небольшими промоинами. Итак, «стадион» готов.

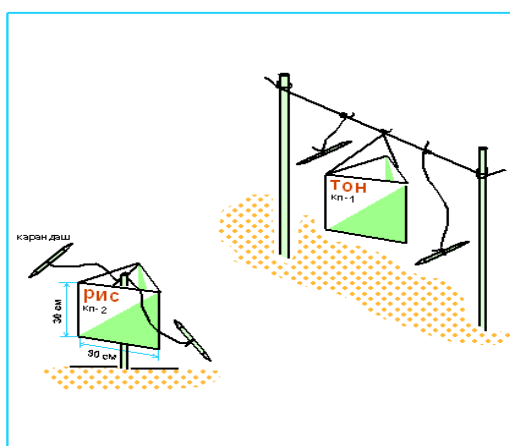


Рис. 17

3.1.1. Маркированная трасса

Маркированная трасса — дистанция, размеченная флажками (или какой-либо другой разметкой-маркировкой), по которой продвигается участник со старта до финиша.

Бег по такой дистанции с чистой картой, на которую наносится только точка старта, когда участник следует по заранее обозначенной, одинаковой

для всех трассе, требует от него четкого «чтения» местности. Основная задача при быстром «чтении» местности в любой момент, в любой точке трассы знать, где ты находишься, «уметь видеть» все ориентиры по пути, и не только непосредственно на трассе, но и справа, и слева от нее. Определив по карте примерное направление, уметь «ожидать» те или иные характерные ориентиры, которые предположительно (судя по карте) должны встретиться. Все это выполняется при обучении сначала на небольшой скорости при передвижении шагом с остановками, затем в движении шагом без остановок, используя знакомую местность (за тренером). И только после того, как юный спортсмен освоится с ориентированием карты по местным предметам и сможет одновременно держать в поле зрения и местность и карту, можно переходить к легкому бегу за тренером с небольшими (на 5—10 секунд) остановками в точках, которые тренер называет КП. Затем следует упражнение в легком самостоятельном беге по размеченной трассе. Только после этого можно пробегать в соревновательном темпе небольшую (девочкам до 500—800 м, мальчикам—800—1000 м) маркированную трассу на пришкольном полигоне, с 4—6 поставленными на ней КП.

Эти упражнения постепенно вырабатывают у школьников твердые навыки в ориентировке и чтении карты, в умении находить на ней точку своего местонахождения в процессе движений без остановок.

Первоначально рекомендуется давать упражнения на движение и ориентировку картосхемы по наиболее простым ориентирам на местности: *по зданию школы; по расположению дорожек* и т. д., что вырабатывает навык «чтения» карты, исходя из возникающей во время бега спортсмена по трассе ситуации. Затем используются упражнения на ориентировку картосхемы с компасом.

Организовывая соревнования на пришкольном полигоне, нельзя не учитывать дополнительные факторы, влияющие на результат. Это прежде всего хорошо просматриваемая местность, на которой проводится соревнование и на которой хорошо видны все поставленные призмы КП. Следует четко разметить трассу, ставить призмы невысоко над землей, около размеченной трассы. Для учеников 4—5 классов ставить не более 5—8 контрольных пунктов.

Создавая определенную сложность, трассу проводят так, чтобы она петлей обходила нужный объект-ориентир, у которого намечается постановка КП, с тем, чтобы участник научился правильно ориентировать карту и определять, с какой стороны от этого ориентира находится КП, с юга или севера, с запада или востока, у какого угла сарая, на каком склоне бугра, клумбы и т. д.

Около одного и того же ориентира можно ставить и два КП. Например, сначала 3-й, а затем на обратном пути подвести трассу с другой стороны и поставить 5-й или 6-й КП.

Для того чтобы во время соревнований не было утечки информации и чтобы не было подсказок более опытных товарищей, к участникам на трассе нельзя никого допускать, карты выдавать только на старте и сразу же после финиша их должны отбирать судьи.

Заранее нужно подготовить плакат-выписку из положения и правил соревнований. Местонахождение КП наносится участником на свою карту сквозным прокалыванием иглой в соответствующей точке. Рядом с проколом участник отмечает номер данного КП и перечеркивает прокол крестообразно цветным карандашом, висящим на КП. За недостающий или лишний прокол судейская коллегия имеет право снять участника с соревнований. Эту выписку нужно вывесить у старта заранее, чтобы участники еще раз повторили соответствующие разделы, тогда меньше будет снятых с дистанции и неудовлетворенных своим выступлением участников.

Нужно позаботиться, чтобы участники соревнований в зимних условиях имели нагрудный планшет для закрепления карты, булавку, карандаш.

Соревнования с группой школьников более высокой квалификации проводятся по усложненной трассе. Увеличивается количество КП (до 15—20). Среди них ставятся 8 КП (месторасположение которых наносится участникам проколом, пронумерованных с 1-го по 8-й), но при этом установив на трассе еще 8—10 «отвлекающих» призм, местонахождение которых не наносится на карту. Ложные отвлекающие КП расставляются между «действующими». Перед началом соревнований необходимо предупредить участников, что отмечать проколом на карте нужно только те КП, которые имеют нумерацию с 1 по 8.

Соревнования по передвижению в заданном направлении. Соревнования на трассах в заданном направлении на пришкольном полигоне нужно проводить, как обычно, нанося на карту 6—8 поставленных на местность КП. Участникам ставится задача пройти по трассе и отметить на КП в заданном порядке. Спортсмены стартуют раздельно через 1 минуту в парах — девочка и мальчик, каждый из них бежит по своей трассе. На картосхеме, вручаемой участнику, должны быть нанесены его номер, фамилия, треугольником отмечено место старта, кружком диаметром 7 мм — точки КП, финиш — двойной окружностью.

На призмах должны быть: табличка с девизом данного КП, цветной карандаш, которым участник записывает на обороте карты «девиз» данного

КП. Место участника определяется по времени прохождения дистанции со «взятием» всех КП. Если участник не взял какой-либо КП, он снимается с соревнований, и его результат в зачет не идет.

Планируя трассу соревнований, чаще всего судьи сначала намечают схему движения участника с использованием больших рассеивающих ориентиров. Например, если поставить КП так, чтобы путь от одного к другому преграждался зданием школы или каким-либо другим препятствием, то это препятствие заставит участников решать, с какой стороны будет лучше его обогнуть. При этом поставщик дистанции должен расположить КП с таким расчетом, чтобы обход препятствия с той и другой стороны был равноценным.

Малые габариты пришкольного полигона, естественно, не позволяют сделать интересной, действительно «сложной» трассу. Поэтому, чтобы создать дополнительные сложности, можно ставить в районе КП по 2—3 «ложных» призмы, снабжая их всеми атрибутами настоящего КП: и номерами, и табличками с «девизом», и карандашами для отметки.

Постановка четырех призм по углам баскетбольной или волейбольной площадки да еще так, чтобы подход к КП, который нанесен на карту участника, проходил мимо ложных призм, заставит его задуматься, которое же КП «настоящее», заставит его обратить внимание на ориентировку карты по местным предметам или по компасу.

3.1.2. Соревнования с взятием КП «по выбору»

Соревнования на пришкольном полигоне по системе взятия КП «по выбору» имеют свои особенности. *Во-первых*, они проходят на небольшой площади полигона, которая не позволяет тренеру ограничить время работы ориентировщика так, чтобы он не смог взять все КП. *Во-вторых*, участник видит почти все расставленные на местности призмы, поэтому он может взять их без должной технической подготовки, что дает большое преимущество тем участникам, которые хорошо физически подготовлены, но не владеют в совершенстве техникой ориентирования. Поэтому нами введены дополнительные требования к знаниям и умению работать с картой на местности.

Соревнования рекомендуется проводить следующим образом. На полигоне расставляются 18—20 КП. Участнику вручают чистую карту с задачей: за наименьший период времени нанести на карту точки местонахождения 12 КП, «взятых» им в любом порядке с уточнением проколом булавкой и проставлением номера данного КП цветным карандашом, висящим на призме.

Место, занятое участником, определяется по времени, затраченному на

взятие всех 12 выбранных им КП с прибавлением штрафного времени, начисленного судьями из расчета по 1 минуте на каждый миллиметр ошибки, допущенной при определении проколом на карте точки местонахождения данного КП. За отметку на карте своим карандашом, отсутствие номера КП, лишние или недостающие проколы результаты участника на данных соревнованиях аннулируются.

Место команды-класса определяется суммой времени зачетных участников команды (6—8 человек от класса).

3.1.3. Эстафеты с ориентированием

Большой популярностью у ребят пользуются соревнования в эстафетном беге с ориентированием. Данный вид соревнований не должен быть длительным. Поэтому этапы эстафет следует делать небольшими и на каждом этапе давать не более трех-четырех КП.

Можно рекомендовать следующие варианты этих соревнований:

3. Старт давать общим для всех участников, но в связи с малыми размерами полигона, чтобы несколько рассредоточить участников, им следует дать дополнительное задание по перерисовке КП с контрольной карты на свою.

4. Старт общий для всех, но участникам I этапа дается право брать все КП I этапа в произвольном порядке, т.е. по выбору (на 2-х и 3-х этапах участники проходят дистанцию своего этапа в заданном порядке).

5. Третий вариант помогает рассредоточить участников следующим образом. Тренер заранее распределил все КП по этапам, например:

I этап (1-й, 3-й, 5-й и 7-й КП);

II этап (2-й, 4-й, 6-й и 8-й КП);

III этап (1-й; 2-й 3-й и 4-й КП);

IV этап (5-й, 6-й 7-й и 8-й КП).

Для того чтобы участники со слабой технической подготовкой не исполняли роль «наездника», т.е. не следовали по пятам более сильного, быстро ориентирующегося спортсмена, тренер распределяет последовательность прохождения этапов в разной очередности. Например: команда 5 «а» класса проходит сначала КП I этапа, затем IV, III, II этапа; команда 5 «б» класса — сначала КП II этапа, затем I, IV, III этапов; команда 5 «г» класса — IV, III, II, I этапа. Эта система рассеивания участников широко используется и в соревнованиях крупного масштаба.

Таким образом, все команды должны пройти полностью все этапы эста-

феты, пробегая КП на каждом этапе в заданном для него порядке, т. е. бегут одинаковую по длине дистанцию, но проходят этапы в различной последовательности и совершенно самостоятельно.

Места в этой эстафете будут определяться по финишу участника, заканчивающего последний этап. Участников до старта ставят в известность о порядке прохождения эстафеты и о том, что от него требуется максимум внимания к своей карте, наблюдение за другими участниками только снизит результат собственной команды.

Старт в эстафете можно давать двумя способами: 1) на старте участникам (в сухую погоду) кладут под ногу карту лицевой стороной вниз; по команде «марш» участник берет карту, на которой нанесены все 4 КП, соединенные между собой линиями от старта до финиша; 2) на старте участникам вручается конверт с картой, на которой нанесен номер этапа и КП, которые ему нужно перерисовать с контрольной карты на свою в том же порядке. После команды «марш» участник вынимает карту из конверта, бежит к столику, над которым висит номер его этапа, перерисовывает КП и только после этого бежит по маршруту.

3.1.4. Эстафета «по выбору»

Данный вид эстафеты с ориентированием несколько своеобразен. Участник I этапа получает на старте карту. На ней уже нанесены все КП, которые команда должна взять на всех этапах (число КП должно быть кратным числу этапов эстафеты). Предположим: тренер запланировал эстафету с 16 КП и определил, что она пройдет в четыре этапа. Итак, участник каждого этапа должен пройти свой маршрут, взяв по своему усмотрению 4 КП (но так, чтобы за все этапы командой были пройдены все 16 КП). Проходя КП, участник отмечает его на своей карте, перечеркивая крестообразно цветным карандашом, висящим на данной призме, что и будет означать взятие данного КП.

На 2-м этапе участник данной команды, выбирая себе путь, намечает для взятия другие четыре КП. Так же проходят свои маршруты участники 3-го и 4-го этапов. Заканчивая свой путь, участник 4-го этапа сдает карту судье с отметками всех 16 КП. Карта данных соревнований служит эстафетой, которую члены команды передают из рук в руки.

Эстафета «по выбору» учит планировать свой бег и думать как за себя, так и за своих товарищей, вырабатывает тактическую гибкость мышления. Сильный участник должен пробежать по более сложным и дальним КП, слабому рекомендуется оставить более легкие. Перед командой встает вопрос,

как наилучшим образом распределить свои силы.

Работа на школьном полигоне прививает юным ориентировщикам необходимые навыки в ориентировании карты, в определении точки своего местонахождения, делает занятия достаточно интересными и эмоциональными.

3.2. Организация, подготовка и проведение первенства школы по спортивному ориентированию

Для того чтобы соревнования по ориентированию на первенство школы прошли как большой праздник, нужны хорошая организация и четкий план подготовки, в реализации которого участвовали бы представители всех звеньев школьного коллектива.

Предварительная подготовка включает создание оргкомитета, распределение обязанностей между членами оргкомитета, разработку положения и, наконец, составление плана подготовки и проведения соревнования.

В состав оргкомитета обычно входят: директор школы (зам. директора), учитель физкультуры, учитель ОБЖ, врач, руководитель секции ориентирования и др.

Организационный комитет рассматривает проект положения о соревнованиях и утверждает его, рассматривает и утверждает план подготовки, распределяет обязанности, связанные с его выполнением, контролирует ход подготовки, утверждает результаты соревнований.

3.2.1. Положение о соревнованиях

В него обычно включают следующие пункты: 1) цели и задачи; 2) время и место проведения; 3) руководство соревнованиями; 4) участники соревнования; 5) программа и условия соревнований; 6) определение результатов; 7) награждение победителей; 8) порядок и сроки подачи заявок; 9) время и место совещания представителей команд.

Цели и задачи. Основные цели и задачи проводимых соревнований могут быть следующие: закрепление полученных в школе знаний, умений и навыков в работе с компасом, картой, в измерении расстояния и т. д.; воспитание патриотизма, чувства ответственности перед товарищами, сплочение коллектива класса, подготовка школьников к службе в российской армии.

Во время соревнований выявляются лучшие юные ориентировщики, которые пополняют потом сборную команду, готовящуюся к соревнованиям на первенство района, города или республики. Соревнования преследуют также цель вовлечь школьников в секцию ориентирования или туризма.

