

Ю.С.Константинов, О.Л.Глаголева

Уроки ориентирования

Москва 2005

Уроки ориентирования

Учебное пособие.

Предназначено для тренеров, педагогов дополнительного образования, учителей, студентов, родителей, спортсменов.

Содержание

От авторов

Ориентирование как вид спорта.

Краткий обзор истории спортивного ориентирования

Из истории развития ориентирования за рубежом

Зарождение ориентирования в СССР

Становление спортивного ориентирования.

Развитие спортивного ориентирования в России

Правила соревнований

Детское объединение и педагогика спортивного ориентирования

С чего начинать занятия ориентированием

Экипировка юного ориентировщика

Система спортивной тренировки в ориентировании

Физическая подготовка

Техника ориентирования

Освоение техники работы с картой

Техника работы с компасом

Элементы техники ориентирования

Техника передвижений в спортивном ориентировании

Техника бега

Техника лыжных ходов

Тактическая подготовка

Психологическая подготовка

Интеллектуальная подготовка

Морально-волевая подготовка

Организация и проведение полевого лагеря юных ориентировщиков

Организация учебно-тренировочного процесса на полигоне

Организация питания в лагере

Охрана природы.

Обеспечение безопасности в ориентировании

Первая доврачебная помощь

Различные соревнования и упражнения по ориентированию

Соревнования по ориентированию в условиях закрытого помещения
Командные соревнования по ночному ориентированию
Зрелищные виды соревнований
Ориентирование без карты
Игры и упражнения по ориентированию

Терминология спортивного ориентирования.

Приложение:

Символы легенд КП

От авторов

Ориентирование – вид спорта, который к олимпийскому девизу «Дальше, выше, быстрее!» добавил четвертый принцип - «умнее!» - и тем самым привлек в свои ряды многочисленных поклонников. В нашей стране это сравнительно молодой вид спорта, который насчитывает немногим более сорока лет, однако за это время он получил заслуженное признание среди спортсменов всех возрастов. Впечатляющих успехов добились российские спортсмены на международной арене, занимая высшие ступени на мировом пьедестале, особенно в зимнем ориентировании.

Ориентированием, в отличие от большинства других видов спорта, может заниматься человек в любом возрасте вне зависимости от физических данных – это очень существенное преимущество данного вида спортивной деятельности. Занятие спортивным ориентированием, с одной стороны, позволяет общаться с людьми, объединенными общими интересами и ведущими здоровый образ жизни, а с другой – дает возможность общения с природой. Ориентирование объединяет в себе аудиторные занятия и увлекательные игры и тренировки на свежем воздухе, формирует исследовательские способности и умение самостоятельно принимать решения, увлекает азартным соперничеством. Условия проведения тренировок и соревнований при различных погодных условиях формируют устойчивость к дискомфорту, гармонизируют отношения человека с окружающей средой. Таким образом, спортивное ориентирование может служить средством социально-экологического воспитания личности.

Одна из главных целей данной работы - раскрыть педагогический потенциал ориентирования. Этот вид спорта, пожалуй, как не 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.

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 спортсменов, проведению тренировок. Однако до настоящего времени он не систематизирован, а существует в разрозненных публикациях и методических изданиях разных лет. Данная книга является попыткой собрать воедино бесценный 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 нашего вида спорта. И лучше, чем их авторы, нельзя изложить их содержание. В данной работе использованы материалы, написанные такими хорошо известными в мире ориентирования специалистами, как Б.Огородников, В.Чешихина, В.Близневская, А.Лосев, В.Костылев, Д.Никифоров, Е.Иванов, С.Казанцев, Г.Шур и другие.

Учебное пособие адресовано в первую очередь педагогам дополнительного образования, школьным учителям, тренерам, родителям, желающим вовлечь детей в занятия этим прекрасным видом спорта, да и самим спортсменам. Авторы готовы к тому, что тренер, работающий в ориентировании с детьми много лет, и имеющий свою хорошо разработанную и оправдавшую себя систему тренировок, может ничего нового и не почерпнуть из данной работы, а кое в чем и не согласиться с написанным. Однако основная часть изложенного материала основана на личном опыте авторов, подкрепленном научными разработками.

Авторы будут благодарны за высказанные замечания и предложения, которые будут учтены в дальнейшей работе.

Ю.С.Константинов, вице-президент Федерации спортивного ориентирования России, доктор педагогических наук, заслуженный учитель Российской Федерации, судья всесоюзной категории

О.Л.Глаголева, заслуженный тренер Российской Федерации, мастер спорта, тренер юношеской сборной команды Российской Федерации

Ориентирование как вид спорта

Что такое ориентирование? В энциклопедических словарях приводится следующее толкование: «Ориентирование - определение на местности наблюдателем своего местоположения (точки стояния) относительно сторон горизонта, ориентиров, выделяющихся на общем фоне предметов и элементов рельефа, а также направления движения. Проводится с помощью компаса или карты, аэрофотоснимка, приближенно по местным предметам, Солнцу, Луне, звездам, а также по световым, радио- и звуковым сигналам». В повседневной жизни каждый человек сталкивается с необходимостью ориентироваться - в городе, в лесу, при поездке на автомобиле. Особенно умение ориентироваться необходимо представителям некоторых профессий, в армейской жизни, в туризме. И не случайно умение быстро и точно ориентироваться оформилось как самостоятельный вид спорта в течение XX века – века скоростей.

А что такое спортивное ориентирование? **Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях — с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков.**

Основными атрибутами спортивного ориентирования являются:

- спортивная карта, представляющая собой специальную подробную крупномасштабную картосхему участка местности;
- специальный спортивный жидкостный компас, стрелка которого быстро принимает устойчивое положение, что позволяет работать с ним на бегу;
- дистанция соревнований, на которой размещены контрольные пункты (КП), обозначенные специальными знаками – красно-белыми призмами.

По способу выполнения задач различают следующие **виды соревнований**: ориентирование в заданном направлении, ориентирование на маркированной трассе, ориентирование по выбору.

Ориентирование в заданном направлении заключается в прохождении в заданном порядке отмеченных на карте и расположенных на местности контрольных пунктов (КП). Путь от одного КП к другому участник выбирает по своему усмотрению. Результат участника определяется по времени, затраченному на прохождение дистанции от момента старта до финиша. Если участник нарушил порядок прохождения КП или не посетил какой-либо КП, то результат ему не засчитывается.

Ориентирование на маркированной трассе проводится, как правило, зимой, на лыжах, хотя возможно использование его и в программе летних, особенно детских соревнований. На карту, выдаваемую участнику, наносят точку начала ориентирования (старт), а трассу не указывают. Двигаясь по размеченной на местности дистанции от точки старта до финиша, участник на своем пути встречает КП, местоположение которых он должен указать проколом на карте. Результат участника определяется как сумма времени прохождения дистанции и штрафного времени за ошибки в определении местонахождения КП, или как сумма времени прохождения дистанции и штрафных кругов.

Ориентирование по выбору заключается в произвольном, по усмотрению самого участника прохождении КП, установленных на местности. Существует два основных варианта:

- прохождение заданного количества КП из числа имеющихся в районе соревнований; результат участника определяется по времени, затраченному на прохождение заданного количества КП от момента старта до финиша;
- прохождение наибольшего количества КП за назначенное заранее контрольное время; результат определяется по числу очков, полученных за посещение КП.

Виды соревнований (в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе) делятся на **дисциплины** (виды программы), которые характеризуются длиной дистанции, способом передвижения, характером зачета и взаимодействием спортсменов.

По способу передвижения различают следующие виды спортивного ориентирования: ориентирование бегом, на лыжах, на велосипедах, а также пешком и на колясках по тропам (среди инвалидов).

По характеру зачета результатов соревнования могут быть личные (результаты засчитываются отдельно каждому участнику), лично-командные (результаты засчитываются каждому участнику и командам), командные (результаты участников засчитываются командам).

По характеру взаимодействия спортсменов соревнования могут быть индивидуальными (каждый спортсмен имеет индивидуальное время старта), эстафетными (члены команды проходят свои этапы последовательно), групповыми (спортсмены имеют общее время старта).

По времени проведения соревнований различаются дневные (в светлое время суток) и ночные (в темное время суток). Ночные соревнования могут проводиться: в заданном направлении, по выбору, в комбинации этих видов.

В настоящее время становится все более популярным вид соревнований по выбору **рогайн**, который представляет собой командное (патрульное) прохождение дистанции при помощи карты с контрольным временем прохождения дистанции от нескольких часов до одних суток. Рогайн очень напоминает туристские соревнования - прародителя спортивного ориентирования в России.

Надо отметить, что в разных странах в силу традиций или природных особенностей культивируются различные виды спортивного ориентирования. Так, маркированная трасса – наш национальный вид, практически не развивающийся в других странах. Также в России проводятся соревнования по туристскому ориентированию, ночные «Партизанские тропы», «Лабиринт» и другие, что свидетельствует о богатых возможностях спортивного ориентирования, его прикладной значимости, а значит – о хороших перспективах развития.

Краткий обзор истории спортивного ориентирования

Из истории развития ориентирования за рубежом

Сведений о становлении мирового ориентирования немного. Шведы, утверждая свой приоритет, сообщают, что с 1845 года Генеральный штаб шведской армии наладил выпуск карт большой точности, по которым ориентированию обучались военнослужащие, а в 1893 году были проведены соревнования «по доставке рапорта через незнакомую местность».

Официальным днем рождения спортивного ориентирования шведы считают 17 марта 1901 года, когда СК Сундбюберга провел первые документированные гражданские соревнования. Именно шведы в начале XX века стали энергично развивать новый вид спорта: в 1919 году председатель Стокгольмского спортивного союза Эрнст Килландер организовал соревнования, в которых приняли участие 220 ориентировщиков.

Многие специалисты родиной ориентирования считают Норвегию, где в 1897 году вблизи города Бергена спортивное общество «Турференинг» устроило первые документированные соревнования в беге с картой и компасом. В них впервые выступали не только военные, но и гражданские лица.

В Финляндии датой рождения ориентирования считают 13 марта 1904 года, когда была проведена четырехэтапная эстафета на лыжах общей протяженностью 50 км, причем каждый участник мог выбирать путь по своему усмотрению.

Первая мировая война остановила развитие спортивного ориентирования, но вскоре после войны соревнования по ориентированию приобретают популярность, и, прежде всего, опять в Скандинавских странах. Начиная с 1922 года, соревнования по ориентированию увлекают всю Швецию. Именно тогда были сформулированы современные принципы соревнований с картой и компасом, разработан подход к постановке дистанции, создана вся система организации соревнований по ориентированию. Начались спортивные встречи шведских ориентировщиков с соседями – финнами и норвежцами. В 1932 году состоялось первое международное соревнование: матч Швеция – Норвегия.

Соревнования в Скандинавии приобретали все более массовый характер, и участников стали разделять по опыту и возрастным группам. Регулярно проводились курсы подготовки организаторов соревнований, судей, тренеров, начальников дистанций. Ориентирование внедрялось в систему физвоспитания в школах, высших учебных заведениях и армии. Появились первые жидкостные компасы: шведский «Сильва» и финский «Суунто».

Стремительное развитие ориентирования в Скандинавии не могло не повлиять на спортивное движение в других европейских странах, в первую очередь - прибалтийских. Так, в Эстонии первые соревнования по ориентированию состоялись в 1920 году. Быстро формировалось ориентирование в Дании и в Венгрии. С 1933 года в рамках рабочего спортивного движения начало развиваться ориентирование в Румынии.

После второй мировой войны начался новый этап в истории этого спорта, но инициатива по-прежнему принадлежала скандинавам, прежде всего шведам. Этому благоприятствовал высокий жизненный уровень населения страны и природные условия – с большими площадями нетронутых лесов и разнообразным рельефом.

В 1946 году скандинавские ориентировщики объединились в Совет ориентирования северных стран, главными задачами которого были популяризация лесного спорта и организация встреч между странами Скандинавии. В 1947 году была организована матчевая встреча, в которой приняли участие Норвегия, Швеция, Дания и Финляндия, а в 1955 году проведен первый чемпионат Скандинавии.

После второй мировой войны развитию ориентирования на местности большое внимание уделялось и в Восточной Европе. В Венгрии, ГДР, Чехословакии, Польше, Болгарии, Румынии проводились туристские командные соревнования с обязательным грузом для

участников. На контрольных пунктах спортсмены выполняли задания по топографии и краеведению, отвечали на вопросы, связанные с оказанием первой медицинской помощи. Соревнования между странами стали проводить на разных уровнях - от встреч национальных команд до состязаний в международных детских лагерях. При первых же международных встречах выяснилось, что правила соревнований в этих странах значительно отличаются. Для выработки единой точки зрения в 1958 году в Будапеште была созвана конференция представителей социалистических стран, и в том же году по новым правилам в Венгрии были проведены первые международные соревнования на Кубок озера Балатон.

В 1961 г. в Копенгагене состоялся Учредительный конгресс, в котором участвовали представители 10 стран. Была учреждена Международная федерация ориентирования (ИОФ), в которую вошли Болгария, Венгрия, ГДР, Дания, Норвегия, ФРГ, Финляндия, Чехословакия, Швейцария и Швеция. Было принято решение проводить чемпионаты Европы.

С 1962 г. в ориентировании существуют единые международные правила. В том же году в столице Норвегии Осло впервые был проведен чемпионат Европы. У мужчин победу одержал Магне Листад (Норвегия), у женщин – Улла Лундквист (Швеция).

Второй чемпионат Европы был организован в 1964 г. в Лозанне (Швейцария). Первенство оспаривали 90 лучших ориентировщиков Европы. Среди мужчин чемпионом стал финн Экке Кохвака, среди женщин - швейцарка Маргарет Томен. Оба чемпионата проводились в труднопроходимой местности, трассы были очень сложными.

И, наконец, осенью 1966 г. в Финляндии впервые было проведено первенство мира по ориентированию. Очень успешно выступили в этих соревнованиях ориентировщики Швеции, завоевавшие три золотые медали. В личном зачете победителями стали норвежец О.Хадлер и чемпионка Европы 1962 г. У.Линдквист.

В 1968 г. первенство мира было разыграно в Швеции. Победу в личных соревнованиях одержали: у женщин - У.Линдквист, у мужчин – К.Юхансон. Кроме того, шведы выиграли мужскую эстафету, а в женской победили норвежки.

На чемпионатах Европы и мира в основном одерживали победы представители трех скандинавских стран, в каждой из которых в течение 1960-х годов ориентирование стало одним из ведущих видов спорта наравне с лыжами, футболом, хоккеем, легкой атлетикой.

В 1977 году на заседании Международного Олимпийского Комитета принято решение о присвоении ориентированию олимпийского статуса.

В 2003 году в Международную Федерацию спортивного ориентирования (ИОФ) входили 61 страна, ориентирование как вид спорт известен уже на всех континентах.

Зарождение ориентирования в СССР

Мысль о том, что умение ориентироваться на местности с помощью компаса и карты может быть предметом соревнования и, благодаря соперничеству, будет возрастать интерес к овладению молодежью этими полезными навыками, одному из первых в Советском Союзе пришла к Владимиру Владиславовичу Добковичу (1907 – 1983), одному из виднейших организаторов отечественного туризма. Именно он в 1939 г. провел в окрестностях Ленинграда соревнования туристов, во время которых следовало в ночных условиях пройти с помощью карты и компаса по заранее неизвестному маршруту и при этом в определенном порядке отыскать несколько контрольных пунктов. На старте каждой команде вручалась карта-схема и «приказ», в котором содержались координаты КП (например, КП-1 – 650 метров от пересечения просеки с ручьем, азимут 213°). На картосхеме пункты были обозначены кружками и пронумерованы. Эти соревнования по праву можно считать «прадедушкой» отечественного спортивного ориентирования. Советско-финские военные действия в 1939 – 1940 годах выявили возросшее значение умения быстро и безошибочно ориентироваться на местности, что обусловило явно выраженную военно-прикладную направленность этих соревнований.

В 1940 году состоялось первое летнее первенство Ленинграда по ночному закрытому маршруту. В зимних условиях первые соревнования В.В.Добковичу удалось провести только 11-12 января 1941 года. По условиям гонок мужские команды, получив запечатанный конверт с картой, на которой были нанесены 4 контрольных пункта, должны были преодолеть дистанцию длиной 26,5 км. Женская дистанция была длиной 8,5 км. Снаряжение состояло из винтовки, противогаза и рюкзака весом 8 кг. Никакой лыжни, разметки трассы. Команда могла двигаться как угодно, необходимо было лишь пройти контрольные пункты.

В Ростове-на-Дону в ночь на 23 февраля 1941 г. проведены первые патрульные соревнования по ориентированию на лыжах на дистанции в 25-30 км. Им также был придан военизированный характер.

После Великой Отечественной войны ленинградцы вновь первыми подхватили эстафету лесного спорта. Уже в 1949 году возобновилось проведение летних и зимних чемпионатов города по классическому образцу «закрытых маршрутов». Не обходилось и без курьезов. На одном из соревнований никто из участников не смог найти контрольный пункт, координаты которого указывали прямо на середину болота. Потом выяснилось, что надо было выйти в заданную точку и, стоя по колено в грязи, запустить в болото руку. Там, в перевернутом вверх дном ведре, и находилась банка с паролем.

В последующие годы туристские соревнования по «ночному закрытому маршруту» приобрели популярность во многих городах страны. Дистанция исчислялась десятками километров и соревнования, продолжавшиеся несколько часов, требовали от участников хорошей физической подготовки и большого эмоционального напряжения.

Состязания проводились в основном туристскими секциями коллективов физкультуры, городскими и районными клубами туристов и входили в программу туристских слетов. Поскольку правила отсутствовали, в каждой республике и области соревнования проводили, кто как умел. Руководящим органом в то время была Федерация туризма при Всероссийском комитете по физической культуре и спорту, которая только в 1957 году выпустила временные правила туристских соревнований, куда вошло и ориентирование. В программе I Всероссийского слета туристов, состоявшегося через год в Свердловской области, ориентирование проводилось уже в соответствии с Временными правилами. С 1957 г. стали проводить слеты туристов Прибалтийских республик, в программе которых были соревнования по спортивному ориентированию.

А среди школьников соревнования по ориентированию проводились с тех пор, как начал развиваться школьный туризм. Формы соревнований были различные – это и простейшие соревнования с применением карты, прохождение по азимуту, «закрытый маршрут». Постепенно в программы почти всех туристских слетов школьников стали включать соревнования по ориентированию, они приобрели популярность среди учителей, появились первые судьи и первые тренеры. В начале 1960-х годов начали проводить первенства по туристскому ориентированию среди школьников Ленинграда, Москвы, Горького, Свердловска и других городов и областей страны.

Особое внимание занятиям ориентированием уделялось в армии, поскольку они помогали военнослужащим легко и точно ориентироваться на незнакомой местности в самых сложных условиях, сноровисто и быстро передвигаться вне дорог, преодолевать естественные и искусственные препятствия. Курс военной топографии был включен в учебную программу всех военных училищ, причем практические занятия по топографии обязательно содержат элементы соревнований.

Первоначально спортивное ориентирование в Вооруженных Силах получило название «кросс с ориентированием». В конце 1950-х годов коллективы военных охотников стали проводить соревнования на первенство Всеармейского военно-охотничьего общества (ВВОО). Как правило, такие соревнования проводились по черно-белым выкопировкам (синькам) с военных топографических карт на угодьях военно-охотничьих хозяйств. Соревнования военных охотников наряду с ориентированием на местности включали

элементы туристской техники: установку палатки, разжигание костра и т.п. В дальнейшем кросс с ориентированием был включен в комплекс военного пятиборья. В 1962 году были изданы первые Правила проведения этих состязаний. Тогда же впервые в Советской Армии спортсмены-десантники провели свои соревнования по ориентированию, сочетая компас и карту с парашютным прыжком на незнакомую местность и последующим выполнением боевой задачи. Вскоре кросс с ориентированием был включен в Военно-спортивную классификацию. В связи с быстрым ростом числа военнослужащих, регулярно занимающихся ориентированием на местности, появилась необходимость выделить его из военного пятиборья в самостоятельный вид спорта — спортивное ориентирование.

С течением времени появились спортсмены, для которых ориентирование в рамках туристских соревнований стало существенным тормозом в их стремлении к совершенствованию. Рюкзак для них – ненужная обуза, ночное время – препятствие для скорости, необходимость бегать командой не позволяет проявить индивидуальное мастерство. В ответ туристы приводили свои доводы. Главная цель соревнований – проверка готовности участников к туристским походам. А что может быть лучшим испытанием, чем коллективные действия с большими физическими нагрузками в сложных ночных условиях? К тому же нельзя забывать о безопасности участников в случае травмы или потери ориентировки. Наконец, один из главных доводов – дневное ориентирование в силу своей технической простоты неминуемо превратится в обычный кросс.

Первыми эти рассуждения опровергли опять-таки ленинградцы. Инициатор новой программы мастер спорта по туризму Лев Лебедин откорректировал в 1958 году карту площадью 12 кв. км, на которой 19 июля 1959 года были проведены первые городские соревнования – личные, дневные, без груза. Чемпионами Ленинграда стали Анатолий Муравьев и Нина Николаева. Необходимо отметить, что новый вид состязаний появился практически без использования зарубежного опыта, о котором ничего не было известно. На осеннем туристском слете 1959 года была апробирована еще одна разновидность личных соревнований – прообраз «маркированной трассы».

В те же годы личные дневные соревнования проводят эстонские туристы. Летом 1960 года состоялся матч Ленинград-Эстония. С 1961 г. начали проводить соревнования по ориентированию не только на слетах, но и отдельно. Стало ясно, что рождается новый вид спорта, который требует единых общесоюзных правил.

В 1961 г. Центральный совет по туризму (ЦСТ), в ведении которого находились все виды туризма и туристские соревнования, совместно с Федерацией туризма и спортивного ориентирования ЭССР провели в Тарту Всесоюзную методическую конференцию по спортивному ориентированию. В ней приняли участие представители Латвии, Эстонии, Литвы, Ленинграда, Москвы, Свердловска, предлагавшие различные проекты правил и разрядных требований. Прийти к единому мнению долго не удавалось. И тогда Добкович, использовав эстонские, московские, ленинградские проекты и выдержки из финских и шведских правил, составил наши, советские правила.

Назрела необходимость создания общественного органа, руководящего ориентированием в стране. И в 1962 г. появилась Центральная комиссия по слетам и соревнованиям при Центральном совете по туризму. Главной заботой Комиссии на первых порах было создание и укрепление республиканских, краевых и областных комиссий, формирование стабильного календаря соревнований, совершенствование правил и популяризация ориентирования.

Спортивное ориентирование, возникшее и организационно оформившееся как одно из направлений массового самостоятельного туристского движения, долгое время находилось в ведении Центрального совета по туризму и экскурсиям (ЦСТЭ) и использовало на начальном этапе своего становления весь его огромный потенциал. Основную роль в развертывании массового туристского движения играл общественный актив, насчитывавший, по данным государственной статистики, около 600 тысяч человек.

Туристские организаторы возглавляли и организовывали работу секций туризма и ориентирования в коллективах физкультуры предприятий, учреждений, учебных заведений, организовывали и проводили походы, массовые туристские слеты и соревнования, в том числе и по спортивному ориентированию.

В соответствии с договоренностью между Спорткомитетом СССР и Центральным советом по туризму и экскурсиям, все нормативные документы в области развития ориентирования в части присвоения спортивных и судейских званий, организации и проведения соревнований определялись ЦС по туризму и экскурсиям. Преобразованная из Центральной комиссии по слетам и соревнованиям Центральная секция ориентирования, на которую возлагалось руководство новым видом спорта, являлась полным законодателем в этой области и могла, используя огромные финансовые и материальные возможности системы туризма, успешно решать вопросы его развития.

С 1962 по 1979 годы Центральную секцию ориентирования возглавлял Владимир Николаевич Кудрявцев – мастер спорта по туризму, доктор наук, пользовавшийся авторитетом не только у общественного актива, но и у руководства ЦСТЭ. В состав Бюро Центральной секции ориентирования входили председатели крупнейших республиканских секций ориентирования, Москвы и Ленинграда, ведомств, комиссий (спортивно-технической, коллегии судей, детско-юношеской, по работе в РСФСР и др.). На становление и развитие молодого вида спорта значительное влияние оказал тот факт, что большинство членов Бюро являлись молодыми, энергичными единомышленниками, имеющими опыт туристской и общественной работы, причем многие из них в своих профессиональных отраслях имели высокие звания. Так, заместитель председателя Б.И.Огородников, доктор химических наук, в 31 год стал лауреатом Ленинской премии. Этот характерный показатель сохраняется и в настоящее время: в составе Президиума Федерации спортивного ориентирования России 2004 года работают два доктора и восемь кандидатов наук. Вся огромная текущая и организационная работа Центральной секции ориентирования осуществлялась ответственным секретарем - штатным работником Центрального совета по туризму. С 1965 по 1975 годы им являлся Е.И.Иванов, с 1975 по 1979 годы (до перехода ориентирования в ведение Спорткомитета СССР) – Ю.С.Константинов. Этот небольшой коллектив, своего рода штаб, опираясь на широкий общественный актив на местах, при весьма незначительной поддержке государственных структур сумел заложить основы и создать новый вид спорта в Советском Союзе.

В марте 1963 года в Москве Центральный совет по туризму провел Всесоюзное совещание по вопросам организации соревнований среди туристов. Выработка «Правил туристских соревнований по ориентированию на местности» позволила создать единую систему организации и проведения соревнований по ориентированию на уровне городов, краев, республик вне рамок слетов туристов, выработать единые требования к судейству.

Уже в июле 1963 года в Ленинградской области был проведен первый матч городов страны, в котором участвовали команды Вильнюса, Ленинграда, Москвы, Риги, Свердловска, Таллина. Победила эстонская команда.

11-15 октября 1963 года в окрестностях г. Ужгорода состоялись I Всесоюзные лично-командные соревнования по туристскому ориентированию, от которых ведется отсчет официального рождения в СССР нового вида спорта – спортивного ориентирования. Участвовали около 350 человек из 59 команд союзных республик, областей, городов Ленинграда и Москвы.

Масштаб карты был 1:25000, ее оригинал имел масштаб 1:76000. Горный рельеф на ней был изображен "отмывкой", т.к. карты были представлены еще довоенные, изданные в Венгрии (рис. 1).

Рис.1 Карта 1 Всесоюзных соревнований

В первый день проходили соревнования на маркированной трассе (в те годы летняя маркировка была весьма популярна). Только расписавшись на старте за выданную им карту, участники впервые получали представление о ней. Длина мужской дистанции была 11,8 км, женской – 8 км, перепад высот составлял 400 м. Трасса была столь сложной для ориентирования, что туристы-тихоходы (в том числе российские) заметно потеснили относительно быстроногих прибалтов, которые были куда ближе к спорту. У них существовал свой критерий отбора в команды — III разряд по легкой атлетике (в беге), что большинству участников-туристов казалось nonsensом. Победителями стали эстонец Аруя и Штаролите из Литвы. У женщин в числе сильнейших были Казанцева и Крылова из Казахстана, Смирнова из Киева, Башарина из Ленинграда, Еременко из Краснодара.

В заданном направлении соревновались парами (бег патрулей). Отпускать участников в лес поодиночке руководители соревнований не решились, т.к. участники команд из южных республик имели весьма слабое представление о картах и способах ориентирования по ним. Принималась и еще одна мера безопасности: каждый участник обязан был иметь "аварийный комплект" — средства первой помощи. Все требуемое участники укладывали в сумочку или котомку, которую закрепляли на спине или на поясе. На финише "аварийный комплект" проверяли судьи. У мужчин на дистанции 12,1 км победила пара Кивистик—Тынура, опередив ближайших конкурентов на 22 минуты. Арне Кивистик — бесспорный лидер эстонского, да и не только эстонского, ориентирования тех лет, выдающийся спортсмен, постановщик дистанций, теоретик ориентирования. В конце 1960-х годов вряд ли можно было найти в Союзе ориентировщика, не знавшего фамилии Кивистик. В десятке сильнейших были Лицис и Оступс, Славиньш и Бруцис из Латвии, Янушкис и Юшка из Литвы, Богомоллов и Петухов из Свердловска, Огородников и Куликов из Москвы. Эти фамилии много лет мелькали в первых строчках итоговых протоколов крупнейших соревнований.

У женщин также большинство вошедших в первую десятку блистали и в дальнейшем. Эстонка Мильян, Натра из Латвии, в будущем многократный победитель крупнейших соревнований; Писанова из Куйбышева, в будущем первый российский мастер спорта; легенда ленинградского ориентирования Пятакова, которая перекроет все рекорды спортивного долголетия, ее подруги по ленинградской команде Филина и Лобынова. Командные результаты: первое место – у команды Литвы, второе – Эстонии, третье – Латвии.

Проведение Всесоюзных соревнований дало резкий толчок развитию ориентирования в стране, в том числе среди детей. Во дворцах и домах пионеров, при детских экскурсионно-туристских станциях стали открывать кружки юных ориентировщиков и юных судей по ориентированию, проводить матчевые встречи сборных команд школьников. Так, в 1964 году сборная команда школьников Москвы выезжала на зимнее первенство школьников Ленинграда и на первенстве Москвы принимала у себя юных ориентировщиков Ленинграда и Латвии. Соревнования показывали, что уровень подготовки карт и дистанций, уровень самой подготовки команд школьников весьма различен, в то время как во взрослом ориентировании эти различия постепенно сглаживались.

Появление временных правил туристских соревнований по ориентированию сыграло свою роль и в развитии ориентирования среди школьников. Улучшались карты и дистанции, подход к проведению соревнований становился более спортивным. Но, несмотря на это, традиции, сложившиеся на местах, еще долгое время давали о себе знать. Так, например, в Москве долгие годы зимой дистанции не чистились, деревья с трассы не убирались. Бытовало мнение, что ориентировщик - тот же турист, а в походе никто дистанцию не готовит, деревья не убирают, а если они кому-то мешают, то можно нагнуться или перелезть. Соревнования проводились на абсолютную точность, скорость никак не поощрялась.

Развивалось ориентирование и в Советской армии. С 1960 г. в программу традиционных спортивных встреч между сборными командами Вооруженных Сил СССР и Оборонительных Сил Финляндии наряду со спортивной стрельбой и офицерским многоборьем по предложению финской стороны было включено спортивное ориентирование. Встречи проводились поочередно через год в СССР и Финляндии, всего их было 20. На проходивших на территории СССР соревнованиях использовались некорректированные цветные военные топографические карты масштаба 1:25000 с грифом «секретно». Это обстоятельство заставляло организаторов соревнований разворачивать в районе старта секретную часть по выдаче карт спортсменам под расписку. А потеря на соревнованиях карты как секретного документа, разумеется, могла привести к серьезным последствиям. Встал вопрос об использовании военных карт без грифа «секретно» для проведения международных армейских соревнований.

Впервые цветная несекретная армейская спортивная карта была использована в 1967 году для проведения соревнований со сборной Оборонительных Сил Финляндии. В связи с тем, что в районе Одессы, где находился центр проведения соревнований, не нашлось подходящего лесного массива, была выбрана местность на территории Молдавии. Учитывая важность и значимость проводимых соревнований, служба дистанции, возглавляемая первым мастером спорта СССР по ориентированию москвичом В.Игнатенко, предложила провести корректировку карты с помощью... авиации. С самолета были нанесены просеки, дороги, тропы, поляны и другие линейные ориентиры. На напечатанном фрагменте карты были оставлены все данные и топографические знаки, присущие военным картам, но гриф «секретно» был снят. В дальнейшем все армейские спортивные карты подлежали обязательной корректировке с использованием общепринятых спортивных условных знаков.

На армейских соревнованиях, как правило, на каждом контрольном пункте дистанции кроме контролера размещался радист с радиостанцией. Это обстоятельство требовало от начальников дистанций не только тщательного поиска места для установки КП, но и максимальной маскировки контролера и радиста. В район финиша передавалась информация с радио-КП, что позволяло отслеживать на демонстрационном табло всю динамику соревнований на дистанции.

Если в начале проведения международных армейских матчевых встреч нашим спортсменам не удавалось обыграть более опытных финских ориентировщиков, то уже с семидесятых годов инициатива стала переходить к нам. Так, в 1976 году в Минске уверенную победу в личном зачете одержал Александр Глушко, опередив опытных финских спортсменов. В эстафете победа также досталась советским ориентировщикам. На матчевых встречах армейцев Советского Союза и Франции наши спортсмены также показывали высокие результаты.

В начале 1960-х годов ориентирование на местности было включено в программу подготовки космонавтов в Звездном городке. Будущие космонавты, правда, под другими фамилиями, регулярно принимали участие в соревнованиях на первенство Московского гарнизона, а также в матчевых встречах МВО-МГС "Динамо". Первым мастером спорта СССР по спортивному ориентированию в Центре подготовки космонавтов им. Ю.А.Гагарина стал лейтенант Александр Ваньков. Впоследствии он откорректировал спортивную карту местности около Звездного городка, на которой будущие космонавты отработывали практические навыки ориентирования.

В 1965 году была введена новая единая Всесоюзная спортивная классификация, в которую впервые включено ориентирование на местности, а Президиум ЦС по туризму и экскурсиям утвердил новую редакцию «Правил туристских соревнований на местности».

В августе 1965 года в Пермской области состоялись II Всесоюзные лично-командные туристские соревнования по ориентированию. Соревнования проводились уже по специально подготовленным картам, в программе - соревнования в заданном направлении и эстафета. Среди женщин на дистанции 7,9 км с 7 КП победила москвичка

Л.Владимирова. У мужчин на 13,7 км с 9 КП сильнейшим оказался эстонец О.Кярнер. В трехэтапных эстафетах первыми финишировали ленинградцы и эстонцы. По итогам двухдневной борьбы главный приз был вручен команде Эстонии.