Большое воспитательное значение имеет привлечение школьников — членов секции ориентирования — к работе в помощь классным коллективам.

Проводя занятия с членами классных команд, ребята-члены секции выходят с будущими участниками соревнования в лес, помогают им разобраться в условных топографических знаках на практике, научиться определять контуры, отграничивающие один участок леса от другого, например, вырубки от буреломов, посадок от зрелого леса, поляны от болота, ямы от бугра и т. д.

Ребята учатся терпеливо разъяснять, доказывать, аргументировать, работать со сверстниками, продумывать организацию занятий, свою деятельность и поведение. Все это значительно повышает и закрепляет их знания, умения и навыки.

В процессе подготовки к соревнованиям идет большая работа по воспитанию коллектива класса. Многие классные руководители начинают активно заниматься привлечением детей к занятиям физической культурой. К участию в соревнованиях привлекаются и дети, освобожденные от занятий по физической культуре. Школьники начинают привыкать к мысли, что каждый член коллектива класса всегда может внести свой вклад в общее дело, а не стоять в стороне от его интересов.

Время и место проведения. Организаторы определяют дату соревнования, учитывая, будет ли этот день целиком отведен под соревнование (в праздник или воскресенье), и тогда можно будет выводить на старт одновременно всех участников. Если же это невозможно, соревнования планируют провести в течение нескольких дней (после занятий). Составляется общий график соревнований, определяется отдельно день для каждой возрастной группы. Например, вторник — 4—5-е классы, четверг — 6—7-е классы, пятница — 8—10-е классы.

Практика проведения соревнований показывает, что наибольшая активность и организованность наблюдается у учеников 4—5-х классов: учитывая, что прокладка трасс для них не требует сложной подготовки, рекомендуем начинать состязания с младшей возрастной группы.

Наиболее правильным будет планировать первенство школы, в условиях Республики Коми, на период с 10 по 20 мая, перед районными соревнованиями, которые, как правило, в нашей полосе проводятся в конце мая — начале июня.

Выбор места проведения зависит прежде всего от расположения школы, от того, есть ли неподалеку лесной массив, роща или городской парк. Совершенно не обязательно иметь уже готовую карту или схему этой рощи или

парка. В крайнем случае ее нужно подготовить своими силами, используя при корректировке избранного участка местности опыт секции ориентирования, ее руководителя, а также можно посоветоваться с военруком или учителем географии.

При изготовлении карты можно обратиться в орган управления физкультурой и спортом муниципального образования, управление лесоохраны, лесничество, отдел природоохраны и пр., т. е. в те организации, у которых можно получить планы лесных угодий. Нужно получить разрешение снять копию небольшого участка местности, не более 2—3 квадратных километров, что будет вполне достаточно для проведения соревнований. Желательно, чтобы данный участок был ограничен со всех сторон какими-то крупными линейными ориентирами типа реки, просеки, шоссейной или железной дороги, которые могут послужить естественными границами района соревнований.

Следует выявить на местности все неточности, сфотографировать (сканировать) или скопировать вычерченную кальку (астролон), сделать отпечатки в масштабе 1 : 15 000, 1 : 10 000 или 1 : 5000, и элементарная карта будет готова. Но если рядом со школой удобных территорий нет, то в один из воскресных дней учащимся 6—10-х классов можно выехать в пригородные места, где обычно проводят свои соревнования взрослые ориентировщики.

Соревнования учеников 4—5-х классов в прохождении дистанции с определением азимутных направлений можно провести в любом месте.

Руководство соревнованиями. Третий пункт положения определяет, кто непосредственно осуществляет руководство соревнованиями. В нем указываются фамилии главного судьи, главного секретаря, начальников трасс соревнований для всех возрастных групп.

Наиболее полезным с точки зрения воспитания будущего актива будет назначение на эти «посты» лучших ориентировщиков — старшеклассников из состава школьной секции с прикреплением к ним в помощь «консультантов» из числа учителей школы или живущих неподалеку от школы опытных взрослых спортсменов — ориентировщиков.

Работу данного «руководящего состава» рекомендуется систематически обсуждать на оргкомитете, где нужно тактично разъяснять сложные моменты, но не навязывать своего решения. В некоторых случаях следует оказать помощь, но ни в коем случае не выполнять вместо членов секции ориентирования их обязанности, не вмешиваться в их работу. Нужно, чтобы «главные» проявляли активность, инициативу, самостоятельность и не чувствовали над собой излишней опеки.

Участники соревнований. К участию в соревнованиях на первенство шко-

лы практически допускаются все ученики, начиная с 4-х классов, имеющие разрешение врача. Школьники, освобожденные от участия в соревнованиях по состоянию здоровья, могут привлекаться к судейству.

Чтобы повысить интерес к соревнованию и обострить борьбу, нежелательно допускать к соревнованиям членов секции ориентирования, спортсменов со взрослыми спортивными разрядами или 1-м юношеским разрядом, их используют, как правило, в судействе. Очки же их классу начисляются лишь в том случае, если они активно участвовали в судействе соревнований в качестве начальника дистанции, судьи, представителя.

Программа и условия проведения соревнований. Исходя из опыта проведения школьных соревнований, необходимости как-то уравнивать возможности участников различных возрастных групп и классов, рекомендуем следующую примерную программу соревнований, учитывающую массовость, возрастные особенности участников, уровень знаний и умений, физическую подготовку, а также активность всего классного коллектива.

Для учеников 5—6-х классов

Прохождение 400—800-метровой трассы соревнований с 4—5 контрольными пунктами.

Условия прохождения трассы: участник (или патруль из 2-х человек, если это определено положением) бежит по размеченной трассе, через 200—250 метров подбегает к контрольному пункту № 1, останавливается, судья предлагает ему на выбор три карточки, в которых значатся ориентиры. На один из ориентиров ему нужно будет определять азимутное направление (ориентирами могут быть установленные судьями разноцветные флаги, столб, дерева и т. д. с цветными отметками). Все эти ориентиры должны находиться от точки определения на расстоянии не менее чем 100—150 метров. Точкой, от которой ведется отсчет, должны быть столбик или специальный колышек с компасом.

Увидев на выбранной карточке обозначение «белый флаг», участник по указанию судьи, используя находящийся на колышке компас, определяет азимут на «белый флаг», самостоятельно записывает полученный результат в свою карточку, против результата отмечает ориентир («белый флаг») и продолжает бег по трассе со своей карточкой к следующему КП и т. д.

На финише участник сдает карточку судье, который записывает в нее время финиша. После окончания соревнований судьи подсчитывают время прохождения дистанции, сумму ошибок в определении азимутных направлений на всех КП.

При определении результата высчитывается время прохождения дистан-

ции, к нему прибавляется штрафное время за ошибки в определении азимутов на указанные ориентиры, на всех 3 (4) контрольных пунктах. За каждый градус ошибки начисляют по 3 секунды штрафного времени. Например: участник Иванов пробежал дистанцию за 4 мин 20 сек и имел ошибки: на 1-м КП — 7°, на 2-м КП — 13°, на 3-м КП — 4°, всего 24°, что при переводе в штрафные секунды дает $24 \times 3 = 72$ сек. Окончательный результат будет таким: 4 мин 20 сек + 1,12 сек = 5 мин 32 сек. При подсчете результатов это время и определит место спортсмена в итоговом протоколе.

Можно усложнить соревнования, если включить дополнительные требования: кроме определения азимутных направлений определить (на глаз) расстояние до данного ориентира, при этом штраф за неправильное определение расстояний определить в 1 секунду за каждый метр ошибки.

Таким образом, соревнования определяют умение школьников применять на практике полученные в школе навыки и умения визуально определять расстояния и азимутные направления на местности.

Для учеников 7—8-х классов

Перед участниками этой группы ставится задача несколько сложнее. Им предлагается пройти трассу соревнований «по выбору», выбрать ее самостоятельно с помощью не только компаса, но и карты, которую они получают на старте с заранее нанесенными точками нахождения всех 18 КП.

В соревнованиях на трассах «по выбору» ставится цель за определенное время (примерно: 30, 40 или 60 мин) найти как можно больше контрольных пунктов или набрать как можно больше очков.

Естественно, что хорошо физически подготовленные участники, знающие карту и умеющие пользоваться компасом, наберут больше очков, чем слабо подготовленные.

В соревнованиях школьников на трассе расставляется большое количество КП, выход на которые дает возможность и сильно и слабо подготовленным ученикам все же закончить трассу с найденными КП. На соревнованиях школьников некоторые КП ставятся на достаточно четких и легко читаемых ориентирах. При этом данная часть КП оценивается меньшим количеством очков, чем КП, поставленные на сложных и далеких ориентирах (т. е. там, куда пройти можно только представляя себе все особенности местности, умея читать карту, пользоваться компасом, имея хорошую физическую подготовку).

Соревнования «по выбору» заставляют ориентировщиков заранее рассчитывать свой путь, намечать для взятия из общего количества стоящих на местности КП такое их количество, которое позволило бы достичь финиша до окончания контрольного времени.

Особо нужно остановиться на случаях, когда участник превышает установленное положением контрольное время. В соревнованиях взрослых за подобное нарушение участник снимается с соревнований. На школьных соревнованиях за подобные нарушения снимать участников не рекомендуется. Места следует определять исходя из количества набранных очков, вначале среди тех, кто не превысил контрольное время, а затем уже среди тех, кто превысил его. За каждую минуту опоздания снимается то количество очков, которое получится при делении их общего количества (на трассе) на количество минут контрольного времени. Например, на трассе поставлены 18 КП с общей суммой оценки 88 очков (6 КП — по 2 очка каждый, 6 КП — по 4 очка, 6 КП — по 6 очков, 2 КП — по 8 очков), контрольное время 44 минуты, следовательно, каждая минута опоздания примерно «стоит» $(88 : 44)$ 2 очка.

Если у участников в результате опоздания и вычета штрафа очков не остается, поскольку он все же нашел какое-то количество КП, в итоговом протоколе он займет определенное место.

В том случае, когда несколько участников набрали одинаковое количество очков, их места будут определяться наименьшим временем, затраченным на прохождение трассы.

Для учеников 9—11-х классов

Участникам предлагается за наименьшее время пройти дистанцию в «заданном направлении» и отметить на всех КП.

Такие трассы ставятся в соответствии с правилами соревнований по ориентированию на местности, утвержденными федерацией спортивного ориентирования России, ближе к минимальной длине дистанции с простой постановкой трассы, с четкими привязками к хорошо читаемым ориентирам, большей частью линейным и площадным с использованием рельефа крупных форм. Все это помогает успешно пройти трассу. Немаловажное значение имеет постановка первых КП на наиболее простых ориентирах. Делается это с целью дать возможность юным спортсменам «войти» в дистанцию, почувствовать уверенность в своих силах. Рекомендуется ставить КП в таких точках, чтобы к ним было несколько путей: по тропкам и дорогам, контурам лугов, леса, просекам или же напрямик — для тех, кто хорошо умеет пользоваться компасом.

Определение результатов — задача немаловажная, поскольку нужно сравнить результаты всех участников и определить лучший класс школы по ориентированию.

Рекомендуется следующая система подсчета очков, оценивающая массовость, активность, техническую и физическую подготовленность участников.

Каждый класс может получить очки (рекомендации):

1. За каждого участника соревнований, вне зависимости от возраста и класса — 1 очко.
2. За каждого участника, занявшего с 1-го по 10-е место в своей группе (4—5, 6—7, 8—10 кл.), отдельно у девочек и мальчиков, дополнительно — 1,5 очка.
3. За каждого участника, занявшего места с 11-го по 20-е на своей дистанции дополнительно — 1,3 очка.
4. За каждого участника, занявшего места с 21-го по 30-е в своей группе дополнительно — 1,1 очка.
5. За каждого судью-школьника, не имеющего разряда по ориентированию из числа освобожденных от занятий по физкультуре, — 1 очко.
6. За каждого судью, имеющего спортивный разряд по ориентированию, — 2,5 очка.

Итак, каждый, кто участвует в соревнованиях участником или судьей, приносит классу определенное количество очков, из которых и набирается сумма, определяющая место класса в соревнованиях. Таким образом, решающими факторами, определяющими место класса в общешкольных соревнованиях, будут массовость, активность, мастерство и хорошая физическая подготовка.

Перед классом в борьбе за звание «Лучший класс школы по ориентированию» стоят задачи: добиться, чтобы все ученики участвовали в соревнованиях (участниками или судьями), хорошо подготовиться к пользованию картой и компасом и уметь применять свои знания на практике, добиться высокой физической подготовки.

Награждение победителей. Награждение за показанные результаты тех, кто оказался впереди, тех, кто добился высоких результатов, — тоже весьма важный вопрос. Награда за победу должна рассматриваться одновременно и как оценка спортивной деятельности, и как стимул для дальнейшего роста, дальнейшей еще более целеустремленной работы над повышением своих результатов.

Рассматривая данный раздел положения с этих точек зрения, оргкомитет заранее намечает, кто, за что и чем будет награжден. Наградами могут служить грамота, диплом (различных степеней), памятные подарки, а также книги с соответствующими надписями и подписями и т. д.

В первую очередь в положении указывается, чем будет награжден главный победитель-класс, занявший 1-е место: он получает звание «Лучший

класс школы по ориентированию» (до следующего первенства школы), награждается переходящим призом и дипломом первой степени. Директор школы может выделить для награждения класса путевки в школьный туристский лагерь (бесплатно или за 50% стоимости), организовать во время каникул экскурсию по городам республики, музеи, театры и т.д., выделить классу средства на туристский поход.

Классы-победители в своей возрастной группе награждаются грамотами, а их классным руководителям объявляется благодарность по школе.

Участники, занявшие 1—3 места в личном зачете в соревнованиях по своим группам, как правило, награждаются памятными подарками и грамотами.

Порядок и сроки подачи заявок. Для того чтобы заблаговременно подготовить стартовые протоколы, в положении устанавливаются сроки подачи заявок (от каждого класса) главному секретарю соревнований. Заявки заверяют: классный руководитель, физорг, врач. На основе этих заявок судьи составляют расчет на нагрудные номера участников, на необходимое количество компасов и другого инвентаря. Номера для участников изготавливаются в классах по форме и размерам, установленным судьями согласно общему расписанию (отдельно для мальчиков и девочек).