Ориентировщики имели возможность встречаться на традиционных слетах туристов (на границе Европы и Азии, Прибалтики и др.), а также на крупнейших соревнованиях, которые проводились в форме матчевых встреч: матч 15-ти городов Советского Союза по спортивному ориентированию, матч 8-ми городов СССР и др.

Наш зарубежный дебют состоялся на международном товарищеском матче в Чехословакии в 1965 году, где собралась почти вся мировая элита ориентирования. Лучший результат в советской команде (Л.Бариса – 10-е место) вызвал всеобщее удивление и интерес к дебютантам. Через два года мы с блеском выиграли Кубок мира и дружбы (Болгария), где участвовали только соцстраны.

В 1967 году впервые были присвоены звания мастеров спорта по ориентированию. Почетные знаки получили москвичи В.Игнатенко и В.Мохов, ленинградки Л.Фомичева и О.Малова, рижане Л.Бариса, Л.Натра, Р.Оступе, Г.Оступе, Я.Клетниекс, Б.Реннерт. Первыми судьями Всесоюзной категории среди россиян стали москвичи В.Кудрявцев, А.Колесников, И.Плотке, Е.Риневич, ленинградцы Л.Лебедин, А.Муравьев, пермяк Г.Шестаков. Это стало колоссальным стимулом для развития ориентирования.

На III Всесоюзных лично-командных туристских соревнованиях по ориентированию на местности, состоявшихся в сентябре 1967 года в Горьковской области, замечательную победу одержали ориентировщики Латвии, завоевавшие все четыре золотые медали и главный командный приз.

В марте 1968 года в Калужской области были проведены I Всесоюзные зимние лично-командные соревнования, в которых участвовали 27 сборных команд союзных республик, краев, областей России. В индивидуальной гонке на маркированной трассе у женщин победила ленинградка З.Пятакова, у мужчин – москвич С.Елаховский. В эстафетах, как и в общекомандном зачете, первенствовали спортсмены Москвы. На этих соревнованиях впервые по разнарядке Центрального совета по туризму и экскурсиям ведущие спортсмены получили жидкостные компаса «Спорт-3» производства ГДР.

Возможность помериться силами с ведущими спортсменами планеты представилась нашим спортсменам на своеобразной репетиции чемпионата мира в 1969 году в ГДР. Результат нашей женской команды был неожиданным – 4-е место в эстафете и проигрыш в четыре секунды третьим призерам - норвежкам, чемпионкам мира 1968 года. Мужчины выступили слабее (8-е место), но, тем не менее, оставили позади 28 команд, в том числе вторые составы команд Швеции, Дании, Швейцарии, ГДР и первую команду Норвегии.

В ЦСТЭ посыпались приглашения на товарищеские встречи из многих стран мира, однако туристское руководство отвечало неубедительно мотивированными отказами, что вызывало недоумение и недовольство со стороны общественности.

В сентябре 1969 года в Брянской области проведены IV Всесоюзные соревнования, для которых впервые специально бригадой дистанционников под руководством В.Алешина на интереснейшей местности были подготовлены великолепные карты и спланированы интересные дистанции. (Рис. 2) В личном первенстве у женщин победила ленинградка З.Пятакова, у мужчин – латыш Р.Славиныш. Среди юниоров лучшими оказались латышка И.Табака и эстонец М.Оянду. В эстафетах первыми финишировали москвички и ленинградцы. Главный приз вручен команде Ленинграда.

Рис. 2. Карта IV Всесоюзных соревнований

Серьезный импульс для развития получило ориентирование как вид спорта среди школьников в 1969 году, когда Центральная детская экскурсионно-туристская станция РСФСР (ЦДЭТС РСФСР) сделала ориентирование одним из направлений своей деятельности. С тех пор, за исключением периода 1978-1982 гг., детское ориентирование

находится в ведении ЦДЭТС РСФСР (в настоящее время - Федеральный Центр детско-юношеского туризма и краеведения), на которую возложено организационно-методическое руководство этим видом спорта. Неуклонно росла сеть кружков по ориентированию при детских экскурсионно-туристических станциях, дворцах и домах пионеров. В этих кружках были подготовлены тысячи ребят-разрядников, которые вскоре стали успешно выступать на трассах взрослых. В 1967 году юниоры впервые участвовали в программе Всесоюзных соревнований, и с тех пор группа юниоров включается в программу всех территориальных соревнований, а с 1972 года - и в программу Чемпионата ДСО профсоюзов. ЦДЭТС РСФСР в 1969 году под Ленинградом были проведены первые официальные соревнования школьников - матчевая встреча 10-ти сильнейших команд РСФСР, в которых приняли участие сборные команды союзных республик, а также команда Болгарии.

В 1970 году в Перми состоялось I первенство РСФСР среди школьников по лыжному ориентированию, куда были приглашены и команды союзных республик. В финале первое место было у команды Ленинграда, 2-е – Москвы, 3-е – Ленинградской области. В личном зачете призерами стали среди юношей - С.Кузнецов (Ленинград), среди девушек – О.Мухина (Москва). Для Первенства были подготовлены хорошие по тем временам карты, интересные дистанции. (Рис. 3)

Рис 3. Карта I зимнего первенства России

С 1970 года первенство РСФСР среди школьников проводится ежегодно, причем финалу одно время предшествовали зональные соревнования, а потом первенство стали проводить по двум группам – «А» (сильнейшие) и «Б». Ежегодно проводился матч 10-ти сильнейших команд РСФСР, в Киеве проводилась матчевая встреча сильнейших команд дворцов пионеров. Матчевые встречи позволяли сильнейшим командам школьников повышать свое мастерство, а тренерам - обмениваться опытом работы по развитию ориентирования в областях и республиках.

1970-1973 годы характеризовались подъемом ориентирования среди детей в краях и областях РСФСР, соревнования стали проводиться повсеместно, появился большой отряд судей, проводящих соревнования школьников. Ориентирование начали включать в программу спартакиад школьников.

Первые официальные соревнования, где сборные команды школьников союзных республик смогли на равных помериться своими силами, состоялись в 1971 году в Москве. Здесь в рамках матча сильнейших команд РСФСР был разыгран Кубок ЦК ВЛКСМ, который выиграли ориентировщики Латвии. Для соревнований были подготовлены хорошие карты и дистанции.

Все более популярными становились массовые соревнования школьников, когда на старт выходило несколько сотен участников. Так, в 1974 году в соревнованиях "Апрель", проводимых Московской областной ДЭТС, участвовали более 800 школьников. В некоторых школах Москвы, Ленинграда, Горького (Нижегород), Свердловска в соревнованиях участвовали почти все учащиеся.

С ростом массовости росло и спортивное мастерство юных ориентировщиков. Все чаще в протоколах соревнований взрослых в первых рядах стали появляться фамилии школьников, появились десятки кандидатов в мастера спорта, сотни перворазрядников. Так, победители первого первенства РСФСР среди школьников О.Мухина и С.Симакин стали членами сборной команды страны. В 1972 г. в составе участников Всесоюзных зимних соревнований в г. Туле было 24 юноши и девушки, которые занимались в кружках детских экскурсионно-туристических станций, из них 7 - мастера спорта СССР.

Начало 1970-х - период быстрого роста профессионального мастерства тренеров, организаторов и судей, занимающихся развитием детского ориентирования. Среди них Р.Вилкс и Ю.Жилко (Латвия), А.Старкаускас (Литва), Г.Застер, О.Матюшков,

Г.Кривоногов (Украина), В.Сафронов, А.Гурцев, А.Вартаванян, Ю.Лебединский, Ю.Драков, В.Суровиков, Г.Шур, Ю.Константинов, Ю.Никаноров, Ю.Леонов, А.Чекасин (РСФСР) и многие другие. Проводилось большое количество семинаров тренеров, начальников дистанций, судей, выпускались методические разработки по подготовке спортсменов-ориентировщиков, организации и проведению соревнований. Активно работала детско-юношеская комиссия Центральной секции ориентирования.

В сентябре 1973 года в окрестностях г. Выру Эстонской ССР состоялись VI Всесоюзные лично-командные соревнования. Это был настоящий праздник, посвященный 10-летию развития ориентирования в СССР. Помимо спортсменов присутствовали многочисленные гости, те, чей вклад в развитие ориентирования за минувшие годы оказался наиболее весомым. Соревнования проводились по группам «А» (12 команд), и «Б» (9 команд). Главный приз по итогам двух дней выиграла команда Латвии. Хорошие результаты показали спортсмены Литвы, Эстонии, Москвы, Ленинграда, представители Вооруженных Сил.

В феврале 1974 года в Свердловске проведены I Всероссийские соревнования по ориентированию на лыжах. Участвовали 19 команд краев, областей и автономных республик. В личном зачете победили К.Серебрякова из Свердловска и Ю.Баранов из Казани. В эстафетах первыми финишировали горьковчане и ориентировщицы Челябинска. В августе 1974 года Центральной детской экскурсионно-туристской станцией Министерства просвещения СССР в Литве проведен Финал I Всесоюзных лично-командных соревнований пионеров и школьников по ориентированию на местности. Ему предшествовали соревнования, проведенные в каждой республике в несколько этапов, от школьных до республиканских, в которых приняли участие более 40000 школьников. В Финале участвовали 17 сборных команд союзных республик (кроме Грузии), Москвы, Ленинграда и школ Министерства путей сообщения, всего 327 участников, по старшей (17-18 лет) и младшей (15-16 лет) возрастным группам. Судейскую коллегию возглавлял генерал-лейтенант, заместитель командующего воздушно-десантными войсками СССР И.И.Лисов. Учитывая, что ориентирование среди школьников было развито не во всех республиках одинаково и что некоторые республики не имели природных условий для его развития, соревнования проводились по двум классам – «А» и «Б», которые комплектовались по итогам квалификационных соревнований по выбору. В итоге в классе «А» по старшей группе победила команда Латвии, по младшей – Литвы. В группе «Б» в обеих группах победили команды Белоруссии. Соревнования явились хорошей школой не только для юных спортсменов, тренеров, но и для руководителей детского ориентирования, присутствовавших на соревнованиях.

Проведение Всесоюзных соревнований пионеров и школьников в несколько этапов способствовало созданию стабильного календаря, появлению новых центров развития ориентирования. Традиционными и очень популярными становятся матчевые встречи республик Прибалтики, матч 10-ти сильнейших команд школьников РСФСР, матчевая встреча городов с миллионным населением и другие, которые проводились по нескольким возрастным группам.

Итоги проделанной работы по развитию ориентирования среди школьников подвели II Всесоюзные соревнования, проведенные Министерством просвещения СССР и ЦК ВЛКСМ в 1977 году в Ярославской области. Эти соревнования, в которых приняли участие сборные команды всех республик, показали, что возросло спортивное мастерство юных ориентировщиков, команды стали более равными, возросла конкуренция.

В том же году Центральным советом по туризму и экскурсиям были проведены первые Всесоюзные юношеские соревнования в г. Казани, которые закончились убедительной победой сборной Украины.

Росла популярность и массовость детских соревнований. Так, в 1979 году в Metallургическом районе Челябинска был проведен «День ориентировщика», которому предшествовала серьезная подготовка, регулярные тренировки и консультации. В

соревнованиях по выбору приняли участие 19 школ района, команду выставлял каждый класс с 4-го по 10-й, состав команды - 5 мальчиков и 5 девочек. Каждая параллель классов стартовала группами в течение часа, контрольное время давалось 60 минут. Соревнования продолжались более 8 часов, а всего в них приняли участие 267 команд. Соревнования стали традиционными, кульминации они достигли в 1981 году, когда стартовало 5603 человека. Только одна школа № 103 выставила 478 участников.

Важным событием в истории детского, да и взрослого ориентирования, явилось утверждение в 1977 году Министерством просвещения СССР, Центральным советом по туризму и экскурсиям, Спорткомитетом СССР Программы детско-юношеской школы (отделения) по ориентированию, подготовленной Ю.Константиновым и Б.Огородниковым. Министерство просвещения СССР направило в органы образования письмо, рекомендуя открывать ДЮСШ и отделения по спортивному ориентированию, что явилось мощным стимулом в развитии вида.

Одна из важнейших составляющих развитие любого вида спорта – наличие квалифицированных кадров организаторов и судей. Еще в декабре 1971 года Центральный совет по туризму и экскурсиям утвердил учебные планы и программы семинаров по подготовке общественных кадров по спортивному ориентированию, позволившие начать в регионах подготовку судей, организаторов соревнований, тренеров в коллективах физической культуры, в спортивных и туристских клубах.

Как правило, семинары были привязаны к проведению крупных соревнований, которые являлись практической частью семинаров. Работа по подготовке судейских кадров координировалась и осуществлялась Коллегией судей Центральной секции ориентирования, в составе которой работали такие крупные организаторы ориентирования, как Е.Грановский, И.Плотке, Е.Пепеляев, А.Юрчук и другие. Существовала стройная система назначения главных судей и секретарей, инспекторов всех крупных соревнований, система отчетности и разбора итогов соревнований, организации и проведения судейских семинаров. Была введена практика, когда судьей республиканской (СРК) или всесоюзной категории (СВК) нельзя было стать, не отсудив на ключевой должности соревнований республиканского или всесоюзного масштаба. Было признано необходимым для судей, претендующих на присвоение званий СРК или СВК, обязательное участие в организации и проведении областных, краевых, республиканских семинаров по подготовке судей. Все эти организационные меры позволили создать многочисленный судейский корпус, организовывать и проводить многочисленные соревнования различного масштаба на высоком уровне. В период 1964-78 гг. в РСФСР было присвоено 283 звания «Судья республиканской категории» (172 – начальники дистанций, 59 – главные судьи, 52 – секретари). И это без учета гг. Москвы и Ленинграда, которые присваивали звания самостоятельно. Большинство судей всесоюзной категории по спортивному ориентированию также представляли Российскую Федерацию. За период нахождения в системе ЦСТЭ (1967-78 гг.) Центральной секцией ориентирования присвоено 108 званий «Судья Всесоюзной категории по спортивному ориентированию», из которых 77 человек – представители РСФСР (35 – дистанционники, 27 – главные судьи, 15 – секретари).

В связи с созданием системы соревнований от коллектива физкультуры до всесоюзных на повестку дня был поставлен вопрос создания высокоточных, на уровне международных стандартов, спортивных карт. Для улучшения этой работы Центральная секция ориентирования наметила проведение ряда семинаров для рисовщиков спортивных карт. Весной 1976 года Центральная секция ориентирования утвердила турбазу «Алоль» (Псковская область) районом проведения соревнований на Кубок дружбы социалистических стран в июле этого же года. Бригаде московских начальников дистанций (тогда еще не был в ходу термин «составитель карты») было поручено проведение Всесоюзного семинара начальников дистанций с основной задачей — подготовкой карт и дистанций «Кубка Дружбы — 76». Этот семинар под руководством

В.Алешина собрал 44 человека почти со всей территории СССР и стал заметной страницей в истории советского ориентирования. Наиболее опытные на тот момент составители карт передавали свой опыт очень способным слушателям, которые за одиннадцать дней вместе с преподавателями и инструкторами прошли в теории и на практике все стадии создания спортивной карты. Были нарисованы три карты, из которых две — на очень сложный район - сразу же пошли в дело. По итогам семинара было подготовлено пособие по методике проведения подобных учебных семинаров. Многие слушатели вскоре стали судьями Всесоюзной категории, сильнейшими составителями карт и начальниками дистанций в нашей стране, создали собственные бригады, группы, «школы».

Последним занятием семинара стала сдача подготовленных карт инспекторам. Они были приняты, но... После окончания соревнований «Кубка Дружбы—76» все участники отмечали их низкое качество. Задача оказалась участникам семинара не по силам: сложнейшая местность, сжатые сроки, разнородный состав многочисленных «рисовщиков», неумение подавляющего большинства рисовать рельеф — все это дало неудовлетворительный результат.

Через год состоялся второй алольский семинар составителей карт под руководством В.Алешина. Слушателей — более 80 человек практически из всех регионов СССР. Учебный процесс откорректирован с учетом ошибок 1976-го года, но принцип прежний — все этапы создания карты слушатели проходили в теории и на практике в составе небольших учебных отделений под руководством опытных преподавателей и инструкторов. Обучались методике съемки рельефа с помощью скломера. В результате были созданы три неплохие карты.

В конце 1978 года В.Алешин внес в ЦСТЭ предложение: на основе турбазы «Алоль», учитывая большие потенциальные возможности района и его исключительно удобное географическое положение (вблизи Прибалтики, Белоруссии, Украины, Москвы и Ленинграда), а также наличие нескольких готовых карт, создать Всесоюзный учебно-тренировочный центр ориентирования. Идея не встретила ни моральной, ни финансовой поддержки руководства и стала воплощаться в жизнь на общественных началах. С того времени семинары по подготовке составителей карт стали традиционными, а окрестности турбазы «Алоль» стали всесоюзным учебно-тренировочным полигоном, на котором подготовлены сотни рисовщиков, проведены десятки всесоюзных и всероссийских соревнований, организованы сотни учебно-тренировочных лагерей.

Так в стране была создана своя школа составителей карт, инициатором которой стал судья Всесоюзной категории Виктор Максимович Алешин, были подготовлены методики обучения съемке, вычерчивания и издания спортивных карт, которые учитывали особенности всего многообразия ландшафтных зон громадной страны. Это был своего рода прорыв в области спортивного ориентирования, который на десятилетия создал условия для его успешного развития.

Центральная секция ориентирования придавала большое значение инспекции дистанций и спортивных карт. Еще в «Правилах туристских соревнований по ориентированию на местности», утвержденных Президиумом ЦСТЭ в 1965 г., появилась фигура судьи-инспектора. Было необходимо улучшить планирование дистанций, преодолеть пережитки туристских соревнований с контрольными пунктами без непосредственной привязки к точечным ориентирам, с бессмысленными и бездумными этапами между КП, с использованием по несколько раз одной и той же дороги и прочими несуразностями. Нередки были и серьезные ошибки в постановке дистанций. Избежать их должен был помочь инспектор.

На том этапе Центральная секция ориентирования так определяла задачи инспекции: улучшение качества дистанций; обмен опытом работы, по сути - обучение местных кадров дистанционников; контроль за соблюдением Правил соревнований. Был разработан целый ряд документов, регламентирующих работу начальника дистанции и инспектора.

Содержание работы инспектора предусматривало предварительное инспектирование дистанций и их окончательную приемку.

Во второй половине 1970-х гг., с ростом числа крупных соревнований (проводились уже и международные), потребовалось значительно расширить круг инспекторов дистанций высшего уровня. Появился «Список инспекторов ЦСО», имеющих право инспекции дистанций всесоюзных и международных соревнований и карт, для них предназначенных. В список включались судьи всесоюзной и республиканской категорий и мастера спорта СССР, представленные республиканскими, краевыми, областными секциями ориентирования. Инспектор должен был до начала соревнований, на основе предварительного и окончательного инспектирования, принять решение о соответствии дистанций планируемому классу (например, мастеров спорта). Если решение было отрицательным, соревнования проходили, но спортивные звания победителям не присваивались и не подтверждались.

В целях подготовки и повышения квалификации Центральная секция ориентирования совместно с журналом «Турист» начали проводить заочные соревнования начальников дистанций, которые пользовались популярностью не только среди судей, но и среди спортсменов. Многие ведущие советские судьи и спортсмены принимали участие в международных заочных соревнованиях начальников дистанций, которые проводились ИОФ, а также болгарской газетой «Эхо», причем представители нашей страны практически постоянно были в призерах.

В 1972 году в Болгарии впервые Международная федерация ориентирования организовала соревнования на Кубок ИОФ, чтобы оценить перспективы развития лыжного ориентирования. Прибыли спортсмены из 9-ти стран и наблюдатели из ФРГ и Польши. В программе – только по одной гонке в заданном направлении. Среди 18 женщин наша Л.Куклина стала третьей.

В 1976 и 1977 годах сборная команда СССР принимала участие в соревнованиях на «Кубок Венгрии», в которых стартовали команды из 13 стран, около полутора тысяч участников. На обоих соревнованиях по сумме пяти дней среди женщин А.Зукуле (СССР) была первой, другие наши спортсмены также показывали неплохие результаты.

На территории СССР международные соревнования по ориентированию проводились в форме товарищеских встреч. В 1971 году в Псковской области состоялся матч СССР – Болгария. В индивидуальных соревнованиях и в эстафетах лучшие результаты показали советские ориентировщики.

В 1975 году в Рязанской области параллельно с Всероссийскими соревнованиями была проведена матчевая встреча команд СССР, Болгарии и Венгрии, в которой первое и второе место заняли две сборные Советского Союза.

В 1976 году впервые в районе турбазы «Алоль» был разыгран Кубок Дружбы социалистических стран, учрежденный Центральным советом по туризму и экскурсиям, в котором участвовали команды Болгарии, Венгрии, Польши, Чехословакии и СССР. Среди женщин первенствовала рижанка А.Зукуле (СССР-1), у мужчин победил рижанин В.Киселев (СССР-1). По итогам двух дней сборные команды СССР набрали одинаковое количество очков, но сумма времени прохождения дистанций оказалась меньше у команды СССР-2. Ей и был вручен Кубок. Впоследствии Кубок Дружбы социалистических стран, в котором принимала участие команда СССР, регулярно проводился в различных странах, наша команда выступала достойно, занимая призовые места.

В 1978 году на острове Рюген в ГДР прошли соревнования на Кубок Балтийского моря. Успех сопутствовал советским спортсменам. В личном первенстве В.Икамайте из Вильнюса завоевала высшую награду, а рижанин И.Пейланс получил «бронзу». В эстафетах мужская команда СССР первой пересекла финишную черту, а женская пропустила вперед лишь шведок.

В этом же году советские ориентировщики впервые стартовали в Универсиаде, проходившей в Швеции. В личном первенстве – места в двадцатке сильнейших, в эстафетах: женщины – шестые, мужчины – седьмые.

Испытали свои силы на международных соревнованиях и юные ориентировщики Советского Союза. Летом 1969 года в Ленинграде проводились соревнования по ориентированию 10-ти сильнейших команд с участием сборных команд союзных республик, куда была приглашена и команда Народной республики Болгарии. В свою очередь Болгария пригласила команду РСФСР принять участие в международных соревнованиях "Родина", в которых участвовали команды из многих стран. В 1970 году член сборной команды РСФСР О.Мухина заняла среди девушек первое место. В 1971 году на эти соревнования выезжали уже две наши команды: команда Латвии заняла второе место, команда РСФСР - третье.

В 1974 году впервые была скомплектована сборная команда школьников СССР, которая вместе с командой РСФСР приняла участие в традиционных соревнованиях "Родина-74" в Болгарии. В соревнованиях участвовали также команды Швеции, Норвегии, Австрии, ГДР, Румынии, Польши, Болгарии. Сборная команда СССР выступила ровно, но из-за снятия команды девушек в эстафете комплексного зачета не имела. Первое место в соревнованиях завоевала команда РСФСР, второе – ГДР, остальные команды не имели комплексного зачета.

В 1975 году по итогам I Всесоюзных соревнований пионеров и школьников, четырех туров отборочных соревнований, проведенных в Латвии, а также по итогам 20-дневных учебно-тренировочных сборов в Карпатах была скомплектована сборная команда школьников СССР. И результат не замедлил сказаться. Чемпионка СССР среди девушек Д.Кельмелите из Литвы на международных соревнованиях «Родина-75» в Болгарии заняла первое место, Э.Хумонен из Ленинградской области была третьей, а среди юношей победил И.Захаров из Челябинской области. Сборная команда заняла первое место в комплексном зачете, оставив позади себя сборные Болгарии, Швеции, ГДР, Швейцарии, Австрии.

Характерно, что советские школьники, не попадая в число призеров в личном зачете (за исключением 1975 года), выступали очень ровно в командном зачете, показывая высокие результаты, особенно в эстафетах. В этом заключалась основная разница с командами других стран – у них были сильны отдельные спортсмены, у нас – команды.

В 1960-70 гг. всем ориентировщикам были хорошо известны фамилии сильнейших спортсменов, которые тогда еще не делились на «зимников» и «летников». Среди женщин это были: З.Пятакова, И.Гипсле, Л.Метума, О.Казанцева, Л.Кривоносова (Куклина), Л.Бланка, О.Мухина, М.Райд, А.Славина, Т.Рязанская, Р.Кукка, Д.Силдедзе, М.Абола, Л.Фомичева, Г.Писанова и др.

Среди мужчин признанным лидером в стране был В.Киселев, а также в ранге сильнейших были: Б.Прокофьев, Н.Ярвеоя, А.Кивикас, С.Симакин, Я.Мильян, С.Кузнецов, А.Глушко, А.Харин, Г.Дукште, Ю.Баранов, У.Аннус, О.Кярнер, А.Кивистик, Р.Славиньш, В.Кукк, И.Лимбенс, М.Оянду, Ю.Безымянный, Р.Аболс, С.Елаховский, Г.Воронцов, Б.Огородников, В.Игнатенко и др.

Фото Киселева

В этот период Центральная секция ориентирования одной из своих основных задач считала популяризацию ориентирования как вида спорта. Одним из самых ярких пропагандистов ориентирования являлся заместитель председателя Центральной секции Борис Огородников – автор множества заметок и проблемных статей в прессе. Его материалы регулярно печатали газеты «Правда», «Комсомольская правда», «Советский спорт», «Труд», болгарская «Эхо», «Московский комсомолец», «Спортивная Москва», областные газеты. Благодаря его энтузиазму и энергии удалось установить контакты с

телевидением, и более тридцати лет каждую весну в московских парках проходили массовые соревнования на призы Центрального телевидения. Карты для любого желающего участвовать в этих соревнованиях много лет публиковали московские газеты, что в 1970-х годах было явлением неординарным. Почин москвичей был подхвачен – «Призы телевидения» появились во многих российских городах: Ленинграде, Перми, Казани, Хабаровске и др.

В 1975 году киностудия «Союзвздуфильм» сняла по сценарию Б.Огородникова учебный фильм «Спортивное ориентирование», сто копий были разосланы в вузы всех союзных республик. В 1978 году на широком экране демонстрировался фильм «Ориентируйся на местности», созданный по сценарию Б.Огородникова киностудией «Таллинфильм».

Центральная секция ориентирования и журнал «Турист» регулярно проводили конкурс «Ориентирование глазами прессы», ставший весьма популярным. Так, в 1978 году на конкурс поступило 205 газетных и журнальных материалов. Лауреатами конкурса были признаны Р.Вайнберг (Молдавия), Г.Максименко (Новороссийск), В.Глущенко (Киев), Г.Шестаков (Пермь), Г.Шур (Куйбышев), Б.Огородников (Москва), а также газеты «Молодежь Молдавии», «Новороссийский рабочий», «Вечерний Кишинев». Журнал «Турист» регулярно публиковал материалы по судейству соревнований, проводил конкурсы по планированию дистанций соревнований.

Литература по ориентированию начала издаваться в тот период, когда оно находилось в ведении Центрального совета по туризму и экскурсиям, который имел свое издательство и выпускал журнал «Турист», а также тесно взаимодействовал с издательствами «Физкультура и спорт», «Профиздат». Тиражи книг того времени впечатляют – более десяти тысяч каждое наименование. В те годы издание книги было событием, т.к. надо было попасть в планы издательств, которые заранее тщательно готовились и утверждались. А в ориентировании при подготовке книги, освещавшей вопросы картообеспечения, надо было получить еще и рецензию Главного Управления геодезии и картографии, что было крайне сложно.

В 1967 году издательство «Физкультура и спорт» по заказу ЦС по туризму и экскурсиям выпустило для ориентировщиков сборник «В помощь организатору слетов и соревнований». В него вошли переводные статьи из Болгарии, Чехословакии, Швейцарии, а также методические материалы эстонцев Э.Изопа и А.Кивистика. Тогда же тиражом в 35 тыс. экземпляров была выпущена одна из лучших книг об ориентировании - «Спортивное ориентирование» В.Нурмиаа в переводе с финского. В том же издательстве «Физкультура и спорт» в разные годы тиражами свыше 30 тыс. экземпляров выходили книги: В.Алешин, Е.Иванов, А.Колесников «Судейство соревнований по ориентированию на местности» (1970); С.Елаховский «Бег к невидимой цели», В.Алешин, Н.Калиткин «Соревнования по спортивному ориентированию. Карты и дистанции» (1974); Е.Иванов «Судейство соревнований по спортивному ориентированию» (1978); Б.Огородников, А.Кирчо, Л.Крохин «Подготовка спортсменов-ориентировщиков» (1978); А.Ингстрем «В лесу и на опушке: Книга по спортивному ориентированию на местности» (1979); Б.Огородников, А.Моисеенков, Е.Приймак «Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию» (1980).

Главным источником информации об ориентировании в те годы стала болгарская туристская газета «Эхо», которую в шутку называли рупором советского ориентирования, т.к. в ней регулярно печатали материалы о различных соревнованиях в нашей стране. А в Приморье даже проводили соревнования на призы газеты «Эхо».

С развитием ориентирования в СССР, с увеличением массовости соревнований все более отчетливо выступали наши недостатки и нужды. В 1970-е годы общественность прилагала огромные усилия для признания ориентирования самостоятельным видом спорта и наталкивалась на яростное сопротивление туристского руководства. Даже небольшие шаги в этом направлении (переименование Центральной комиссии по слетам и соревнованиям в Центральную секцию ориентирования, а «туристского ориентирования»

в «ориентирование на местности») потребовали многолетних усилий. Отсутствовала широкая, планомерная, научно обоснованная система подготовки спортсменов. Не хватало квалифицированных тренеров и судей, высококачественных спортивных карт, спортивного инвентаря. Долгое время не решался вопрос изготовления отечественного жидкостного компаса и беговой обуви. С большим трудом в течение многих лет согласовывался с КГБ, Генштабом Министерства Обороны СССР и Главным управлением геодезии и картографии вопрос о частичном рассекречивании топографических карт крупного масштаба для использования их в соревнованиях по ориентированию. Несмотря на неуклонный рост мастерства наших ориентировщиков - как спортсменов, так и судейского аппарата, ежегодно приходилось отстаивать право проводить всесоюзные и республиканские соревнования, матчевые встречи сильнейших команд, судейские семинары.

Многочисленные обращения к руководству ЦСТЭ о необходимости создания Федерации и вступления в ИОФ не имели успеха. Эту идею активно поддерживали Болгария, ГДР, Польша, Чехословакия, которые считали, что СССР в качестве члена Международной федерации ориентирования будет авторитетно и эффективно представлять интересы стран социалистического содружества. В ответ – отписки, ссылки на необходимость рассмотрения и согласования в различных инстанциях. ЦСТЭ ограничивался периодическим направлением команд на малозначимые состязания (как правило – в соцстраны) и «наблюдателей» на Конгрессы ИОФ и чемпионаты мира. И так много лет.

В недрах Центральной секции ориентирования росло недовольство. В среде ведущих ориентировщиков шла дискуссия о дальнейшем организационном состоянии ориентирования, фактически уже ставшего самостоятельным видом спорта. Рассматривались возможности перехода ориентирования во Всесоюзный Совет ДСО профсоюзов или создания Федерации при ДОСААФ - добровольном обществе содействия армии, авиации и флоту, которое культивировало два десятка военно-прикладных видов спорта. Это была мощная всесоюзная организация, имевшая авторитет в спортивном мире и значительные финансовые средства. Однако Бюро ЦСО считало, что переход в ДОСААФ означал бы полный разрыв с туристскими секциями предприятий, учреждений и учебных заведений, с туристскими клубами и низовыми советами добровольных спортивных обществ, которые обеспечивали массовость движения. Изъятие ориентирования из календарей советов по туризму и ДСО могло стать крахом для молодого вида спорта.

Было принято решение – добиваться перехода спортивного ориентирования в ведение Спорткомитета СССР и создания Федерации, которая вступила бы в Международную Федерацию ориентирования.

В 1976-78 гг. проходила сложная работа по созданию Федерации спортивного ориентирования, в ней принимали участие как рядовые спортсмены, так и руководители различного ранга. Были организованы многочисленные выступления в прессе, письма в ЦК КПСС, ВЦСПС, Спорткомитет СССР, к решению проблемы подключались известные всей стране люди - космонавты, артисты, ученые. На самых высоких уровнях было проведено немало совещаний, на которых рассматривалась дальнейшая судьба ориентирования.

В результате этой деятельности летом 1977 года был издан приказ Спорткомитета СССР «О дальнейшем развитии спортивного ориентирования в стране», которым утверждено оргбюро для проведения учредительной конференции по созданию Всесоюзной федерации спортивного ориентирования. Но еще полтора года понадобилось для того, чтобы данный приказ был выполнен.

В апреле 1979 года был издан приказ Спорткомитета СССР о проведении учредительной конференции по созданию Всесоюзной федерации спортивного ориентирования. Утверждены положение о Федерации и численный состав ее Совета (45 человек).

Проведение соревнований в 1979 и 1980 гг. среди коллективов физкультуры и спортивных клубов было поручено советам ДСО и ведомств, органам народного образования. И, наконец, 28 апреля 1979 года в Спорткомитете СССР состоялась учредительная конференция Всесоюзной федерации спортивного ориентирования. Принято постановление «О мерах по развитию спортивного ориентирования в стране». Председателем Федерации был избран Иван Иванович Лисов – генерал-лейтенант в отставке, начальник кафедры военной подготовки Высшей комсомольской школы.

Период становления спортивного ориентирования

Первые соревнования, организованные Спорткомитетом СССР - Кубок СССР по ориентированию на лыжах в марте 1981 года в Свердловске. Участвовали около 150 спортсменов из 13 команд ДСО и ведомств. В программе – гонки и эстафеты на маркированной трассе, гонки в заданном направлении. По сумме результатов трех видов Кубок СССР был вручен команде «Буревестника».

В августе 1981 года под Ленинградом проведен I летний чемпионат СССР. Участвовали около 150 спортсменов из сборных команд России, Белоруссии, Латвии, Литвы, Эстонии, Казахстана, Молдавии, а также Москвы и Ленинграда. По результатам трех видов программы главный приз Спорткомитета СССР завоевала команда Ленинграда. Чемпионами СССР стали рижанка С.Габране и Б.Прокофьев из Ярославля. В эстафетах чемпионские медали получили ленинградки и эстонцы.

Находясь в системе Госкомспорта, Всесоюзная федерация спортивного ориентирования должна была все свои финансовые, организационные и интеллектуальные усилия направлять на подготовку спортсменов высокого класса и тренерских кадров, на работу со сборными командами и создание карт для крупных соревнований. На местах также больше внимания стали уделять развитию мастерства, но и количество соревнований, проводимых в регионах, благодаря стараниям общественного актива, существенно не уменьшилось.

Система подготовки судей некоторое время продолжала действовать по традиционной схеме, особенно на низовом уровне. Однако через некоторое время проведение всесоюзных и всероссийских судейских семинаров стало эпизодическим, судьи готовились в основном в процессе проведения соревнований, наработки практического опыта. Семинары составителей карт проводились на общественных началах, без материальной поддержки со стороны государственных структур. Коллегия судей оставила за собой контрольные функции за работой судейских коллегий крупнейших соревнований.

Одной из попыток повлиять на подготовку судейских кадров стала организованная Всесоюзной федерацией спортивного ориентирования в 1987 году в Москве аттестация судей всесоюзной категории, которая позволила выявить действующих судей. Продолжением этой работы должно было бы стать возобновление системы подготовки общественных судейских кадров, чего, к сожалению, не произошло. Постепенное свертывание работы по подготовке судей по спортивному ориентированию происходило как в Российской Федерации, так и в других республиках СССР. В период 1979-91 гг. в СССР было присвоено только 61 звание «Судья Всесоюзной категории по спортивному ориентированию», из них в РСФСР – 47 (25 – дистанционники, 12 – главные судьи, 10 – секретари).

После перехода спортивного ориентирования в ведение Спорткомитета СССР, станции юных туристов в большинстве своем прекратили заниматься развитием этого вида спорта, используя лишь его прикладное значение в рамках туристских мероприятий. Прекратилось проведение Всесоюзных и Всероссийских соревнований среди школьников. Органы управления образованием стали возлагать руководство развитием ориентирования на немногочисленные детско-юношеские спортивные школы, которые были к этому не готовы, да и ориентирование в них, не являясь олимпийским видом, не могло соперничать

с другими видами спорта. Вследствие этого в 1979-82 гг. работа с юными ориентировщиками в стране была практически свернута, и только с 1983 года, когда Центральная детская экскурсионно-туристская станция Минпроса РСФСР снова взяла на себя функции организатора, ситуация стала выправляться. Возобновилось проведение крупных матчевых встреч, зимних и летних первенств РСФСР среди учащихся, что стимулировало организацию и проведение соревнований в территориях. Во дворцах и домах пионеров, на станциях юных туристов стали возрождаться кружки спортивного ориентирования, в программы туристских и спортивных комплексных мероприятий начали вновь включать соревнования по ориентированию.

К тому времени небольшой опыт выступлений советских спортсменов на международных соревнованиях показал, что они значительно проигрывают скандинавским спортсменам в физическом плане. На повестку дня стал вопрос повышения скорости и физической подготовки ведущих ориентировщиков страны, чего попытались добиться, изменив подход к планированию дистанций, программе соревнований, рисовке карт.

Так, в конце 1980-х годов происходит постепенное вытеснение из программы крупнейших соревнований по лыжному ориентированию состязаний на маркированной трассе, которые, по мнению ряда ведущих тренеров, давали преимущество «тихоходам». Традиционная «маркировка», которая является нашим национальным видом, поскольку большая часть территории России имеет зимой устойчивый снежный покров, исключается из программ крупнейших зимних соревнований страны. Взамен «маркировки» стали усиленно развивать «заданное направление» на лыжах, требующее значительных затрат на подготовку дистанций, что могли себе позволить лишь немногие крупные федерации. Были внесены изменения в правила проведения соревнований на маркированной трассе, направленные на увеличение скорости работы на дистанции. Эти изменения способствовали росту мастерства, но отрицательно сказались на развитии массовости ориентирования, особенно в небольших городах. Однако детское ориентирование не отказалось от маркированной трассы, которая является одним из основных видов, способствующих обучению школьников, и она по сей день остается в программе зимних первенств России среди учащихся.

В целях повышения физической подготовки спортсменов в 1985 году в программу крупнейших соревнований была введена сдача нормативов по бегу, а участников, не выполнивших норматив на стадионе, на дистанции ориентирования допускали вне конкурса. Так, на Кубке СССР по ориентированию на лыжах в Перми в качестве пролога были проведены лыжные гонки женщин на 5 км и мужчин на 10 км. Порой доходило до абсурда: на V летнем чемпионате СССР (1985 г., Черновцы), ленинградка С.Березина, показавшая лучший результат в личных соревнованиях среди 30 лучших спортсменок, медаль не получила, поскольку при сдаче норматива по бегу на 3 км в первый день не уложилась в контрольное время. В конце концов, поняв, что подобным способом нельзя решить проблему увеличения скорости в ориентировании, Всесоюзная Федерация после 1988 года отменила сдачу контрольных нормативов на стадионе.

После продолжительной организационной работы, которая велась еще с начала семидесятых годов, в 1983 году в Минске усилиями судьи Всесоюзной категории А.Кудряшова начат выпуск жидкостного компаса «Бусел» в трех модификациях. До этого советские ориентировщики пользовались немецкими жидкостными компасами «Спорт», которые в небольших количествах поступали в торговую сеть в крупных городах. Позже было налажено производство жидкостных компасов и в Йошкар-Оле, что позволило решить проблему обеспечения ориентировщиков дешевыми компасами для массового ориентирования, особенно детского.

Росла популярность многодневных соревнований. Так в Мемориале Героя Советского Союза Александра Матросова в Псковской области 1987 года в 37 возрастных и квалификационных группах в стартовых протоколах фигурировали 4050 фамилий. Такого количества участников еще не собирали ни одни соревнования на территории СССР.

Продолжалась работа по изданию учебно-методической литературы по спортивному ориентированию. В 1980-х годах издательство «Физкультура и спорт» выпустило многотысячными тиражами следующие книги: С.Елаховский «Спортивное ориентирование на лыжах» (1981); Б.Огородников «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО» (1983); В.Алешин «Карта в спортивном ориентировании» (1983); А.Лосев «Тренировка ориентировщиков-разрядников» (1984); Л.Вейялайнен «Зелеными маршрутами» (1986); В.Гонопольский «Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры» (1987); Б.Огородников «С картой и компасом по ступеням ГТО» (1989).

В феврале 1989 в Перми состоялась IX зимняя Спартакиада народов РСФСР. Впервые ориентирование на лыжах было включено в программу крупнейшего зимнего форума россиян. Трехдневные соревнования включали гонки на маркированных трассах, спринтерские гонки и эстафеты в заданном направлении. В комплексном зачете победили ленинградцы, далее – свердловчане и хозяева Спартакиады из Пермской области. Вне конкурса в соревнованиях участвовали ориентировщики Норвегии.

С переходом ориентирования в ведение Спорткомитета СССР надежды ориентировщиков на увеличение количества стартов на высшем мировом уровне сразу не оправдались. Так, в 1980 году V Кубок дружбы социалистических стран прошел без участия учредителей Кубка – команды СССР, поскольку Спорткомитет СССР не нашел для нашей команды средств. В последующие годы советская команда принимала участие в данных соревнованиях во многом из-за идеологической их направленности, показывая неплохие результаты как в личном зачете, так и в командном.

VII Кубок дружбы социалистических стран был проведен в 1982 году в Черкассах. Участвовали команды 6 стран. Лучший результат у мужчин показал москвич В.Сотников (СССР-1). Всего 18 сек. уступил ему челябинец М.Зорин (СССР-2). В эстафетах успех сопутствовал команде СССР-1, которой и был вручен Кубок.

В июле 1986 года на XIII конгрессе ИОФ в Дании Федерация спортивного ориентирования СССР была единогласно принята в ИОФ и стала 33-м ее членом.

И, наконец, в 1987 году на XII чемпионате мира во Франции среди 210 спортсменов из 25 стран впервые стартовали советские ориентировщики. По итогам квалификационных соревнований, к которым допускали не более 4-х спортсменов от страны, все наши попали в финалы. Лучший результат среди советских спортсменок показала Н.Малыгина из Сыктывкара, занявшая 19-е место. Среди мужчин сильнейшим оказался ленинградец В.Алексеев, занявший 11-е место. В эстафете обе наши команды финишировали пятыми.

В 1988 году в Финляндии команда СССР впервые участвовала в VII чемпионате мира по ориентированию на лыжах. Участвовали 36 женщин и 63 мужчины из 18 стран. Дебют советских ориентировщиков был вполне успешным - в первый день москвич И.Кузьмин замкнул шестерку сильнейших среди мужчин. В спринтерских гонках лучшие результаты среди советских ориентировщиков показали В.Близневская из Красноярска (9-е место) и челябинец М.Зорин (8-е место). В заключительный день в эстафетах наши команды финишировали четвертыми.

В 1989 году в Чехословакии разыгрывался XIV Кубок дружбы социалистических стран. Участвовали ориентировщики 12 стран. В открытых соревнованиях впервые стартовали команды Норвегии, ФРГ, Югославии, Австрии. В активе советских ориентировщиков – серебряная награда В.Алексеева в спринте. Медали такого же достоинства - в женской эстафете. В мужской эстафете - «золотой» триумф нашего квартета. Наша команда заняла общее второе место, уступив только хозяевам.

В 1980-х годах сильнейшими ориентировщицами СССР были: Н.Левичева, А.Абола, С.Березина, И.Степанова, И.Иванова, Н.Леканова, Н.Малыгина, Г.Вершинина, И.Намовир, В.Близневская, Р.Иохансон, Т.Трифоненкова, Е.Петрова, Д.Гириной, В.Икамайте, Н.Гусева, М.Чернушка, О.Черепанова, Н.Зацепина, Э.Юмарик, И.Михалко, М.Вахер и др.

Фото Ивановой и Степановой

Среди мужчин сильнейшие спортсмены: М.Зорин, А.Левичев, А.Сайтеев, М.Святкин, И.Кузьмин, В.Алексеев, Б.Прокофьев, А.Лейбомс, В.Лукьянов, С.Новожилов, С.Симакин, Л.Халдна, И.Звонцов, В.Сотников, С.Хлебников, Д.Калимуллин, С.Силд, В.Кормшиков, А.Крылов, В.Бондарь, Н.Лузин, А.Юрчиков, А.Щуров, М.Люклян, В.Корчагин, С.Сибилев и др.

В начале 1990-х гг. в ориентировании, как и во всей стране, начали проявляться центробежные тенденции, вследствие чего Всесоюзная Федерация перестала исполнять роль лидера. В марте 1991 года состоялась учредительная конференция Федерации спортивного ориентирования СССР. Решался вопрос о создании новой общественно-государственной федерации с правом хозяйственной деятельности. В конференции участвовали представители РСФСР, Украины, Белоруссии, Казахстана, Москвы, Ленинграда, «Трудовых резервов», профсоюзов, также присутствовали наблюдатели из Латвии и Эстонии. Президентом Федерации был избран гостренер Спорткомитета СССР А.Ломоносов, вице-президентом - Б.Огородников.

Последний летний чемпионат в истории СССР проходил в 1991 году на уникально насыщенной микрорельефом местности в Нижегородской области. А.Лейбомс выиграл и спринт и классику. У женщин в спринте победила И.Никитина (Россия-1), в классике - И.Брувере (Латвия). Результаты в эстафетах: мужчины – Ленинград, Россия-2, Россия-1; женщины – Россия-1, Эстония, Москва

Последние зимние Всесоюзные соревнования были проведены в декабре 1991 года в Горнозаводске Пермской области. Хотя Советский Союз, как таковой, уже не существовал, соревнования действительно стали всесоюзными, т. к. в них приняли участие спортсмены бывших союзных республик, в том числе ориентировщики суверенных государств Эстонии, Латвии и Литвы. Победителями на трассах заданного направления стали Н.Бондарь (Екатеринбург) и Е.Петрова (Санкт-Петербург). Спринт выиграла В.Корчагин из подмосковного Раменского и М.Коновалова (Миасс).

28 апреля 1992 года в Москве состоялось последнее заседание Президиума Федерации спортивного ориентирования СССР, на котором было принято решение о прекращении деятельности Федерации. Удивительно, но факт: это печальное событие произошло день в день через тринадцать лет после создания этого общественного органа!

Развитие спортивного ориентирования в России

В результате распада Советского Союза сложилась новая социально-экономическая ситуация, которая отразилась и на развитии ориентирования в России. Однако, в отличие от многих других видов спорта, спортивное ориентирование в новых непростых условиях не утратило завоеванных позиций, а сумело даже продвинуться вперед. И основные причины этого – опыт, накопленный за тридцать лет развития, и сложившийся кадровый потенциал.

В ноябре 1991 года в Москве состоялась учредительная конференция Всероссийской Федерации спортивного ориентирования, на которой был принят Устав и президентом избран кандидат биологических наук из Волгограда Николай Васильев.

В январе 1992 года во Франции прошел зимний Чемпионат мира, в котором участвовали 65 мужчин и 53 женщины из 20 государств. Среди них - представители России, Латвии, Литвы, Эстонии. Российская команда из-за финансовых трудностей выступала минимальным составом без запасных. И, тем не менее, российские спортсмены впервые стали призерами Чемпионата мира: И.Кузьмин дважды был третьим – на классике и в спринте, а в эстафете наши мужчины сумели стать вторыми после финских спортсменов.

Первые «послесоюзные» соревнования состоялись в феврале 1992 года в Смоленской области (Рославль) под названием открытый Чемпионат РСФСР. Несмотря на финансовые затруднения, карты были новыми, а дистанции отлично подготовленными.

Главным летним событием для российских ориентировщиков стал проведенный в мае 1992 года на территории нашей страны третий этап Кубка Мира. Впервые элита мирового ориентирования бежала по российской земле в районе станции Яппиля Ленинградской области. По итогам соревнований организаторы получили самые высокие отзывы в международной прессе. К сожалению, спортивные итоги показали, что даже родные леса не помогли нашим спортсменам бороться на равных с лучшими зарубежными ориентировщиками. В.Алексеев, ставший восьмым, проиграл победителю – Мартину Иохансону из Швеции пять минут, остальные наши мужчины заняли места с 46 по 51. Лучший результат среди наших женщин показала А.Папкина (Войтенко) – 21 место.

Сборная команда России впервые была представлена на Чемпионате мира среди юниоров, проведенном в июле 1992 года в Финляндии. Недостаточное финансирование не позволило провести полноценную подготовку молодых спортсменов, с большим трудом решился вопрос выезда. На соревнованиях они жили в спортзале, сами готовили еду, что сказалось и на результатах – у А.Поверина лучшее 30-е место.

В апреле 1992 года на президиуме ИОФ было принято решение о приеме Украины и России в ИОФ.

На зимнем чемпионате мира 1994 года в Италии наконец сбылась давняя мечта наших ориентировщиков. И.Кузьмин первым из россиян становится чемпионом мира в спринте. В.Кормщиков на классической дистанции получил бронзовую медаль. В эстафете команда мужчин в составе: В.Корчагин, Н.Бондарь, И.Кузьмин, В.Кормщиков заняла третье место. Иван Кузьмин стал первым в России Заслуженным мастером спорта и первым Почетным членом ФСО России.

В том же году на I Чемпионате мира среди юниоров по лыжному ориентированию сборная команда России завоевала в спринте серебро (И.Онищенко), а в мужской эстафете - бронзу.

В декабре 1995 года на отчетно-выборной конференции Федерации спортивного ориентирования России был выбран новый состав Президиума, который выделил приоритеты развития ориентирования в сложных социально-экономических условиях. Одно из главных направлений – развитие экономической самостоятельности Федерации, независимость ее от государственных структур, опора на общественный актив.

Президентом Федерации был избран Сергей Беляев, занимавшийся ориентированием со школьной скамьи, бронзовый призер II зимнего первенства России среди школьников (1971 г.), не понаслышке знакомый с достижениями и проблемами отечественного ориентирования. В середине 1990-х годов он занимал ответственные государственные должности, был депутатом Государственной Думы. Возглавив Федерацию, он с присущей ему энергией и деловитостью организовал целенаправленную работу по развитию ориентирования. Во время своих многочисленных поездок по стране он использовал встречи с губернаторами, председателями спорткомитетов для того, чтобы поддерживать местные федерации ориентирования, решать вопросы проведения соревнований, подготовки спорткарт.

Федерация определила одним из основных направлений своего развития увеличение количества соревнований российского масштаба зимой и летом, а также количества возрастных групп и видов программ. В календаре помимо традиционных официальных соревнований, проводимых по линии Спорткомитета, появились новые соревнования, проводимые непосредственно самой Федерацией. Это позволило расширить географию соревнований и увеличить количество их участников, укрепить кадры организаторов и судей, значительно расширить картографический фонд, увеличить финансовые поступления в бюджет Федерации. Средства направлялись на создание карт новых районов, на работу со сборными командами России. Большое внимание уделялось

привлечению спонсоров для финансирования сборных команд и проведения крупнейших соревнований.

Отчетно-выборная конференция ФСО России в 1999 году отмечала, что за период 1996-99 гг. прошла полная компьютеризация спортивной картографии и судейства соревнований; значительно расширен картфонд ФСО России (созданы и обновлены карты в 34 регионах страны); выросло количество массовых соревнований, особенно детских, и число их участников. За отчетный период проведено 221 официальное мероприятие, в том числе: международных соревнований – 4; сборов и лагерей – 34. Присвоено званий: «Мастер спорта России» - 176, «Мастер спорта России международного класса» - 9; «Заслуженный мастер спорта России» - 2, «Заслуженный тренер России» - 3, «Судья республиканской категории» - 22. На международных соревнованиях завоевана 61 медаль, в том числе 21 золотая, 19 серебряных и 21 бронзовая. Из них 18 – по зимней программе, 43 – по летней. Площадь подготовленных спортивных карт составил 2917 кв. км, из них для официальных российских и международных соревнований – 680 кв. км, для территориальных, местных и массовых соревнований – 2237 кв. км. Успехи в развитии ориентирования в России были очевидны. Президент ФСО С.Г.Беляев был переизбран на второй срок, после окончания которого, к большому сожалению участников отчетной конференции ФСО, оставил свой пост. Президентом ФСО России в декабре 2003 года был избран Юрий Никонов – предприниматель из Москвы, финансово поддерживавший ФСО, активный участник соревнований по ориентированию.

Одно из направлений деятельности, определенных ФСО, – проведение международных соревнований на территории России. Это должно было способствовать популяризации ориентирования, созданию спорткарт в новых районах, росту мастерства спортсменов и повышению квалификации организаторов и судей, укреплению авторитета ориентирования в спортивных кругах, увеличению финансовых поступлений в бюджет Федерации.

В 1997 году в Сыктывкаре и Красноярске были проведены этапы Кубка мира по лыжному ориентированию.

В 1998 году Чемпионат мира среди юниоров по лыжному ориентированию был проведен в Тульской области. Двукратным чемпионом мира в спринте и на классике стал россиянин Р.Грицан, среди девушек чемпионкой в спринте стала А.Устинова.

В Красноярске зимой 2000 года состоялся Чемпионат мира по лыжному ориентированию. Чемпионом мира на классической дистанции стал В.Кормщикова, в спринте выиграла Т.Власова. Наши мужчины стали чемпионами мира в эстафете. Эти соревнования стали последним этапом Кубка мира, в результате впервые российские спортсмены Э.Хренников и А.Груздев заняли 1-е и 2-е места в соревнованиях на Кубок мира.

В июне 2000 года в Калининградской области проведен Чемпионат Европы среди девушек и юношей, где явным было преимущество команд России.

В марте 2001 года в Вологодской области проведен Финал Кубка мира, Чемпионат и первенство Европы по лыжному ориентированию. Соревнования проходили в экстремальных погодных условиях: положительная температура воздуха, интенсивное таяние снега, подъем воды в реках. Впервые на соревнованиях такого уровня проводился суперспринт, впервые в России была обеспечена электронная отметка на лыжных соревнованиях. В.Корчагин выиграл суперспринт, Т.Власова – классическую дистанцию, наши девушки – эстафету.

В феврале 2003 года в окрестностях Санкт-Петербурга был проведен Чемпионат мира среди юниоров и юношеский чемпионат Европы. Е.Гранд заняла 1-е место на классической дистанции, у Н.Москаленко - 2-е место, у А.Бортника – 3-е. Спринт сделал Е.Гранд трехкратной чемпионкой мира (в Чехии в 2002 г. она уже была чемпионкой в эстафете), А.Кожемякин выиграл серебряную медаль. У юношей И.Грибанов выиграл оба дня, чемпионами также стали А.Кравченко и М.Шилова. В эстафете чемпионами Европы стали также российские спортсмены.

В марте 2003 года в Челябинской области проведен Финал Кубка мира. Хорошая организация, отличные карты и дистанции отражали высокий уровень развития лыжного ориентирования в России. Об этом свидетельствовали и спортивные результаты. На классической дистанции Н.Томилова выиграла золотую, Н.Наумова – бронзовую медали, Э.Хренников – золотую, Р.Грицан – серебряную медали. В спринте Т.Власова и Э.Хренников стали серебряными призерами, а И.Онищенко и В.Крылов – бронзовыми. В эстафете и мужская и женская команды России выиграла золотые медали. Итоги этапов Кубка мира в общем зачете таковы: Н.Томилова – 1-е место, Т.Власова -2-е; среди мужчин 1-е место у Э.Хренникова.

Мастерство российских ориентировщиков неуклонно росло, несмотря на экономические проблемы, связанные с выездом за рубеж и участием в международных соревнованиях - в большинстве случаев спортсменам и их тренерам самим приходилось изыскивать необходимые средства. С редких победных стартов в начале 1990-х годов мы пришли к тому, что российские ориентировщики стали постоянно входить в число призеров крупнейших международных соревнований, а в лыжном ориентировании стали доминировать.

В июле 1996 года в Австрии на Юношеском первенстве Европы наша команда стала победителем в командном зачете, российские юноши и девушки присутствовали в первых строчках протоколов всех видов программы. Также высокие результаты были показаны и в Чемпионате 1997 года во Франции, где Ж.Белова, Д.Смолик и Е.Чижикова стали чемпионками Европы, а команда России заняла второе место.

На Чемпионате мира по лыжному ориентированию, проведенном в Австрии в 1998 году, впервые мужская команда России в составе: Н.Бондарь, Э.Хренников, В.Корчагин и В.Кормщиков выиграла золото в эстафете, а женская команда заняла четвертое место.

Фото квартета

После развала Советского Союза, когда прервались налаженные связи и традиции, сложилась тяжелая ситуация с кадрами организаторов соревнований, судей, дистанционников, рисовщиков карт. Многие специалисты вынуждены были оставить любимое дело, уйти в коммерцию. Российские составители карт стали готовить спортивные карты в Испании, Италии, Китае и других странах. Практически прекратилось проведение учебных мероприятий по подготовке судей. Традиционные учебные мероприятия в системе станций юных туристов готовили, в основном, специалистов для решения своих насущных проблем.

Отсутствие системы подготовки и повышения квалификации судейских кадров начало сказываться на качестве проводимых соревнований не только на местах, но и на уровне России. Все это заставило Федерацию спортивного ориентирования России воссоздать Коллегию судей и восстановить практику проведения Всероссийских семинаров: летом 2003 г. на озере Селигер проведена Всероссийская спортивно-техническая экспедиция составителей карт под руководством В.Алешина, летом 2004 г. там же состоялся семинар-экспедиция начальников дистанций.

Важным направлением популяризации ориентирования, привлечения к нему внимания средств массовой информации, телевидения стало развитие паркового ориентирования. Так, московский спортклуб "Лучик" много лет проводит многотуровые соревнования "Кубка парков Москвы", собирая на старты сотни ориентировщиков. Состязания на призы Центрального телевидения, массовые старты, обучение азам ориентирования школьников всегда проходили в парках и лесопарках, а в конце 1990-х гг. ориентирование вышло на улицы и площади городов. Инициатором проведения демонстрационных состязаний в День города в стенах Ростовского кремля стал в 1998 году Н.Тарарушкин, директор городской станции юных туристов. Карту нарисовал Б.Прокофьев, мастер спорта СССР, защищавший в свое время честь нашей страны на лесных стадионах. Прошли подобные

соревнования в Кремле Великого и Нижнего Новгорода, Рязани, и даже у стен Московского Кремля. В Суздале, одном из древнейших городов Российского государства, 350 ориентировщиков по карте, нарисованной мастером спорта СССР А.Хариным, отыскивали КП по всей территории города – и в центре, в монастырской части, и на крепостных валах, и в пойме реки Каменки.

Важным фактором развития ориентирования является сохранение массовых соревнований, проведение летних многодневок и лагерей. Традиционные соревнования «Московский компас» в подмосковном Лыткарино, ежегодно открывающие летний сезон, собирают до двух тысяч участников. Практически любой ориентировщик, независимо от возраста, при минимальных финансовых затратах может провести на природе, в кругу единомышленников свой отпуск или каникулы, переезжая с одних соревнований на другие, особенно если у него есть автомобиль. Большой популярностью пользуются традиционные многодневки «Белые ночи» (Ленинградская обл.), «Кубок Пржевальского» (Смоленская обл.), «Русь» (Псковская обл.), «Альтрос» (Краснодарский край), «Кубок спортклуба «Синтез», «Жемчужина России», собирающие ежегодно до тысячи участников. Характерной для ориентирования является «семейственность»: в соревнованиях стартуют в разных возрастных группах дети, их родители, дедушки и бабушки.

В конце 1990-х гг. в России начинает развиваться велоориентирование как самостоятельный вид спортивного ориентирования. В августе 1997 года в Москве проведен первый официальный чемпионат России по велоориентированию. Соревнования начали включать в Календарь Федерации. В 2004 году проведено 8 этапов Кубка России по велоориентированию, в которых принимали участие от 70 до 90 спортсменов. Сборная команда России принимала участие в I Чемпионате мира по велоориентированию, который прошел в 2002 году во Франции, а также в Чемпионате Мира в 2004 году в Австралии, где показала неплохие результаты.

В стране продолжает развиваться ориентирование среди ветеранов. Еще в 1980 под Ленинградом состоялись I Всесоюзные соревнования ветеранов, в которых участвовали около 300 спортсменов старше 35 лет. С тех пор соревнования ветеранов проводятся регулярно, собирая каждый раз свыше 600 человек. Проводятся зимний и летний Чемпионаты страны среди ветеранов, ветеранские возрастные группы включаются почти во все крупнейшие российские соревнования. Высоких результатов добиваются российские ветераны ориентирования и на международных соревнованиях.

В 1995 году в Ленинградской области состоялся Чемпионат мира среди ветеранов, в котором спортсмены 28 стран соревновались по 28 возрастным группам. Всего было 1500 участников, из которых около 1000 - зарубежные спортсмены. Чемпионками мира стали шесть россиянок. Международная федерация признала высокий уровень проведения соревнований, удачные карты и дистанции.

В 1999 году в Санкт-Петербурге состоялся I лыжный Чемпионат мира среди ветеранов, в которых приняли участие 150 человек. Российские женщины завоевали пять золотых медалей, мужчины – четыре.

В Чемпионате Мира среди ветеранов по спортивному ориентированию бегом 2004 года, проходившем в Италии, участвовали 127 россиян, из них в финал прошел 41 спортсмен, завоеваны 3 золотые, 1 серебряная и 1 бронзовая медали.

Достоинно представляют Россию на международных соревнованиях армейские ориентировщики. После развала СССР и роспуска блока стран Варшавского Договора, начиная с 1991 года, сборная Вооруженных Сил России стала выступать на Мировых Чемпионатах среди военнослужащих СИЗМ (Международный Совет военного спорта). В 1996, 2001, 2002 годах сборная команда армейцев России занимала первое общекомандное место.

На II Всемирных военных играх, которые проводились летом 1999 года в Хорватии, российская команда выступила блестяще. По результатам двух индивидуальных гонок

абсолютным чемпионом игр стал В.Новиков. В командном зачете по четырем лучшим спортсменам российская мужская команда стала лучшей, выиграв также и в эстафете. В командном зачете наша женская команда была второй, а в эстафете – первой. За успешное выступление армейские ориентировщики были удостоены государственных наград.

Если в лыжном ориентировании российские ориентировщики стали уже признанными лидерами, то в ориентировании бегом наши представители редко фигурировали в первых строках протоколов. Поэтому настоящим прорывом стал Чемпионат Мира, который проводился в Швеции в сентябре 2004 года. Наши спортсмены В.Новиков и Т.Рябкина выиграла серебряные медали, также серебро получила эстафетная команда в составе: В.Новиков, А.Храмов, М.Мамлеев.

А всего по итогам выступлений 2004 года в Чемпионатах и Кубках Мира и Европы российские ориентировщики завоевали 46 медалей, из них золотых – 16, серебряных – 15, бронзовых – 15.

Детское и юношеское ориентирование, несмотря на сложную социально-экономическую ситуацию в стране в 1990-е годы, в большинстве территорий сохранило свои позиции. В летнем юношеском первенстве России среди учащихся в течение 1998-2004 гг. ежегодно принимали участие около тысячи спортсменов, а в зимнем первенстве – более пятисот. Причем это происходило при полном отсутствии бюджетного финансирования, за счет стартовых взносов участников. Тысячи детей и подростков занимаются ориентированием в учреждениях дополнительного образования, спортсменов-ориентировщиков готовят около пятидесяти детско-юношеских спортивных школ. Широкое распространение получили летние полевые лагеря, где юные ориентировщики отдыхают и готовятся к новым стартам. Поскольку финансовые возможности большинства команд ограничены, на детских соревнованиях организуют проживание участников в домиках оздоровительных лагерей или в палаточных лагерях. Календарь Федерации спортивного ориентирования России увязывается с соревнованиями системы образования, что позволяет педагогу, тренеру работать с юными спортсменами в течение всего летнего периода, переезжая с одних соревнований на другие.

Для детских соревнований характерны хорошие карты, интересные дистанции, спланированные именно для данного возраста, четкая работа судейского аппарата. На соревнованиях 2003 года большинство участников впервые познакомились с электронной отметкой на контрольных пунктах, благодаря которой они могли узнать свои результаты, еще находясь в финишном коридоре.

В 2003 году была проведена Первая летняя спартакиада учащихся России, и благодаря усилиям Федерации спортивного ориентирования России, Центра детско-юношеского туризма и краеведения Минобразования России соревнования по спортивному ориентированию были включены в программу Финала спартакиады. В Ленинградской области была проведена профильная смена Всероссийского лагеря ориентировщиков, в программе которой прошли Первенство России среди учащихся и соревнования Спартакиады. Ежедневно стартовало около 700 участников. Электронная отметка, великолепная компьютерная обработка результатов, оперативная радиoinформация, хорошо подготовленные карты и дистанции позволили провести соревнования на высоком спортивном уровне.

Важным событием для развития детского ориентирования явилось включение его в программу I зимней Спартакиады учащихся России, которая состоялась в марте 2004 года в Челябинской области. Финалу предшествовали соревнования, проведенные во всех федеральных округах, которые позволили сформировать сильные команды. В программу финала были включены соревнования на маркированной трассе, эстафета на маркированной трассе, спринт, классическая дистанция и эстафета в заданном направлении. Великолепно подготовленные дистанции, интересная культурная программа позволили создать для участников настоящий праздник.

Соревнования по спортивному ориентированию включены в программы как зимней, так и летней Спартакиад учащихся 2005 года, чем не может похвастать ни один другой вид спорта.

Сложившаяся в России система детского ориентирования использует возможности и традиции взрослого ориентирования и в то же самое время подпитывает его развитие. Очень важно, что детское ориентирование продолжает пользоваться государственной поддержкой. И хотя на организацию и проведение соревнований, выезды команд, средств практически не выделяется, система образования несет на сегодняшний день основные финансовые затраты – на зарплату тренеров и педагогов, на содержание и аренду материальной базы детского спорта.

Важным является наличие программно-методического обеспечения детского ориентирования, позволяющего не только развивать вид спорта, но и в законодательном плане защищать его. Центр детско-юношеского туризма и краеведения совместно с Федерацией ориентирования подготовил и издал Программу для ДЮСШ по спортивному ориентированию нового поколения (авторы – Ю.Воронов, Ю.Константинов), программы для учреждений дополнительного образования, ряд методических материалов, позволяющих тренерам и педагогам совершенствовать работу с детьми.

Учебно-методические, информационные и популярные издания по ориентированию всегда были востребованы в нашей стране. После 1991 года, когда ограничения по изданию литературы были сняты, можно было наблюдать всплеск выпуска периодических изданий, финансируемых энтузиастами за собственный счет. С января 1991 года в течение семи лет в Москве ежеквартально выходил созданный А.Лосевым «Информационный вестник спортивного ориентирования» («О-вестник»). Эстафету «О-вестника» подхватил журнал «Азимут», с 1997 года издаваемый Федерацией спортивного ориентирования России при спонсорской поддержке В.Елизарова. Журнал хорошо оформлен и пользуется популярностью среди ориентировщиков.

В 1990-е годы основным издателем литературы по ориентированию стал и до сих пор остается Центр детско-юношеского туризма и краеведения Минобразования России, но небольшие тиражи и ограниченные возможности распространения не позволяют удовлетворить потребность в учебной и методической литературе всех ориентировщиков. Однако положение в России с литературой по спортивному ориентированию все же лучше, чем в других государствах бывшего Советского Союза, где ее фактически вообще прекратили издавать.

Популяризации спортивного ориентирования в России способствует и бурное развитие сети Интернет. В 2004 году в стране насчитывалось 69 сайтов, посвященных ориентированию.