Время и место проведения совещания представителей. В положении устанавливаются сроки и место проведения совещания представителей классов совместно с главной судейской коллегией, на котором напоминаются некоторые основные правила соревнований по ориентированию (для участников); порядок построения при открытии соревнования, место старта и его очередность, информация о дистанции и т. д.

Рассмотрев и утвердив положение, оргкомитет разрешает вывесить его для всеобщего обозрения.

3.2.2. План предварительной подготовки

Оргкомитет по подготовке и проведению первенства школы по ориентированию составляет план, координирующий его деятельность и деятельность всех звеньев школы в период предварительной работы. В плане определяются сроки выполнения его разделов, указывается, кто и за какой участок работы отвечает, намечается перечень мероприятий информационного и агитационно-пропагандистского характера по привлечению внимания школьников и учителей к первенству школы по ориентированию. Намечается проведение совещания с классными руководителями и учителями географии, а также проведение семинара с будущими судьями, распределение членов сек-

ции ориентирования для практической помощи классам. Планируется и ряд мероприятий учебного порядка как в классе по теории и топографии, так и на местности на выходе с картой в лес.

Пожалуй, наиболее сложным участком работы, который потребует много времени и сил, будет обеспечение участников компасами и картографическим материалом. По заявкам от школы компасы можно достать в пунктах проката туристского инвентаря, в городских и районных клубах туристов, областном совете по туризму и экскурсиям, ДЭТС, домах пионеров. Желательно приобрести 50—60 школьных компасов для занятий в классах и секциях туризма и ориентирования в группах подготовки к «Зарнице» и «Орленку».

Карты для соревнований можно приобрести через секции ориентирования, туристские клубы.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН

подготовки и проведения первенства школы по спортивному ориентированию

п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Разработать положение и довести его до каждого учащегося и учителя	За 4—6 недель	Оргкомитет
2.	Вывесить в вестибюле школы объявление о первенстве школы	За 4—5 недель	Совет физкультуры, гл. судья.
3.	Подготовить и вывесить стенд с результатами прошлых соревнований (с фотографиями победителей личных соревнований и класса-победителя)	За 4—5 недель	Совет физкультуры, судейская коллегия
4.	Оформить и вывесить стенды «Лучшие ориентировщики школы», «Информацию — отчет о работе секции ориентирования»	За 4 недели	Совет физкультуры, судейская коллегия
5.	Провести совещание с классными руководителями (учителями географии,	За 3—4 недели	Директор школы или заместитель
6.	Провести совещание с активом классов (старосты, физорги)	За 2—3 недели	Ответственный за проведение, главный судья
7.	Закрепить членов секции ориентирования или туризма для проведения дополнительных занятий на местности по классам	За 4 недели	Тренер, секция ориентирования или туризма, учитель ОБЖ, физкультуры
8.	Провести в классах учебные занятия по темам: «План и карта», Ориентирование на местности с картой и компасом»	За 3—4 недели	Учитель ОБЖ географии, руководитель секции ориентирования
9.	Вывесить в вестибюле школы таблицу условных знаков, карты соревнований, схемы мест будущих соревнований.	За неделю	Секция ориентирования или туризма
10.	Подобрать фотографа для информации о соревнованиях	За 2—3 недели	Оргкомитет, гл. судья

11.	Провести совещание (семинар) со школьными судьями будущих соревнований по ориентированию	За 2 недели	Тренер по спортивному ориентированию, главный судья соревнований
12.	Подготовить оборудование и дистанции соревнований (призмы, разметку, карандаши, плакаты, транспаранты и др.)	За неделю	Начальники трасс, главный судья
13.	Подготовить расчет на необходимое количество картографических материалов, компасов и принять меры по обеспечению ими участников соревнований	За 1-2 недели	Главный судья, руководитель секции спортивного ориентирования
14.	Подготовить всю документацию по соревнованиям (заявки, протоколы, карточки, номера, таблицы итогов соревнований), наградной материал (призы, грамоты и др.).	За 1—2 недели	Главный судья, секретарь соревнований.
15.	Составить сценарий проведения открытия и закрытия соревнований (по минутам) и программу итогового вечера (со-	За 1—2 недели	Зам. директора школы по воспитательной работе, главный судья соревнований.

Заседание оргкомитета желательно проводить один раз в неделю. В дополнение к данному плану составляются:

- 1) распоряжение директора школы о составе оргкомитета;
- 2) положение о соревнованиях на первенство школы по спортивному ориентированию;
- 3) план распределения членов секции ориентирования для практической помощи в проведении тренировочных занятий по классам;
- 4) распоряжение директора о проведении соревнований.

В этом плане-распоряжении рассматриваются проведение торжественного построения-открытия соревнований, маршруты движения к старту и порядок его, указываются нагрудные номера, под которыми стартуют группы участников, количество выделенных от классов судей и контролеров, время и место их явки.

3.2.3. Подведение итогов первенства школы

Большое значение имеет заключительный раздел работы оргкомитета, т. е. своевременное и точное определение личных и общекомандных результатов, организация итогового вечера с награждением победителей.

Очень важно своевременно объявить о результатах соревнований. Они красочно оформляются в виде стенда, в левой стороне которого вывешиваются протоколы соревнований младшей группы (4—5-е классы), сверху над протоколами фотографии победителей личных соревнований, в середине — протоколы результатов средней возрастной группы с фотографиями победителей.

Справа отводится место для старшей группы. В середине стенда сверху в специальной рамке вывешиваются фотографии лучшего класса школы по ориентированию (все ученики данного класса, участвовавшие в соревнованиях или судействе, классный руководитель, учитель географии данного класса, прикрепленный к классу тренер — член секции ориентирования).

На итоговый вечер (собрание) приглашается класс-победитель в полном составе, от других классов по 10 человек, а также отдельные победители, которые будут награждаться за успешное выступление в соревнованиях.

Необходимо заранее продумать весь ход награждения. Обязательно подготовить и огласить приказ директора школы, в котором отмечаются лучшие классы, классные руководители, актив школьников, принимавший деятельное участие в подготовке и проведении первенства школы, а также отмечаются победители.

Ответственный за награждение должен заранее подобрать и подготовить призы, грамоты и дипломы, распределить, что, кому и в какой очередности вручается, разложить призы и грамоты в порядке занятых мест, продумать и согласовать, кто будет вручать приз за общее 1-е место, за 2—3-е места, за первые командные места в каждой возрастной группе. Далее следует наградить победителей в личных соревнованиях всех трех возрастных групп, начиная с младших (сначала девочек, затем мальчиков).

Дальнейшую программу вечера, ее художественную и массовую часть, готовит ответственный совместно с заместителем директора школы по воспитательной работе.

На ближайшем педсовете или совещании учителей директор школы награждает классных руководителей, учителей географии, подводит итоги, разбирает и анализирует проведение соревнований.

Темы практических занятий

1. Оборудование пришкольного стадиона (карта, контрольные пункты, дополнительные объекты).
2. Проведение учебного старта на маркированной трассе (пришкольный стадион, парк).
3. Проведение учебного старта со взятием КП по выбору (пришкольный стадион, парк).
4. Проведение учебного старта в эстафетном ориентировании (пришкольный стадион, парк).
5. Разработка положения о первенстве школы по спортивному ориентированию (основные разделы и рекомендации).
6. Разработка предварительного плана проведения мероприятий по организации первенства школы по спортивному ориентированию и подведения итогов.

Контрольные вопросы

1. Раскройте основные мероприятия по подготовке пришкольного полигона для занятий по спортивному ориентированию (требования, карта-схема, оборудование).
2. Поясните сущность маркированной трассы, особенности и рекомендации при подготовке.
3. Поясните сущность соревнований со взятием КП «по выбору» и эстафет с ориентированием, особенности и рекомендации при подготовке и проведению.
4. Перечислите основные разделы положения о проведении первенства школы по спортивному ориентированию и рекомендации с учетом возрастных категорий учащихся.
5. Перечислите основные разделы плана подготовки и проведения первенства школы по спортивному ориентированию (мероприятия, сроки, ответственные).
6. Раскройте значимость подведения итогов первенства школы по спортивному ориентированию.

Список рекомендуемой литературы к главе

- Алешин В., Иванов Е., Колесников А. Судейство соревнований по ориентированию на местности. М.: ФиС, 1970.
- Алешин В., Калиткин Н. Соревнования по спортивному ориентированию. М.: ФиС, 1974.
- Голов В.А. Спортивное ориентирование в школе: монография. Сыктывкар: Коми республиканский институт развития образования и переподготовки кадров, 2006. 76 с.
- Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2005. 328 с., илл.
- Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Организация работы по спортивному ориентированию в школе: учебное пособие. Горький, 1981.
- Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М.: Физкультура и спорт, 1989.
- Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 1990.
- Чернова Н.А. Техническая подготовка студентов специализации «Спортивное ориентирование»: учебное пособие. Ульяновск: УлГТУ, 2015. 92 с.
- Ширнин В.В., Ширнина Т.В. Основы ориентирования: методические рекомендации. Минусинск: МОБУ ДОД, 2009. 26 с.

Глава 4. ВОЕННО-СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК МЕТОД ВОСПИТАНИЯ ИНТЕРЕСА К ВОЕННОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Много времени и внимания уделяется в школах, в летних спортивно-оздоровительных лагерях проведению различного рода мероприятий, направленных на подготовку и воспитание здоровых, сильных, волевых защитников нашей Родины, способных к плодотворной трудовой деятельности.

С этой целью проводятся туристические походы, соревнования по ориентированию, военно-спортивные игры и целый ряд других мероприятий.

Военная романтика всегда притягивала внимание ребят, связанные с ней сила и мужество, смелость и находчивость наиболее положительно характеризовали в их глазах образ любимого героя и являлись для них стимулами занятий спортом и военным делом.

Большое дело вершат воспитатели, физруки и другие работники, организуя ребят на проведение военно-спортивных игр, привлекая их к участию в «Рубеже», «Зарнице», «Орленке» и других играх, способствующих росту интереса к военной специальности, готовящих ребят к военной службе.

Но, пожалуй, одним из самых главных достоинств военно-спортивной игры является та подготовительная деятельность, которая ведется с ребятами во время их обучения действиям по выполнению заданий в рамках избранной ими военной специальности. Им дается возможность готовиться по специальности сапера, связиста, стрелка, но, пожалуй, наиболее привлекательной в силу своей романтичности в их глазах является специальность разведчика.

Каждому офицеру, да, пожалуй, и каждому командиру всех родов войск, нужны отличные знания компаса и карты, умение ориентироваться на местности. Но особо нужно остановиться на роли и влиянии зрительных восприятий в военном деле, когда значительно возрастает роль и ответственность каждого участника боевых действий за быстроту и точность зрительного восприятия и принятия нужного решения.

В первую очередь это относится к таким военным специальностям, как разведка (а ведь быть разведчиком не так-то уж просто). Разведчик должен обладать многими качествами отличного воина: быть мужественным, смелым, находчивым и ловким, терпеливым и настойчивым, сильным и выносливым, хорошо стрелять из любого вида оружия, двигаясь бесшумно, уметь незаметно переползать от укрытия к укрытию. Особо важно уметь видеть то, мимо чего обычно многие проходят, не обращая внимания. Ему нужно запоминать увиденное и определять его местонахождение по своей карте. Без этих качеств и

навыков не может быть разведчика. Ведь от того, насколько быстро разведчик сумеет увидеть, запечатлеть в своей памяти, что и где находится, и, что не менее важно, нанести на свою карту точное местонахождение всех увиденных объектов, часто зависит исход боевой операции.

Пограничник, для которого «умение» увидеть следы на местности, где прошел нарушитель, по мелким, едва заметным изменениям окружающей обстановки прочитать его путь, имеет большое (если не главное) значение в своевременном принятии нужных мер по его задержанию. Будущий пограничник должен воспитывать себя внимательным, наблюдательным, иметь хорошее зрение.

В кабине самолета перед глазами летчика много различных приборов и масса всевозможных кнопок и тумблеров. От того, насколько быстро он сумеет «увидеть» все их показания и быстро принять нужное решение, зависит выполнение его полетного задания.

Умение «видеть» точно, объемно, способность распределять и переключать свое внимание нужны артиллеристу и десантнику и особенно танкисту. У последнего значительно ограничено поле обзора, и поэтому ему нужно иметь навык быстрого «чтения» поля боя, поля действия на местности, так как ему нужно своевременно увидеть противника, чтобы опередить его точным выстрелом, нужно засечь средства борьбы с его танком, чтобы избежать поражения, и, наконец, обзирать местность, по которой он ведет свою боевую машину, чтобы не попасть в аварийную обстановку.

Во время Великой Отечественной войны Герой Советского Союза снайпер Пчелинцев писал, что каждый снайпер должен иметь хороший глазомер, хорошую зрительную память, должен обладать большой выдержкой и терпением [23].

Все это свидетельствует о том, что будущий воин должен быть хорошо физически развитым, ему нужно владеть самыми разнообразными военно-прикладными навыками. Поэтому весь процесс обучения и воспитания у ребят нужных навыков и качеств требует от руководителей военно-спортивных игр серьезной подготовки, четкой организованности, проведения большой разъяснительной политико-воспитательной работы, прочных знаний и качественного подбора материала к каждому занятию с учетом возрастных особенностей играющих.

Оценивая все значение этой работы, генерал армии Тюленев еще в 1941 году писал, обращаясь к комсомольцам... «Формирование кадров отличных войсковых разведчиков будет еще лучше, если вы, товарищи комсомольцы,

до прихода в ряды Красной Армии получите некоторые, совершенно необходимые навыки и сведения из области разведки. Это с успехом можно сделать и в походе комсомольского подразделения, и в военной игре на местности... Узнаете, как работать с картой, с компасом, как все видеть... Вооруженные навыками бойца-разведчика, вы сократите срок обучения в армии, быстрее станете полноценным, полезным членом героической семьи, имя которой Красная Армия, армия великого советского народа...» [там же].

Проблема подготовки юношей к службе в армии требует своего решения, и она решается в школах самыми различными способами, тут и вечера «А ну-ка, парни», и военно-спортивные игры, и проведение различного рода соревнований допризывников, и военные лагеря старшеклассников. Стоит задача вооружить учебным материалом всех тех, кто занят решением этой большой проблемы.

Нами предпринята попытка описать организацию и методику проведения военно-спортивных игр, основными задачами которых являются вооружение школьников допризывного возраста некоторыми знаниями и навыками боевой подготовки, облегчить им будущую службу в армии.