Ориентирование как вид спорта имеет на своем счету сравнительно мало научно-исследовательских работ, кандидатских и докторских диссертаций. Это объясняется тем, что специализация «спортивное ориентирование» имеется в небольшом количестве вузов, а государственный заказ на проведение научных исследований по неолимпийским видам спорта отсутствует. Однако ситуация хотя и медленно, но меняется, т.к. ориентирование с его спецификой, возможностями для формирования человека, многообразием видов все больше привлекает внимания специалистов и практиков, решивших обобщить свой опыт. Если первая кандидатская диссертация «Развитие спортивного ориентирования в СССР и за рубежом» была защищена Э.Изопом в Тартуском университете еще в 1967 году, и за последующие 30 лет в стране было подготовлено только 12 кандидатских диссертаций, то за период с 1997 по 2004 год в России появилось 12 кандидатов и один доктор педагогических наук (В.В.Чешихина) в сфере ориентирования.

Российское ориентирование, основа которого была заложена более сорока лет назад, благодаря усилиям сотен тысяч любителей бега с картой и компасом, находится на подъеме и у него хорошее будущее.

Правила соревнований по спортивному ориентированию

Основным документом, регламентирующим проведение всех соревнований по спортивному ориентированию на территории Российской Федерации, являются **Правила соревнований по спортивному ориентированию**, утверждаемые Президиумом Федерации спортивного ориентирования России на определенный период времени. Они действуют на всей территории Российской Федерации и обязательны для спортсменов, тренеров, представителей команд, судей и организаторов соревнований, а также для всех лиц, участвующих в проведении соревнований или работающих со спортсменами.

Правила – объемный документ, подготовленный на основе более чем сорокалетнего опыта развития ориентирования в нашей стране, а также международных требований, поэтому ниже будут рассмотрены только основные положения, которые необходимо знать педагогам и юным спортсменам.

Спортивное ориентирование входит во Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС), утвержденный Спорткомитетом России. В нем указываются **дисциплины (виды программы)** спортивного ориентирования, характеризующиеся длиной дистанции, способом передвижения, определением результата, характером зачета и взаимодействием спортсменов. В названиях дисциплин указан диапазон **расчетного времени победителя (РВП)** для каждой дисциплины. Конкретная величина РВП для определенной дисциплины выбирается в зависимости от целей и задач соревнований, их ранга и указывается в Положении о соревнованиях.

Положение о соревнованиях — основной документ, утверждаемый проводящей организацией, которым наряду с Правилами руководствуется судейская коллегия и участники соревнований. Положение не должно противоречить Правилам. Если какой-либо пункт Положения противоречит Правилам, то следует руководствоваться Правилами.

Положение должно содержать как минимум следующую информацию:

- наименование соревнований;
- время и место проведения соревнований;
- руководство соревнованиями, адреса и реквизиты организатора соревнований;
- участники соревнований, их спортивная квалификация, возраст;
- составы команд (для командных и лично-командных соревнований);
- условия допуска к участию в соревнованиях, форма и порядок подачи заявок;
- программа и условия проведения соревнований;
- принятые дополнительные условия проведения соревнований;
- условия проведения жеребьевки;
- определение результатов;
- награждение;
- условия приема участников и расходы на проведение соревнований.

Судейская коллегия формируется Организатором соревнований для реализации спортивно-технического содержания соревнований и определения их результатов. Судейская коллегия состоит из Главной судейской коллегии, начальников дистанций, старших судей, судей и контролеров КП. В Главную судейскую коллегия входят Главный судья, Главный секретарь и их заместители.

Судья обязан:

- знать и выполнять Правила соревнований, быть организованным, беспристрастным и дисциплинированным;
- следить за соблюдением участниками Правил соревнований и норм поведения;
- носить соответствующий его должности отличительный знак;
- выполнять работу в соответствии со своими функциональными обязанностями;
- сохранять тайну расположения дистанций и КП.

Судья не имеет права:

- покидать рабочее место без разрешения старшего судьи бригады;
- оказывать участникам любую помощь, за исключением медицинской;
- быть участником или представителем команды.

Главный судья, руководящий работой судейской коллегии, имеет право отменить решение любого судьи, если лично убедился в его ошибочности.

Служба дистанции формируется Организатором для подготовки дистанций для соревнований. Всей работой службы дистанции руководит заместитель главного судьи по спортивно-техническому обеспечению. В состав службы дистанции входят: заместители главного судьи по видам программы; начальники дистанций; помощники начальников дистанций; рабочие, водители снегоходов; контролеры КП. На соревнованиях массовых разрядов служба дистанции может состоять из начальника дистанций и его помощников.

В ориентировании в заданном направлении служба дистанции обязана обеспечить контроль порядка прохождения КП, особенно в тех случаях, когда нарушение порядка дает участнику преимущество, а при проведении соревнований на маркированной дистанции - участвует в проверке карт.

Соревнования проводятся по **возрастным группам**, что позволяет соблюсти равенство условий борьбы для всех участников. Принадлежность спортсмена к той или иной возрастной группе определяется календарным годом, в котором он достигает соответствующего возраста. Условное обозначение группы (индекс) состоит из начальной буквы пола участников и числа, определяющего максимальный возраст спортсмена, выступающего в этой группе для младших групп, и минимального - для групп ветеранов. Внутри возрастных групп могут быть образованы группы по сложности и длине дистанции и спортивной квалификации участников. Группы МЭ и ЖЭ используются на соревнованиях с дистанциями класса мастера спорта для мужчин и женщин основной возрастной группы (МЖ-21).

Состав участников возрастной группы определяется Положением.

Рекомендуется проведение соревнований по следующим возрастным группам:

мальчики и девочки 10 лет и моложе	— М10, Ж10;
мальчики и девочки 11-12 лет	— М12, Ж12;
мальчики и девочки 13-14 лет	— М14, Ж14;
юноши и девушки 15-16 лет	— М16, Ж16;
юноши и девушки 17-18 лет	— М18, Ж18;
юниоры и юниорки 19-20 лет	— М20, Ж20;
мужчины и женщины 21 год и старше	— М21, Ж21;
молодежь не старше 23 лет	— М23, Ж23;
молодежь не старше 25 лет	— М25, Ж25.

Спортсмены в возрасте от 30 лет до 70 и старше входят в группы ветеранов. Они формируются в возрастном диапазоне, объединяющем 5 лет, например, М,Ж50 – мужчины и женщины 50-54 лет.

Спортсмены в возрасте 30 лет и старше вправе соревноваться в более молодых группах – не моложе М,Ж21, а спортсмены в возрасте 20 лет и моложе - в более старших группах, но не старше М,Ж21. Спортсмены моложе 18 лет при заявке на участие в более старшей, чем смежная, возрастной группе должны иметь специальный медицинский допуск медучреждения и тренера. Женщины вправе соревноваться в соответствующих мужских возрастных группах.

На соревнованиях учащихся возможно формирование групп по каждому году рождения или по учебным классам.

Мандатная комиссия может быть назначена Проводящей организацией для принятия решений по допуску спортсменов на соревнования в соответствии с Положением. Мандатная комиссия (в ее отсутствие - судейская коллегия) может потребовать предъявления документов, указанных в Положении, подтверждающих указанные в заявке

сведения. При выявлении неверных или искаженных сведений об участнике результаты спортсмена могут быть аннулированы или, если уточненные сведения о спортсмене не влияют на условия его допуска к соревнованиям, они вносятся в итоговые протоколы.

Заявки на участие в соревнованиях подаются в мандатную комиссию или секретариат в форме и в сроки, оговоренные Положением о соревнованиях.

На личные соревнования спортсмены имеют право заявляться индивидуально, если иное не оговорено в Положении. На любом одном соревновании участник может быть заявлен только в одну группу, если иное не оговорено в Положении.

Заявление об изменении заявки (перезаявка) подается в письменном виде главному секретарю не позднее чем за час до начала данного вида программы. Изменением заявки считается: включение в состав команды участника, ранее заявленного в личном первенстве; включение в состав команды спортсмена, не заявленного на данный вид программы, но включенного в официальную заявку.

Замена и перестановка участника команды в лично-командном первенстве и в эстафете после опубликования стартовых протоколов допускается только по уважительной причине (болезнь, травма, несчастный случай и др.) и только с разрешения Главного судьи.

Район соревнований — это участок местности, на которой проводятся соревнования, по площади и насыщенности ориентирами достаточный для постановки дистанций соответствующего уровня и вида программы.

На местности оборудуются: предварительный старт (место регистрации стартующих участников), пункт выдачи карт, технический старт, точка начала ориентирования, КП, маркированные участки, финиш (пункт передачи эстафеты), а также другие необходимые для каждого вида ориентирования объекты.

У предварительного старта должны быть часы или иное устройство, показывающее судейское время (текущее время соревнований).

В районе соревнований могут быть специальным заранее объявленным способом размечены (промаркированы) отрезки, которые являются обязательными для прохождения от начала до конца всеми участниками соревнований: от технического старта до точки начала ориентирования; от последнего КП до финиша; участки обхода опасных мест; другие, указанные в информации, обязательные для прохождения участки.

Дистанция — это трасса соревнований от старта до финиша. Она должна быть спланирована так, чтобы:

— для успешного ее прохождения в равной мере требовались физическая подготовка и умение ориентироваться;

— было соблюдено равенство условий борьбы для всех участников;

— участники не пересекали опасные места (железнодорожные пути, дороги с интенсивным движением транспорта, плохо замерзшие реки, непроходимые болота и т.п.), не передвигались по запретным для бега территориям (посевы, лесопосадки и т.п.), через неблагоприятные в экологическом отношении участки (свалки, отстойники очистных сооружений и т.п.);

— участники не передвигались большую часть дистанции через сплошные заросли крапивы и других растений, оказывающих раздражающее действие на организм спортсменов.

Параметры дистанции в каждой возрастной группе выбираются так, чтобы в планируемые сроки соревнований при среднестатистических климатических условиях обеспечить рекомендуемое правилами расчетное время прохождения дистанции победителем.

В эстафетных соревнованиях отрезки дистанции могут быть скомбинированы по-разному для различных команд, но все команды должны в целом преодолеть одинаковые дистанции. Для участников одного этапа дистанции должны быть как можно более схожи по длине и условиям прохождения.

Место финиша (пункта передачи эстафеты) располагается таким образом, чтобы финиширующий участник был виден не менее чем за 50 м и чтобы этот отрезок дистанции не был спуском или крутым подъемом и не имел крутых поворотов. По крайней мере последние 20 м должны быть ограждены и быть прямыми. В лыжном ориентировании на последних 100 метрах перед финишем должно быть подготовлено не менее двух лыжней.

Техническая информация, предоставляемая участникам, должна содержать:

– сведения о местности и ее особенностях, не отражаемые на спортивной карте: опасные места, преобладающие породы леса, характер грунта и т.п.;

- сведения о спортивной карте: масштаб, высота сечения рельефа, год составления, степень влагозащищенности бумаги, формат карты, применение знаков особых микрообъектов;

– сведения о дистанциях для каждой группы: длина, число КП, суммарный набор высоты, максимальный перепад на одном склоне, состояние дорог и лыжней, опасные места, контрольное время, ожидаемое время победителя, способ отметки на КП, предварительное решение инспектора о классе дистанции, наличие пунктов питания и пресс-КП, порядок посещения пунктов питания и пресс-КП;

– расписание стартов групп, сведения о времени проезда до старта, условиях размещения участников в центре соревнований, на старте и финише, графики движения транспорта на старт, со старта на финиш, с финиша к месту размещения и т.д.;

-информацию о наличии обязательных для прохождения маркированных участков дистанции, их количестве, длине и способах маркировки.

На соревнованиях по ориентированию в заданном направлении и по выбору, кроме того, сообщаются границы района соревнований и рекомендации для заблудившихся участников.

В лыжном ориентировании в информации указывается характер подготовки лыжней, состояние снежного покрова, спусков и т.п. На соревнованиях по ориентированию на маркированной трассе дополнительно сообщается: способ фиксации КП; характер подготовки трассы (ширина трассы, нарезка лыжни и т.п.); цвет маркировки каждой дистанции, разминочных, оценочных, штрафных кругов.

На соревнованиях по ориентированию по выбору дополнительно сообщается количество КП, которые надо посетить участникам каждой группы или контрольное время для участников каждой группы.

Легенды КП представляются в виде таблицы символов на каждую дистанцию, при наличии рассеивания публикуется общий список легенд вида программы. На массовых соревнованиях допускается словесное описание легенд. Если легенды представлены общим списком (таблицей), в информации отдельно дается порядок прохождения КП для каждой группы.

Жеребьевка служит для определения очередности стартов отдельных участников (команд). Жеребьевка проводится отдельно для различных групп в присутствии представителей команд либо судейской коллегией.

В личных соревнованиях допускается жеребьевка:

– общая, при которой очередность старта участников определяется единой для всех спортсменов жеребьевкой без различия их спортивной квалификации и принадлежности к той или иной команде;

– групповая, при которой участники разбиваются на группы в зависимости от спортивной квалификации, предварительных результатов или других показателей, оговоренных в Положении. Представителям (тренерам) команд может быть разрешено самостоятельно распределять спортсменов по группам. Очередность стартов внутри группы определяется жеребьевкой. Расписание стартов каждой группы определяется Главным судьей.

В лично-командных соревнованиях, в том числе квалификационных, жеребьевка должна быть проведена таким образом, чтобы участники одной команды не получили рядом стоящих стартовых номеров.

По окончании жеребьевки составляются протоколы старта, которые должны быть опубликованы не позднее чем за один час до старта.

Номера участникам выдаются после составления протокола старта. Номер участника должен быть ясно различим на протяжении всей дистанции, его нельзя подгибать или обрезать. В ориентировании бегом номер крепится на груди, за четыре угла, максимальный размер номера 25x25 см. В лыжном ориентировании номер крепится за четыре угла на передней поверхности левого бедра, если Организатором не оговорено иное, а его максимальный размер - 15x20 см. Старший судья старта имеет право не допускать к старту участника, номер и контрольная карточка которого не соответствует требованиям Правил.

Контрольное время, назначаемое Главным судьей для каждой группы участников в целях ограничения продолжительности соревнований, сообщается участникам не позднее чем за час до старта и не может быть изменено после старта первого участника. Контрольное время назначают в пределах 200—250% от расчетного времени победителя. В эстафетах контрольное время назначается отдельно на первый этап и на суммы этапов. Результат участника или эстафетной команды, превысивший контрольное время, может быть аннулирован.

Старт может быть:

- одиночным, при котором участники стартуют по одному от каждой группы с равным временным интервалом, как правило, 1—3 мин;
- групповым, при котором участники стартуют одновременно по 2 человека и более от каждой возрастной или квалификационной группы;
- последовательным (по мере прихода участников предыдущего этапа эстафеты);
- с различными видами гандикапа (гонка преследования);
- общим, при котором участники одной, нескольких или всех групп стартуют одновременно.

Расписание стартов устанавливается Главным судьей в зависимости от количества заявленных участников, расположения дистанций и других особенностей соревнований.

Старт дневных соревнований должен начинаться не ранее, чем через час после восхода солнца, а заканчиваться не позднее, чем за 250% от ожидаемого времени победителя до захода солнца. Старт ночных соревнований должен начинаться не ранее чем через час после захода солнца.

Всегда сложна организация старта очередного этапа в эстафетах, когда смена этапов между спортсменами одной команды производится касанием рукой финиширующего спортсмена стартующего участника. Возможен порядок смены этапов, при котором финиширующий участник передает карту следующего этапа стартующему. За правильность и своевременность передачи эстафеты ответственность несут сами участники, даже если служба информации заранее предупреждает о прибывающих к зоне передачи участниках команд.

Если один из участников не явился вовремя на старт, стартовое время следующих участников не изменяется. Если участник явился к месту старта с опозданием, старший судья старта разрешает ему выход на дистанцию, но его результат будет отсчитан от его официальной стартовой минуты. Текущая стартовая минута в момент старта опоздавшего участника должна быть зарегистрирована в стартовом протоколе на тот случай, если жюри или Главный судья решат, что опоздание было вызвано уважительной причиной. Участникам, опоздавшим на старт по заведомо не зависящим от них причинам, Главным судьей должно быть дано новое стартовое время.

При использовании электронной системы отметки возможна фиксация точного времени старта отметкой электронной станцией. Время такой отметки является официальным временем старта спортсмена.

Все участники должны иметь по крайней мере 30 минут для общей разминки и подготовки к старту.

Спортивная карта, используемая на соревнованиях, — это специальная крупномасштабная схема местности, на которой отсутствуют координатная сетка, линии истинного меридиана, склонение, и действует особая система точности в соответствии с требованиями ИОФ и ФСО России, а специальное содержание составляет показ проходимости местности и индивидуальных особенностей изображаемых объектов. Спортивные карты издаются в соответствии с международной системой условных знаков ИОФ, дополненной национальными условными знаками, утвержденными ФСО России.

Для спортивных карт применяется масштаб 1:10 000 и 1:15 000 с высотой сечения рельефа 5 м. На местности с небольшим перепадом высот на склонах можно использовать высоту сечения рельефа 2,5 м. В возрастных группах МЖ 10, 12, 14; МЖ 40 и старше рекомендуется проводить соревнования по картам в масштабе 1:10 000. В дисциплинах «спринт» и «лыжная гонка-спринт» могут использоваться карты масштаба 1:5000 с меньшей высотой сечения рельефа, а также карты более крупного масштаба.

На карту, выдаваемую участнику, наносят пурпурным (допускается красным, фиолетовым) цветом элементы дистанции, соответствующие каждому виду ориентирования.

Карта выдается участникам в момент старта или на пункте выдачи карт (в ориентировании бегом), но если карты не герметизированы, то участникам должна быть предоставлена одна минута до момента старта для упаковки карты в пакет.

Для создания равных условий участники соревнований по решению проводящей организации могут быть заблаговременно ознакомлены с картой соревнований или с ее фрагментами, или с картами данного района предыдущих изданий (с выходом или без выхода на местность).

Контрольные пункты (КП) — это точки на местности, которые должны быть определены участниками соревнований при помощи карты и компаса. Для оборудования КП и точки начала ориентирования применяют знак в виде трехгранной призмы со стороной 30x30 см. Каждая грань делится диагональю из левого нижнего в правый верхний угол на белое поле вверху и оранжевое (допускается красное) внизу. Каждому КП дается обозначение, для этого используются двухзначные и трехзначные числа, начиная с 31. Номера, которые могут быть неоднозначно прочитаны (66, 68, 86, 89, 98, 99 и т.п.) для обозначения КП использовать запрещается. Обозначение должно быть одно, сколько бы дистанций ни сходилась на данном КП. В районе, используемом для проведения определенного вида программы, различные КП не могут иметь одинаковое обозначение.

Контрольные пункты должны располагаться на ориентирах, обозначенных на карте и четко опознаваемых на местности. Местоположение КП должно однозначно определяться при помощи карты и легенды.

КП снабжают средствами отметки, которые прикрепляются в непосредственной близости от призмы. Количество средств отметки должно быть таким, чтобы не вызывать задержки участников. Все КП одной дистанции оборудуются однотипно и снабжаются средствами отметки одинаковой конструкции.

Место начала ориентирования оборудуется призмой без средств отметки; в соревнованиях на маркированной трассе на призме или на шнуре рядом с ней помещается обозначение «К» лицом к участнику.

В групповых соревнованиях (при общем старте) КП могут быть скомбинированы по-разному для разных участников (с рассеиванием). При применении рассеивания необходимо учитывать, что все варианты должны быть равноценны по длине и условиям прохождения.

Контрольная карточка — документ, с помощью которого контролируется посещение КП участником. Карточку, выданную Организатором, участник соревнований должен подготовить - подписать, герметизировать, закрепить удобным способом. Нельзя обрезать рабочее поле карточки. На карточке указаны время старта и финиша и нанесены клетки, в которых должна производиться отметка на КП. Функцию контрольной карточки может

выполнять также специальное устройство, входящее в систему электронного контроля посещения КП, – ЧИП.

Участники ответственны за отметку своих карточек на каждом КП при помощи предоставленных средств отметки. Карточка участника должна ясно показать, какие КП были посещены. Участнику дозволена одна ошибка, например, отметка за пределами нужной клетки или перепрыгивание через клетку, если обеспечена четкая идентификация всех отметок. Для исправления ошибок на карточке должно быть не менее двух резервной клеток (или ячеек памяти в ЧИПе).

Если на контрольной карточке отсутствует правильная отметка какого-либо КП или она не определяется однозначно, результат участника может быть аннулирован. Также может быть аннулирован результат участника, потерявшего контрольную карточку, не сдавшего ее на финише или прошедшего КП в ином по сравнению с заданным порядке.

Одежда участников правилами не регламентируется. В ориентировании бегом можно пользоваться обувью с металлическими шипами, если в предварительной информации нет соответствующего запрещения.

Финиш и хронометрирование. Для участника соревнования заканчиваются сразу, как только он пересек линию финиша. После этого он обязан сдать контрольную карточку, включая упаковку, и свою карту (организатор вправе оставить карту спортсмену). При использовании электронной системы отметки спортсмен обязан предъявить ЧИП для считывания информации.

Финишное время фиксируется в тот момент, когда:

- в лыжном ориентировании любая нога спортсмена пересечет линию финиша;
- в ориентировании бегом грудь участника пересекает линию финиша, или (при использовании электронной системы отметки) когда участник отмечается на финишной линии.

Финишное время выдается в часах, минутах, секундах или в минутах и секундах, при этом доли секунды опускаются.

Результаты и места. Результат участника или эстафетной команды определяется с точностью до 1 секунды. Если несколько спортсменов или команд имеют одинаковый результат, им присуждается одинаковое место. В протоколе они должны стоять в том порядке, в каком они стартовали. После участников, показавших одинаковый результат, остается столько незанятых мест, сколько участников имеют одинаковый результат, минус единица. Если два и более участников заняли одинаковое призовое место, каждый из них должен получить соответствующий приз, медаль и (или) диплом.

Место в эстафете определяется порядком прихода на финиш спортсменов последнего этапа. Если результат участника эстафетной команды аннулирован, место команде не определяется.

Результат и место команды в лично-командных соревнованиях и место команды в комплексном зачете определяются согласно условиям, определенным Положением.

Результаты считаются утвержденными, если через 1 час после публикации предварительных результатов и контрольных карт на маркированной трассе протестов и заявлений не поступило, или сразу после принятия решения по последнему протесту или заявлению.

Представитель команды, которого назначает организация, спортивный коллектив, участвующий в соревнованиях, обязан:

- соблюдать Правила и Положение о соревнованиях;
- присутствовать на совещании представителей команд;
- доводить до участников все сведения, полученные от судейской коллегии соревнований;
- обеспечивать своевременную явку спортсменов на старт;
- не покидать место соревнований, не убедившись, что все участники благополучно закончили соревнования; об отбытии уведомить судейскую коллегию;

- сообщать старшему судье финиша об участниках, сошедших с дистанции, и не прошедших через финиш;
- в случае необходимости под руководством начальника дистанции принимать участие в поисках не вернувшихся с дистанции спортсменов.

Представитель команды имеет право:

- задавать вопросы на совещании представителей и получать справки в Главной судейской коллегии и в службе информации по всем вопросам, относящимся к проведению соревнований;
- подавать заявки, перезаявки и протесты.

Спортивное поведение рассматривается в отдельном разделе Правил, в соответствии с ним участники соревнований обязаны:

- выполнять правила соревнований;
- соблюдать очередность стартов и своевременно являться на старт;
- стартовать с определенным жеребьевкой номером, и контрольной карточкой, выданными организатором;
- беречь от случайных проколов и разрывов карту и контрольную карточку;
- оказать помощь во время соревнований участнику, получившему травму, сообщить о нем на финише;
- преодолевать каждый обязательный для прохождения маркированный участок на дистанции от начала до конца;
- на финише сдать судьям контрольную карточку вместе с упаковкой, а если требуют организаторы, то и карту;
- при передаче эстафеты коснуться рукой партнера по команде в пределах зоны передачи;
- уступить лыжню обеими лыжами следующему участнику, когда тот требует, если имеется только одна лыжня или лыжная трасса узкая (кроме последних 100 метров до финиша);
- на маркированной трассе со штрафными кругами уходить с пункта оценки только после получения оценки и самостоятельно отсчитывать пройденные штрафные круги.

Участник, сошедший с дистанции, должен в возможно более короткий срок явиться на финиш, сдать контрольную карточку и карту. Он никоим образом не должен влиять на ход соревнований и помогать другим спортсменам.

Участникам соревнований запрещено:

- принимать допинг в любой форме;
- предпринимать попытки заранее ознакомиться с местностью в планируемом районе соревнований или с картой данных соревнований, если это не разрешено;
- в ходе соревнований пользоваться иным картографическим материалом, кроме карты, полученной от судейской коллегии и иным навигационным оборудованием, кроме компаса;
- выходить в район расположения дистанции до своего стартового времени;
- после финиша выходить в район соревнований без разрешения Главного судьи;
- применять какие-либо технические средства передвижения, кроме предусмотренных на данных соревнованиях;
- выходить на дистанцию со средствами мобильной связи и другими радиоприемными и передающими устройствами, за исключением устройств, выданных организатором;
- изменять устройство и оборудование КП;
- привлекать к себе внимание какими-либо сигналами в ходе соревнований (кроме сигналов о помощи в случае травмы или если участник заблудился);
- сокращать (срезать) дистанцию в соревнованиях по ориентированию на маркированной трассе, а также обязательные для прохождения маркированные участки в других видах соревнований;
- вмешиваться в работу судейской коллегии;
- пересекать запрещенные участки местности;

– пользоваться какой-либо посторонней помощью, кроме медицинской (в случае необходимости).

За неспортивное поведение и нарушение настоящих Правил по решению Главного судьи соревнований результат спортсмена может быть аннулирован, спортсмен может быть предупрежден или отстранен от соревнований. Организатор обязан информировать проводящую организацию и соответствующую Федерацию о фактах неспортивного поведения участника и может ходатайствовать о его дисквалификации. В исключительных случаях по решению Главного судьи за неспортивное поведение участников и официальных лиц от участия в соревнованиях может быть отстранена и вся команда.

Справедливость состязаний - основа соревнований. Все лица, принимающие участие в соревнованиях по ориентированию, должны сохранять честность и справедливость, спортивные отношения и дух дружбы по отношению друг к другу, официальным лицам, журналистам, жителям района соревнований.

Внешняя помощь участникам соревнований запрещена, за исключением несчастных случаев. Все участники обязаны помогать пострадавшим спортсменам.

Так как в ориентировании знание района или карты могут принести преимущество, то по согласованию с проводящей организацией Организатор должен заранее объявить о месте проведения соревнований и о районах, разрешенных и запрещенных для проведения тренировок. Получение любой информации относительно карты и дистанций соревнований помимо официально объявленной запрещено.

Официальные лица, участники, представители средств массовой информации и зрители не должны своим присутствием или действиями влиять на ход соревнований. Они должны находиться в зонах, обозначенных для них. Если нарушение правил соревнований произошло по вине судейской коллегии, то вопрос может быть решен в пользу участника. При этом не должны ущемляться интересы других участников.

Заявление (устное или письменное) о несогласии с предварительным результатом необходимо сделать Главному секретарю. Если решение по заявлению не удовлетворяет представителя (участника), подается протест.

Протест по нарушению Правил или Положения о соревнованиях может быть подан представителем команды, а в соревнованиях, где участник может заявиться самостоятельно — самим участником или тренером в письменном виде не позднее чем через час после закрытия финиша. Если протест связан с результатом, то он должен быть подан не позднее, чем через 1 час после опубликования предварительного результата.

Протест по допуску к соревнованиям участника должен быть подан не позднее 1 часа после опубликования протоколов старта и должен быть рассмотрен до начала старта. В случае невозможности принятия решения до начала старта участник допускается к старту под протестом, а решение по протесту принимается до утверждения результатов.

Протест пишется на имя Главного судьи с указанием пунктов Правил или Положения, которые протестующий считает нарушенными, и подается Главному секретарю. Главный секретарь должен проставить на протесте время его подачи и немедленно ознакомить с ним Главного судью, одновременно представив материалы, необходимые для разбора протеста. Протест должен быть рассмотрен в течение часа с момента его подачи. Если требуется более длительное рассмотрение по фактам, изложенным в протесте, то решение должно быть вынесено обязательно до утверждения результатов. Решение по протесту излагается в письменной форме.

Конечно, в правилах невозможно предусмотреть все случаи, которые могут возникнуть в ходе соревнований, но на это и существует Главная судейская коллегия, которая должна принимать решения, в основе которых – соблюдение спортивной справедливости. Если возникает двойная трактовка неясной ситуации, то решение должно быть принято в пользу участника.

В Правилах регламентируется проведение соревнований по видам ориентирования – в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору. Остановимся на условиях их организации и проведения более подробно.

Ориентирование в заданном направлении

Дистанции в заданном направлении планируются так, чтобы результат участника в равной степени зависел от его физической подготовленности и умения ориентироваться. Между контрольными пунктами должно быть несколько вариантов движения: по тропам и дорожкам, по азимуту, комбинированный. Количество КП не регламентируется, но, как правило, их устанавливают по 2 - 3 на один километр длины дистанции. На карту, выдаваемую участнику, наносят: точку начала ориентирования, КП и их порядковые номера, обязательные для прохождения маркированные участки, финиш (если от последнего КП до финиша есть маркировка, финиш допускается не наносить). Точку начала ориентирования, КП и финиш соединяют прямыми линиями с включением маркированных участков. (рис. 4)

Рис. 4 – дистанция заданного направления

Длина дистанции планируется в зависимости от подготовки участников, характера местности, погодных условий и должна соответствовать ожидаемому времени прохождения победителем. Она измеряется по карте линейкой со старта через КП до финиша по кратчайшему пути, причем рельеф местности при этом не учитывается. Если между двумя КП имеется непроходимое препятствие, длину дистанции измеряют по кратчайшему обходному пути.

Старт в соревнованиях в заданном направлении, как правило, делается отдельным, с интервалом в 1 минуту. Старт должен быть оборудован так, чтобы стартующие позже участники и другие лица не могли видеть выбор варианта и направление на первый КП. При необходимости отдельно оборудуется точка начала ориентирования, и путь до нее маркируется.

Местоположение и высоту знака КП над землей выбирают так, чтобы призма была отчетливо видна участнику, достигшему указанной картой и легендой точки соответствующего ориентира.

Для отметки прохождения КП служат компостеры, электронные средства отметки, а также могут использоваться цветные карандаши, висящие на КП, которыми участник производит отметку на своей карточке или карте

Ориентирование на маркированной трассе

Дистанция соревнований на маркированной трассе планируется так, чтобы участник постоянно сравнивал карту и местность, находился в постоянном напряжении.

Старт в соревнованиях на маркированной трассе дается, как правило, отдельный, с интервалом в 1 минуту. Карта участнику выдается за 1 минуту до старта, чтобы он успел прикрепить ее на планшет.

Длину проложенной дистанции измеряют по карте или на местности. Длина дистанции рассчитывается в зависимости от ожидаемого времени победителя и должна соответствовать уровню подготовки участников.

Дистанция должна быть промаркирована от старта до финиша таким образом, чтобы предотвратить сход с маркировки, а у участников не возникало трудностей с определением направления движения. На дистанции устанавливаются КП, а также рубежи отметки (РО) контрольных пунктов. На один километр длины дистанции рекомендуется устанавливать 1-2 КП. Дистанция каждой группы должна быть промаркирована своим цветом. Допустимо совмещение дистанций разных групп.

При оборудовании КП чаще всего используется “плоская” призма с бело-оранжевыми (красными) полями и обозначением порядкового номера КП. При совмещении дистанций разных групп на КП должны быть указаны порядковые номера данного пункта для каждой дистанции.

Участник обязан зафиксировать на карте местоположение встреченного КП проколом диаметром не более 1 мм при помощи имеющейся у него иглы или специального зимнего компостера. Фиксация точки КП считается правильной, если центр отверстия прокола удален от истинной точки КП не более чем на 2 мм. В случае разрыва карты измерение производится от дальнего края разрыва.

За ошибку в нанесении КП более чем на 2 мм участник получает штраф («цена штрафа»), который не зависит от масштаба карты. На одном КП может быть назначена только одна «цена штрафа». Штраф на средней и классической маркированной трассе назначается в минутах. Штраф в спринте и в эстафете на маркированной трассе назначается в виде штрафных кругов, длина каждого из которых – от 200 до 300 метров. По этому принципу могут проводиться соревнования и на средней дистанции, а также в комбинации.

Результат участника определяется как сумма времени прохождения дистанции и штрафного времени (времени прохождения штрафных кругов) за допущенные ошибки. При равенстве результатов более высокое место присуждается участнику, имеющему меньшее штрафное время (меньшее число штрафных кругов). Результат участника, получившего максимальный штраф более чем на 2/3 КП, может быть аннулирован.

На карте, с которой участник проходит дистанцию, он вправе делать любые пометки.

Соревнования на маркированной трассе могут проводиться:

Вариант А – по принципу начисления штрафа по системе «правильно-неправильно» с отметкой в карточке участника. С помощью компостера летнего типа участник отмечает факт прохождения каждого КП, оборудованного на дистанции, в своей участника. Фиксация (прокол) КП производится в любом месте трассы, но не позже, чем на очередном РО. Максимальный штраф («цена штрафа»), назначаемый на одном КП, равен одной минуте или одному штрафному кругу. На соревнованиях ветеранов, детских возрастных групп, массовых соревнованиях возможно устанавливать «цену штрафа» в 2 или 3 минуты или двух штрафных кругов. За каждую недостающую или лишнюю фиксацию точки КП участник штрафуются одной «ценой штрафа». Результат участника может быть аннулирован, если хотя бы одна отметка компостером в карточке отсутствует или не соответствует образцу.