Через все мероприятия, военно-спортивные игры, вечера, красной линией проходит то, что мы считаем одним из необходимых факторов качественной подготовки будущего бойца — умение ориентироваться на местности.

Большую помощь школам в поднятии работы по спортивному ориентированию могут оказать клубы туристов, секции ориентирования, спортсмены-ориентировщики, тем более что проведение этих мероприятий не требует больших затрат или специальных сооружений.

Местом для проведения игры может служить небольшой (1х2 км или 2х3 км) участок лесной, пересеченной местности лесопарка. Картографический материал можно всегда запросить в клубе туристов, в секции ориентирования или же, получив разрешение соответствующих организаций, снять копию с карты лесничества в организации, в ведении которой находится интересующий вас участок местности.

Мы даем описание наиболее характерных, на наш взгляд, игр, на основе которых (несколько видоизменяя их) можно разработать варианты более приемлемых для проведения в данных конкретных условиях близлежащей местности.

Сложность же проведения каждой конкретной игры зависит прежде всего от тех, кто ее проводит: чем проще рисовка карты, меньше ее насыщенность мелкими ориентирами, тем проще будет участникам выбирать себе путь от одного рубежа (КП) до другого.

Упростить игру можно также за счет выбора более простого района раз-

мещения рубежа, за счет уменьшения дистанции метания, стрельбы, сложности других заданий.

4.1. Военно-спортивная игра «Разведка боем» (вариант А) [26].

(военно-спортивная игра «Рубеж», рис. 17, 18)

Задача: привить участникам игры элементарные навыки военного дела, закрепить пройденную в школе тему «План и карта».

Участники: «разведгруппы» (группы по 5 человек).

Ход игры. На исходном рубеже командиру группы в момент старта вручается пакет с «секретным» заданием и картой, на которой нанесены: место старта и место нахождения наблюдательного пункта (рубеж № 1). Старт группам разведки дается раздельный с интервалом в 10 минут. После получения задания и команды «марш» разведчики убегают по разметке в лес за пределы видимости находящихся на исходном рубеже, вскрывают пакет и далее действуют по заданию.

Задание 1. Двигаясь по лесу, скрытно выйти в район указанный на карте, на наблюдательном пункте замаскироваться и вести наблюдение в секторе, указанном посредником.

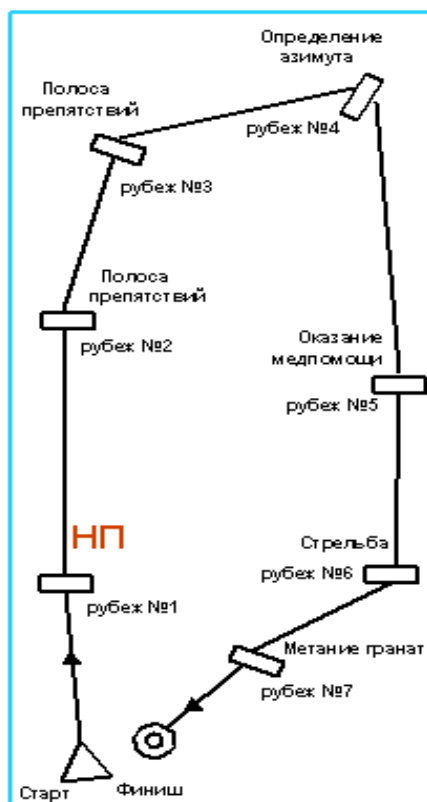


Рис. 17

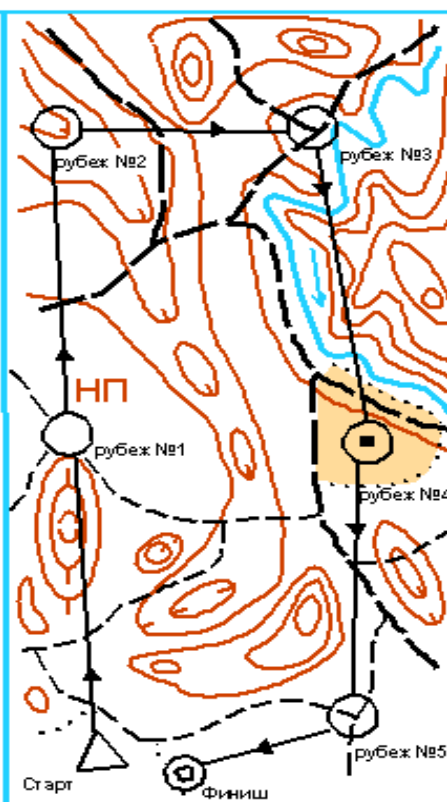


Рис. 18

Задание 2. Обнаружить и нанести на карту местонахождение «огневых точек» противника.

Примечание. В секторе наблюдения заранее размещаются на различных расстояниях семь огневых точек противника: в 300 метрах — три ручных пулемета, в 400 метрах — два миномета, на расстоянии 450 метров — орудие и 550 метрах — самоходное орудие. Огневые точки нужно расположить так, чтобы между ними был угол 10—15°, и чередовать их размещение на дальних и ближних расстояниях (рис. 19). Мишени нужно окрашивать под цвет местности. Видимость должна быть достаточной для обнаружения их невооруженным глазом.

Для работы на КП группе отводится не более 5 минут. За каждую необнаруженную «огневую точку» — цель — посредник штрафует группу 2 минутами. Каждая обнаруженная цель представляется посреднику. По окончании работы на КП все увиденные огневые средства противника наносятся наблюдателем на карту с предъявлением ее посреднику, который тут же (посредством наложения контрольного шаблона из оргстекла) определяет правильность нанесения на карту месторасположения данных огневых точек.

За каждый неправильно нанесенный на карту объект (с отклонением более 3 мм от их места нахождения) посредник штрафует группу 1 минутой штрафного времени. Затем штрафное время суммируется, и группа «отсиживает» это время на рубеже и только затем получает пакет с новым заданием.

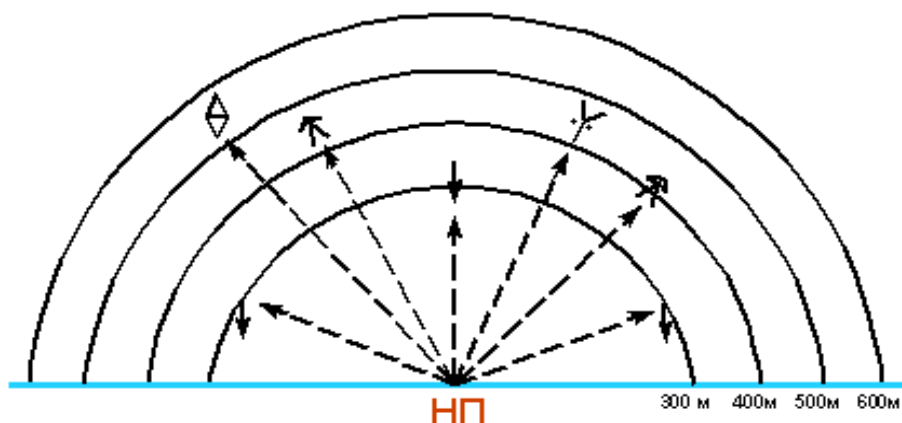


Рис. 19

Задание 3. Выйти по карте с помощью компаса в район (указанный на карте), преодолеть ряд препятствий, по кочкам пройти участок «зараженной» местности и получить следующее задание.

Примечание. Препятствия могут быть в виде переправы через ров по двум натянутым между деревьями веревкам, по бревну через речку. Кочки на «зараженном» участке ставятся на расстоянии 90 см — 1 м друг от друга с применением системы двух «подковок» в разные стороны (рис. 20). Переправа производится поочередно (первый перешел, пошел второй), сделал нарушение — вернись и повтори заход. Перешли все — двигайтесь дальше. Взаимопомощь при прохождении участка с «кочками» не разрешается.

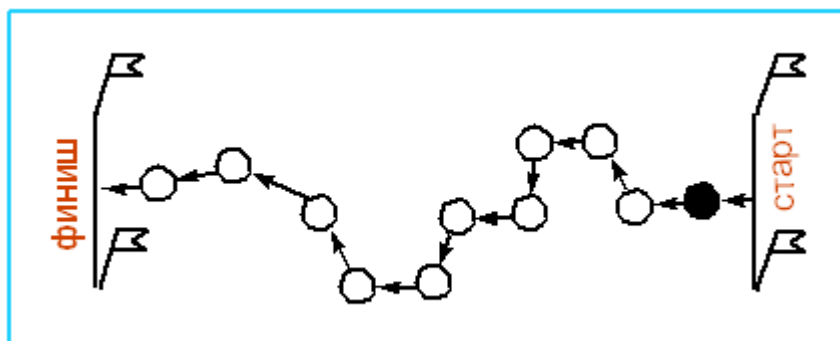


Рис. 20

Задание 4. Выйти в район вражеских окопов, если встретится противник — «уничтожить его».

Примечание. В точке, обозначенной на карте как место «возможной встречи» с противником, группа стреляет по мишеням. Каждому «разведчику» дается по 3 патрона, стрельба ведется поочередно из пневматической винтовки, из положения лежа с упора.

Задача — поразить все 5 мишеней (мишень — круглое отверстие в фанерном листе, диаметр отверстия 15 см, заполненное надутым резиновым шариком). После выстрела шарик лопнул — мишень поражена.

Расстояние до цели 10—15 м, над каждой мишенью номер, соответствующий номеру стрелка.

За каждую непораженную мишень команда получает 2 минуты штрафного времени (задержки на рубеже). Разрешается оказывать помощь: если стрелок № 1 поразил свою мишень с первого выстрела, то свои два оставшиеся патрона он может передать своему менее удачливому товарищу.

После выполнения стрельб посредник вручает команде следующее задание.

Задание 5. «По траншее» (разметке) пройти до столбика, от которого определить азимутное направление на огневую точку противника, выйти к ней и забросать ее гранатами, после чего вернуться в расположение своих войск.

Примечание. На рубеже метания подготовлены 15 гранат по 3 штуки

на каждого «разведчика». Каждый «разведчик» имеет право на 3 броска по окопу (прямоугольнику 1х3) с расстояния 20 м. Метание производится с места поочередно, попал в окоп с одной гранаты — две остальные можешь передать менее меткому товарищу по команде. В зачет идут только прямые попадания. За каждого разведчика, не сумевшего поразить окоп гранатой, команде дается 2 минуты «ожидания» на рубеже, затем группа делает бросок на финиш. Гранаты изготавливаются из деревянных болванок весом не более 500 г либо из мешочков с песком и т. д.

На каждом рубеже желательно иметь по два совершенно идентичных комплекса препятствий (на случай, если стартующая сзади команда догонит стартующих впереди).

Располагая на местности рубежи, нужно предварительно наметить точки их нахождения на карте с таким расчетом, чтобы между рубежами было несколько вариантов путей, с длиной маршрута между ними не менее 300—400 м и размещение их проходило по окружности (см. рис. 19).

В точке определения азимута на специально вкопанных двух столбиках нужно иметь компасы жидкостные или Адрианова (воздушные). Судье-посреднику после прохождения каждой группы и их работы с компасом нужно смещать его показания. За ошибку определения азимута отделение наказывается 10-секундным штрафом за каждый градус сверх 3-х допустимых (льготных). Ошибка сверх 30° штрафуются 5 минутами.

Карты нужно заготавливать заранее в достаточном количестве для всех команд. На карте обязательно наносятся место старта и один «рубеж», а также записывается (на обороте карты) фамилия капитана и номер команды.

В целях привлечения к активному участию в военно-спортивных играх большого количества ребят школьного возраста, проведения этих игр в более сжатые сроки можно рекомендовать другой вариант игры.

4.2. Военно-спортивная игра «Подготовка и разведка боем» (вариант Б) [26]. («Рубеж», рис. 21, 22)

Задача. Заинтересовать ребят военными специальностями, воспитывать в звеньях сплоченный коллектив.

При проведении этой формы игры возможна более узкая специализация ребят по группам. Если в первом варианте ребята выполняли все задания и должны были выступать «универсалами», т. е. знать и уметь все (что, конечно, совсем неплохо), то во втором варианте игры от них требуется проявить свои способности в знаниях, умениях и навыках по более узкой «своей» специальности.

Группы комплектуются по следующим специальностям: «оружейники» — это ребята, хорошо знающие оружие, умеющие буквально в считанные секунды, даже с завязанными глазами, собрать и разобрать его, устранять задержки и неисправности; «разведчики-наблюдатели» — это ребята с острым зрением, ловкие, разносторонне физически развитые воины, умеющие «читать» местность и карту; «снайперы» формируются из отличных стрелков, умеющих быстро и точно стрелять по любым мишеням, из любого положения, стрелять и по движущимся мишеням; «гранатометчики» должны уметь метко поражать окопы, амбразуры, уметь метать гранаты как на дальность, так и в любую горизонтальную и вертикальную или движущуюся цель без промаха, т. е. школьники приучаются к тому, чтобы каждое дело доводить до совершенства. И это оправдано на более высокой ступени требований к проведению военно-спортивной игры.

Участники. В составе отряда каждое звено комплектуется по военной специальности, оно состоит из 5 человек.

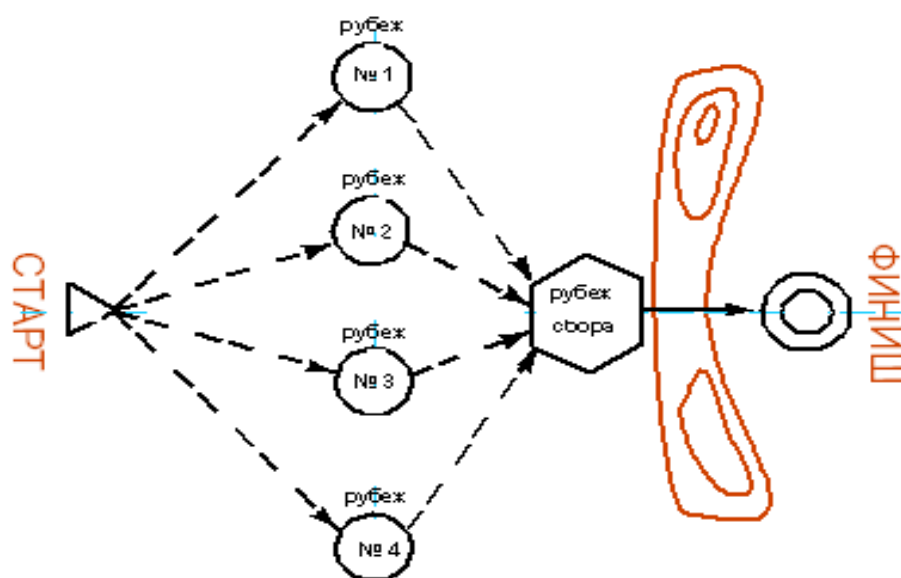


Рис. 21

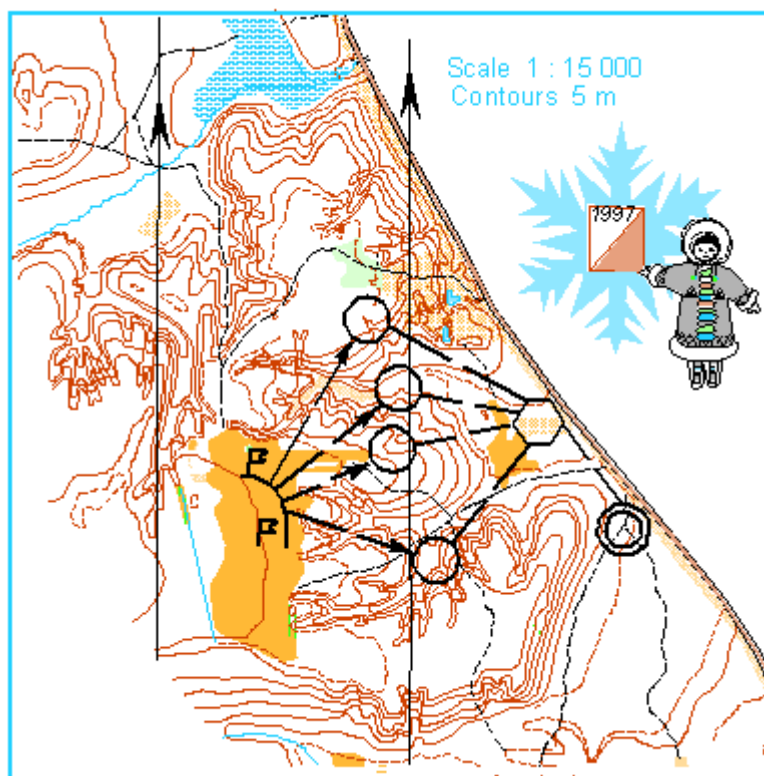


Рис. 22

Ход игры. На исходном рубеже выстраивается весь отряд по отделениям: 1) «оружейники»; 2) «снайперы»; 3) «разведчики»; 4) «гранатометчики».

Стартовый интервал для отрядов рекомендуется устанавливать в 10 минут, чтобы не было скоплений отделений на каком-либо рубеже, что, естественно, создает трудности в работе посредников при определении показанных ребятами результатов.

За 2—3 минуты до истечения стартового интервала посредник вызывает к себе командиров отделений и в момент старта вручает им пакеты с картой и заданием. Командиры отделений вскрывают пакет, знакомят всех бойцов с заданием и приступают к его выполнению.

Все отделения выбирают наиболее оптимальный путь движения на рубеж, ориентируясь по карте и компасу, устремляются к указанному им пункту.

Первое отделение — «оружейники» — по прибытии на свой рубеж выполняют следующие задания: каждый боец должен за контрольное время разобрать и собрать автомат Калашникова.

Примечание. На рубеже должен быть стол или фанерный лист. Задание выполняется поочередно, взаимопомощь не разрешается (рис. 21). За невыполнение задания каждый получает по 3 минуты штрафного времени. По истечении штрафного времени отделение следует на пункт сбора.

Второе отделение — «разведчики» — по прибытии на свой рубеж преодо-

левают по кочкам «минированный» участок, проползают через «мышеловку» (рис. 23), высота которой 40 см, ширина 80 см. По двум натянутым веревкам перебираются через овраг, определяют азимуты на 3 ориентира, установленных на расстоянии от 200 до 500 метров. В случае ошибки на препятствии повторяют прохождение снова, за ошибку в определении азимута получают по 3 секунды штрафного времени за каждый градус. Штрафное время отсидживают на рубеже и затем следуют на сборный пункт.

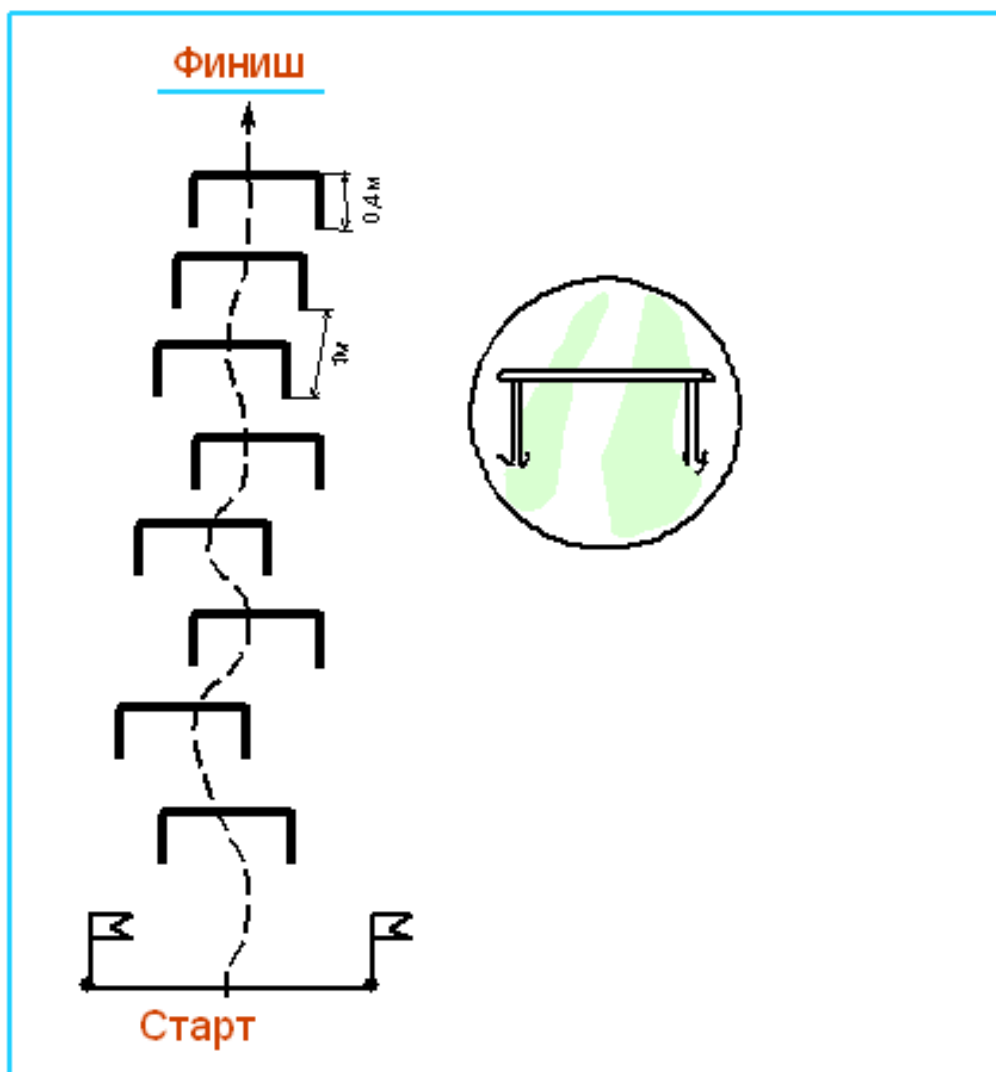


Рис. 23

Третье отделение — «снайперы» — на рубеже-стрельбище стреляют из пневматической винтовки по движущейся цели, на расстоянии до 15 метров. Цель движется со скоростью: 5 секунд—1 метр. Диапазон передвижения — 1 метр. Цель представляет собой грудную мишень, на фоне которой вырезается круг диаметром 15 см, заполненный надутым резиновым шариком (рис. 24). При попадании в цель шарик лопаается. Стрельба ведется поочередно, каждый стрелок имеет право на три выстрела. Поразил мишень с первого выстрела, можешь передать два патрона своему менее удачливому товарищу.

После выполнения задания всеми бойцами отделения подводятся итоги: остались непораженные мишени — отделение получает по 2 минуты штрафного времени за каждую; остались патроны — за каждый отделение получает по 15 секунд «премиального» времени с вычетом на финише из времени прохождения дистанции (рис. 24).

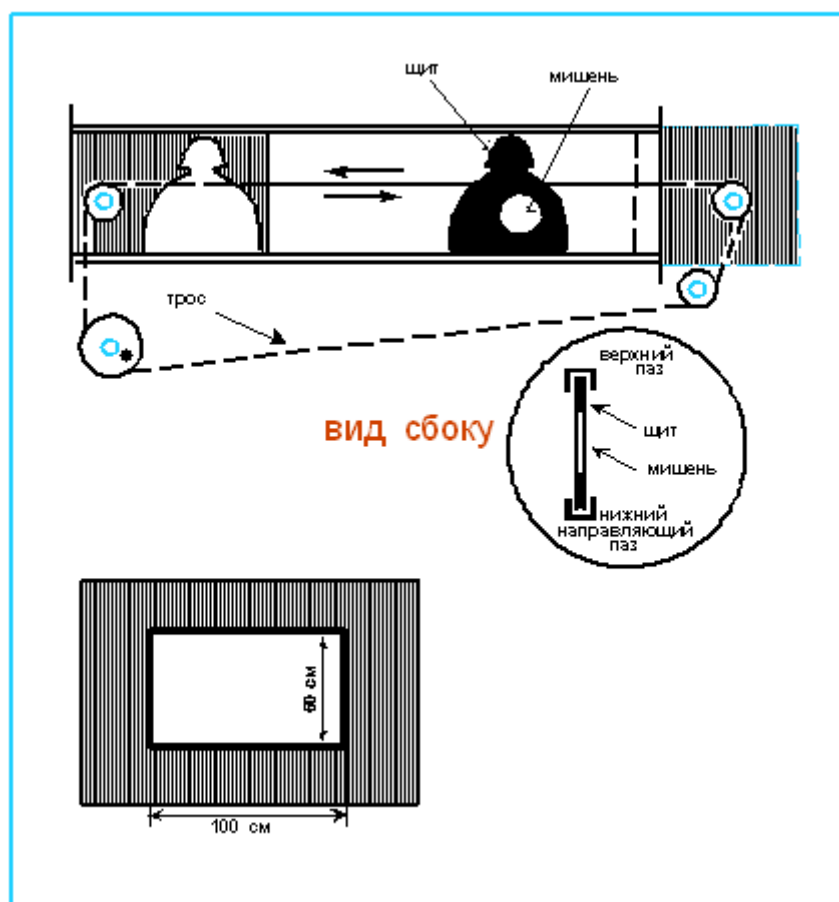


Рис. 24

Четвертое отделение — «гранатометчики» — по прибытии на рубеж должны поразить гранатами мишень — «амбразуру дота» (рис. 25),

находящуюся над землей на высоте 1 м, представляющую собой прорезь в щите из досок, ширина прорези 1 м, высота 60 см. Расстояние до «амбразуры» 15 метров, метание производится поочередно. Каждому гранатометчику дается 3 гранаты. Поразил мишень с первой попытки — две остались. Каждая оставшаяся граната дает право на 10 премиальных секунд. Можно разрешить использовать оставшиеся гранаты другим членам отделения, не попавшим в амбразуру своими гранатами. За каждого бойца отделения, не поразившего дот гранатой, отделение штрафует на 2 мин. После того как в пункт сбора придут все отделения, отряд устремляется на финиш, который фиксируется по прохождению последнего участника данной команды.

Безусловно, что при данном варианте игры размещение «рубежей» будет несколько иным (см. *рис. 21, 22*). Длина трассы будет меньше. Рубежи размещаются примерно на одном расстоянии от исходного пункта в 500—600 м на интервале в 120—150 м между ними. От рубежей до пункта сбора нужно планировать несколько меньшее расстояние, так, чтобы на пункт сбора можно было выйти, зная карту и умея пользоваться компасом, минут за 5—10. На финиш оставить отрезок расстояния в 200—250 м, чтобы финиш с пункта сбора не был виден.

Таким образом, расстояние между началом и концом трассы игры будет где-то в пределах 1—1,5 км.

Продолжительность игры будет небольшой, и игра пройдет более напряженно, интересно.

4.3. Военно-спортивная игра «Десант»

Игра-проверка подготовленности командиров отделения в умении ориентироваться на местности с помощью карты и компаса, определять точку своего нахождения в условиях незнакомой обстановки, быстро шифровать свое донесение, связываться по радиации со своим командованием.

Задачи. Проверить умение командиров юнармейских отделений всех родов войск выходить из сложных положений, «привязываться» к местности в неизвестном районе, определять направление своего движения, выбирать наиболее целесообразный путь.

Участники. Командиры отделений «разведчиков», «стрелков», «связистов», «снайперов» и т. д., хорошо знающие карту, условные знаки, компас, прошедшие специальную подготовку по ориентированию.

Ход игры. Всех участников игры привозят в район проведения игры на автобусе с зашторенными окнами, чтобы не дать им увидеть местность, в которой будет проходить игра (желательно провести в новом совершенно незнакомом ребятам районе). Автобус проезжает вглубь леса, и с 5-минутным интервалом, согласно жеребьевке, командиров отправляют на «задание». Участникам вручается карта с заданием: «Привязаться к данной местности, определить точку нахождения автобуса («места приземления десанта»), выйти на четыре заданных «рубежа», выполнить задание и вернуться на исходный рубеж. Действовать скрытно, самостоятельно, стараться не быть обнаруженным». В случае если посредники установят сотрудничество, они делают об этом у себя соответствующую запись (подобные записи двух посредников ведут к снятию командира отделения с игры).

Задание 1. По прибытии на «рубеж» участник стреляет по мишени из МК винтовки с дистанции 25 метров (возможна замена на пневматическую винтовку — дистанция 10 метров), положение лежа с упора с применением ремня, количество патронов — 5, задача выбить 35 очков (можно 25, 30 и т.д.). Результат стрельбы записывается на обороте карты участника с проставлением подписи посредника. За каждое ненабранное очко участник штрафуются 15 секундами, прибавленными к времени прохождения трассы. Все участники стреляют по своим мишеням (по окончании стрельбы мишени хранятся в штабе игры).