Вариант В осуществляется по принципу начисления штрафа в зависимости от величины ошибки в нанесении КП. Прокол КП отмечается на карте крестом при помощи цветного карандаша или специального, объединяющего фиксацию и отметку, зимнего компостера, находящегося на следующем КП. За каждые полные или неполные 2 мм ошибки в фиксации КП назначается «цена штрафа» в размере одной минуты. Максимальный штраф, назначаемый на одном КП, устанавливается в размере от 2-х до 5-ти минут. Каждая лишняя отметка (крест или оттиск компостера) или недостающий прокол КП считается ошибкой участника, за которую начисляется максимальный штраф плюс одна минута. Отклонение центра креста от прокола более 3 мм наказывается максимальным штрафом. Если на расстоянии 3 мм и менее от центра креста имеется несколько проколов, то измерение производится от дальнего прокола. Результат участника может быть аннулирован, если хотя бы одна отметка крестом соответствующего цвета или специальным компостером отсутствует.

Вариант С соответствует требованиям варианта А по части отметки прохождения КП летним компостером в карточке участника. Его отличие от варианта А в том, что штраф устанавливается в зависимости от величины ошибки в фиксации КП. За каждые полные или неполные 2 мм ошибки в фиксации КП назначается «цена штрафа», равная одной минуте. Максимальный штраф, назначаемый на одном КП, устанавливается от 2-х до 5-ти минут.

Для ускорения и повышения объективности в определении результатов на любой из разновидностей маркированных трасс и в эстафете на маркированной трассе судьи могут на обратной стороне карт, выдаваемых участникам, нанести «мишени» с центрами в точках КП на данной трассе. Обратная сторона карты должна быть заклеена (закрыта)

таким образом, чтобы участник не мог увидеть “мишени”. Участник не имеет права нарушать целостность карты и ее защиты (заклейки с обратной стороны), в противном случае его результат может быть аннулирован.

Эстафета на маркированной трассе в зависимости от фиксации величины ошибки на КП может проводиться по вариантам А и С. При проведении эстафет члены команды поочередно проходят свои этапы с определенным количеством КП. На каждом этапе рекомендуется устанавливать два пункта оценки (ПО), что позволяет снять нагрузку с основного (финишного) пункта. По варианту С рекомендуется устанавливать следующую «цену штрафа»: до 2 мм – 0 штрафных кругов, 2-4 мм – один круг, 4-6 мм – два круга, свыше 6 мм – три круга.

Участнику может быть выдана карта для работы на дистанции, а оценка производится на судейской карте, выдаваемой на пункте оценки. Рекомендуется обязательное нанесение мишеней на обратной стороне карты. На пункте оценки вывешивается информация о полученном участником штрафе. Участник проходит штрафные круги с тем же снаряжением, с которым он прибыл на пункт оценки, самостоятельно отсчитывая отработанные круги. Прохождение штрафных кругов фиксируется контролером, и в том случае, если участник не прошел назначенное число штрафных кругов, его результат может быть аннулирован.

Ориентирование по выбору

Дистанция соревнований в заданном направлении или маркированная трасса ставятся начальником дистанции в расчете на определенную степень подготовки участников, поэтому эти дистанции или непосильны новичкам (не служат целям обучения), или слишком просты для спортсменов-разрядников. Ориентирование по выбору дает спортсменам большую свободу действий, поэтому это наиболее приемлемый вид ориентирования на детских соревнованиях, где стартует большое количество участников с разным уровнем подготовки. В этом виде ориентирования уже не начальник дистанции, а сам участник планирует себе дистанцию в соответствии со степенью своей подготовленности и по своим силам. Очень большой эффект имеет штраф за превышение контрольного времени, который не позволяет участнику опаздывать на финиш, а неподготовленного участника удерживает в районе старта-финиша. Вследствие этого в соревнованиях по выбору очень редко приходится разыскивать заблудившихся участников, как это часто бывает в соревнованиях в заданном направлении. Немаловажно и то, что соревнования по выбору обычно занимают мало времени.

В Правилах соревнований по спортивному ориентированию определяется несколько вариантов соревнований по выбору:

- Прохождение заданного количества КП из числа имеющихся в районе соревнований. Выбор КП и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника. Результат определяется по времени, затраченному на прохождение заданного количества КП от момента старта до финиша.
- Прохождение наибольшего количества КП за назначенное заранее контрольное время. Старт и финиш организуют в одном месте. Каждый участник получает карту, на которой нанесены контрольные пункты, имеющие разную оценку в очках. Чем дальше КП удален от старта, чем сложнее его найти, тем дороже он стоит. Участник должен набрать как можно больше очков, уложившись при этом в контрольное время. За превышение времени из результата участника вычитаются штрафные очки - определенное количество за каждую просроченную минуту. Однако при такой системе на соревнованиях школьников нередко слабо подготовленный участник предпочитает отыскать один КП стоимостью 3 очка, стоящий на краю карты, а не два-три КП по 1 очку в районе старта, и в итоге пополняет ряды заблудившихся участников.

Поэтому при проведении детских соревнований рекомендуется система, которая впервые была применена Ю.Константиновым в 1971 году на Кубке РСФСР по туризму среди школьников (Селигер) и за прошедшие годы хорошо себя зарекомендовала. Все контрольные пункты имеют одинаковую оценку, а результат участника определяется количеством взятых КП. При этом старт и финиш разносятся между собой на расстояние, не превышающее одного километра, и по пути со старта на карте должна быть видна группа КП, которая является направляющей на финиш. Слабо подготовленный участник сразу же со старта может двигаться на финиш, при этом он проходит через обязательный КП, стоящий в начале финишного коридора, то есть получает результат. Чем дальше удалены КП от старта и финиша, тем гуще они расположены, поэтому подготовленный участник сразу двигается в этот район, т.е. имеет возможность показать лучший результат, соответствующий его уровню. (рис.5)

Рис. 5 (карта выбора)

Для групп МЖ10-16 контрольное время рекомендуется устанавливать в пределах от 30 до 60 минут. За опоздание участника на финиш по истечении контрольного времени из результата участника (количества набранных очков) вычитаются штрафные очки за каждую полную и неполную минуту опоздания. Контрольное время, количество очков за каждый КП и величина штрафа указываются в информации. Если участники набрали одинаковое количество очков, то более высокое место занимает участник, имеющий лучшее время.

При проведении соревнований по выбору рекомендуется в первом варианте одиночный старт, через одну минуту, при втором варианте - групповой или общий старт. При общем или групповом старте, если участников много, то желательно распределить их по забегам так, чтобы участники из одной команды стартовали в разное время. Лучше всего при этом чередовать забеги юношей и девушек. Например, в первом забеге стартуют по одному юноше от каждой команды, через 5 минут во втором забеге - по одной девушке от каждой команды, еще через 5 минут в третьем забеге - опять юноши и т.д.

На карту, выдаваемую участнику, наносят: старт, все имеющиеся в районе КП с их обозначениями, финиш. При этом карту следует выдавать за 2-3 минуты до старта с тем, чтобы каждый участник смог с ней ознакомиться, наметить свой путь движения. Это является гарантией того, что при команде «старт» участники не побегут за самым опытным, даже не заглянув в карту, а будут стараться работать сами.

В районе соревнований рекомендуется устанавливать больше КП, чем то количество, которое необходимо взять участникам. Взятие каждого КП засчитывается только один раз. КП располагаются таким образом, чтобы была возможность выбора нескольких примерно равнозначных вариантов пути.

Контрольные пункты на соревнованиях по выбору должны стоять на твердых ориентирах - точечных и небольших площадных (в ямках, на бугорках, на маленьких полянках, на пересечении тропинок и т.д.). Очень важно, чтобы призмы были видны со всех сторон во избежание скопления участников в районе КП, что ставит спортсменов в неравные условия. На школьных или районных соревнованиях, чтобы облегчить задачу участникам, необходимо ставить КП на более грубые ориентиры - не на маленькой полянке, а на краю большой поляны, на развилке оврагов, на перекрестке дорожек и т.д.

Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах

Зимой соревнования по ориентированию могут проводиться: в заданном направлении, на маркированной трассе, в комбинации этих видов.

Соревнования проводятся при наличии устойчивого снежного покрова. При прохождении дистанции участники могут пользоваться всеми стилями лыжных ходов, если ограничения не предусмотрены Положением.

При проведении соревнований по всем видам лыжного ориентирования соблюдаются требования:

- дистанция преодолевается на лыжах. Часть дистанции можно преодолевать бегом, однако в этом случае участник должен самостоятельно транспортировать через все КП свои лыжи, палки, ботинки соответствующих ему размеров и планшет, если участник пользуется им на дистанции;

- в индивидуальных соревнованиях участник получает карту за одну минуту до старта;

- при общем старте после команды “Старт” каждый спортсмен двигается классическим ходом по своей стартовой лыжне до специальной отметки (не менее 50 м от старта).

В соревнованиях в заданном направлении на лыжах призма и обозначение КП должны быть подвешены над лыжней так, чтобы они были хорошо видны участникам. Средства отметки должны быть установлены так, чтобы участникам было удобно ими пользоваться на КП. Снег в точке КП должен быть уплотнен, чтобы сразу несколько участников могли отметить и развернуться для движения в обратном направлении. Место установки КП выбирается таким образом, чтобы профиль лыжни позволял спортсмену легко остановиться и уверенно стоять на КП.

Ночные соревнования

Индивидуальные ночные соревнования в лесу проводятся для групп МЖ16 и старше, а командные — для групп МЖ14 и старше. Допускается проведение соревнований для более младших возрастных групп на не залесенной территории населенных пунктов при обеспечении безопасности участников. Дистанции ночных соревнований оборудуются с соблюдением следующих дополнительных требований: место старта, финиша, точка начала ориентирования и информационные щиты оборудуются на освещенном месте; маркированные участки на неосвещенной местности оборудуются светоотражающими средствами. Для оборудования КП используются источники света, работающие постоянно, или работающие в пульсирующем режиме (светодиоды), а также светоотражающие материалы.

Массовые соревнования

Массовые, многодневные или детские соревнования могут проводиться с упрощениями, не искажающими смысл, содержание, суть вида спорта и отвечающими требованиям спортивной справедливости и безопасности. Все упрощения, изменения и особенности должны как можно подробнее доводиться до участников соревнований (желательно в письменном виде).

При проведении массовых, детских, многодневных соревнований, в частности, можно:

– применять свободный старт (участники стартуют по мере готовности по очереди);

– спортсменам самостоятельно переносить дистанции на свои карты с контрольной;

– карты выдавать за одну или две минуты до технического старта;

– участникам вести самостоятельный подсчет предварительных результатов с вывешенных копий финишных протоколов;

– использовать участников и представителей для выполнения судейских обязанностей, прямо не влияющих на определение результатов участников;

– на соревнованиях с различными видами гандикапов, где места участников определяются по порядку прихода спортсменов на финиш, вести хронометраж с точностью до одной минуты;

– в соревнованиях в заданном направлении применять отметку на КП цветным карандашом перечеркиванием соответствующей клетки контрольной карточки (или делать отметку на карте);

– проводить соревнования в комбинациях различных видов;

– проводить соревнования по спортивному ориентированию бегом на маркированной трассе;

- в соревнованиях младших возрастных групп разрешается использование карт масштаба 1:5000 и крупнее;

– в соревнованиях младших возрастных групп в заданном направлении может применяться «Гонка патрулей» (парный или групповой бег по дистанции), а в

соревнованиях на маркированной трассе — нанесение нитки дистанции на карту участника с определением результатов по минимальному штрафу в рамках контрольного времени.

Детское объединение и педагогика спортивного ориентирования

Отечественная педагогика накопила огромный опыт коллективного воспитания. Коллектив является механизмом, который помогает личности адаптироваться в обществе через отношения сотрудничества, товарищества, взаимопомощи. Через деятельность разнообразных кружков, секций, клубов, которые в соответствии с законом «Об образовании» относятся к категории детских объединений, образовательные учреждения стремятся реализовать все имеющиеся возможности для достижения основной цели современного образования — развития физически, нравственно здоровой личности, раскрытия ее гражданского потенциала.

Стремление детей к объединению — это стремление утвердиться в обществе, приобрести для себя значимые социальные черты и опыт, а также своеобразная форма самозащиты. Нередко школьники, не реализовавшие себя в рамках образовательного учреждения, стремятся к объединению на основе собственных интересов в неформальные сообщества, которые могут иметь различную целевую направленность. Чтобы предупредить негативные формы социальной активности подростков, необходимо предложить им объединения по интересам как форму общения, раскрытия и утверждения своего внутреннего «я» среди сверстников. В детских объединениях учреждений образования создаются оптимальные условия для самореализации современного подростка. Взаимодействие педагогов с членами объединений способствует развитию у детей, подростков положительных мотивов деятельности, позволяет предупреждать проявления агрессии, жестокости, насилия.

Детская, подростковая, молодежная субкультура рождает свою систему ценностей, особый тип мышления, специфические поведенческие модели, не всегда понятные и поддерживаемые со стороны взрослых. Однако именно здесь закладываются иные, вариативные пути развития человеческой культуры, зарождаются альтернативные типы личности.

Сложившаяся практика показывает, что преобладающее количество объединений дополнительного образования работает на базе общеобразовательных учреждений, где имеются помещения для занятий, спортивные залы для проведения тренировок, да и располагаются они вблизи мест проживания учащихся. Руководство объединениями осуществляется педагогами дополнительного образования (до 1992 года — руководители кружков) или тренерами.

В большинстве случаев руководитель объединения дополнительного образования детей — это учитель школы, являющийся совместителем в учреждении дополнительного образования. Малое количество типовых программ и, главное, отсутствие их методического обеспечения ведет к тому, что руководитель объединения наполняет занятия содержанием, которое ему ближе как учителю-предметнику. В большинстве случаев он перерабатывает и приспособливает «под себя» имеющиеся государственные программы. В то же время педагогу предоставляется возможность работать по собственной (авторской) программе, при этом администрация учреждения обязана ее рассмотреть, поправить и утвердить. Индивидуальное программирование должно поощряться, в этом специфика программного обеспечения дополнительного образования.

Как правило, государственные программы нацелены на допрофессиональную подготовку, в них слабо дана направленность на задачу «научился сам - научи товарища», хотя именно в этом заложен смысл детских объединений учреждений образования. Главная цель их работы – удовлетворение познавательных интересов детей в той или иной сфере, а вторая, не менее важная, – подготовка актива для оказания помощи педагогу в организации и проведении массовых мероприятий. Педагогу одному, без помощников, невозможно справиться со всем объемом работы в детском объединении. Старшие, более опытные ребята могут и должны помогать педагогу в организации занятий и в персональной работе с начинающими и младшими воспитанниками. Но этому ребят надо обучать, формировать у них необходимые инструкторские навыки.

Начиная работу с детским объединением, педагог планирует работу на несколько лет. Занятие ориентированием, как и всякая другая форма работы с детским коллективом, должно развиваться, иметь дальнюю перспективу. Только тогда оно будет по-настоящему эффективно, даст максимальную пользу и детям и педагогу. Разовые мероприятия больших результатов не дадут, хотя, конечно, принесут известную пользу в оздоровлении детей, в расширении их знаний. При этом педагог должен ясно видеть и понимать цели воспитанников «на сейчас» и «на потом» и свои педагогические цели и задачи на дальнюю перспективу. Ближние перспективы могут быть различными: накопление технического, спортивного опыта, получение значков, разрядов и званий, участие и победы в соревнованиях – городских, районных, областных и т.д. Четко сформулированная перспектива, к которой стремятся все участники, способствует сплочению коллектива.

Очень важно, что в процессе правильно педагогической поставленной работы в коллективе происходит постепенный переход от разброса, пестроты интересов участников к их единству. В идеале, главным личным интересом каждого участника должно стать достижение коллективной цели. Эта коллективная цель, не привнесенная извне, а родившаяся в самом коллективе, отодвигает на второй план личные интересы ребят и мобилизует их на решение конкретных задач для достижения общей цели. В коллективе, объединенном общей целью и общей деятельностью, сокращается опасность скрытого распространения антиобщественных интересов, самовольных поступков воспитанников, такой коллектив даже в отсутствие руководителя продолжает выполнять свои функции.

Объединения учреждений дополнительного образования работают в течение учебного года, и, как правило, комплектуются из учащихся одного возраста. Разновозрастные объединения характерны для клубов, где чаще используется опыт старших воспитанников, которые являются помощниками руководителей, возглавляют общественный актив. Порядок приема детей в объединения, их возрастной состав, права и обязанности обучающихся и их родителей определяются «Типовым положением об учреждении дополнительного образования детей» и уставом конкретного учреждения. Уставом учреждения регламентируется и минимальный количественный состав членов объединений, который зависит от года обучения.

При наборе обучающихся первого года обучения объединение комплектуется с превышением состава, так как происходит естественный отсев учащихся, который в некоторых видах объединений достигает 50%, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в соревнованиях. При большом количестве участников группа становится неуправляемой, резко возрастает возможность чрезвычайных происшествий.

При комплектовании объединений педагогам необходимо работать с родителями, которые должны быть ознакомлены с целями и задачами объединения, режимом работы, спецификой деятельности. От родителей зависит участие детей в соревнованиях и с точки зрения планирования их времени, и с финансовой стороны. Поэтому регулярное

проведение собраний с родителями - одно из условий успешной работы объединения. В период комплектования объединения организуется медицинский осмотр детей, консультации врачей-специалистов. Для участия в соревнованиях каждый юный спортсмен должен иметь медицинский допуск.

В последние годы широкое распространение получили профильные клубы, специализирующиеся на каком-либо виде деятельности. Профиль клуба чаще всего зависит от увлечения лидера – руководителя клуба. Помимо задачи создания коллектива единомышленников, клуб решает еще образовательные, обучающие и развивающие задачи. В клубе подростки привлекаются к организации и проведению различных мероприятий, где они могут максимально проявить себя и реализовать свои потенциальные возможности. Педагогическое руководство здесь должно осуществляться с особым тактом, чтобы с одной стороны не ущемлять инициативу ребят, а с другой стороны – направить ее в нужное русло.

Бывает, что подростки приносят с собой формы и манеры общения, которые не могут быть приняты в данном коллективе. Конечно, влияние детей друг на друга неизбежно в объединении так же, как и в школе, и здесь заразительны дурные примеры, но это не причина, чтобы не брать «трудных» школьников. «Вход» в группу должен всегда быть свободным для всех, кроме тех, кому по состоянию здоровья противопоказаны большие физические нагрузки. Нельзя отказывать в приеме ни «трудным», ни неуспевающим, т.к. уже давно доказано, что занятия в спортивной секции очень способствуют исправлению недостатков характера, поведения плохо воспитанных детей, углублению познавательных интересов отстающих в учебе ребят.

Задача руководителя - укреплять в группе положительное общественное мнение, опираясь на актив. Ребята прекрасно понимают, «что такое хорошо и что такое плохо». Если дурные поступки получают негативную оценку всех или хотя бы самых авторитетных участников группы, нарушители очень скоро почувствуют себя неуютно и вынуждены будут подчиниться нормам, принятым в коллективе.

С целью предупреждения грубых нарушений многие руководители заранее разрабатывают правила поведения в группе, которые обсуждаются и принимаются всеми участниками. Руководитель предлагает самые важные положения, а затем они дополняются, еще раз обсуждаются по пунктам и утверждаются голосованием.

В правилах определяются виды поощрений и взысканий. Какие - зависит от творчества группы и ее руководителя. Иногда ребята сами придумывают такое наказание провинившемуся, которое не предусмотрели правилами. По возможности все «репрессивные меры» должны оформляться решением совета или общим собранием группы. При этом наказание будет иметь большее воздействие, чем вынесенное самим руководителем. Если же разъяснения, убеждения не помогают, не следует торопиться отчислять нарушителя из объединения. «Трудные» подростки имеют разные характеры, очень часто это энергичные, «моторные» люди, рвущиеся к первенству во всем, желающие быть главными, очень чуткие к похвале. С ними надо поступать так же, как с физически более развитыми, – надо их побольше загружать работой и поощрять доверием. Только в самых тяжелых случаях систематического и грубого нарушения дисциплины, этики, морали, после того как испробованы все и всяческие меры воздействия на него и мнение коллектива созрело, возможно исключение этого участника из объединения. Возможно и символическое исключение – временное отстранение от соревнований, общий бойкот. Серьезным наказанием может быть спортивная дисквалификация. В любом случае важно, чтобы избранная мера наказания была поддержана общественным мнением группы.

Как правило, учебные занятия в объединении для большинства ребят не стоят на первом месте. Главное для них – заполнить вакуум общения со сверстниками. В этом случае

педагог так должен строить свою работу, чтобы учебные занятия не доминировали над остальной деятельностью, чтобы потребность в общении была реализована подростком с максимальной пользой для себя и для объединения. Любой подросток, пришедший в объединение, должен чувствовать себя здесь комфортно и на учебных занятиях, и в общении с педагогами, со своими сверстниками. Только при выполнении данного условия объединение может стать для подростка наиболее приемлемой формой общения. Для этого необходимо проводить мероприятия по снятию психологического напряжения, коммуникативные тесты и тренинги, коллективные и индивидуальные беседы.

Основным новообразованием при формировании личности подростка является проявление чувства взрослости. Разнообразие видов деятельности объединения позволяет педагогу сознательно моделировать такие ситуации, в которых от подростка требуется принятие самостоятельных решений. При этом ему предлагается не просто чувствовать себя взрослым, а быть взрослым. Педагог должен помочь каждому раскрыть и осознать в себе личность, выработать систему позитивных жизненных ценностей. Результатом такой работы должно стать полное доверие и взаимопонимание между педагогом и подростком.

Опыт показывает, что воздействие на личность подростка с целью формирования его жизненной позиции должно проводиться не от случая к случаю, а системно. В эту систему входят:

- индивидуальные занятия и беседы, где наедине с педагогом подросток учится более свободно излагать свои мысли;
- учебные занятия в группе, на которых есть возможность самоутверждения среди сверстников в интеллектуальной форме;
- общие мероприятия, где подросток может раскрыть свои творческие способности;
- участие в мероприятиях вне объединения, которые позволяют подростку почувствовать себя членом значимого для него коллектива, сопереживать неудачам или радоваться победам своего объединения;
- совместные собрания с родителями, на которых проводятся обсуждения планов и проблем объединения, происходит показ родителям значимости для подростка данного коллектива.

Одним из решающих факторов в становлении жизненной позиции подростков является воздействие личности педагога, которое осуществляется как напрямую (учебные занятия, беседы, обсуждения), так и опосредованно (манера поведения и общения, стиль одежды и т.п.). Уверенность педагога, его внутренняя личностная самооценка способны вызвать у подростка подсознательное, а позднее и сознательное стремление к саморазвитию.

Придя в объединение, подросток стремится к общению со сверстниками, но зачастую общаться не умеет, бывает замкнут или наоборот, агрессивен. В этом случае педагог продумывает систему занятий и мероприятий, направленных на развитие коммуникабельности членов коллектива. Это могут быть встречи с интересными людьми – взрослыми ориентировщиками, со сверстниками из других объединений, совместные поездки, походы. Таким образом, ребята учатся общаться с разными людьми, вести беседу и дискуссию, учатся достойно вести себя в незнакомом обществе. Это поможет им в дальнейшем уверенно чувствовать себя в любом новом коллективе.

Педагогу следует помнить, что ребенок добросовестно выполняет задание только тогда, когда понимает его необходимость и полезность. Тренировки и соревнования по ориентированию – это тяжелый труд, большие физические нагрузки, не всегда благоприятные погодные условия. Педагог при планировании тренировок и соревнований должен следить, чтобы «нормы радости» перевешивали «нормы страданий», иначе неизбежен уход воспитанников из объединения.

Доказано, что легко работать, когда всем детям интересно, для каждого ребенка на тренировке есть какой-то стимул. Он может быть различным, например одобрение руководителя, удовольствие от спортивных игр и от решения каких-то задач, поставленных тренером, проведение времени в компании друзей, спортивные результаты, повышение своего статуса в коллективе, компенсирующее невысокий статус в каких-то других видах деятельности (например, в учебе) и т.д. Педагог должен учитывать, что у детей, особенно у мальчиков, существует определенная иерархическая система, высокое место в которой обычно ценится больше, чем какие-либо оценки тренера или учителей. Это особенно касается детей 10 – 15-летнего возраста. Сложившаяся иерархическая система в группе зависит, как правило, от очень многих и разнообразных факторов: роста, силы, наличия каких-то престижных вещей или сильных и влиятельных друзей, спортивных результатов и т.д. Педагог должен способствовать тому, чтобы за счет занятий спортом у детей появлялась возможность повысить свой статус в своем коллективе, школе, дворе и т.д.

Дети любят выполнять все действия на результат (время, количество, выигрыш и т.д.) и, как правило, горячо переживают свои победы и поражения. Это должно служить основным двигателем и стимулом на тренировке. Однако существует опасность того, что у наиболее слабо подготовленных пропадает интерес к занятиям, так как они практически не могут приблизиться к результатам лидеров. Поэтому целесообразно, чтобы соревнования или единоборства, по возможности, были бы организованы внутри равных по силам подгрупп детей, так как ребята довольно легко смиряются с недостижимостью лидеров и начинают так же горячо бороться внутри группы, более ровной по силам.

Очень важным является осознание воспитанниками уровня своего мастерства, которое достигается участием в соревнованиях, различного рода оценками, рангами, экзаменами, зачетами. Педагогу стоит продумать систему оценок в группе и важно, чтобы в этом принимали участие сами ребята. В осмыслении педагогического воздействия помогают разборы результатов действий отдельных воспитанников, которые практикуются во многих объединениях и помогают развитию у ребят способности анализа, осмысления своих действий, созданию культа сознательной дисциплины. Педагог должен обязательно показывать, что в процессе занятий ориентированием у каждого участника происходит улучшение результатов, что он не стоит на месте, развивается в личном плане.

Занятия и тренировки в детском объединении по ориентированию должны:

- поощрять активный и здоровый образ жизни;
- удовлетворять потребность в физической и умственной деятельности;
- научить детей понимать карту и познакомить с использованием ее в различных условиях;
- научить детей восприятию красоты природы и бережному отношению к ней;
- развивать в детях творческое начало и социальное самосознание.

Средства для достижения цели в соревнованиях по спортивному ориентированию дают бесконечные возможности для проявления индивидуальных особенностей, выработки своего стиля и методов деятельности. Постоянная мобилизация индивидуальных возможностей для достижения максимальных результатов и составляет основу творческого воспитания.

В процессе занятий спортивным ориентированием создаются предпосылки для развития силы воли, упорства, самостоятельности и инициативности. Ведь с самого первого занятия ребенка учат ставить цель – «как можно быстрее и лучше других пройти дистанцию», добиваться выполнения этой цели – «пройти дистанцию в условиях незнакомой местности и постоянно меняющейся обстановки», а главное - выполнить это

самостоятельно, т.к. тренера на дистанции рядом с ним нет. Очень важно, что действия по преодолению всех этих сложностей предпринимаются юными спортсменами без внешнего принуждения, являясь для каждого участника внутренне мотивированными и поэтому глубоко личными.

В ориентировании вся система тренировок, соревнований направлена на развитие личностных качеств ребенка, позволяющих добиться успеха. В этом, с точки зрения педагогики, огромный потенциал данного вида спорта. Однако при этом существует опасность получить индивидуалиста, у которого отсутствует чувство товарищества, не умеющего жить в коллективе. Избежать подобного перекоса позволяет сочетание туризма и ориентирования, что дает наибольший эффект в работе с детьми. В условиях похода, автономного существования туристской группы любой участник зависит от коллектива, а коллектив - от каждого его члена, поэтому туризм - один из немногих видов спорта, который способствует формированию навыков поведения в социальной среде.

Ориентирование и туризм тесно связаны между собой и организационными формами. В программе туристских слетов прочное место занимают соревнования по ориентированию как одна из действенных форм проверки походных навыков, да и просто как интересный вид состязаний, а туристские навыки необходимы ориентировщикам при выездах на соревнования, особенно многодневные, в полевых учебно-тренировочных лагерях. Поэтому юные ориентировщики должны ходить в походы, уметь жить в полевых условиях в составе временного коллектива, при этом им достаточно обладать начальными туристскими умениями и навыками.

Как показывают исследования, подростков больше привлекают социальный и развлекательный аспекты ориентирования, чем его образовательная и познавательная стороны, но по мере взросления их отношение к ориентированию может меняться. Поэтому организаторам, тренерам и учителям нужно учитывать в работе эту особенность детского мировосприятия. Ориентирование должно способствовать удовлетворению потребностей детей в разнообразной физической активности, социальных контактах с людьми разных возрастов и обоих полов, творческом самовыражении, самоутверждении и успехе. Все это способствует повышению культуры функционально-ролевого взаимодействия, столь необходимой подросткам в их будущей жизни (службе в армии, в профессиональной деятельности), мало ими осваиваемой в школьной жизни. Важно, чтобы специалисты, работающие с детьми, видели их индивидуальные особенности, подходили к каждому ребенку с учетом конкретной степени его физического и умственного развития, видели в нем личность, имеющую собственное мнение и представление об избранном виде спорта.

С чего начинать занятия ориентированием

Спортивное ориентирование у нас в стране не является престижным видом спорта, его редко показывают по телевизору. Даже если дети и их родители слышали об ориентировании, то в чем смысл этого вида спорта представления обычно не имеют. Поэтому педагогам и тренерам по спортивному ориентированию следует делать основной упор на то, чтобы детям было на первых порах просто интересно, а родителям - выгодно (занятость и укрепление здоровья ребенка, положительные личные качества тренера и т.д.). Необходимо, чтобы первый опыт в ориентировании был радостным и успешным, и если ожидания детей оправдаются и ориентирование покажется им приятным видом деятельности, развивающим их способности, то они останутся в спорте. Важно, чтобы все специалисты, связанные с организацией занятий по ориентированию, рассматривали свою работу с точки зрения удовлетворения потребностей и ожиданий в спорте самих детей, а не сужали детское ориентирование до строгих рамок правил взрослых соревнований.

Положительными факторами, привлекающими детей и их родителей к занятию ориентированием являются:

- разнообразие методов и типов тренировки;
- разнообразие мест занятий и соревнований;
- частые выезды в лес;
- личные успехи детей на соревнованиях или тренировках;
- общение с детьми других объединений и кружков;
- проведение мероприятий, не связанных непосредственно с тренировками;
- хорошая дисциплина на тренировках;
- общение с тренером – взрослым и т.д.

Если вы решили привлечь детей к занятиям ориентированием, то следует начать с выбора школы или нескольких школ района или города. Предпочтение отдается тем школам, которые находятся ближе к предполагаемому месту занятий и имеют пришкольную территорию, огороженную забором. Если вы планируете проводить дальнейшие занятия с детьми на базе школы, то лучше выбрать школу, расположенную рядом с лесом, парком. В школе нужно наладить контакт с администрацией и преподавателями физической культуры, которых вы должны рассматривать как своих союзников.

Проводить набор лучше в 3-6-х классах, причем необходимо, чтобы в группе были и мальчики и девочки. Не следует набирать первоклассников: обучение в школе первый год - очень большая нагрузка для ребенка, а увеличивать ее еще и занятиями спортом не стоит даже с согласия родителей. Исключением могут быть дети родителей, которые сами занимаются ориентированием и постоянно «таскают» своих детей с собой на соревнования. Если уж есть необходимость заниматься с первоклассниками, то нужно формировать из них отдельную группу и заниматься с ними по отдельному расписанию и специальной программе. Объединить первоклассников, многие из которых не умеют читать, писать и слушать, с детьми более старшего возраста очень трудно.

Практика показывает, что наиболее существенными проблемами для тренеров, работающих с детьми из начальных классов, являются следующие:

- большая разница в физической подготовке;
- неподготовленность некоторых детей к коллективным действиям;
- сложность поддержания дисциплины на тренировках;
- внутренние конфликты между детьми;
- большое количество занимающихся.

Опытные тренеры утверждают, что уверенность и энтузиазм ребенка легко разрушить, если поставленные перед ними задачи слишком трудны и дети с первых шагов в спорте терпят неудачу. Поэтому акцент на первых занятиях нужно делать на развлекательной стороне и успехе воспитанников. Кроме того, не следует забывать, что у ребёнка подсознательно заложен страх потеряться в густом незнакомом лесу, как в сказках его детства. Поэтому если на первых порах занимающиеся хотят проходить дистанцию парами, группами - пускай, это придаст им чувство большей безопасности. Для спортивного ориентирования на местности (более чем для многих других видов спорта) очень актуальным является принцип безопасности. Первые дистанции должны пролегать по знакомой местности - в городском парке, школьном дворе и т.д., с КП,

расположенными в пределах видимости. Район должен быть ограничен четкими ориентирами - дорогами, оградами и т.п.

Есть и другие проблемы. Обучение ориентированию должно согласовываться с развитием ребёнка и степенью его зрелости. Нередко теряют уверенность в себе те ребята, которых начинают по своему развитию обгонять младшие по возрасту или стажу занятий спортом дети. Такие воспитанники требуют к себе большего внимания, как и девочки в подростковом возрасте, страдающие от недостатка чуткости со стороны планировщиков дистанций и тренеров.

Нельзя сразу же загружать детей понятиями ориентирования. Лучше всего начать с общефизической подготовки, занятия посвятить развитию ловкости, прыгучести и гибкости; в каждой тренировке должны быть подвижные игры. Занятия на местности лучше всего проводить сначала в виде небольших походов, ненавязчиво предлагая детям иногда заглядывать в карту. Однако процесс «знакомства» нежелательно затягивать надолго.

С самого начала необходимо приучать детей к регулярным тренировкам и дисциплине, к определенному порядку. Для этого каждое занятие, независимо от этапа, должно строиться следующим образом: приветствие; постановка задачи занятия; объяснение методов, которыми задача будет решаться; разминка; основная часть занятия; заминка; итоги занятия, информация о следующей тренировке. Посещение занятий должно стать потребностью и приносить удовлетворение. Для этого можно использовать конкурс или «экран посещаемости».

Обучение должно носить ступенчатый характер. Очень важно не перескакивать ступени и не переходить к следующей, не овладев предыдущей. Наиболее распространенная ошибка - делать слишком много шагов одновременно. Обучение каждому элементу должно строиться по схеме: от умения к навыку. Перейдя к освоению нового умения, необходимо продолжать тренировать уже освоенное.