После окончания стрельбы участники по разметке двигаются на следующий «рубеж» и выполняют задание, врученное им посредником на 1-м рубеже: «Передвигаясь по разметке, вести наблюдение за окружающей местностью, все замеченные «огневые позиции» противника нанести на свою карту, проколоть иглой точку их нахождения с обозначением данного объекта условным знаком».

Неправильное нанесение огневой позиции штрафуются: ошибка в 2 мм не штрафуются, следующие 2—3 мм — штраф 2 мин, ошибка 5—8 мм — штраф 4 мин, ошибка сверх 8 мм — штраф 6 мин.

При выходе на 3-й рубеж командир отделения шифрует свое донесение об обнаруженных огневых позициях противника, передает координаты их нахождения по радиации в штаб. Для этого он должен включить и настроить на нужную волну свою радиацию (радиостанцию), связаться с радиацией (радиостанцией) на финише, сообщить свои позывные и передать сообщение. После получения «квитанции», подтверждающей прием со-

общения, командир может двигаться на следующий «рубеж». Неумение работать на радиостанции штрафует 8-минутным штрафом.

Получив от посредника на 3-м рубеже точку нахождения 4-го рубежа, выходит к нему, выполняет задание: «Забросать гранатами узел сопротивления противника». Для этого ему нужно с дистанции 15 метров попасть гранатой в «окно (высота окна 2 м над землей, ширина окна 80 см, высота проема 1,5 м), количество гранат — 3. Условия: попал в цель — беги на финиш, не попал в цель — штраф 6 минут. Засчитывается только прямое попадание гранаты в «окно», результат записывается посредником на обороте карты. Штраф начисляется на финише.

По результатам игры-проверки штаб игры определяет степень готовности командиров отделений к руководству своими бойцами в игре «Зарница», «Орленок», «Рубеж» и т. д.

4.4. Военно-спортивная игра «Рубежи»

Цель данной игры — проверить готовность юношей и девушек выполнять нормативы тестов «Президентские состязания» на стрельбу и метание гранат в сложных условиях игры.

Участники. Отделение в составе 5 школьников одной возрастной группы (3 мальчика и 2 девочки).

Ход игры. Старт командам-отделениям дается с интервалом в 5—10 минут, карта и задание вручаются капитану команды в момент старта. На карте нанесено место нахождения 1-го рубежа и место старта.

Задание. Отделение, пользуясь картой и компасом, стремится как можно быстрее достичь «рубежа», при посреднике вскрыть пакет и далее действовать по заданию.

1-й «рубеж». Мальчикам подтянуться столько раз (вис на перекладине), сколько нужно для выполнения норматива 9, 11 или 13 раз (для данной возрастной группы). Девочкам выполнить норматив по отжиманию (отжимание, в упоре лежа) 12, 16 или 20 раз. Упражнение выполняется поочередно.

Посредник отмечает в своем протоколе и на карте команды результаты. В случае если кто-либо из участников не выполняет норматив, то команда за каждого не сумевшего выполнить норматив получает по 2 (3, 4, 5) минуты штрафного времени задержки на рубеже, и лишь после этого командиру вручается пакет с новым заданием, и посредник отмечает на карте местонахождение следующего рубежа.

2-й «рубеж». По прибытии капитан (командир) передает пакет посреднику, который вскрывает пакет, в пакете пять карточек с тремя вопросами на каждой. Один из этих вопросов посвящен теоретическому разделу «Президентские состязания», два остальных — разделу ГО (гражданская оборона). Посредник дает возможность вытянуть свой билет каждому из членов отделения. Затем участники тут же письменно отвечают (на этом же листе) на вопросы, сдают свои ответы посреднику, тот определяет правильность ответов. За каждый неправильный ответ команда получает 1 (30 сек) минуту штрафного времени. Затем команда «отсиживает» на рубеже все «заработанные» ею штрафные минуты.

Перед выходом с рубежа посредник отмечает на карте точку нахождения 3-го рубежа и вручает пакет с заданием командиру отделения.

На 3-м «рубеже» отделение проверяется на умение стрелять из МК винтовки (пневматической винтовки). Стрельбище оборудуется в овраге (с выставлением оцепления) либо на берегу реки или озера (в сторону обрыва) для обеспечения безопасности окружающих.

Условия и задачи. Каждый участник команды (отделения) стреляет из положения лежа, с упора, с применением ремня по мишени № 6 с расстояния 25 метров (пневматическая винтовка — 10 метров). Задача — выбить не менее 30 очков (возможен норматив — 25, 30, 35). За каждого участника, не выполнившего данный норматив, отделение наказывается 3 минутами штрафного времени, отсиживает на рубеже это время и только после этого получает от посредника пакет со следующим заданием.

4-й «рубеж». После стрельбы отделение старается как можно быстрее добраться до 4-го рубежа, вскрыть пакет, усвоить задание. По заданию все участники команды должны выполнить норматив по метанию гранаты исходя из требований для данной возрастной группы (Д—20 м, Ю—28 м). По заданию участники должны метать гранату на дальность с разбега, вес гранаты для мальчиков 700 г, для девочек — 500 г. Судья-посредник заранее размечает флажками и лентой рубежи 40, 35, 30, 25, 20 метров (для мальчиков и для девочек) (*рис. 25*). Размечается также и коридор для разбега. Судья-посредник находится на рубежах, его помощник — на линии метания. Посредник отмечает у себя в протоколе, какую норму выполнил участник, и ставит против фамилии участника одну отметку — либо «выполнил», либо «не выполнил». Помощник посредника следит за тем, чтобы участники при метании не заступали за линию метания. За

каждого не выполнившего норматив отделение штрафуются 3 (1, 2) минутах штрафного времени, затем отделение двигается на финиш, где по последнему участнику засекается время. Участники должны уложиться в заранее установленное для преодоления этих рубежей контрольное время. При равенстве времени преимущество будет иметь то отделение, в котором большее количество сданных норм или попыток.

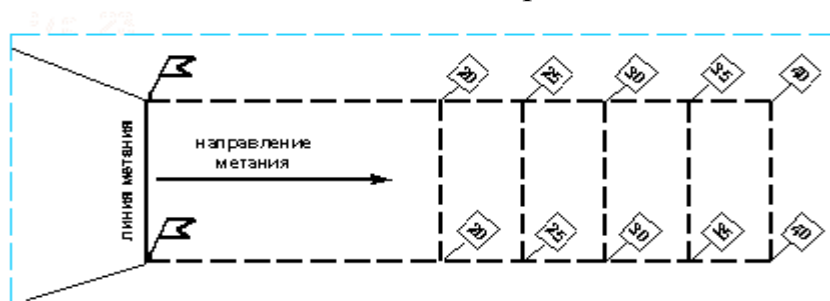


Рис. 25

4.5. Военно-спортивная игра с прямым противоборством (игра-финал)

Игра-финал проводится, когда встречаются два лучших коллектива с целью выявления сильнейшего, определения победителя в комплексном испытании. В данном случае, кроме совершенного владения элементами военного дела, огромное влияние на результат будут иметь психологические нюансы очного поединка.

Участники. Два отделения по пять человек. Каждый участник имеет нагрудный номер: например, команда «А» — 1, 2, 3, 4, 5. Команда «Б» — 21, 22, 23, 24, 25. В данной игре желательно участие команд, имеющих однородный состав (либо мальчики, либо девочки).

Ход игры. Со старта в «тыл» к противнику оба отделения-финалиста уходят одновременно. Уходя по «тропам» (по разметке) в тыл к противнику, они должны иметь с собой компас, карту с нанесенным заранее местом исходного рубежа (старта), карандаш и булавку.

Задача. Нанести на свою карту точное местонахождение обнаруженных ими объектов противника. Местонахождение на карте того или иного объекта фиксируется проколом булавкой с обводкой этого прокола карандашом с проставлением в этой точке условного обозначения данного объекта. Диаметр обводки должен быть не более 10 мм. Проколов на карте должно быть столько, сколько обнаружено на пути объектов.

На финише 1-го рубежа посредник фиксирует время прохождения, определяет результат исходя из времени прохождения маршрута плюс штрафное время за неточное нанесение местонахождения обнаруженных на местности объектов противника.

Штрафное время начисляется из расчета: за каждый миллиметр сверх 3-х льготных посредник начисляет по 30 секунд, которые суммируются (по всем объектам) и прибавляются к времени прохождения дистанции. Длина дистанции первого этапа не должна быть более 2—2,5 км с 4—5 установленными по трассе мишенями («огневыми средствами противника»). Ими могут быть: «минометная батарея», «танки», «пушки», «склад боеприпасов». По прибытии на рубеж отделения сдают свои карты с нанесенной обстановкой судье-посреднику, а сами переходят к месту метания гранат. Посредник в это время при помощи специального шаблона определяет величину штрафа, прибавляет его к результату прохождения командой дистанции, определяет победителей. За лучший результат посредник проставляет 3 очка, побежденная команда получает одно очко.

На 2-м рубеже подготовлены два окопа, размером 3 м в ширину и 1 м в глубину (на удалении от рубежа метания в 20 м). На рубеже метаний по 15 гранат на команду (гранаты можно изготовить из дерева). При метании гранаты поражением считается только прямое попадание в окоп. Каждому бойцу дается по три гранаты. Задача — с места попасть всеми тремя гранатами в окоп. Команда-победитель определяется по большему количеству попаданий. В случае если оба отделения забросили в окоп одинаковое количество гранат, капитанам дается по одной дополнительной гранате, если один из них попал в окоп, то отделение считается победителем, если оба попали или оба промахнулись, то им дается еще по одной гранате, и так до тех пор, пока не выявится преимущество одной из команд. Метание в окоп производится поочередно, вначале метает боец 1-го отделения, затем боец 2-го отделения, потом опять из 1-го и т. д. Завершают метание командиры отделений. Первым начинает отделение, получившее на это право, согласно проведенной жеребьевке.

Команда-победительница получает за победу два очка, проигравшая очков не получает. Судьи-посредники находятся около окопов и ведут счет попаданиям.

3-й рубеж, куда переходят с помощью карты и компаса отделения (после метания гранат), будет на оборудованном стрельбище с двумя

группами мишеней. Все мишени (в группах) имеют нумерацию слева — направо от 1 до 5. Мишень грудная, 30х40, в середине мишени круглое отверстие диаметром 15—20 см, заполненное надутым резиновым шариком. После выстрела — шарик лопнул — стрелок «убит».

На огневом рубеже (рис. 26) подготовлены 2 незаряженные МК винтовки (пневматические) и по 3 патрона, посредники находятся на огневом рубеже, отделения — на исходном рубеже. По команде старшего посредника два первых номера из обоих отделений выходят на линию старта (исходный рубеж), что находится в 30 м от огневой, и ждут команды «марш». По этой команде оба бегут к своему огневому рубежу, ложатся, заряжают винтовки и стреляют по мишеням № 1. Посредник «А» смотрит на мишень, в которую стреляет стрелок из команды «Б», и, наоборот, посредник команды «Б» смотрит на мишень, в которую стреляет стрелок из команды «А». Предположим, что первым подбежал, зарядил и поразил свою мишень стрелок из команды «А», тотчас же посредник при команде «Б» дает команду «стой» и закрывает прицел на винтовке у стрелка из команды «Б» и не дает ему произвести выстрел — он «убит». Винтовка разряжается, патроны собирает посредник. Оба стрелка сходят с огневого рубежа. 1 : 0 ведет команда «А». Затем стартует пара под вторыми номерами и т. д.

Победитель определяется по наибольшему количеству стрелков команды, оставшихся «в живых». Расстояние до мишени 25 м. Пары стрелков, не поразивших мишени с трех выстрелов, считаются убитыми. Поражение мишени после команды «стой» не считается. В случае равенства очков стреляют оставшиеся «в живых» (пары, имеющие наименьшие номера). Команда-победительница получает пять очков, проигравшие — два.

При невозможности проводить стрельбы из мелкокалиберного оружия (по условиям местности) его можно заменить пневматическими винтовками, определяя при этом расстояние до мишеней в пределах 8—10 метров.

4-й этап. Команды стартуют с интервалом в 5 минут, но в обратном порядке, т. е. если на 2-м рубеже первой начинала команда «А», то теперь первой должна стартовать команда «Б». Задание — пройти трассу в заданном направлении — длина — 2—2,5 км, с 4—5 КП.

Задача пройти трассу за наименьшее время, отметить на всех КП (посредник делает отметку о прибытии на КП по последнему участнику

команды и только в том случае, если на КП прибыла вся команда — 5 человек).

Карта для прохождения трассы в заданном направлении с нанесенными на нее местами старта и финиша, а также всех КП вручается команде в момент старта на 4-м рубеже и сдается на финише посреднику по прибытии.

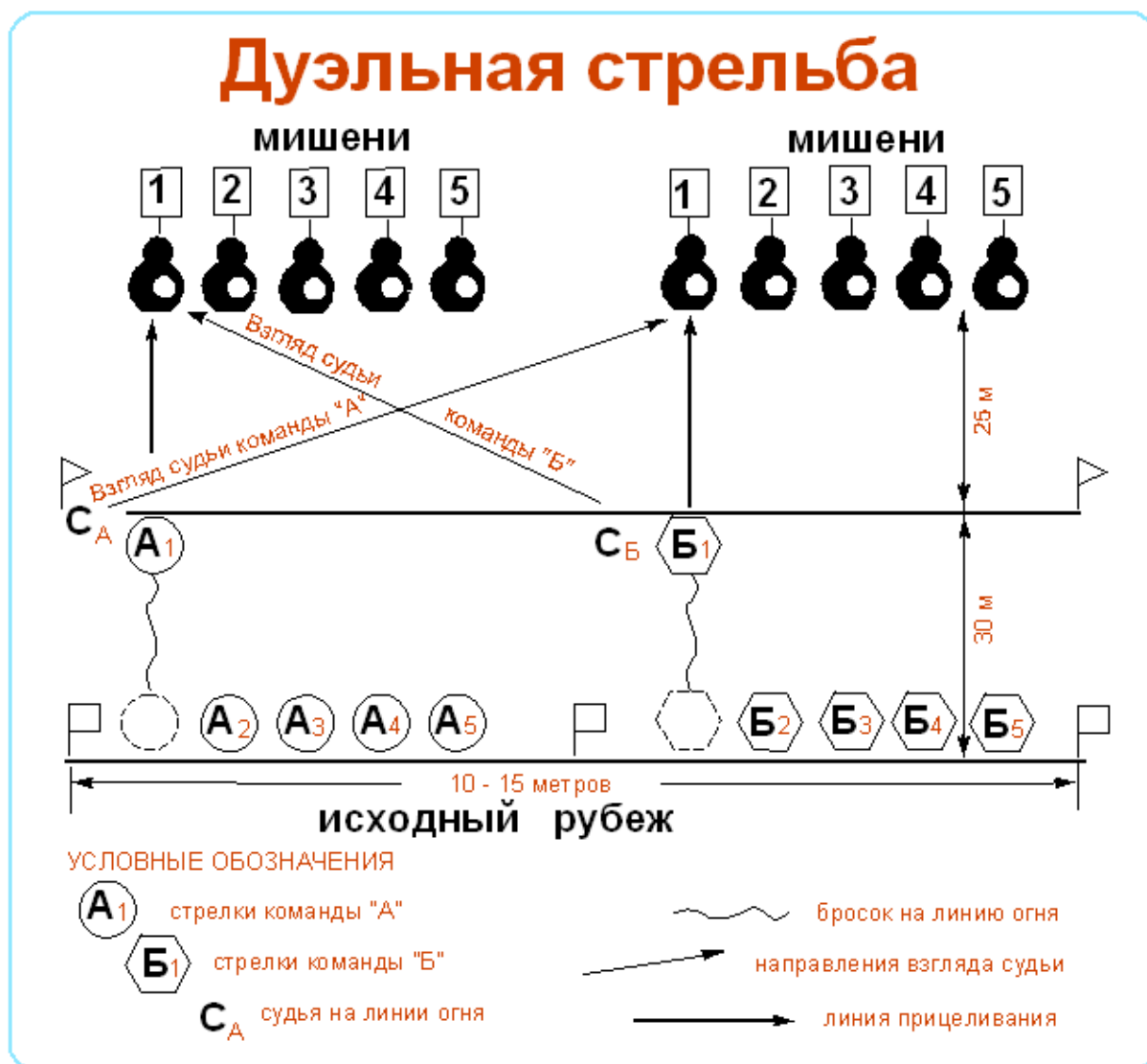


Рис. 27

Победитель получает 4 очка, побежденный — одно очко. Посредник на 3-м рубеже отмечает результаты прохождения и выполнения заданий на 1, 2, 3-м рубежах. Команда-победительница определяется по сумме полученных очков. При равенстве очков берется сумма времени прохождения командами 1-го и 4-го рубежей (с учетом штрафного времени).

Примечание. Команда, взявшая КП не в указанном порядке или пропустившая КП, снимается с данного вида соревнований и получает 2 штрафных очка (которые вычитаются из общего количества очков, заработанных отделением в итоге прохождения всех остальных рубежей).

4.6. Военно-спортивная игра связистов на местности «Передай донесение в срок»

Цель. Проверка умения юнармейцев-связистов работать на радиостанции, знаний и умений пользоваться флажковым семафором, знание азбуки Морзе; умения определять направление (пеленг) на работающий радиопередатчик с целью определения его местонахождения.

Участники. Участвуют звенья связистов. Команда, состоящая из 5 человек (из них не менее 2 девушек).

Ход игры. Отделения стартуют с исходного рубежа интервалом 10 мин.

Задача. С помощью карты и компаса выйти в назначенную точку. Маршрут для связистов намечается технически несложный, с опорой на крупные и четкие ориентиры, длина маршрута 800—1000 метров.

По прибытии на 1-й рубеж отделения выполняют следующее задания (на время):

- а) включение и настройка радиостанции;
- б) шифровка и передача донесения с помощью радиостанции на финиш.

Все задания могут выполняться одновременно. Донесение составляется из 3—5 трехзначных цифровых групп.

После получения «квитанции» о приеме донесения командир отделения получает новый пакет с заданием и координатами 2-го рубежа и следует на него. Маршрут избирается по крупным заметным ориентирам длиной не более 500—600 метров. На 2-м рубеже принимается сообщение, радиограмма (переданная по рации или радиостанции), расшифровывается. Посредник оценивает точность, быстроту приема и расшифровки. За неточный прием радиограммы посредник штрафует отделение 3 минутами штрафного времени. За неправильную расшифровку текста отделение также штрафует 4 минутами.

Далее отделение с помощью карты и компаса переходит на 3-й рубеж на точку, нанесенную на их карту посредником, в район выполне-

ния следующего задания.

Маршрут предусматривает выход отделения на поляну или на берег озера. Затем командир отделения получает от посредника задание и сигнальные флажки, с помощью которых передает семафором полученный от посредника текст донесения в пункт связи, находящийся на том берегу озера или на другой стороне поляны, но на расстоянии не ближе чем 300—400 метров от пункта передачи. Затем принимается приказ на выполнение очередного задания и его расшифровку. Далее группа приступает к действиям (сигнал должен состоять из двух групп. Например: «Лес 645», «Дон 315» и т. д.). Работает на приеме сигналов флажкового семафора все отделение, в том числе и тот, кто работает с флажками, подтверждающий правильность принятия решения и в случаях непонятного сигнала дающий сигнал «повторить».

В случае незнания морского семафора команды могут применять семафор с использованием азбуки Морзе. Данное задание возможно выполнить при наличии соответствующей подготовки участников по изучению флажкового семафора или азбуки Морзе.

После того как приказ-задание будет принят и расшифрован, командир отделения сверяет его с посредником и получает от него разрешение на выполнение.

За ошибки в принятии сигналов отделение штрафуются 3-мя минутами, а ошибки в передаче — 2-мя минутами штрафного времени. За незнание семафора и неумение принять сигналы флажковой сигнализации посредник штрафует отделение большим штрафом — 8 мин.

4-й рубеж. Пользуясь радиоприемниками (применяемыми охотниками на «лис»), отделение, определив на местности «базу» (рис. 27) — прямую линию 350—400 метров длиной, намечает на ней 3 точки и с этих точек пеленгует направление на работающий передатчик. Затем наносит на карту линии азимутных направлений и в месте пересечения этих азимутных линий (пеленга) определяет точку нахождения (примерную) радиопередатчика. Нанесение этой точки на карту с ошибкой более 3-х льготных миллиметров в любую сторону штрафуются посредником на 30 секунд (или 1 мин) за каждый последующий миллиметр ошибки.

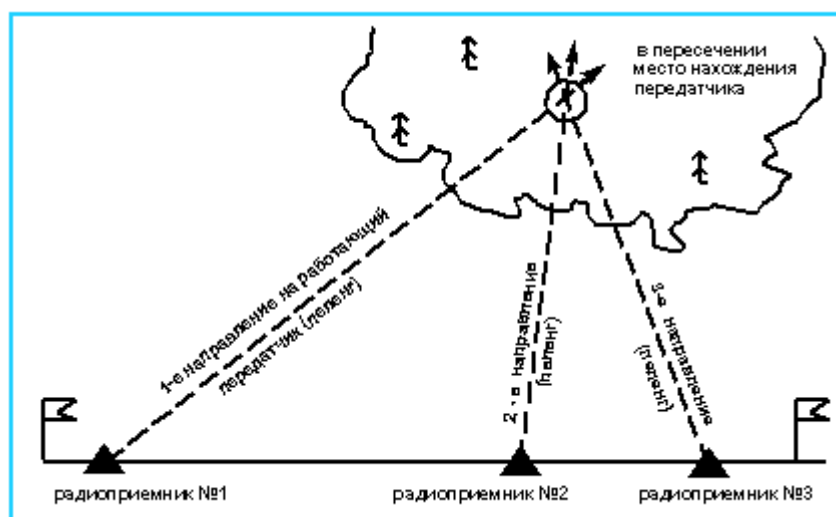


Рис. 27

Режим работы передатчика лучше всего установить на следующей схеме: 10—15 секунд работы и далее 40—50 секунд перерыв.

Посредник, убедившись в том, что передатчик работает, дает отделению сигнал к действию. При задержке отделения вследствие технических неполадок посредник обязан отметить время задержки на карте отделения. Правильней всего будет установить радиопередатчик с автоматической настройкой периода включения и выключения. Время победителей определяется по сумме времени прохождения дистанции плюс штрафное время.

4.7. Военно-спортивная игра для юнармейских саперных отделений «Обеспечь путь своим войскам»

Цель. Проверка умений юнармейцев-саперов выполнять задания по проделыванию проходов в инженерных заграждениях противника, выполнять работы по разминированию, проверка знаний расчетов на минирование различных объектов.

Участники. В игре участвуют лучшие звенья юнармейцев — саперы школ района (города). Отделения состоят из 4—5 юношей саперов-юнармейцев, получивших подготовку под руководством военных саперов.

Ход игры. Отделения стартуют с исходного рубежа с интервалом 15—20 минут, выходят с помощью карты и компаса в район работ по разминированию.

Если игра проходит в ночных условиях, то с исходного рубежа отделение скрытно пробирается к проволочным заграждениям, с помощью саперных ножниц проделывает проход (один режет проволоку, двое,

находясь сбоку от него, отводят осторожно проволоку по сторонам, стараясь беззвучно отвести колючую проволоку и зацепить ее у основания кольев, чтобы оставить проход в заграждениях совершенно свободным). Затем миноискателем стараются обнаружить минные заграждения и снять их (металлические диски закапывают в землю на глубину 5—10 см).

Примечание. Каждое отделение должно быть обеспечено следующим снаряжением: саперными ножницами, по два миноискателя, две пары рукавиц. В исключительных случаях можно ограничиться тремя комплектами снаряжения, находящимися на исходном рубеже, а после выполнения отделением задания принимать меры к срочному возврату его на исходный рубеж.

Наибольшую пользу и интерес для ребят принесет игра в ночных условиях, когда бесшумность, скрытность приблизят ее к реальным условиям, дадут возможность посреднику сделать наиболее правильное заключение о подготовке каждого отделения саперов-школьников, оценить их умение маскироваться, работать бесшумно, их слаженность и дисциплину, умение командира отделения руководить.

Для этого можно ввести элементы, приближающие участников игры к реальной обстановке (рис. 28): а) проволочные заграждения устанавливают в 40—50 м от окопа «охранения»; б) ставят три звена заграждений с интервалом 10—15 м друг от друга; в) в окопе «охранения» должен находиться посредник с задачей обнаружить на слух, в каком звене проделывается проход; г) для создания помех посреднику в прослушивании обстановки время от времени в районе исходного рубежа (в 100—150 м) от района действия «саперов» имитируется стрельба из пулемета, включая трещотки, а также ударами по железному листу имитируются выстрелы из минометов и орудий.

Задача посредника — «засечь» место работы саперов. *Задача «саперов»* — неслышно проделать проход и выйти скрытно на исходный рубеж.

Проведение игры с выполнением вышеприведенных заданий приблизит ее к реальным условиям и даст возможность посреднику вынести наиболее правильное впечатление о подготовке отделения саперов-юнармейцев, верно оценить их знания и умения.

Следующий рубеж — выполнение задания по минированию с предварительным расчетом (количества необходимой взрывчатки), разведка объ-

ектов на предмет определения места закладки ВВ. Составление подробного плана по минированию объекта работ. После проверки и оценки качества этой работы посредником рекомендуется проводить ее в темное время суток.

С момента наступления темноты отделения стартуют в порядке предварительной жеребьевки с интервалом 15—20 мин. По карте переходят к месту выполнения задачи; скрытно доставляют «взрывчатку» (деревянная шашка габаритами 6х8х12 см принимается за 500 г шашку тола). Посредник проверяет скрытность выполнения задания, правильность закладки зарядов взрывчатки, соответствие места прикрепления ВВ и достаточность их количества для «подрыва» данного объекта.

После выполнения отделением задания и оценки его качества посредник дает указания на снятие «зарядов ВВ» и доставки оборудования на исходный рубеж, после чего отпускает отделение. После окончания работы всех отделений посредник на основе сопоставления их деятельности, оценивая выполнение каждого раздела работы в баллах, определяет результат игры.

Общее место определяется по результатам деятельности отделений по выполнению двух разделов:

- а) разминированию и проделыванию прохода в заграждениях;*
- б) выполнению расчета и минированию объекта.*

При необходимости (когда количество заявленных отделений саперов не позволяет провести игру-соревнование в один день) можно проводить ее в два дня, пропуская в один день команды только через один рубеж. Если команд мало, то можно проводить игру сразу по двум рубежам (поочередно).

Наибольшую трудность для качественного проведения игры будет представлять подбор объектов минирования. Конечно, наибольший интерес будет представлять в данном случае деревянный мост средней величины, с тем чтобы можно было определить параметры опор, диаметр свай. «Толовые шашки» каждое отделение подготавливает в нужном количестве самостоятельно. Большую пользу можно получить, обратившись за консультацией в воинскую часть.

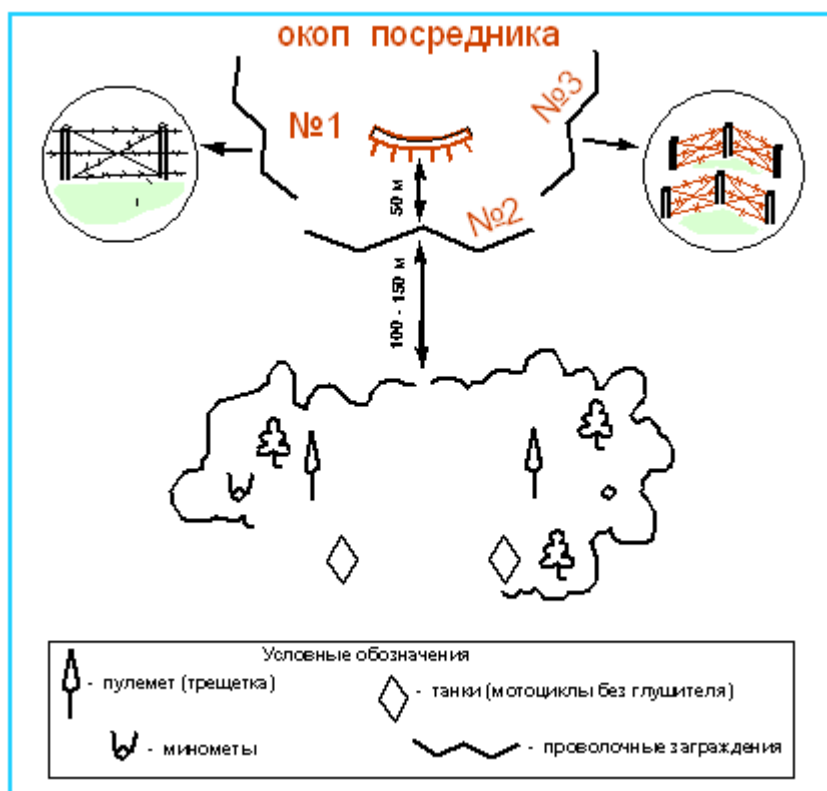


Рис. 28

4.8. Военно-спортивная игра сандружинниц «Окажи первую помощь»

Цель. Проверить умение сандружинниц выполнять задание по оказанию первой помощи при возникновении травмы или несчастных случаях. Уметь соблюдать правила переноски пострадавшего на носилках или с помощью подручных средств. Умение подготовиться в кратчайшее время для действия в очагах массового поражения.