Вначале самое главное - делать все правильно. Пусть начинающие полностью концентрируются на чтении карты и не задумываются над скоростью передвижения. Только после доведения каждого умения до навыка можно ставить вопрос о приближении скорости передвижения к максимальной. Необходимо на каждом занятии уделять 50% времени развитию выносливости, быстроты, силы, гибкости и особенно поддерживать те качества, которые угасают с возрастом.

Методику подготовки детей, уже решивших заниматься ориентированием регулярно мы рассмотрим дальше, а сейчас коснемся только одной из возможных методик ознакомления с этим видом спорта.

Проводить первоначальное знакомство с азами ориентирования удобнее всего на уроках физической культуры. Попросите разрешения у преподавателя заменить по два урока физической культуры в каждом классе выбранной вами параллели занятиями спортивным ориентированием. Лучшим средством для того, чтобы заинтересовать детей новым для них делом, это провести для них мини-соревнования по ориентированию на пришкольной территории.

Мини-соревнования. Для проведения ознакомительных мини-соревнований необходима предварительная подготовка:

1. Нарисуйте учебную карту прилегающей к зданию школы территории в условных знаках спортивных карт.
2. Размножьте карту. Идеально если карта будет напечатана в типографии. Но если это невозможно, вычертите ее в цвете и размножьте на цветном ксероксе. Масштаб выберите такой, чтобы карта была размером не более тетрадного листа. Территория, изображенная

на карте, должна ограничиваться крупными линейными ориентирами, а лучше всего забором. На лицевой стороне учебной карты обязательно расшифруйте все условные знаки, использованные при составлении карты. Нанесите 15-20 контрольных пунктов, старт и финиш.

3. Вычертите большую карту школьного участка в виде плаката. По ней вы будете вести объяснение сразу для всего класса.

4. Возьмите красную и белую краски и нарисуйте призмы на ориентирах. Для этого подходят деревья, углы зданий, столбы и т.д. На каждый контрольный пункт нанесите «пароль» в виде буквы или цифры.

5. Приготовьте оборудование для старта и финиша: колья для «волчатника», «волчатник», полотнища «старт», «финиш». Нарежьте из плотной бумаги карточки и приготовьте 20-30 заточенных карандашей.

Можно приступить к проведению соревнований.

Натяните полотнища «старт» и «финиш», приготовьте финишный городок. Раздайте карточки и карандаши, попросите написать на карточках имя и фамилию. Постройте детей перед плакатом с учебной картой, объясните условные знаки. Покажите, как рисуется на карте контрольный пункт, и продемонстрируйте его на местности. Для демонстрации выберите контрольный пункт, который дети должны отметить последним, перед пересечением финишной черты.

Объясните правила: дети должны найти заданное (разное для мальчиков и девочек) количество контрольных пунктов и списать написанный там пароль, после этого они финишируют, запоминая и записывая в карточку свое время. Постройте участников на старте в шеренгу, объясните, как повернуть карту, покажите 2-3 ориентира, проверьте у каждого ребенка, как сориентирована карта. Можно стартовать.

После финиша всех ребят спросите, понравились ли им соревнования, хотят ли они заниматься этим видом спорта.

Когда пройдут соревнования во всех выбранных классах, можно провести соревнования между классами одной школы, а потом и между школами.

Продумайте систему зачета. Например, по 5 мальчиков и 5 девочек из каждого класса, показавших лучшие результаты. Если есть возможность, придумайте призы, пусть символические. Не забудьте после соревнований написать протоколы результатов и повесить их в классе или на школьном стенде.

Для тех, кто заинтересовался ориентированием, надо провести беседу с просмотром слайдов, фотографий, видеофильмов. Целесообразно вместе с учащимися пройти одну дистанцию с ознакомительными целями. Ведь детям любого возраста для того, чтобы сложить свое мнение о чем либо, лучше один раз попробовать, чем сто раз услышать.

Покажите ребятам спортивную карту знакомой им местности. Попросите их догадаться, каким цветом могут быть нарисованы вода, поляна, лес, дороги и т.д. Объясните, что карта - маленькая местность, где все ориентиры зарисованы в виде условных знаков. Каждый ученик, слушая объяснение, должен держать в руках карту.

Учащиеся сами должны попрактиковаться в создании «карты», это облегчит понимание. Предложите ученикам составить карту класса (комнаты, зала), где проходят занятия; придумать и зарисовать условные знаки для всех предметов, находящихся в классе. Учащиеся должны оценить форму помещения (квадрат, прямоугольник и т.д.) и нарисовать на листе бумаги контур «карты» в соответствии с формой класса. Предложите детям представить, что потолок помещения стеклянный. Что можно увидеть сверху?

Ошибки при рисовке неизбежны, поэтому рисовать карту следует простым карандашом, тогда при наличии ластика все ошибки будут сразу ликвидированы, и ребенок останется в хорошем настроении. Когда все ребята справятся с заданием, можно приступить к исправлению ошибок. Преподаватель предлагает всем ученикам проследить за некоторыми ошибками у себя в карте и при обнаружении стереть их ластиком и нарисовать правильно. Самыми распространенными являются ошибки в изображении окон, дверей, шкафов. Обычно они все "лежат" на полу, занимая при этом половину "карты".

Задания:

- найти на карте местонахождение преподавателя;
- отследить пальцем путь движения преподавателя и КП (преподаватель переносит маленькую учебную призму с одного ориентира на другой).

Теперь можно переходить к изучению условных знаков спортивных карт. Продумайте маршрут движения по местности, позволяющий показать учащимся дороги разного класса: шоссе, грунтовую дорогу, лесную дорогу, тропу. Пройдите вместе с учащимися по этому пути. Попросите их ответить на вопросы: "Чем дороги отличаются на местности? А на карте?"

После изучения дорог можно переходить к другим ориентирам, изучая их по группам (гидрография, строения, открытые участки, рельеф).

Проведите эстафету по закреплению знания условных знаков (знаковую эстафету). Вариантов проведения этих эстафет множество, но все они преследуют одну цель - закрепление знания в игровой форме. Один из способов проведения знаковых эстафет приведен ниже.

Напишите на карточках названия изученных условных знаков. Разделите детей на 2 команды. Дайте первому участнику в руки карту. Первый участник из каждой команды по команде "марш" добегают до преподавателя вместе с картой, получает от него карточку с названием условного знака, находит его у себя в карте и показывает преподавателю. В случае правильного ответа спортсмен возвращается к своей команде, передает второму участнику карту, и тот начинает движение. Если спортсмен ошибается, он обегает свою команду и получает новую карточку.

Предложите учащимся нарисовать карту участка местности, где находится ваше объединение (школа, клуб, кружок и т.д.). Выберите ограниченный с четырех сторон дорогами или забором участок. Проведите конкурс на лучшую "карту".

После нескольких занятий с детьми нужно обязательно провести родительское собрание (можно приурочить его к собранию родителей класса в общеобразовательной школе). В дальнейшем родители, заинтересованные в том, чтобы их дети занимались, могут оказать существенную помощь педагогу.

Предложенная методика позволит ребенку в общих чертах познакомиться с основами ориентирования, сделать для себя вывод – стоит ли начать заниматься этим видом спорта. Одновременно и педагог в процессе проведения занятий познакомится с детьми, сумеет выбрать наиболее заинтересованных для дальнейшей работы с ними.

Таким образом, начинает формироваться коллектив детского объединения, с которым должна проводиться как в любом виде спорта, настоящая учебно-тренировочная работа, рассчитанная на несколько лет. Об этой работе будет идти разговор дальше.

Экипировка юного ориентировщика

Первый вопрос, который задают дети, а главным образом родители юных ориентировщиков: "В чем приходиться на тренировки?"

Обувь. Для первых тренировок подходит любая спортивная обувь, соответствующая погодным условиям. Следует сразу предупредить, что резиновые сапоги не являются спортивной обувью и занятия в них (как и в другой не спортивной обуви) приведут к нежелательным последствиям (заболеваниям опорно-двигательного аппарата, кожным заболеваниям и т.д.). На случай сырой погоды должна быть сменная обувь. Во время тренировки, пока ребенок активно двигается, мокрые ноги не представляют опасности для здоровья, так как они не мерзнут. Самое опасное – это вспотевшие, промокшие ноги после тренировки на пути домой, поэтому необходимо иметь сменную обувь и носки.

В течение первых 2–3 недель не следует требовать наличия специальной обуви для ориентирования, так как отсутствие материальной возможности для приобретения такой обуви может стать препятствием для дальнейших занятий.

Одежда. Подходит любая спортивная одежда, соответствующая погодным условиям. Для защиты от крапивы, колючих кустарников стартовать надо в длинных брюках или тренировочных штанах. Однако надо учесть, что при намокании трикотажные брюки становятся очень тяжелыми и цепляются за ветки. Материал рубашки не так важен, однако длинные рукава обязательны, так как меньше приходится страдать от встречающихся ветвей, а также от комаров, слепней.

Желательно, чтобы ребенок после разминки мог снять с себя верхнюю теплую одежду и вновь надеть ее на время заминки. Бегать в слишком теплой одежде неудобно и жарко, дети быстро потеют, а остывая, начинают болеть. Пока ребенок бежит, ему не холодно даже в футболке в любую погоду, а для разминки и заминки следует надевать что-нибудь более теплое.

Важно с самого начала приучить детей менять одежду и обувь перед тренировкой и после нее (спортивная одежда может намочиться или испачкаться во время тренировки, а может быть просто сырой от пота). В этом залог здоровья детей.

В первые две-три недели руководителю не следует требовать строгого соблюдения сразу всех требований. Детям и их родителям понадобится некоторое время, чтобы привыкнуть к систематическим занятиям спортом и для приобретения необходимой одежды и обуви. Вместе с тем следует отмечать все положительные сдвиги в этом направлении, помогать советом. Через месяц занятий можно начинать жесткий контроль за переодеванием детей и правильным подбором одежды и обуви.

Второй вопрос, который сразу возникает у юных спортсменов: "Что с собой приносить?"

Детям можно посоветовать завести специальную сумочку, которую они будут брать с собой на тренировки и соревнования. Ее содержимое:

1. Ручки трех цветов (красный, синий, зеленый) для работы с картами.
2. Трафарет для нанесения контрольных пунктов на карту (линейка с кружочком).
3. Карандаш на резинке с петлей, который надевается на руку для выполнения упражнений на местности.
4. Пакеты для карт разных размеров (достаточно трех).
5. Шнурок или специальный крепеж для карточки.
6. Булавки (4–8 шт.) для крепления к одежде номеров.
7. Прозрачную самоклеющуюся ленту.
8. Ножницы.
9. Компас.

В течение недели содержимое сумочки должно быть подобрано, за исключением компаса. Приобретение компасов – вопрос очень серьезный. Их лучше приобретать централизованно, так как велика вероятность того, что родителями будет куплен компас, не пригодный для спортивного ориентирования.

После того, как юный спортсмен принял решение продолжать регулярные занятия спортивным ориентированием, следует задуматься о приобретении специальной формы. Как для любого вида спорта, для ориентирования есть специальная форма - свободный нейлоновый костюм (иногда нейлоновая рубашка и трико из лайкры). Брюки могут быть длинными, а в случае коротких брюк используются гетры и специальные щитки, оберегающие голени ног от ударов.

Фото ориентировщика в летней форме.

Лучшая обувь – специальные туфли для ориентирования на резиновой подошве с резиновыми шипами и непромокаемым верхом (шиповки). Резиновые шипы позволяют бегать по любой почве – от камней до болота.

Лыжники-ориентировщики используют то же снаряжение, что и лыжники в соревнованиях по лыжным гонкам: лыжи, лыжные палки, комбинезоны, ботинки и крепления. Кроме того, ориентировщики используют планшет, или как его иногда называют «столик» или «станок» - специально разработанный держатель карты, который крепится на груди, дает возможность смотреть в карту во время движения на высокой скорости.

Фото ориентировщика-лыжника.

Компас, как правило, крепится на планшете. Для прикрепления карточки используется специальная крепёжка, которая позволяет расположить карточку на предплечье спортсмена.

К экипировке спортсмена-ориентировщика можно отнести:

- разминочную куртку (ветровку);
- специальные варежки для разминки зимой;
- чехол для лыж;
- термос, желателен с металлической колбой.

Для переноски снаряжения желателен иметь не спортивную сумку, а небольшой рюкзак или заплечную сумку, которые позволяют иметь руки свободными.

Чтобы пот не застилал глаза, на лоб можно просто надеть полоску гигроскопической материи, или смазать вазелином лоб над бровями.

Система спортивной тренировки в ориентировании

Целью спортивной тренировки является достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности к соревнованиям.

Спортивная тренировка ориентировщика включает:

- физическую подготовку;
- техническую подготовку;
- тактическую подготовку;
- психологическую подготовку;
- интеллектуальную подготовку;
- морально-волевую подготовку.

Каждая из сторон подготовленности спортсмена-ориентировщика тесно связана с другими её сторонами. Например, техническое совершенствование в беге зависит от уровня развития различных двигательных качеств. Способность спортсмена выполнять мыслительные операции во время прохождения соревновательной дистанции во многом зависит от уровня развития выносливости. Уровень выносливости, в свою очередь, тесно

связан с экономичностью техники передвижения, уровнем психической устойчивости, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы и т.д. Таким образом, в процессе тренировки перед ориентировщиком стоят следующие основные задачи:

- освоение техники передвижений (бег, техника лыжных ходов, передвижение на велосипеде);
- освоение техники ориентирования;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и т.д.);
- воспитание необходимых морально-волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности.

Эффективная реализация всех этих задач возможна только в совокупности с повышением интеллектуального уровня юного спортсмена. Поэтому в системе подготовки ориентировщиков особое внимание уделяется их интеллектуальной подготовке.

Средства спортивной тренировки

Основными средствами спортивной тренировки в ориентировании являются физические и технические упражнения. Их можно разделить на три основных группы:

- соревновательные упражнения;
- специально-подготовительные;
- общеподготовительные.

Соревновательные упражнения – это участие во всевозможных соревнованиях.

Специально-подготовительные упражнения служат отработке на местности отдельных элементов техники ориентирования: действия на старте, действия на КП, передвижение по линейным ориентирам, бег по азимуту и т.д., а также упражнения, позволяющие совершенствовать технику передвижений. Если рассматривать технику выполнения приемов ориентирования, то это всевозможные упражнения с неполной картой, бег по «коридору» (белый лист с кусочками карты), бег по «белому листу». Сюда относятся все упражнения, выполняемые с картой и компасом на разнохарактерной местности.

К числу специально-подготовительных относятся также имитационные упражнения. Для спортсмена-ориентировщика это имитация лыжных ходов, передвижение на лыжероллерах.

Общеподготовительные упражнения нацелены на всестороннее гармоническое развитие спортсмена и совершенствование необходимых ориентировщику физических способностей.

В качестве общеподготовительных могут использоваться упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, плавания, спортивных игр, гимнастики и т.д.). Это упражнения для развития силы различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки, и т. д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы спортивной гимнастики, различные полосы препятствий и т.д.).

Методы спортивной тренировки

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приёмов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки ориентировщика используются следующие методы:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Метод строго регламентированного упражнения

Выделяют две группы методов строго регламентированного упражнения:

1. методы, позволяющие освоить технику передвижений и технику ориентирования;
2. методы, направленные на развитие физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких спортивных результатов.

Первую группу методов также можно разделить на две группы:

- метод разучивания упражнения целиком, когда спортсмен выполняет какое-либо действие от начала до конца. Этот метод можно применять при разучивании простых элементов техники ориентирования и техники передвижений;
- метод разучивания упражнения по частям, когда упражнение разбивают на части, каждую часть разучивают отдельно, а затем соединяют части в единое упражнение.

Например, при изучении техники снятия азимута на компас можно разделить этот элемент на несколько составляющих:

1. соединение линейкой компаса двух точек;
2. выкручивание колбы;
3. вынос руки перед грудью.

Тренеру важно выбрать рациональный для данного упражнения и контингента занимающихся метод разучивания. Если один из методов не приводит к успеху, следует воспользоваться другим.

Методы, направленные на развитие физических качеств, в свою очередь подразделяются на:

- *непрерывные равномерные* (пробегание тренировочных дистанций без остановок и изменения скорости);
- *непрерывные переменные* (пробегание тренировочных дистанций без остановок, но с изменяющейся скоростью);
- *интервальные методы* (закключаются в выполнении серии упражнений одинаковой или разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью и строго установленными или произвольными паузами - интервалами отдыха).

Игровой метод

Игровой метод предусматривает использование в тренировке спортивных и подвижных игр. Игры способствуют развитию различных физических качеств. Беговые эстафеты развивают быстроту, длительная игра в футбол или баскетбол способствует развитию общей выносливости. Существуют специальные эстафеты для развития ловкости и координации движений. Разнообразие движений в спортивных и подвижных играх позволяет укрепить связочный аппарат суставов нижних конечностей и существенно расширить двигательный опыт спортсменов. Независимо от возраста включение в тренировочный план игровых моментов позволяет разнообразить тренировочный процесс, сделать его менее утомительным. При помощи различных игр можно осуществлять контроль за усвоением пройденного материала, совершенствовать отдельные элементы техники.

Однако игровой метод имеет один существенный недостаток - нагрузку на организм спортсмена во время игры трудно дозировать.

Соревновательный метод

Соревновательный метод тренировок подразумевает участие в специально организованных соревнованиях (соревнования для всех желающих, неофициальные соревнования и т. д.). Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях. По особенностям регулирования нагрузки соревновательный метод занимает место между игровым и методом строго регламентированного упражнения.

Соревнования могут преследовать разные цели:

- *тренировочные соревнования*, цель которых отработка технических и тактических элементов ориентирования.

- *контрольные соревнования*, в которых проверяются возможности ориентировщика, выявляется уровень его подготовленности, эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе результатов, показанных спортсменами в контрольных соревнованиях, разрабатывается программа дальнейших тренировок. Контрольными могут являться соревнования официального календаря и специально проводимые для этой цели соревнования;

- *отборочные соревнования*, по результатам которых отбирают участников для участия в соревнованиях более высокого ранга и комплектуют команды (сборную клуба для участия в соревнованиях между клубами, сборную территории для участия во Всероссийских соревнованиях, сборную команду России для участия в Международных соревнованиях и т. д.);

- *главные или основные соревнования*, цель участия в которых - достижение победы или возможно более высокого результата.

Календарь соревнований по любому виду спорта создается задолго до начала очередного года. Свой календарь имеют всероссийские соревнования, и, конечно, существуют календари соревнований, проводимых в краях, областях, городах, районах и т.д.

Желательно составление для каждого спортсмена индивидуального календаря соревнований, в котором определены цели и задачи участия в каждом отдельном старте, выделены главные старты сезона.

При составлении такого календаря педагогу необходимо учитывать следующие факторы:

- возраст занимающегося;
- уровень подготовки (физической, технической, психологической);
- наличие соревновательного опыта;
- состояние здоровья;
- годовой план работы или учебы спортсмена.

Тренировочные и соревновательные нагрузки

Во всех видах спорта существует понятие «нагрузка», и для всех видов спорта это одно и то же. *Нагрузка* – воздействие физических упражнений на организм, которое вызывает со стороны организма активную реакцию, которая в дальнейшем способствует изменениям в функциональных системах спортсмена (сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и т.д.). Эти изменения в свою очередь приводят к росту спортивных результатов.

Нагрузки спортсменов-ориентировщиков подразделяются на тренировочные и соревновательные (нагрузки во время тренировок, нагрузки во время соревнований). Тренировочные нагрузки в свою очередь можно разделить на малые, средние, значительные и большие. Малые нагрузки используются для восстановления сил после

предыдущих тренировок или соревнований, средние и значительные - для поддержания достигнутого уровня тренированности и большие - для его повышения. Иначе это деление можно представить как восстановительные, поддерживающие и развивающие нагрузки.

Поскольку воздействие определенной нагрузки на организм спортсмена зависит от уровня его подготовленности и возраста, четких границ между этими видами нагрузок не существует. Одна и та же нагрузка может быть развивающей для слабо тренированных спортсменов и поддерживающей для спортсменов высокой квалификации.

Спортсмену любого возраста и уровня необходимо следить за сочетанием на тренировочных занятиях вышеперечисленных видов нагрузок. Серьезной ошибкой многих спортсменов-ориентировщиков является игнорирование одного из видов нагрузок. К примеру, спортсмен использует на тренировочных занятиях только поддерживающие нагрузки, забывая при этом о развивающих, и, как следствие, спортивная форма поддерживается, но не развивается.

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость и т.д., а также по воздействию на различные стороны подготовленности спортсмена (совершенствующие техническую, психологическую, тактическую, интеллектуальную подготовленность). Преобладание в тренировочном плане в конкретном периоде подготовки различных нагрузок диктуется задачей, поставленной на данный период.

Показатели тренировочных и соревновательных нагрузок

Тренировочные и соревновательные нагрузки имеют свои показатели, позволяющие осуществлять их дозирование и определять степень их воздействия на организм спортсмена.

Все показатели условно можно разделить на «внешние» и «внутренние».

«Внешние» показатели: *объем* (километры, метры для беговой или лыжной подготовки, количество отдельных упражнений, часы для теоретической подготовки и т.д.) и *интенсивность* (темп передвижения, время преодоления тренировочных отрезков и т.д.).

«Внутренние» показатели – реакция организма на выполняемую работу. Определить реакцию организма ориентировщика на нагрузку можно, измеряя частоту его сердечных сокращений (ЧСС). В лабораторных условиях можно измерять и ряд других показателей, характеризующих сдвиги, произошедшие в организме под влиянием физической нагрузки (легочная вентиляция, потребление кислорода и т.д.).

«Внутренние» и «внешние» показатели тренировочных и соревновательных нагрузок тесно взаимосвязаны. Так, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем органов, к развитию и углублению процессов утомления.

Компоненты тренировочных нагрузок.

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- интенсивность (скорость передвижения);
- объем работы (расстояние, время выполнения, кол-во повторений и т.д.);
- продолжительность и характер интервалов отдыха.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха.

Полный – восстановление функционирования систем организма до исходного уровня (поскольку в тренировке ориентировщика можно фиксировать только частоту сердечных

сокращений, то полным является восстановление пульса до исходного). Для определения степени восстановления подсчитывается пульс до нагрузки и после, если показатели совпадают - можно приступать к следующему упражнению.

Неполный – очередная нагрузка приходится на фазу недовосстановления, иными словами, интервал отдыха подбирается таким образом, чтобы пульс к моменту начала следующего упражнения не успевал восстановиться до исходного уровня.

«*Минимакс*» - нагрузка дается на фазу суперкомпенсации (сверхвосстановление). После очередной нагрузки работоспособность спортсмена падает за счет сдвигов, происшедших в организме (усталости), в период отдыха работоспособность восстанавливается до исходного уровня, а затем наступает фаза «суперкомпенсации», т.е. рост работоспособности до более высокого уровня по сравнению с исходным.

Полный и «минимакс» интервалы отдыха применяются при развитии быстроты и ловкости. При развитии выносливости можно использовать все три интервала отдыха.

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

- активный отдых (выполнение каких либо других физических упражнений);
- пассивный отдых (спортсмен не выполняет никакой мышечной работы).

Положительный эффект дает выполнение в период отдыха различных упражнений с картой или упражнений для развития различных компонентов интеллекта (памяти, внимания, логического мышления, и т.д.), но поскольку при этом не выполняется никакой мышечной работы, этот период отдыха считается пассивным.

Интервалы отдыха между занятиями подразделяется по тому же принципу, как и интервалы отдыха между отдельными упражнениями.

Ординарный – восстановление функционирования организма до уровня предшествующего предыдущему занятию (организм полностью отдохнул после предыдущего занятия).

Жесткий – короче чем ординарный, при этом суммируется эффект предыдущего и текущего занятия (следующее занятие проводится на фоне усталости от предыдущего занятия).

Суперкомпенсационный – нагрузка приходится на фазу суперкомпенсации (увеличения возможностей после очередного занятия), что позволяет использовать более высокую нагрузку.

Следует отметить, что соблюдение определенных интервалов отдыха между тренировками диктуется поставленной в данный период тренировок задачей, или задачей, поставленной на данное конкретное занятие.

Принципы (закономерности) спортивной тренировки

В теории и методике спорта, как и во всякой научно-практической дисциплине, имеющей дело с проблемой обучения и воспитания, первостепенное значение придаётся определению важнейших положений-принципов, которые отражают основные закономерности в данной сфере практической деятельности и поэтому служат руководством к действию. На спортивную тренировку распространяются общепедагогические и специфические для спортивной тренировки принципы.

Общепедагогические принципы

Принцип сознательности и активности. Соблюдение этого принципа осуществляется через применение в тренировочном процессе упражнений-тренажеров, грамотного

разъяснения пользы того или иного упражнения. При пассивном отношении юных спортсменов к тренировке эффект от занятий снижается на 50% и более.

Принцип наглядности. Этот принцип предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств, а не только опору на зрительно воспринимаемую информацию (использование учебных плакатов, показ ориентиров на местности, прохождение дистанций вместе с тренером или более квалифицированным спортсменом и т.д.).

Принцип доступности и индивидуализации. Соблюдение этого принципа предполагает соответствие задач, средств и методов спортивной тренировки возможностям занимающихся. Доступность - это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Конкретное определение и соблюдение этой меры - одна из самых важных и сложных проблем для тренера. Для определения и соблюдения меры доступности в спортивном ориентировании применяют «ступенчатую» систему повышения уровня сложности предлагаемых юным спортсменам дистанций. Эта система заключается в строгом соблюдении последовательности обучения техническим элементам ориентирования и соответствии предлагаемых дистанций возрасту и уровню подготовки спортсменов.

Условия доступности:

- постепенность (от простого к сложному, от легкого к трудному); использование подводящих и подготовительных упражнений;
- преемственность физических упражнений и элементов техники (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному).

Принцип доступности неотделим от принципа индивидуализации: использование средств, методов и форм занятий с учетом функциональных возможностей и морфологических особенностей спортсмена. Также не стоит забывать о различии в интеллектуальном уровне юных ориентировщиков.

Поэтапное повторение ранее пройденного материала позволяет осуществить контроль усвоения материала и «подтянуть» отстающих спортсменов.

Принцип всесторонности. Соблюдение этого принципа осуществляется путем комплексного развития физических качеств и овладения техникой ориентирования, с одной стороны, и воспитания личностных качеств - с другой.

Принцип систематичности. Суть этого принципа состоит в регулярности занятий и чередовании нагрузок и отдыха, а также соблюдении последовательности занятий и взаимосвязи между отдельными сторонами их содержания. Процесс овладения разнообразными двигательными умениями и навыками, а также развитие физических, интеллектуальных, волевых, эстетических качеств у юных ориентировщиков должен проходить в логическом порядке и взаимосвязи. Бессистемность, неупорядоченность недопустимы, они приводят к резкому снижению эффекта занятий и всего процесса обучения.

Необходимо организовать проведение занятий не менее трех раз в неделю в течение учебного года, а также проведение спортивно-оздоровительных лагерей во время школьных каникул.

Специфические принципы

В сфере спорта объективно действуют не только общепедагогические, но и свои специфические закономерности. Они представляют собой внутренне необходимые

существенные взаимосвязи принципов спортивной тренировки, определяющие динамику нагрузок и получаемый эффект, порядок построения различных циклов подготовки.

Единство общей и специальной подготовки. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Наиболее значительный прогресс в спортивном ориентировании возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития ориентировщика объясняется двумя основными причинами.

Во-первых, единством организма - органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя спортивное ориентирование требует особого соотношения физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т. е. в процессе всестороннего развития.

Во-вторых - взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных ориентировщиком, тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных координаций и в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию - тренируемость.

Объективные законы спортивного совершенствования требуют, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка.

Чрезвычайно важно, что органическое сочетание общей и специальной подготовки отвечает не только закономерностям спортивного совершенствования, но и общим закономерностям системы воспитания, где все подчинено интересам всестороннего развития человека.

Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для спортивных достижений и использования спортивного ориентирования как средства воспитания личности. Оба вида подготовки взаимозависимы: содержание общей физической подготовки определяется, как было уже указано, исходя из особенностей ориентирования, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой.

Однако в каждом конкретном случае существует определенная мера, нарушение которой задерживает ход спортивного совершенствования. В практике можно наблюдать как недооценку общей подготовки, так и - что бывает значительно реже - чрезмерное завышение ее удельного веса на отдельных этапах тренировочного процесса. Следует учитывать, что оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а изменяется на различных этапах спортивного совершенствования.

В последние годы в связи с ростом детского травматизма в спорте особенно остро встал вопрос о сочетании общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки в работе с юными спортсменами. Сочетание ОФП и СФП, особенно на начальных стадиях занятий любым видом спорта, а особенно видами спорта, требующими больших физических нагрузок, является гарантией гармоничного развития ребенка, а главное - гарантией предупреждения травматизма. Грамотное сочетание ОФП и СФП на всех этапах занятия спортом позволяет исключить вредное влияние чрезмерных нагрузок на функциональные

системы организма и опорно-двигательный аппарат. Следует отметить, что особое значение для спортсменов-ориентировщиков имеет состояние связок и суставных сумок коленного, тазобедренного и, конечно, голеностопного суставов. Для спортсменов выступающих в соревнованиях по лыжному ориентированию, актуальным является состояние плечевого и локтевого суставов.

Общая физическая подготовка в первые годы занятий способствует укреплению мышц опорно-двигательного аппарата и прежде всего - мышц стопы, поддерживающих поперечный и продольный своды стопы. Печальная статистика показывает, что 50% бегунов на разных стадиях жизни страдают заболеваниями ног, причиной которых является уплощение стопы. Детям, страдающим плоскостопием в любой степени, опасно без специальной подготовки приступать к занятиям видами спорта, связанными с бегом.

Стопа является первой рессорой, смягчающей удар при беге. Вторая рессора - коленный сустав, которому тоже необходимо уделять большое внимание. Известно, что среди случаев травматизма травма колена занимает не последнее место. Следует напомнить, что при укреплении связочного аппарата коленного сустава недопустимо применение упражнений, где угол сгибания в коленном суставе даже под нагрузкой только собственного тела составляет менее 90° (глубокие приседания и т.п.). Переходить к такого рода упражнениям можно только после специальной подготовки.

После стопы и коленного сустава удар принимает на себя позвоночник, а точнее - состоящие из хряща межпозвоночные диски, которые находятся между позвонками. При каждом ударе о землю у бегущего человека нагрузка на диск увеличивается. Поэтому особое внимание необходимо уделить укреплению мышц, поддерживающих позвоночник в вертикальном положении. Если мышцы, поддерживающие позвоночник, слабые, то большая нагрузка может вызвать нежелательное изменение в межпозвоночных дисках, привести к сдавливанию нервов и сосудов, проходящих в канале позвоночника. Изменения в межпозвоночных дисках могут также стать причиной искривления позвоночника, возникновения болезненных ощущений в мышцах и головных болей.

К мышцам, поддерживающим позвоночник, относятся мышцы спины (длинные мышцы спины), мышцы шеи и мышцы брюшного пресса. Существует большое количество методик развития этих мышц, но главное при подборе упражнений - исключить травмоопасные упражнения, связанные с переразгибанием позвоночного столба.

К сожалению, многие тренеры считают главной задачей в первый год - научить ориентироваться, забывая о самой главной задаче детского спорта – укрепление здоровья детей.

Непрерывность тренировочного процесса, уплотненный режим нагрузок и отдыха.

Непрерывность процесса спортивной тренировки характеризуется следующими основными моментами:

- тренировочный процесс идет в течение круглого года и многих лет подряд, сохраняя направленность к совершенствованию в ориентировании;
- воздействие каждого последующего тренировочного занятия "наслаивается" на "следы" от предыдущего;
- интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих в общей тенденции восстановление и рост работоспособности, причем периодически допускается проведение занятий на фоне частичного недовосстановления.

Последние два положения в некотором смысле дискуссионны и потому требуют пояснений. Когда речь идет о необходимости "наслаивать" эффект каждого последующего занятия на "следы" от предыдущего, то под "следами" обобщенно подразумевают положительные изменения в организме (физиологического, биохимического и морфологического порядка), которые обусловлены тренировочными занятиями и выражаются в повышении работоспособности организма спортсмена, в развитии его качеств, навыков, умений. Следовательно, смысл второго положения заключается в требовании не допускать излишне длительных интервалов между тренировочными

занятиями, обеспечивать преимущество воздействий и тем создавать условия для прогресса в спортивной деятельности.

Значение третьего положения попутно объяснялось выше в связи с анализом общего принципа систематичности. Здесь следует подчеркнуть особенности системы чередования нагрузок и отдыха в спортивной тренировке. Дело в том, что далеко не все тренировочные занятия спортсмена проводятся в условиях полного восстановления и "сверхвосстановления" (восстановление работоспособности до уровня, более высокого чем до нагрузки). Периодически допускается суммирование эффекта нескольких тренировочных занятий на фоне частичного недовосстановления. Смысл этого - предъявить организму особо высокие требования и получить в итоге мощный подъем работоспособности во время последующего отдыха. Как свидетельствуют опыт спортивной практики и экспериментальные данные, подобный режим тренировочных нагрузок может считаться при известных условиях рациональным. Обязательными условиями при этом будут: достаточный компенсаторный отдых, высокая предварительная тренированность спортсмена, тщательный врачебно-педагогический контроль.

Итак, общее правило - начинать последующее занятие на фоне полного восстановления и "сверхвосстановления" - получает в спортивной тренировке особое преломление. Здесь это правило может распространяться не обязательно на каждое отдельное занятие, а на серии из нескольких занятий, которые рассматриваются в таком случае как одна большая суммарная нагрузка. Количество занятий в сериях и величина интервалов между ними зависят от ряда обстоятельств, в частности от периодов и этапов тренировки.