Участники. В соревнованиях участвуют лучшие звенья сандружинниц класса, школы, района. Каждое отделение должно состоять из 6 девушек.

Ход игры. Отделения выходят со старта с интервалом 10—15 минут. Пользуясь компасом и картой с нанесенной на нее точкой, куда следует прибыть, они выбирают себе маршрут и, прибыв на 1-й рубеж, получают от посредника задание: остановить артериальное кровотечение (с помощью резинового жгута; при помощи закрутки).

Отделение, разделившись на два звена, выполняет задание: двое оказывают помощь, а третья — пострадавшая. 1-е звено останавливает кровотечение с помощью жгута, 2-е — с помощью закрутки. Посредник оценивает качество оказываемой помощи, за мелкие ошибки наказывает

отделение 2-минутным штрафом, за крупные — 4-минутным (задерживает на это время отделение на рубеже), после чего делает отметку о прохождении рубежа и проставляет на карте точку нахождения второго рубежа, куда они должны выйти с помощью карты и компаса.

На 2-м рубеже они получают задание: а) оказать помощь пострадавшему, получившему закрытый перелом голени (одна из сандружинниц отделения — пострадавшая); б) пользуясь подручными средствами, соорудить носилки и оттранспортировать пострадавшего в санчасть.

Первую часть задания выполняет первое звено, вторую часть — второе. Посредник оценивает выполнение задания как первого, так и второго звена. За допущенные мелкие ошибки наказывает отделение 2-минутным штрафом, а за крупные — 4-минутным.

Затем командиры отделения получают задание прибыть с помощью карты и компаса в зону поражения химическим оружием (*на 3-й рубеж*) и подготовиться к выполнению работ по оказанию помощи пострадавшим. Посредник засекает время подготовки отделения к действиям (надеть противогазы, защитную одежду, защитную обувь, сапоги или бахилы, перчатки), по окончании подготовки выстраивает отделение. Посредник засекает время, проверяет правильность экипировки, подгонки индивидуальных средств защиты, а в случае, если будут обнаружены какие-либо неполадки, дает команду на их устранение, после чего дает команду пробежать до рубежа снятия защитных средств (30—45 м), снять, уложить спецснаряжение, двигаться на финиш.

К игре должно быть подготовлено следующее снаряжение: 3 комплекта защитных средств, бинты, шины, жгуты, закрутки, 6 шестов, 3 комплекта ленты для сооружения носилок.

Победитель определяется по времени прохождения всех рубежей.

Темы практических занятий

1. Подготовка и имитация проведения военно-спортивной игры «Разведка боем» (вариант А, Б).
2. Подготовка и имитация проведения военно-спортивной игры «Десант».
3. Подготовка и имитация проведения военно-спортивной игры «Рубежи». Игра связистов на местности «Передай донесение в срок».
4. Подготовка и имитация проведения военно-спортивных игр «Обеспечь путь своим войскам» и «Окажи первую помощь».

Контрольные вопросы

1. Раскройте механизм подготовки и организационные приемы проведения военно-спортивной игры «Разведка боем» (вариант А, Б), с прямым противоборством (*игра-финал*).
2. Объясните методику проведения военно-спортивной игры «Десант»
3. Объясните методику проведения военно-спортивной игры «Рубежи», игры связистов на местности «Передай донесение в срок».
4. Объясните методику проведения военно-спортивных игр «Обеспечь путь своим войскам» и «Окажи первую помощь».

Список рекомендуемой литературы к главе

- Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: учебник. М.: Физкультура и спорт, 1987.
- Голов В.А. Спортивное ориентирование в школе: монография. Сыктывкар: Коми республиканский институт развития образования и переподготовки кадров, 2006. 76 с.
- Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮ-ТиК МО РФ, 2003.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. М.: Академия, 2014.
- Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М.: ЦДЮТур, 1996.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортивное ориентирование на местности является увлекательным видом спорта, а умение ориентироваться на местности — это навык, необходимый каждому человеку: и туристу, и охотнику, и грибнику, и геологу, и будущему воину.

Одна из целей данной работы — раскрыть педагогический потенциал ориентирования. Этот вид спорта, пожалуй, как ни один другой, позволяет решать в процессе занятий многие педагогические задачи. К сожалению, еще приходится сталкиваться с ситуацией, когда тренеры сводят свою деятельность в основном к достижению их воспитанниками высоких спортивных показателей, забывая о том, что принимают участие в формировании личности ребенка, развивая его не только физически, но и духовно, воспитывая человека.

В пособии сделана попытка разработать пути оптимизации учебно-тренировочного процесса обучения основам спортивного ориентирования школьников, а также методики проведения военно-спортивных игр на местности.

В первой главе обосновывается актуальность проблемы качественного обучения школьников основам ориентирования на местности, умению проходить заданный маршрут, ориентироваться на местности по местным предметам, особенностям местности и др. Выделены специальные упражнения с целью формирования навыков движения по азимуту. Также в главе решаются задачи закрепления навыков ориентирования на местности с помощью прохождения специально разработанных заданных тренировочных маршрутов. Дается определение карты, основы ее составления и простейшие упражнения с использованием различных форм и методов преодоления маршрута на местности.

Во второй главе представлен большой выбор упражнений, апробированных во многих спортивных школах и регионах страны и направленных: на развитие специальных качеств ориентировщика; развитие специальной памяти и внимания; развитие чувства расстояния и направления. Развитие этих восприятий заключается в тренировке зрительных и мышечных ощущений. Во время тренировок и соревнований ориентировщик непрерывно сталкивается с необходимостью измерять или приближенно оценивать расстояния на карте и на местности. Для спортсмена-ориентировщика карта и компас неотъемлемы друг от друга. Без компаса карта иногда превра-

щается в простой лист бумаги. Спортсмен, владеющий компасом, смело направляется по кратчайшему пути. Умение быстро читать и правильно понимать карту в условиях бега по пересеченной местности – сложный технический навык. Его развитие и совершенствование занимают значительную долю времени в технической подготовке и продолжаются на протяжении всей спортивной деятельности. Умение работать с картой – один из главных навыков.

В третьей главе рассматриваются вопросы организации и проведения соревнований на пришкольном полигоне; подготовки и проведения первенства школы по спортивному ориентированию.

В четвертой главе раскрываются вопросы организации и методики проведения военно-спортивных игр как метода воспитания интереса к военной специальности, средства подготовки будущего воина. Такие мероприятия можно проводить во время учебного года и в летних спортивно-оздоровительных лагерях, во время проведения туристических походов и слетов.

Как только дети овладевают основными приемами ориентирования, у них словно появляется волшебный ключ, который помогает открыть дверь к познанию окружающего их мира как рядом с домом, так и вдали от него. Путешествуя по карте во время соревнований, путешествуя по стране, ребенок постоянно узнает что-то новое, делает для себя маленькие открытия и таким образом расширяет свой кругозор, познает себя и мир.

За прошедшие годы накоплен значительный методический материал по организации и проведению соревнований, подготовке ориентировщиков, проведению тренировок. Однако до настоящего времени он не систематизирован, а существует в разрозненных публикациях и методических изданиях разных лет. Данное издание является попыткой собрать воедино опыт организаторов, методистов, педагогов, тренеров и самих спортсменов-ориентировщиков.

Многие упражнения и игры, приведенные в данной работе, используются уже давно, и теперь мало кто помнит их авторство, они стали «народными», как любимые всеми песни. Однако и в прошлые годы, и сейчас есть в ориентировании своего рода знаковые работы, исследования, позволяющие осмыслить пройденное и прогнозировать будущее развитие процесса обучения ориентированию на местности.

Учебно-методическое пособие адресовано в первую очередь педагогам дополнительного образования, школьным учителям, тренерам, родите-

лям, желающим вовлечь детей в занятия этим прекрасным видом спорта, да и самим спортсменам. В данной работе предпринята попытка дать основные сведения о спортивном ориентировании, познакомить с организационно-педагогическими условиями подготовки юных ориентировщиков и принципами организации учебно-тренировочного процесса.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Александрова Л.И., Бизюкин С.В., Меренцов С.Ю. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: учебное пособие. Красноярск: ИПК СФУ, 2008. 75 с.
2. Алешин В., Иванов Е., Колесников А. Судейство соревнований по ориентированию на местности. М.: Физкультура и спорт, 1970.
3. Алешин В., Калиткин Н. Соревнования по спортивному ориентированию. М.: Физкультура и спорт, 1974.
4. Болотин А.Э., Сильчук С.М., Сильчук А.М., Щедрин Ю.Н. Спортивное ориентирование в системе физической подготовки студентов: учебное пособие. СПб.: СПбГУ ИТМО, 2009. 89 с.
5. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации: учебное пособие. Волгоград: ВГИФК, 1984.
6. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: учебное пособие. Смоленск: СГИФК, 1995.
7. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. М.: ЦДЮТик, 2001.
8. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учебное пособие. Смоленск: СГИФК, 1998.
9. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: учебное пособие. Смоленск: СГИФК, 1998.
10. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: учебное пособие. Смоленск, 1998.
11. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: учебник. М.: Физкультура и спорт, 1987.
12. Голов В.А. Спортивное ориентирование в школе: монография. Сыктывкар: Коми республиканский институт развития образования и переподготовки кадров, 2006. 76 с.
13. Дьяков А.С., Яговкин А.Ю. Спортивное ориентирование: учебно-методическое пособие. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. 20 с.
14. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. М.: Физкультура и спорт, 1981.
15. Ермолина Н.Л. В помощь тренеру: сборник упражнений по спортивному ориентированию. Сыктывкар: РЦДЮТур, 2006. 26 с.

16. Жиленко Т.М. Спортивне орієнтування. Поняття про спортивне орієнтування. Основи топографії. Початковий рівень. Навчальний посібник. Запоріжжя: КЗ «ЗОЦТКУМ» ЗОР, 2012. 88 с.
17. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.
18. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М.: Физкультура и спорт, 1985.
19. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2005. 328 с., ил.
20. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
21. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование: Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012.
22. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур, 1997.
23. Ю.В. Лебединский, М.В. Сафонова. Организация работы по спортивному ориентированию в школе: учебное пособие. Горький, 1981.
24. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. М.: Физкультура и спорт, 1984.
25. Лосев А.С. Специальная подготовка спортсменов-ориентировщиков // О-вестник. 1997. №2.
26. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. М.: Академия, 2014.
27. Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. М.: ЦРИБ «Турист», 1978.
28. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2011.
29. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. М.: ФСО РФ, 1997.
30. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М.: Физкультура и спорт, 1989.
31. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. М.: Физкультура и спорт, 1978.
32. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.: Физкультура и спорт, 1980.
33. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 1990.

34. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М.: ЦДЮТур, 1996.
35. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М.: ЦДЮТур, 1996.
36. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮТур, 1997.
37. Чернова Н.А., Чернышева А.В. Техническая подготовка студентов 1—3 курса специализации «Спортивное ориентирование»: учебное пособие. Ульяновск: УлГТУ, 2015. 90 с.
38. Чернова Н.А. Техническая подготовка студентов специализации «Спортивное ориентирование»: учебное пособие. Ульяновск: УлГТУ, 2015. 92 с.
39. Ширинян А.А. Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена ориентировщика. М.: Советский Спорт, 2010. Ч. 1. 112 с.
40. Ширинян А. А. Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена ориентировщика. М.: Советский Спорт, 2010. Ч. 2. 112 с.
41. Ширнин В.В., Ширнина Т.В. Основы ориентирования: методические рекомендации. Минусинск: МОБУ ДОД, 2009. 26 с.
42. Штыкова Е.В. Топография и ориентирование на местности: учебное пособие. Омск: СибГУФК, 2008. 52 с.

Сведения об авторе



ГОЛОВ ВЛАДИМИР АЛЕКСАНДРОВИЧ, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических и медико-биологических наук Сыктывкарского государственного университета им. Питирима Сорочкина.

Автор 79 научных работ по проблемам спортивного ориентирования, социологии, менеджмента и экономики физической культуры и спорта, мастер спорта СССР по спортивному ориентированию. Стаж преподавательской работы в вузе 36 лет, в том числе тренером и организатором крупнейших всероссийских и международных соревнований по спортивному ориентированию. Автор более 100 спортивных и туристских карт в Республике Коми и за рубежом.

Учебное издание

Спортивное ориентирование в школе

Учебно-методическое пособие

Составитель Владимир Александрович Голов

Выполнено с использованием программы Microsoft Office Word

Системные требования:

ПК не ниже Pentium III; 256 Мб RAM; не менее 1,5 Гб на винчестере;
Windows XP с пакетом обновления 2 (SP2); Microsoft Office 2003 и выше;
видеокарта с памятью не менее 32 Мб; экран с разрешением не менее 1024 × 768 точек;
4-скоростной дисковод (CD-ROM) и выше; мышь.

Редактор *Л.Н. Руденко*

Корректор *Е.М. Насирова*

Компьютерный макет и верстка Т.В. Матвеевой

1,0 Мб. 1 компакт-диск, пластиковый бокс, вкладыш.

Подписано к использованию 28.12.2016 г. Тираж 100

экз.

Издательский центр ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»

167023. Сыктывкар, ул. Морозова, 25

Тел. (8212)31-16-93, 31-03-82.

E-mail: ipo@syktsu.ru

<http://www.syktsu.ru>