Благодаря такой уплотненности тренировочного процесса общее количество занятий существенно возрастает, достигая в определенные периоды 6 и более в неделю (у спортсменов достаточно высокой квалификации). Конечно, не все занятия при этом основные и равнозначные по нагрузке. Одни определяют движение вперед - в них спортсмены осваивают новые рубежи и к ним предъявляются наиболее высокие тренировочные требования, другие имеют вспомогательное значение. Основные занятия, если они не направлены преимущественно на воспитание выносливости, проводятся, как правило, в условиях восстановленной и повышенной общей работоспособности. Дополнительные же занятия могут проходить на самом различном фоне, тем более что определенная часть их используется как форма активного отдыха.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований. Уровень спортивных достижений соразмерен (при прочих равных условиях) уровню тренировочных требований. В процессе спортивной тренировки постепенно возрастают как физические нагрузки, так и требования в области технической, тактической и волевой подготовки. Это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые мобилизуют его на овладение все более совершенными и сложными навыками, умениями, на все более высокие проявления физических и духовных сил.

В спортивной тренировке, в отличие от других видов физического воспитания, нагрузки возрастают не только постепенно, но и максимально. "Максимум" здесь нужно понимать как в смысле перспективного увеличения нагрузок в течение многолетних занятий спортом, так и в смысле систематического использования предельных нагрузок на каждой новой ступени спортивного совершенствования. Подтверждением этого принципа явилось установление зависимости между величиной сдвигов, происходящих в организме под воздействием тренировочных нагрузок, и "сверхвосстановлением".

Понятие "максимальная нагрузка" часто ассоциируется с понятием "нагрузка до отказа", до полного утомления. Правильнее будет сказать, что это нагрузка, которая находится на границах функциональных способностей организма, но ни в коем случае не выходит за границы его приспособительных (адаптационных) возможностей. Если спортсмен, упражняясь "до отказа", переступает меру своих приспособительных возможностей и как следствие впадает в состояние перетренированности, то данная нагрузка будет не

максимальной, а запредельной. Максимальная же нагрузка, предъявляя организму запрос в полную меру его физиологической нормы, является фактором высшего подъема тренированности.

Конкретная количественная мера максимальной нагрузки зависит, естественно, от уровня предварительной тренированности спортсмена, его индивидуальных особенностей и особенностей вида спорта. Так, если для начинающего ориентировщика нагрузка порядка 10-15 км за одно занятие может явиться максимальной, то для ориентировщика высокой квалификации он составляет соответственно до 25 км и более. Практика современного спорта существенно изменила недавние представления о рациональных величинах тренировочных нагрузок. Возможности человека и степень их развития оказались выше самых смелых предположений. В связи с этим повышенные тренировочные нагрузки все шире и смелее внедряются в практику. Они увеличиваются как в отдельных тренировочных занятиях, так и в суммарном выражении за неделю, месяц, год. Годичные объемы нагрузки, не так давно применявшиеся лишь ведущими спортсменами, становятся нормой для спортсменов средней квалификации.

Использование максимальных нагрузок должно быть результатом их постепенного возрастания в процессе предварительной подготовки. Иначе максимальные нагрузки придут в противоречие с укреплением здоровья и ростом спортивных достижений. Предел нагрузки всегда должен устанавливаться в соответствии с возможностями организма на данном этапе его развития. По мере повышения функциональных и приспособительных возможностей в результате тренировки максимум нагрузки будет постепенно возрастать: то, что было максимальным на предыдущем этапе, станет обычным на последующем.

В процессе увеличения тренировочных нагрузок изменяются, как было уже отмечено, их объем и интенсивность, причем далеко не на всех этапах то и другое возрастает параллельно. На определенных этапах преимущественно увеличивается объем, на других - интенсивность. Это характерно как для относительно небольших отрезков тренировочного процесса, так и для всей многолетней спортивной деятельности.

Однако спортсмен не может беспредельно наращивать нагрузки в течение всей жизни. Первым достигает предела общий объем нагрузок, поскольку он связан с наибольшими затратами времени. Интенсивность же (по крайней мере, по некоторым показателям) продолжает расти вплоть до появления ограничивающих возрастных факторов. С возрастом происходит и естественное снижение функциональных возможностей организма. Все это ставит определенные рамки для роста тренировочных нагрузок, хотя практически едва ли найдется спортсмен, который исчерпал бы все возможности, допускаемые этими рамками. Рассмотренная закономерность спортивной тренировки обязывает уделять особое внимание принципам доступности и индивидуализации. В силу исключительно высоких требований к функциональным возможностям организма спортивная тренировка не является подходящей формой физического воспитания на ранних этапах возрастного развития, а также для лиц со значительными отклонениями в состоянии здоровья или не обладающих достаточной подготовленностью. То есть принцип доступности применительно к спорту должен иметь более жесткие ограничения, чем при использовании других средств физического воспитания. Очевидно также, что непременными условиями допуска к собственно спортивным занятиям должны быть общая физическая подготовка и углубленный врачебно-педагогический контроль.

Значение врачебно-педагогического контроля возрастает вместе с ростом спортивных достижений. Чем ближе спортсмен к абсолютному максимуму своих возможностей, тем большую роль играют всесторонняя оценка эффекта тренировки и строгая индивидуализация на этой основе избираемых средств и методов дальнейшего совершенствования. Не случайно постоянное содружество тренера, ученого, врача и спортсмена становится сейчас типичным явлением передовой спортивной практики.

Использование максимальных нагрузок возможно лишь в условиях строгого соблюдения принципа систематичности. Положительный эффект таких нагрузок могут гарантировать

только глубоко продуманная система преемственности занятий, непрерывность тренировочного процесса и рациональное чередование нагрузок с отдыхом.

Направленность к высшим достижениям. Спорт предполагает формирование установки на высокие достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность именно к максимуму. Разумеется, этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого пройти по пути спортивного совершенствования возможно дальше.

Спортивные достижения важны, конечно, не сами по себе, а как конкретные показатели развития сил, способностей, мастерства. Установка на высшие спортивные результаты имеет в этой связи огромное общественно-педагогическое значение, поскольку означает устремленность к высшим рубежам совершенства жизненно важных способностей человека. Такая устремленность стимулируется всей организацией и всеми условиями спортивной деятельности, в частности - системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона и всенародного чествования за выдающиеся спортивные достижения).

Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных (в смысле получения тренировочного эффекта) средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает, так или иначе все отличительные черты спортивной тренировки - повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т. д.

Отмеченная закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетнего спортивного совершенствования. На первых этапах, когда занятия спортом проводятся в основном по типу общей подготовки и тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации - установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной своей мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и другие факторы.

Как можно видеть из сказанного, общий принцип прогрессирования приобретает в области спортивной тренировки особое содержание. Его нужно понимать, как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта. А это означает необходимость углубленной специализации.

Спортивная специализация характеризуется таким распределением времени и усилий в процессе спортивной деятельности, которое наиболее благоприятно для совершенствования в избранном виде спорта и не является таковым для других видов спорта. В связи с этим при построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей. Специализация, проводимая в соответствии с индивидуальными склонностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и удовлетворить спортивные интересы. Напротив, ошибочный, не отвечающий индивидуальным качествам спортсмена выбор специализации в значительной мере сводит на нет усилия спортсмена и тренера.

Путь к высшим достижениям возможен лишь при условии творческого поиска. Новое спортивное достижение всегда в той или иной мере открытие - открытие новых способов использования возможностей спортсмена, новых методов тренировки. В силу этого от спортсмена требуется не просто сознательное отношение к делу, а глубочайшее проникновение в существо его и не просто активность, а постоянная творческая инициатива. Отсюда понятно особое значение, какое приобретает в руководстве спортивной тренировкой общий педагогический принцип сознательности и активности.

Физическая подготовка

Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании характеризуется большими физическими нагрузками, связанными с бегом по пересечённой местности и напряжённой мыслительной деятельностью, обеспечивающей целенаправленное передвижение по дистанции с использованием спортивной карты и компаса. На протяженной и сложной по рельефу местности дистанции без выносливости, силы, ловкости, скорости и гибкости ориентировщику не обойтись. Следовательно, одним из условий достижения успеха в соревнованиях по ориентированию является обеспечение высокого уровня физической подготовленности - фундамента, на котором строится мастерство спортсмена.

Физическая подготовка ориентировщика – это процесс воспитания основных физических качеств, необходимых для достижения максимального спортивного результата.

Физическую подготовку в спортивном ориентировании, как и в других видах спорта подразделяют на два взаимозависимых процесса:

- общую физическую подготовку
- специальную физическую подготовку

Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают занятия с преимущественным использованием упражнений общеразвивающего характера и различных видов спорта с целью достижения общего физического развития. Средствами ОФП служат кроссовый бег, гимнастика, упражнения на гибкость, координацию, с отягощениями и без них, спортивные игры, плавание и др. Общая физическая подготовка является необходимой базой для спортивной специализации.

Задачи специальной физической подготовки (СФП) в спортивном ориентировании заключаются в совершенствовании физических качеств, наиболее характерных для этого вида спорта: специальной и силовой выносливости, координационных способностей, скоростных качеств. Средствами СФП являются: бег на тренировочных и соревновательных трассах с ориентированием, легкоатлетические кроссы, беговые и специально-подготовительные упражнения, направленные на избирательное развитие функциональных систем и групп мышц, участвующих в проявлении выносливости, силы, быстроты, ловкости.

Выносливость. Выносливость ориентировщика можно охарактеризовать как способность противостоять нарастающему утомлению (усталости) во время передвижения по дистанции. Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – способность противостоять утомлению при любой работе. Общая выносливость зависит от доставки кислорода работающим мышцам, поэтому для ее развития используются средства и методы, направленные на совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем: бег или передвижение на лыжах большой продолжительностью (5-35 км в зависимости от возраста и уровня подготовленности), пешие походы, прогулки в горы, спортивные игры и т.д.

Специальная выносливость – способность противостоять утомлению в условиях соревнований.

Известно, что беговая нагрузка (как и любая физическая деятельность) в принципе обеспечивается двумя процессами энергообеспечения – аэробным (при участии кислорода) и анаэробным (без участия кислорода). При низкой интенсивности упражнения, когда расход энергии мал и ещё не превышает максимума аэробной способности, текущее потребление кислорода полностью удовлетворяет энергетические потребности. Такая работа происходит в условиях устойчивого состояния сердечно-

сосудистой и дыхательной систем организма. Если ориентировщик увеличивает скорость передвижения, то возрастает и количество потребляемого кислорода, при этом в определённый момент необходимое для эффективного выполнения работы количество кислорода сравнивается с максимальными аэробными возможностями спортсмена. Такая работа выполняется на предельном усилении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, а скорость бега при такой работе называется «критической». Дальнейшее увеличение скорости бега приводит к тому, что кислородный запрос не удовлетворяется и начинается работа «в долг», т.е. образуется кислородный долг, который ликвидируется только после окончания работы. Этот вид работы осуществляется за счёт анаэробных источников энергии и чем больше величина кислородного долга, тем в большей степени организм работает в анаэробных условиях.

Большое значение для поддержания необходимой скорости бега на дистанции спортивного ориентирования имеет показатель аэробной эффективности - анаэробный порог, т. е. тот уровень деятельности энергетических систем организма, при котором обеспечение его энергией происходит преимущественно аэробным путём при условии равновесия между скоростью синтеза и ресинтеза молочной кислоты (лактата) в мышцах.

Когда образующаяся при мышечной работе молочная кислота не может быть полностью утилизирована в мышечных волокнах, её концентрация в крови нарастает. Выход лактата из мышц затрудняется, он накапливается, развиваются признаки утомления, а следовательно, снижается скорость передвижения и возникают ошибки в ориентировании. Работа, производимая за счет безкислородных источников энергии, кратковременна (от 3 секунд до 15 минут), в основном работа мышц ориентировщика на дистанции обеспечивается за счет аэробных источников энергии, т.к. их действие длится от 1 минуты до нескольких часов.

Исследования многих авторов показывают, что работа ориентировщика на дистанции наиболее рациональна при скорости передвижения, близкой к скорости на уровне анаэробного порога (АТ). Поэтому основной задачей тренировок для развития специальной выносливости спортсмена является повышение уровня анаэробного порога. Для этого используют упражнения с интенсивностью на уровне АТ или выше.

Сердечно сосудистая система реагирует на повышение скорости передвижения повышением частоты сердечных сокращений (ЧСС). Каждый спортсмен имеет свою скорость передвижения на уровне анаэробного порога и соответствующую ему индивидуальную ЧСС.

Анаэробный порог и соответствующую ЧСС определяют при помощи специальных тестов. Описание этих тестов можно найти в специальной литературе по врачебному контролю. Некоторые тесты не требуют специальной аппаратуры и могут быть проведены на беговой дорожке стадиона. Для рациональной дозировки физической нагрузки занимающихся рекомендуется пользоваться этими тестами.

Сила. Специальная выносливость ориентировщика в значительной мере связана с уровнем развития силы отдельных мышечных групп, участвующих в работе при передвижении по дистанции. Повышение мощности усилия мышц ног приводит к увеличению скорости передвижения при подъеме в гору, увеличение силы мышц плечевого пояса приводит к увеличению силы отталкивания при передвижении на лыжах и т.д.

Развитие силы ориентировщика необходимо осуществлять как в процессе общей физической подготовки (для укрепления здоровья), так и в рамках специальной физической подготовки (развитие силы мышц, участвующих в работе на дистанции). Все средства, применяемые для развития силы ориентировщика, можно разделить на общие и специальные.

Средства развития общей силовой направленности:

- упражнения с использованием внешних отягощений (гантели, набивные мешки, вес партнера);
- упражнения, отягощенные весом собственного тела (отжимания, подтягивания, упражнения в упоре, прыжки и т.д.);
- упражнения с использованием тренажеров;

Средства специальной силовой направленности:

- упражнения с использованием природных отягощающих факторов (бег в гору, бег по песку, по воде, по снегу, по болоту, и т.д.);
- упражнения с использованием эспандеров (эспандер лыжника);
- прыжковые упражнения;
- имитационные упражнения.

Силовые способности принято подразделять на: собственно силовые, скоростно-силовые способности и силовую выносливость.

Спортсмену-ориентировщику прежде всего необходим высокий уровень развития силовой выносливости, поэтому становимся подробнее на особенностях метода её воспитания.

Силовая выносливость – способность противостоять утомлению в работе большой продолжительности и со значительным мышечным напряжением. Основным методом её развития является метод использования неопредельных отягощений, т.е. многократное повторение упражнений с отягощением небольшого веса или с использованием веса собственного тела с числом повторений от 20 до 70. Применяется также работа с легким весом, выполняемая «до отказа». Применение больших отягощений малоэффективно в подготовке ориентировщика. В качестве отягощений можно применять камни, мешочки с песком и т.д. Очень аккуратно следует относиться к упражнениям со штангой, применения грифа от штанги вполне достаточно для детей школьного возраста, а вес гантелей не должен превышать 0,5 кг. Педагогу, занимающемуся с детьми, следует помнить, что применение больших отягощений может нанести вред здоровью юных ориентировщиков.

Для воспитания общей и специальной силовой выносливости ориентировщика очень эффективным является метод круговой тренировки. Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной схемой и выполняемых в порядке последовательной смены «станций» (мест для каждого упражнения с соответствующим оборудованием), которые располагаются в зале, на площадке или на поляне по замкнутому контуру в виде круга либо аналогичной фигуры. На каждой «станции» (их может быть от 5 до 20) повторяется один вид движений или действий (приседания, отжимания, прыжки и т. д.), воздействующих преимущественно на отдельную мышечную группу (мышцы нижних конечностей, пояса, верхних конечностей, передней или задней поверхности тела); как правило, в «круг» включаются 1-2 упражнения общего воздействия. Число повторений на каждой станции устанавливают индивидуально в зависимости от показателей так называемого «максимального теста» (МТ) - предварительного испытания на индивидуально доступное предельное число повторений

Каждый тренер по ориентированию, используя арсенал общеизвестных упражнений, может сам составить программу круговой тренировки. При составлении программы следует учитывать основные методические принципы ее построения:

- в программе должны чередоваться упражнения на разные группы мышц;

- «станции» с упражнениями на одинаковые мышечные группы не должны располагаться рядом;

- для более четкой организации тренировочного процесса целесообразно в один круг подбирать спортсменов с одинаковой подготовленностью. В этом случае можно задавать нагрузку по времени выполнения отдельного упражнения;

- в круговой тренировке используются жесткие интервалы отдыха между упражнениями, допускается использование и других интервалов отдыха между кругами.

Для проведения круговой тренировки ориентировщика можно использовать «естественные тренажеры»: гору, песок, поваленные деревья, пеньки и т.д.

Тренеру-преподавателю следует заранее планировать «станции», избегая травмоопасных упражнений: поднимание прямых ног в положении лежа на спине, сгибание коленных суставов под нагрузкой веса собственного тела более чем на 90° и т.п.

Быстрота. Для поддержания на дистанции высокой скорости передвижения необходимо развивать скоростные способности. Отсутствие в тренировочной программе по развитию и поддержанию скоростных способностей спортсмена часто приводит к формированию «скоростного барьера», который проявляется в способности долго передвигаться с невысокой скоростью, и неспособностью её повысить.

Скорость передвижения на дистанции в ориентировании из-за высокой вариативности условий передвижения (болото, густой лес, подлесок, высокая трава и т.д.) ограничивается уровнем развития не только собственно скоростных возможностей, но и гибкости и координационных способностей. Ниже рассмотрим средства и методы их развития.

Быстрота движений характеризуется временем двигательной реакции, максимальной скоростью одного движения и максимальной частотой движений в единицу времени.

К средствам воспитания быстроты движений относятся: физические упражнения, выполняемые с максимальной скоростью; скоростно-силовые упражнения (бег, прыжки, метания и др.); подвижные и спортивные игры. Хорошим средством воспитания быстроты являются специальные беговые упражнения, выполняемые с максимально возможной для данного спортсмена частотой.

При выполнении упражнений на развитие быстроты движений необходимо соблюдать определенные требования. Повторные упражнения следует выполнять с околопредельной или предельной интенсивностью. Длительность выполнения каждого упражнения не должна быть большой, так как поддерживать долго максимальную интенсивность невозможно. Во время отдыха между повторением упражнений рекомендуется использовать медленную ходьбу или покой.

Паузы отдыха между упражнениями должны быть достаточно продолжительными для полного восстановления организма. Во время этих пауз можно выполнять различные упражнения, направленные на совершенствование технических элементов ориентирования и развитие интеллектуальных способностей.

Упражнения повторяются до снижения скорости их выполнения, после чего их следует прекратить.

Упражнения для воспитания быстроты движений выполняются в начале основной части учебного занятия, в начале микроцикла, желательно после дня отдыха.

Ловкость. Спортивное ориентирование относится к числу тех видов спорта, в которых нет стандартных дистанций, а условия соревновательной борьбы постоянно меняются. Легко пробегаемый лес меняется на заросли, бег по дороге сменяется передвижением по болоту и т. д. Способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, управлять своими движениями во времени и пространстве, быстро овладевать новыми движениями называется ловкостью.

Средством воспитания ловкости являются упражнения со сложной координацией движений. Используют многократное повторение упражнений, выполнение упражнений

поочередно в две стороны (вправо и влево); выполнение упражнений поочередно правой и левой рукой (ногой); выполнение упражнений в меняющихся, нестандартных условиях. Хорошим способом развития координационных способностей является включение в тренировочный процесс различных спортивных и подвижных игр, эстафет, преодоление полос препятствий. В качестве препятствий можно использовать обегание деревьев, перепрыгивание лежащих на земле брёвен, перелезание через поваленные деревья и т.д.

Гибкость. Всем спортсменам, независимо от специализации, необходимо такое физическое качество, как гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой.

Движения ориентировщика на дистанции очень разнообразны, поэтому обладающий хорошей подвижностью мышечного, связочного и суставного аппарата спортсмен способен передвигаться гораздо быстрее, чем его "неповоротливый" соперник. У более гибкого спортсмена в несколько раз меньше риск получения травмы на дистанции ориентирования.

Для развития и совершенствования гибкости наиболее эффективны упражнения на *растяжение*. Растяжение может выполняться в виде баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и т.п.), выполняемых с различной амплитудой, скоростью и иногда с отягощениями.

Статическое растяжение заключается в том, что спортсмен принимает определенную позу и удерживает ее в течение определенного времени. После этого следует расслабление, а затем повторение задания. Для развития и совершенствования гибкости традиционно применялись и применяются сейчас динамические (баллистические) упражнения, при многократном выполнении которых постепенно возрастают углы сгибания (или разгибания). При подборе упражнений следует учитывать их повышенную травмоопасность.

Общие задачи, решаемые при развитии гибкости, сводятся к следующим:

- во-первых, обеспечить развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо для выполнения движений с полной амплитудой, без ущерба для нормального состояния опорно-двигательного аппарата;
- во-вторых, предотвратить, насколько это возможно, утрату в процессе возрастных изменений организма достигнутого оптимального состояния гибкости.

Важное значение в развитии гибкости отводится разминке. Хорошая разминка и правильно проведенные упражнения на развитие гибкости позволяют:

- повысить эффективность обучения и совершенствования техники;
- предотвратить возможные травмы;
- стимулировать развитие других физических качеств: силы, быстроты, выносливости;
- выполнять упражнения с более высокой скоростью.

На способность развития гибкости оказывают существенное влияние такие факторы, как структура суставов, объем мышечной массы, эластичность связок, сухожилий, суставных сумок, мышц, кожи, а также возраст, пол, телосложение и осанка. Большое значение имеет структура упражнений, усталость, психический настрой, температура воздуха.

Общие рекомендации для выполнения упражнений на гибкость:

- выбор упражнения определяется специализацией и уровнем подготовленности;
- упражнения следует выполнять ежедневно;
- вначале необходима хорошая разминка;
- одновременно следует выполнять силовые упражнения;
- при динамических упражнениях серия повторяется 10-20 раз с 3-5 повторами каждого упражнения;
- между упражнениями следует выполнять упражнения на расслабление;
- упражнения должны неоднократно достигать предела движения, т.е. амплитуда их выполнения доводится до легких болевых ощущений;
- начала проводятся пассивные упражнения, затем более активные.

Упражнения на растягивание должны проводиться, когда мышца расслаблена. Если движения выполняются быстро, то упражнения на растягивание повышают тонус (напряжение) мышц, особенно если движения проходят с полной амплитудой. В процессе отдыха во время ночного сна мышца оптимально расслабляется, что обеспечивает максимальное восстановление.

За рубежом и в нашей стране в последние годы получил широкое распространение "стретчинг" (от английского слова "натянуть") - система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц. В процессе упражнений на растягивание в статическом режиме спортсмен принимает определенную позу и удерживает ее от 15 до 60 секунд, при этом он может напрягать растянутые мышцы. Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц с удержанием определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Поэтому стретчинг является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок. Механические мышечные воздействия на сосуды повышают мышечный кровоток и ускоряют процессы восстановления после травм.

Упражнения стретчинга позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими, способствуют повышению их работоспособности, улучшению координации движений и выносливости и обеспечивают профилактику травматизма.

В структуре тренировочного занятия упражнения стретчинга, как и другие динамические упражнения на гибкость, могут использоваться в разминке после упражнений на разогревание как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной тренировочной программы; в основной части тренировки - как средство развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок; в заключительной части тренировки - как средство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, а также для снятия болей и предотвращения судорог.

В процессе спортивной тренировки встречаются различные разновидности стретчинга. Наиболее распространена следующая последовательность выполнения упражнений: фаза сокращения мышцы (силовое или скоростно-силовое упражнение) продолжительностью 1-5 секунд, затем расслабление мышцы 3-5 секунд и после этого растягивание в статической позе от 15 до 60 секунд. При этом длительность растягивания более 30 секунд применяется в тренировке только подготовленных спортсменов. Продолжительность растягивания для начинающих заниматься стретчингом и юных спортсменов находится в пределах 10-20 секунд.

Статические упражнения на растягивание выполняются медленно и осторожно. Дозируют нагрузку на мышцу с помощью равномерного растягивания до появления ощущения легкого дискомфорта (слабое болевое ощущение). Пружинистые движения в статическом положении не допускаются, также не допускаются сильные болевые ощущения в мышцах. Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц.

В последнее время широкое распространение в России получили упражнения, позаимствованные в йоге. Включение этих упражнений в тренировочный процесс положительно сказывается на развитии гибкости спортсменов разных видов спорта, и ориентирование не является в этом исключением. О методике применения этих упражнений можно прочитать в соответствующей литературе.

Техника ориентирования

Под техникой спортивного ориентирования следует понимать совокупность приемов и методов работы с компасом и картой, а также измерения расстояний с целью определения своего местоположения или передвижения в желаемую точку местности.

Процесс освоения техники ориентирования, направленной на достижение высоких спортивных результатов, принято называть технической подготовкой.

В спортивном ориентировании техническая подготовка делится на две составляющие:

- освоение элементов техники ориентирования (чтение карты, работа с компасом и т.д.);
- освоение техники передвижений (техника бега в различных условиях, техника передвижения на лыжах, техника передвижения на велосипеде).

Освоение техники работы с картой

Слово «карта» известно с древних времен и с перевода с латинского означает «чертеж»; то есть это чертеж, изображающий земную поверхность. С течением времени содержание термина «карта» уточнялось, и теперь картой называется уменьшенное, обобщенное изображение на плоскости земной поверхности или ее частей. По содержанию карты бывают общегеографические, в том числе топографические, и специальные, в том числе *спортивные*, применяемые в ориентировании.

Спортивная карта – это крупномасштабная специальная карта, предназначенная для спортивного ориентирования и выполненная в специфических условных знаках. Её специальное содержание составляют показ проходимости местности и информативность изображения ее объектов.

Зная условные знаки спортивных карт, легко представить характер и особенности изображенной местности. Спортивная карта посредством условных знаков передает форму и контуры застроенных территорий, расположение отдельных строений, изгородей, колодцев, мостов и др. На карту нанесены леса, поля, болота, реки, озера, все пути сообщения. Условные знаки дорог и троп показывают, где и в каком направлении они проходят на местности, по каким из них можно выйти к намеченной цели. По карте можно узнать рельеф местности, определить высоту холмов и глубину оврагов. Для этого нужно научиться "читать" карту, по совокупности условных знаков уметь создавать картину окружающей природы. Помимо точного взаимного расположения объектов спортивная карта позволяет определить расстояние. Для этого достаточно измерить его на карте и знать масштаб карты.

Масштаб – величина (степень) уменьшения местности на карте. Это означает, что линейные размеры обозначенных на карте объектов уменьшены в указанное количество раз по сравнению с реальными размерами объектов, расположенных на местности. Обозначение масштаба на карте может быть различным. На спортивной карте - это дробь, в числителе которой единица, а в знаменателе – число, которое показывает, во сколько раз уменьшено изображение местности на этой карте. К примеру, 1:10 000 означает, что 1 см на карте соответствует 10 000 см (100 м) на местности.

Карты, применяемые в настоящее время для проведения соревнований по спортивному ориентированию, вычерчиваются в двух основных масштабах 1:10 000 и 1:15 000. Для проведения соревнований в спринте и суперспринте, а также в городском ориентировании применяют карты, вычерченные в масштабе 1:5 000. Карты для тренировочных и спортивно-развлекательных целей могут иметь и другой масштаб.

Упражнения по теме «Масштаб»

Упражнение 1.

Перевести длины каждого этапа дистанции (на учебной карте) в метры, учитывая масштаб (1:2000, 1:15000, 1:10000).

Упражнение 2.

Ответить на вопросы:

1. Скольким метрам на местности будет соответствовать 2; 1,8; 5 см на спорткартах масштабом 1:20000; 1:15000; 1:10000?
2. Каков масштаб карты, если расстояние в 1 км составляет на карте 4; 5; 10 см.

Упражнение 3.

При помощи измерительной ленты измерить продольные и поперечные размеры класса, спортивного зала, тренировочной площадки. Изобразить на листе бумаги контур класса, зала, площадки в разных масштабах.

Условные знаки спортивной карты

Познание секретов ориентирования начинается с изучения и запоминания условных знаков спортивных карт. Условные знаки - своеобразная "азбука", с помощью которой "написана" (вернее, нарисована) карта. Условные знаки спортивных и топографических карт похожи, но имеется ряд различий, связанных со спецификой их назначения.

Ориентирование - международный вид спорта, поэтому карты составляются по единым, принятым во всем мире требованиям с учетом национальных особенностей.

При помощи условных знаков спортивная карта точно и достоверно передает информацию о характере местности: степень проходимости лесных массивов, направление и качество дорог, наличие непреодолимых препятствий и других объектов, затрудняющих или облегчающих бег. Такая информация позволяет спортсменам во время соревнований принимать правильные решения при выборе вариантов движения.

На карту обязательно наносят линии, параллельные магнитному меридиану земли, помогающие при помощи компаса правильно ориентировать карту. Эти линии север-юг так и называют – *линии магнитного меридиана*.

Рис. 6

Для удобства понимания и запоминания условные знаки делятся на группы. Каждая из них на спортивной карте изображается определенным цветом:

- растительный покров (желтый+зеленый);
- водные объекты и болота (голубой);
- искусственные объекты (черный);
- формы земной поверхности (коричневый);
- камни и скалы (черный);
- знаки дистанций (красный).

Растительный покров. Отображение на карте растительности очень важно для ориентирования, так как характеризует видимость при передвижении и проходимость местности, которая зависит от структуры леса, наличия подлеска или кустарника, ежевики, вереска, крапивы, валежника и т. п. Растительность — самый непостоянный компонент ландшафта. Облик ее резко меняется в связи со сменой времен года. Кроме того, зрелый лес подвергается вырубкам, а новые посадки и самосев на вырубках быстро

подрастают. Поэтому элементы растительности являются наименее достоверными объектами карты. Старение спортивных карт происходит прежде всего по растительности.

Еще не так давно спортивные карты издавались в черно-белом варианте, они еще и сейчас иногда встречаются на отдельных соревнованиях. Проходимость растительности на черно-белых картах изображалась сеткой (косой штриховкой) или растром, чем хуже проходимость – тем штриховка гуще. На современных спортивных картах растительность отображается тремя цветами: желтым, белым и зелёным и различными их сочетаниями.

Рис. 7

Желтый цвет:

1. Открытое пространство - поля, луга, покосы без деревьев, легко пробегаемые.

2. Неудобь - пустоши, вырубки, лесопосадки (высота деревьев до 1 метра) или другие открытые пространства с неудобной для бега поверхностью (вереск, высокая трава или большое количество сучьев и веток на вырубках).

3. Полуоткрытое пространство - луга с отдельно стоящими деревьями или кустарниками, легко пробегаемые.

Белый цвет

4. Лес, легко пробегаемый во всех направлениях.

Зелёный цвет

Чем гуще на карте зеленый цвет, тем сложнее на местности проходимость.

5. Непроходимая растительность - густой лес, сильно снижающий скорость бега, почти до нуля.

6. Труднопробегаемый лес - густой лес с низкой видимостью, в два раза снижающий скорость передвижения по сравнению с движением в чистом лесу.

7. Медленнопробегаемый лес - густой лес, в котором видимость затруднена из-за густоты деревьев; скорость снижается по сравнению с передвижением в чистом лесу на одну четверть.

8. Медленнопробегаемый подлесок - густой подлесок, не ограничивающий видимость (ежевика, вереск, низкорослый кустарник), а также валежник или срубленные ветки, снижающие скорость бега на четверть от нормальной.

9. Труднопробегаемый подлесок - густой подлесок, не ограничивающий видимость (ежевика, вереск, низкорослый кустарник), а также валежник или срубленные ветки, снижающие скорость бега на половину от нормальной.

10. Лес, пробегаемый в одном направлении - этот знак применяется в том случае, когда лес легко пробегается в одном направлении, а движение в другом сильно затруднено (например, молодые посадки леса).

11. Сад.

12. Возделываемые земли.

13. Специальные объекты растительности - чаще всего отдельные деревья или кустарники.

Границы растительности

14. Четкая граница растительности.

15. Четкая граница культивируемых участков - граница обрабатываемых участков.

16. Нечеткая граница растительности - нечеткая граница между видами растительности показывается только сменой цвета. Такая граница указывает лишь на постепенную смену растительности, но не может служить в качестве направляющего ориентира для передвижения.

Гидрография

Водоемы и болота — достоверные ориентиры, но они в первую очередь интересуют спортсмена с точки зрения возможности их преодоления, поскольку представляют серьезную опасность и создают существенные препятствия для движения. Черная береговая линия на карте показывает непроходимость данного водного пространства при нормальном уровне воды. Отсутствие черной абрисной линии говорит о возможности преодоления водного препятствия. Броды на больших непреодолимых реках показывают разрывом абрисной линии.

На спортивной карте показываются все виды переправ, мостиков, поскольку места проходов через водные препятствия важны для спортсменов.

Все объекты гидрографии и болота изображаются голубым цветом, однако все они имеют свои особенности.

Рис. 8

- 1. Озеро, пруд** - большое водное пространство. Черная береговая линия показывает непроходимость объекта и повторяет по форме береговую линию на местности.
- 2.** Когда озеро или пруд очень малы в масштабе карты, береговая линия не показывается.
- 3. Непреодолимая река или канал** - показывается голубым цветом с черной береговой линией, указывающей на непроходимость водоема. В местах брода (возможного преодоления) черная линия может быть разорвана.
- 4. Лужа** - яма с водой или лужа, не выражающаяся в масштабе карты из-за своих малых размеров.
- 5. Преодолимая река** - река или канал шириной более 2 метров.
- 6. Преодолимый ручей** - канава или ручей шириной менее 2 метров.
- 7. Естественная или искусственная пересыхающая канава.**
- 8. Непреодолимое болото** - болото непреодолимое или опасное для спортсменов.
- 9. Болото** - преодолимое болото с четко выраженными границами.
- 10. Нечеткое болото (заболоченность)** - заболоченный грунт, пересыхающее болото или места перехода нормального грунта в проходимое болото.
- 11. Колодец.**
- 12. Родник.**
- 13. Специальный объект гидрографии** - знак служит для показа специальных объектов гидрографии, не вписывающихся в масштаб карты.

Искусственные объекты

Искусственные сооружения – очень важный для ориентирования компонент ландшафта. К ним относится все то, что имеет неприродное происхождение, например дороги, ограды, туннели. В лесу часто можно встретить сооруженные людьми кормушки, шалаши, скамейки и т.д., которые также являются ориентирами и отображаются на спортивных картах. Кроме маленьких сооружений на спортивных картах могут быть отображены отдельные дома и даже целые кварталы.

Знакомство с объектами этой группы начинают с дорог. Дороги, просеки и тропы используются спортсменами-ориентировщиками и как пути движения, и как ориентиры. Дороги различаются по покрытию и ширине и со временем подвержены значительным изменениям: какие-то - улучшаются и расширяются, какие-то – превращаются в тропы. К сожалению, состояние дороги как пути движения (характер почвы, грязь, разбитая колея, сыпучий песок, наличие препятствий и т.д.) существующими знаками передать невозможно. Большие площади, покрытые асфальтом, обозначают тем же знаком с изображением размеров в масштабе.

Рис.9

1. Автострада.

2. Шоссе.

3. Узкое шоссе.

4. Улучшенная дорога – дорога, специально улучшенная человеком путем покрытия гравием или плитами. Такая дорога пригодна для передвижения на автотранспорте в любую погоду.

5. Грунтовая дорога - накатанная дорога, имеющая ширину менее 3-х метров.

6. Тропа – широкая пешеходная тропа или старая дорога, хорошо заметная на местности.

7. Тропинка - по отношению к тропе имеет меньшую ширину.

8. Исчезающая тропинка - пропадающая тропа или лесная дорога. Она может быть по-разному видна на своем протяжении, т. е. может «исчезать».

9. Просека – поскольку все просеки (узкие вырубки) на местности прямые, то и на карте они выглядят нарисованными по линейке. Этим знаком показывают просеки шириной менее 5 метров. Все просеки шире 10 метров помечают в истинных размерах и конфигурации (как оконтуренная площадь).

10. Четкий перекресток (хорошо заметный).

11. Нечеткий перекресток (плохо заметный).

12. Пешеходный мостик – мостик без тропы.

13. Переправа с мостом.

14. Переправа без моста.

15. Железная дорога - изображается одним и тем же знаком независимо от того, сколько колей она имеет. Этим же знаком показывают и другие рельсовые пути (пути для вагонеток, узкоколейки, трамвайные пути, и т.д.).

16. Линии электропередач, подъемники - поперечные штрихи у этих знаков указывают точное местонахождение опор.

17. Туннель - проходы под шоссе, железными дорогами и прочими препятствиями, пригодные для движения спортсменов.

18. Ограда - невысокая ограда из проволоки, сетки, дерева.

19. Проход в ограде.

20. Разрушенная ограда.

21. Высокая ограда.

22. Строение.

23. Застроенная территория - жилые кварталы, сады.

24. Запретная для бега территория.

25. Развалины (остатки развалившегося здания).

26. Специальные искусственные объекты - объекты местности, являющиеся ориентирами, но не имеющие своего знака. Такие объекты объединены в одну группу и обозначаются крестом или окружностью черного цвета. Это могут быть корчи (вывернутые корни упавших деревьев), поленницы дров, парковые скамейки и т.д.

Некоторые часто встречающиеся в лесу маленькие искусственные объекты имеют свой знак.

26-1. Стрельбище.

26-2. Могила.

26-3. Трубопровод.

26-4. Трубопровод непреодолимый.

26-5. Высокая башня.

26-6. Маленькая башня.

26-7. Кормушка.

Рельеф

Рельеф – это совокупность неровностей земной поверхности - возвышений и понижений. Элементы рельефа – наиболее достоверные и стабильные объекты из изображаемых на спортивной карте. Расчлененность рельефа, перепады высот, крутизна склонов непосредственно определяют условия проходимости местности. Если посмотреть на карту, то нетрудно заметить, что вся ее поверхность покрыта тонкими коричневыми линиями. С помощью этих линий отображаются на карте формы земной поверхности. Такие линии называют *горизонталями*. *Горизонталь* – линия, соединяющая точки рельефа, находящиеся на одной высоте.

Рис.10

Расстояние между горизонталями на карте определяется крутизной склона. Там, где склон крутой горизонтали будут близко друг к другу. На пологих склонах горизонтали располагаются с большим интервалом.

Короткие штрихи поперек горизонталей называются *беритрихами*, они показывают направление понижения склона (ската воды). По ним можно отличить на карте яму от бугра.

Для изображения рельефа на карте используют основные, вспомогательные и утолщенные горизонталю.

Основная горизонталь проводится через каждое целое сечение рельефа, выбранное для данной карты. Если сечение 5 метров, то основная горизонталь проводится через 5 м, а если сечение 2,5 м, то через 2,5 метра.

Вспомогательная горизонталь (полугоризонталь) применяется для изображения форм рельефа, которые по высоте или глубине меньше, чем сечение рельефа. Между двумя основными горизонталями может быть проведена лишь одна вспомогательная. Например, если на склоне имеется лощина глубиной 3 метра, а сечение рельефа 5 метров, то такую лощину изображают полугоризонталью.

Утолщенная горизонталь - каждая пятая горизонталь на карте; при помощи утолщенных горизонталей можно быстро оценить разницу высот и форм местности.

Помимо горизонталей существуют еще специальные знаки коричневого цвета для обозначения земных неровностей.

4. Обрыв - при выборе варианта движения нужно учитывать, что преодоление обрыва может быть связано с трудностями.

5. Грунтовый вал - четко видимая земляная насыпь высотой минимум 1 метр.

6. Маленький земляной вал - маленькая или частично разрушенная земляная насыпь.

Оба эти ориентира можно использовать для контроля направления передвижения.

7. Промоина - овраг или ров, которые не могут быть отображены горизонталями из-за недостаточной ширины. Толщина линии отображает толщину промоины. Минимальная глубина 1 метр.

8. Маленькая промоина или канава - промоина или канава глубиной от 0,5 метра.

9. Бугор.

10. Внемасштабный бугор - маленькие бугорки, которые из-за малых размеров нельзя отобразить горизонталями. Минимальная высота 1м. Ориентировщики такие бугорки называют микробугорками.

11. Вытянутый внемасштабный бугор - внемасштабный бугор, имеющий вытянутую форму. Размер не менее 12х4 м.

12. Яма - круглая или овальная впадина с резко выраженной бровкой.

13. Внемасштабная ямка (микроямка) - маленькое естественное (созданное природой) понижение, которое не может быть отображено при помощи горизонталей. Минимальная глубина 1 метр.

14. Искусственная внемасштабная ямка - если понижение, углубление имеет искусственное происхождение (шурф или яма), то оно отображается другим знаком. Они, как правило, имеют крутые края.

15. Изрытая поверхность (поверхность с микронеровностями) - территория с неровной бугристой поверхностью. Когда нарисовать неровности в деталях не представляется возможным из-за густоты ориентиров, по всей поверхности применяют один знак. Такая поверхность обычно очень трудна для пробегания.

16. Специальные формы рельефа - используются для показа немасштабных грунтовых объектов.

Скалы и камни

Скалы и камни – важные для ориентирования элементы местности. Они интересуют спортсмена как препятствия при движении и как объекты, опасные при их преодолении. Отдельно расположенные крупные камни являются хорошими ориентирами. Скалы показывают на карте черным цветом, чтобы они отличались от изображения других форм земной поверхности.

Рис.11

1. Непреодолимая скала (стена) - скальные стены - особый вид рельефа. Непреодолимая скала показывается толстой черной линией с зубцами. Линия, соединяющая концы штрихов, изображает бровку, а мысленная линия, соединяющая противоположные концы штрихов, - подошву склона, занятого стеной. Если скальная стена расположена на берегу водоема и под ней вдоль берега нет прохода, поперечные штрихи должны заходить за береговую линию (в воду).

2. Скальные останцы - скалы в виде отдельных столбов и гигантских валунов могут быть показаны черными пятнами.

3. Преодолимые скальные стены (скальные обрывы) - такие скальные стены–уступы не представляют опасности и не являются серьезным препятствием для движения спортсменов.

4. Скальная выработка - яма или шахта, которая может представлять опасность для бегуна.

5. Пещера - показывается таким же знаком, как и выработка, только ориентируется знаком острием в направлении входа.

6. Валун – камень, выделяющийся на местности, высотой не менее 1 метра.

7. Большой валун - особо большой камень, не выражающийся в масштабе карты.

8. Каменистое поле - территория, покрытая таким большим количеством камней (валунов), что их невозможно показать каждый отдельно.

9. Груда валунов - группа камней, тесно расположенных на небольшой площади.

10. Каменистый грунт - каменистая и скальная поверхность, движение по которой затруднено, отображается специальным знаком.

11. Открытый песок - поверхность с мягким песчаным грунтом, снижающим скорость бега.

12. Скальная поверхность - хорошо пробегаемая скальная поверхность без растительности.

Обозначения дистанций

Дистанции соревнований наносятся на карты красным цветом. Для их обозначения существуют особые знаки. Дистанции наносятся на карту либо во время печати

типографским способом, либо позже при помощи специального станка, а иногда и вручную.

Рис.12

1. Старт - обозначается красным треугольником, центр которого приходится на место начала ориентирования. Место начала ориентирования не всегда совпадает с началом движения.

Достаточно часто применяется пункт «К», оборудованный призмой и обязательный для прохождения всех участников. Путь от точки старта до пункта «К» всегда обозначен на местности маркировкой, а расстояние до этого пункта указано в технической информации. Если пункт «К» отсутствует, значит, место старта является началом ориентирования и спортсмен имеет право начать движение в любом направлении. Отсчет времени прохождения дистанции начинается со старта, независимо от наличия пункта «К».

2. Контрольный пункт - обозначается красной окружностью.

Как правило, около каждого контрольного пункта стоит его порядковый номер, а иногда и номер, каким он обозначен на местности. Нужно помнить, что номера контрольных пунктов всегда ориентированы на север, это иногда помогает определить северную сторону карты.

Если соревнования проводятся в заданном направлении, то контрольные пункты на карте соединяют между собой в определенной последовательности **красными прямыми линиями**.

Если контрольные пункты соединены **красными пунктирными линиями**, то в этом месте участок дистанции **промаркирован**, и, по правилам соревнований, каждый участник должен пробегать данный участок только по маркировке. Маркированные участки могут быть указаны и извилистой пунктирной линией.

3. Первая помощь - красный крест на карте говорит о том, что в этом месте каждый участник может получить медицинскую помощь.

4. Пункт питания - красный стаканчик свидетельствует о наличии в данном месте дистанции пункта питания.

5. Финиш.

6. Запретная для бега территория.

7. Места, представляющие опасность для спортсменов.

8. Запретная линия - линия, которую запрещено пересекать во время соревнований.

9. Проход - место возможного пересечения различных преград во время соревнований.

10. Запрещенный путь - дорога (маршрут), запрещенный для использования.

Наиболее сложными для понимания и усвоения учащимися являются знаки, относящиеся к рельефу, а именно – горизонтали. Пространственное восприятие деталей рельефа приходит в результате длительных практических занятий. Помочь пониманию изображения рельефа с помощью горизонталей, может следующий пример.

Представьте, что местность, на которой много возвышенностей и впадин, полностью залита водой, оказалась на дне искусственного водохранилища.

Но вот уровень воды начал падать, причем не сразу, а ступенчато. Спустя некоторое время на поверхности покажутся самые высокие вершины гор и холмов, образуя острова. Если

гора округлой формы, то остров будет круглым. Если гора вытянутой формы, то остров тоже будет вытянутой формы. Береговая линия в этих случаях будет напоминать окружность или овал.

(рис. 13).

Уровень воды еще понизился на одну ступень. Острова стали выше и большей площади. Береговая линия вокруг острова точно повторяет форму горы. Если гора имеет лощины и выступы, то у острова появятся заливы и выступающие мысы.

(рис.14)

Снова понизился уровень воды, открылись долины и подножия гор с глубоко врезавшимися в них заливами, небольшие пригорки образовали свои маленькие островки. В ямах по-прежнему осталась вода, образуя небольшие озера. Береговая линия этих озер повторяет форму ямы на этой глубине.

(рис.15)

При дальнейшем падении воды открываются всё более низкие части суши, образуя новые береговые линии.

(рис. 16)

Форма таких мысленных «береговых линий» нарисованных водой через одинаковые ступени, и есть форма горизонталей, а высоту ступеньки называют *сечением рельефа*. Выбор высоты сечения рельефа (ступеньки) зависит от высоты бугров и глубины ям отображаемой местности, крутизны склонов. Наиболее часто применяемые сечения - 5 метров и 2,5 метра.

Если рисунки береговых линий через равное количество метров наложить друг на друга, то получится отображение рельефа данной местности, каким мы видим его на карте.

(рис. 17)

Теперь должно быть понятно, почему горизонтали не могут пересекаться, не могут исчезнуть или появиться вновь. Береговая линия всегда горизонтальна и непрерывна.

Упражнения по теме «Условные знаки»

Упражнение 1.

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

Упражнение 2.

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

Упражнение 3.

Зарисовать наибольшее число знаков за одну минуту (по памяти).

Упражнение 4.

Разложить набор знаков по группам - за минимальное время.

Упражнение 5.

Показать на спорткарте десять разных знаков рельефа, гидрографии, растительности и т.д.

Упражнение 6.

Назвать условные знаки, встретившиеся при рассмотрении спорткарты вдоль линии *север-юг*.

Упражнение 7.

Зарисовать немасштабные знаки.

Упражнение 8.

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

Упражнение 9.

Нарисовать карту размером 10x10 см, используя максимальное количество разнообразных условных знаков.

Упражнение 10.

Определить на карте высоту холмика или глубину впадины по горизонталям.

Упражнение 11.

Изобразить холм высотой 5, 10, 12,5 метров при высоте сечения $H = 2,5$ м.

Упражнение 12.

Изобразить впадину (возвышенность) с несколькими холмиками (ямками) различной конфигурации.

Упражнение 13.

Раскрасить черно-белую карту.

Упражнение 14.

Зарисовать знаки обозначения дистанции (по памяти).

Упражнение 15.

Топографический диктант. Руководитель словами описывает «нитку» по которой «движутся» участники, задача юных спортсменов - следить по карте за движением воображаемого ориентировщика, отмечать точки КП, названные руководителем.

Упражнение 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».

Упражнение 17.

Нарисовать на карте с крупными формами рельефа путь от КП до КП без потери высоты.

Упражнение 18.

На карте с выраженными формами рельефа начертить линию. Задача учащихся - вычертить профиль рельефа вдоль линии.

Упражнение 19.

На карте с рельефом определить самую низшую и самую высшую точку изображенной местности.

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 — символическое описание точки, на которой установлен знак контрольного пункта. (Полное описание символов и легенд КП дано в приложении).

Упражнения по теме «Символы и легенды КП»

Упражнение 1

Передвигаясь вместе с учениками по лесу, тренер переставляет знак КП на разные точки. Учеников должны называть легенду каждого КП по мере перестановки знака.

Упражнение 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 написанное ребятами.

Техника работы с компасом

Одной карты недостаточно, чтобы успешно находить контрольные пункты в лесу. Для определения направления движения спортсменам необходим компас. При помощи компаса, сориентировав карту, можно различить схожие дороги, определив их направление, и т. д.

Для ориентирования наилучшим является жидкостной компас. Внутри колбы со стрелкой такого компаса залита специальная жидкость, которая обеспечивает устойчивость магнитной стрелки в направлении *север - юг* при различных колебаниях и разворотах компаса.

Наиболее распространены два типа компасов - на платформе и "пальчиковый", который крепится на большом пальце руки.

Первый тип компаса представляет собой прозрачную платформу с укрепленной на ней вращающейся колбой со стрелкой. На платформе, в зависимости от модели, могут находиться увеличительная лупа для чтения мелких деталей карты, отверстия для рисовки старта и контрольных пунктов, счетчик количества шагов, обычная линейка, линейка для часто используемых масштабов карты, специальные направляющие параллельные красные линии, используемые для движения по азимуту. Такой компас, чтобы случайно не потерялся, крепится к руке при помощи шнура.

Рис.18

В середине 1980-х годов ведущие шведские ориентировщики разработали "пальчиковый" компас. Он надевается на палец левой руки, которая одновременно и держит карту. Преимущество этого изобретения состоит в том, что карта и компас составляют как бы единое целое, карта всегда находится в одной плоскости с компасом. Вдобавок вторая рука остаётся свободной. Минус такого компаса в том, что с ним труднее держать нужное направление.

Рис.19

Какой из типов компасов использовать - каждый спортсмен определяет сам, однако хочется отметить, что Чемпионаты мира выигрывались и с тем и с другим компасом.

Однако специалисты советуют начинать обучение ориентированию с компасом на платформе. В дальнейшем следует довести ориентирование с обоими типами компасов до совершенства, и только после этого сделать свой выбор.

Элементы техники ориентирования

Ориентирование карты

Ориентированием карты называется придание ей такого положения, при котором северная сторона рамки карты обращена на север, а линейные ориентиры на карте параллельны соответствующим ориентирам на местности. Так читать карту намного легче, так же как и книгу легче читать, если держать ее прямо, а не вверх тормашками.

Если точка месторасположения спортсмена на карте известна, карту ориентируют, как правило, по какому-либо линейному ориентиру или направлению на удаленный ориентир, надежно опознанный на местности и карте. Если точка стояния неизвестна, карту ориентируют по сторонам горизонта, определенным по компасу.

Ориентирование карты по линиям местности. При ориентировании карты по линейному ориентиру ее поворачивают в горизонтальной плоскости так, чтобы изображение этого ориентира на карте совпало с направлением его на местности, а объекты, расположенные справа и слева от линейного ориентира на местности находились на тех же сторонах на карте.

Рис.20

Ориентирование карты по направлению на ориентир. Применяется в тех случаях, когда точка своего местонахождения на карте известна и с нее виден какой-либо ориентир, обозначенный на карте. Для этого карту поворачивают так, чтобы направление *точка своего стояния - ориентир*, мысленно проведенное на карте, совпало с соответствующим направлением на местности. Для более точного ориентирования карты к этим точкам прикладывают линейку и по ней визируют на ориентир.

Рис.21

Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты - это самая простая и самая важная цель использования компаса. Для этого следует взять карту и компас горизонтально и вращать карту до тех пор, пока на ней направление стрелок на север не совпадет со стрелкой компаса.

Работая с компасом, следует всегда помнить, что компас работает только в горизонтальном положении и стрелка компаса в рабочем состоянии всегда показывает на север. Это легко проверить, если сравнить движения стрелки компаса при его горизонтальном и наклонном положении.

Рис.22

Упражнения по теме «Ориентирование карты»

Упражнение 1.

Из нескольких лежащих на столе спорткарт при помощи компаса определить правильно сориентированные.

Упражнение 2.

Спортсмены с компасами в руках выстраиваются в шеренгу. По команде тренера разворачиваются по сторонам света.

Упражнение 3.

Спортсмены выстраиваются в шеренгу, имея компаса 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.

Упражнение 4.

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

Упражнение 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?

Упражнение 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 пересечёт линию старта-финиша.

Упражнение 7.

Группу спортсменов располагают на линейном ориентире. Выбирают точку таким образом, чтобы с неё 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.

Упражнение 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 которой их месторасположение указано знаком КП, а точка старта знаком «старт». По команде руководителя первые номера команд бегут по указанному линейному ориентиру к контролерам, 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.

Чтение карты

Умение быстро читать и правильно понимать карту - сложный технический навык.

Читают карту только в сориентированном положении и только по ходу, т.е. в направлении движения. Обучать чтению карт лучше всего на местности с хорошей видимостью, в движении по дорогам или просекам, а также при азимутном ходе. При чтении карты все ориентиры подразделяют на: точечные, линейные и площадные.

К точечным относятся объекты, изображаемые внемасштабными условными знаками (камни, ямы, родники, группы деревьев и т.п.).

У линейных ориентиров - дороги, тропы, просеки, канавы, границы леса и вырубок, овраги, промоины - протяженность превышает их ширину.

Площадные ориентиры - пруд, озеро, поляны, вырубки, лес, большие холмы, доли, склоны.

Точечные и линейные ориентиры воспринимаются проще, так как в большинстве своем требуют восприятия на плоскости. Рельеф местности невозможно воспринимать без развития объемно-пространственного мышления, он наиболее сложен при чтении карты.

На современных высоконасыщенных подробностями картах иногда бывает трудно отыскать свое местонахождение: очень много сходных ориентиров попадает на глаза.

Поэтому карту желательно свернуть так, чтобы на ней остался только район расположения одного-двух ближайших КП. При обучении чтению карты рекомендуется сразу же освоить прием, который следует затем всегда использовать в ходе соревнования, - чтение карты "по большому пальцу".

Большой палец левой руки, держащей карту, должен быть направлен по линии движения, а ноготь - фиксировать место, отмеченное ориентировщиком как пройденное. Раз в 15 - 20 секунд, необходимо, не прекращая движения, корректировать положение ногтя большого пальца соответственно пройденным ориентирам. Это позволяет без лишней траты времени обращать внимание на участок местности, на котором спортсмен находится в данный момент или который еще предстоит пройти. При определенных тренировках такой метод помогает читать карту, не останавливаясь.

Техника точного чтения карты без остановки - один из сложнейших элементов спортивного ориентирования, над которым нужно работать постоянно.

Чтение карты осуществляется двумя основными способами:

- текущее чтение - нахождение на карте ориентиров по мере их пробегания. (увидев ориентир на местности, спортсмен ищет его на карте);

- чтение карты вперед - ожидание будущего ориентира (спортсмен заранее «прочитывает», какой ориентир ожидается впереди).

Наиболее часто применяемый прием - чтение карты вперед, но иногда рационально и применение текущего чтения карты.

Чтение карты процесс непрерывный. Непрерывность достигается сочетанием нескольких составляющих:

1. определение ожидаемого ориентира на карте;
2. мысленное воспроизведение его образа на местности;
3. удержание мысленного образа объекта до момента его достижения;
4. достижение ожидаемого ориентира и, в зависимости от способа отслеживания, перемещение взгляда, большого пальца или угла компаса на данный ориентир на карте.

Тренеру необходимо учитывать, что в зависимости от индивидуальных особенностей разные спортсмены пользуются разными способами удержания в памяти предстоящего ориентира:

- удерживание воспроизведенного из памяти (предыдущего опыта) фрагмента местности;
- концентрация на фрагменте карты;
- проговаривание словесного описания ожидаемого ориентира.

Если в чтении карты спортсмен не допускает огрехов, то он всегда чувствует себя уверенно. Безошибочное выполнение данного элемента требует от спортсмена высокого уровня развития интеллектуальных качеств, что в свою очередь подтверждает необходимость специальной интеллектуальной подготовки спортсменов-ориентировщиков.

Упражнения по теме « Чтение карты»

Упражнение 1.

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 подсчитать впадины, холмики, микроямки, корчи, полянки и др.

Упражнение 2.

«Живая маркировка». Тренер или спортсмен, который знает местность, ведут группу бегом по заранее намеченной трассе от КП до КП. Темп бега относительно высокий. У каждого спортсмена группы есть чистая карта. Встреченные КП спортсмены наносят на свою карту. Ошибка в нанесении КП штрафуются. Для нанесения КП на карту темп снижается, но группа не останавливается. В местах, где местность проста для ориентирования, ведущий бегун 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 (например плотина пруда, окраина леса и т.п.).

Упражнение 3.

Тренер ведет группу на местности по заранее подготовленной “нитке” и после пробегания всей дистанции спортсмены рисуют линию на своей карте.

Упражнение 4.

Работа в парах: один занимающийся получает карту с 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.

Упражнение 5.

Спортсмен получает карту с нарисованными КП и легендами. Код 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.

Упражнение 6.

Планируется дистанция заданного направления с большим количеством КП, но некоторые из них не устанавливаются. Спортсмену предлагается пробежать дистанцию и определить, какие из КП отсутствуют. Такая форма тренировки заставляет спортсмена внимательно читать карту и легенду на подходе к КП, а не ждать, что он увидит призму издали.

Кроме умения пользоваться компасом и читать карту, ориентировщику необходимо уметь определять и контролировать два параметра:

- в каком **направлении** передвигаться;
- какое **расстояние** нужно пройти.

Существует несколько способов определения и контроля этих параметров, и применять их нужно в зависимости от ситуации.

Определение и контроль направления

В спортивном ориентировании определение и контроль направления осуществляется несколькими способами: с помощью линейных ориентиров, «от ориентира к ориентиру» и с помощью компаса.

Если местность насыщена линейными ориентирами - дорогами, просеками, тропинками и т. д., определять и контролировать направление движения удобно по ним. Если от одного ориентира видно другой, можно использовать способ передвижения, называемый «от ориентира к ориентиру». Во всех других случаях определять и контролировать направление движения помогает компас. Движение от одного ориентира до другого при помощи компаса называется движением по азимутам.

Азимутом (магнитным азимутом) называется угол между магнитным меридианом и направлением на искомую точку, отсчитанный по часовой стрелке.

Рис.23

Чтобы определить при помощи спортивного компаса направление движения на местности между двумя точками, заданными на карте, например между стартом и КП 1, нужно выполнить следующие операции:

- 1) совместить край планки компаса с точками «старт» - КП 1;
- 2) повернуть колбу компаса так, чтобы светящиеся двойные риски на дне её «смотрели» на север карты;
- 3) поворачиваться на месте, держа компас горизонтально, до тех пор, пока северный конец стрелки не совместится с двойной риской на дне колбы. Зрительно продлить направление вдоль пластины компаса и засечь ориентир на местности, который будет служить первой промежуточной точкой при азимутальном движении к КП 1.

Рис.24

Некоторые спортсмены контролируют направление движения, визуальное совмещая положение стрелки и север на карте, т.е. пытаются экономить время на вращении колбы. Однако при этом погрешность попадания значительно больше, чем при выкручивании колбы. И об этом необходимо помнить.

В ходе соревнований по ориентированию вряд ли целесообразно преодолевать точно по азимуту отрезки длиной более 1 км. Длинный этап нужно для ускорения движения подразделять на меньшие отрезки, используя опорные ориентиры. Целесообразно брать азимут на такие ориентиры, которые имеют значительные линейные размеры или легко различимы на расстоянии. Однако при движении по азимуту необходимо учитывать несколько факторов: возможная потеря скорости при движении по густому подлеску, заболоченной земле, необходимости преодоления оврагов и речек и т. д., а также возможность удлинения пути за счет возможного отклонения.

Обучение юных ориентировщиков выполнению этого технического приема требует особого внимания со стороны педагога. Объяснение каждой последовательной фазы движения при снятии азимута желательно сопровождать показом, и также обращать внимание юных спортсменов на возможные ошибки. Рассмотрим подробнее, какие могут быть ошибки.

В первой фазе - неправильное наложение компаса на карту, когда его направляющие линии «смотрят» в сторону, противоположную предполагаемому движению, что дает ошибку в 180° . Чтобы этого не произошло, учащимся следует быть очень внимательными при наложении компаса на карту и всегда помнить, что направляющие линии компаса обязательно должны быть обращены в сторону начала движения.

Во второй фазе такая же ошибка возможна в том случае, если ребята поспешили и северную отметку на шкале компаса (две светящиеся риски на колбе) установили на юг карты: в результате спортсмен убежит в сторону, противоположную искомому КП. Другого рода ошибки, как правило, возникают из-за неточного наложения кромки компаса на исходную или конечную точку, а также из-за ее смещения в момент вращения градуированной шкалы компаса. Возникают такие ошибки у юных спортсменов часто на начальном этапе обучения. Это объясняется тем, что у них нет еще прочного навыка работы с компасом, и, несмотря на все их старания, компас часто сдвигается с нужной отметки. Для того чтобы несколько облегчить выполнение этого задания, можно разрешить юным ориентировщикам разместить карту на твердой основе - фанере или картоне. После закрепления навыка снятия азимута можно приступать к объяснению завершающей части задания - движению по азимуту.

Хотя стрелка в жидкости, которой наполнена колба спортивного компаса, ведёт себя устойчиво и практически всегда направлена вдоль магнитного меридиана, всё же неумелое расположение компаса и руки относительно тела спортсмена может приводить к нежелательному «уходу» стрелки, особенно на бегу. Для уменьшения тряски и отклонений стрелки необходимо научиться устойчиво держать компас сначала на ровных, затем на пересечённых участках местности.

Первые упражнения можно выполнять, передвигаясь по просеке: снять азимут на компас, располагая пластину вдоль просеки. Передвигаясь по просеке, держать руку так, чтобы стрелка компаса всегда находилась в рисках. Повторить то же самое при беге трусцой, а затем при беге с различной интенсивностью на всё более сложных отрезках пересеченной местности.

Найдя таким образом наиболее устойчивую позу по положению руки и наклону тела, нужно убедиться в том, что она подходит и для бега с компасом по лесу.

Пробовать движение по азимуту удобнее всего на открытой местности. После того как ребята освоят выполнение приема на открытом пространстве, можно перейти к закреплению навыка азимутного движения по слабо залесённой местности.

При движении по азимуту в лесу после выкручивания колбы и определения направления необходимо выбрать заметный ориентир, находящийся на линии движения, который выделяется какими-либо приметами (например, сухое или с искривленным стволом дерево), и затем начать движение, не упуская его из вида; подойдя к этому ориентиру, нужно вновь уточнить направление по компасу и наметить следующий ориентир, лежащий на пути движения.

Применение этого приема позволяет быстро пройти намеченный отрезок пути и освобождает от излишне частого обращения к компасу с целью проверки точности движения по азимуту.

На закрытой местности практически невозможно сохранить прямолинейное движение по азимуту. Препятствия, постоянно встречающиеся на пути спортсмена (завалы, камни, труднопроходимые участки), вынуждают его уклоняться от нужного направления. Для того чтобы свести к минимуму отклонения от нужного азимута, все встречающиеся препятствия по ходу движения следует обходить поочередно то слева, то справа.

Рассмотрим основные способы движения по азимуту:

Метод зрительного луча (засечек). Постоянно контролировать положение стрелки компаса невозможно, поэтому рекомендуется, взяв азимут, найти по линии зрительного луча какой-либо приметный объект (засечку) на пределе видимости (поваленное дерево,

пень), после чего двигаться до этого объекта, не обращаясь к компасу и стараясь не терять этот объект из поля зрения. Достигнув места расположения засечки повторить операцию. Рисунок.

Движение «в мешок». Так называют движение по азимуту к точке пересечения двух линейных ориентиров, когда один из них ограничивает отклонение вправо, а другой ограничивает уход влево. В данном случае достаточно взять азимут на точку пересечения и смело, менее внимательно читая карту, бежать в этом направлении, поскольку проскочить мимо нужной точки практически невозможно: в любом случае спортсмен выйдет либо на тропу, либо на просеку.

Рис. 25

Движение с упреждением. Иногда появляется необходимость применения передвижения по азимуту *с упреждением*. Иными словами, передвигаясь в заданном направлении при помощи компаса, спортсмен заранее планирует отклонение в определенную сторону. В этом случае, попадая на поперечный линейный ориентир, он всегда знает, в какую сторону необходимо передвигаться, чтобы попасть в искомую точку.

Рис. 26

Применение этого технического элемента неизбежно приводит к удлинению пути, но значительно экономит время в случае, если спортсмен сразу не попал в запланированную точку. Этот элемент применяется в основном при передвижении по азимуту на достаточно длинные расстояния.

Упражнения по теме «Контроль направления»

Упражнение 1.

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.

Упражнение 2.

По периметру спортивного зала или площадки устанавливаются 10-20 КП с номерами. По количеству КП готовят картосхемы, на которых изображается 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.

Упражнение 3.

По периметру спортивного зала или площадки устанавливаются 10-20 КП с хорошо видимыми номерами. Подготавливаются картосхемы, на которых нанесены все КП, точка старта и линии магнитного меридиана (север-юг). 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.

Упражнение 4.

На любой площадке или стадионе ставятся 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.

Упражнение 5.

Для более подготовленных спортсменов задание 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.

Упражнение 6.

Карта разрезается на сектора 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.

Упражнение 7.

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, чем нужно на данной тренировке с тем, чтобы их использовать позднее. Этот принцип может применяться также при “звездном” беге или при беге в заданном порядке.

Упражнение 8.

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.

Упражнение 9.

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.

Упражнение 10.

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 спортсменами карты. При этом полоски 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 и их видимость должны соответствовать уровню подготовленности занимающихся.

Упражнение 11.

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.

Упражнение 12.

На дистанции, аналогичную той, что использовалась в упражнении 11, поставить перед спортсменами задачу выполнить упреждение на четных КП вправо, на нечетных - влево.

Упражнение 13.

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.

Способы контроля расстояния

Измерение расстояний на местности и на карте - один из главных элементов техники ориентирования. В настоящее время при наличии точных карт и их хорошей читаемости некоторые спортсмены полагают, что подсчет шагов и определение по ним пройденных расстояний - ненужный элемент ориентирования, поскольку голова и так загружена огромным количеством информации. Считать или не считать шаги на соревнованиях - вопрос спорный, однако юным ориентировщикам необходимо уметь пользоваться этим методом контроля расстояния.

Известный шведский ориентировщик Б. Норман, которого за высокие достижения называют на его родине “мистер ориентирование”, пишет в книге «Техника ориентирования»: «Счет шагов - дань надежности, которая уменьшает вероятность ошибки. Тот, кто считает шаги, имеет дополнительный шанс восстановиться, если ошибется при чтении карты или при движении по компасу. Хороший “счетчик” точно знает, где он находится, и редко останавливается слишком рано, чтобы определить свое местонахождение”.

Неоднократная чемпионка мира, шведская ориентировщица У. Линдквист также не пренебрегает счетом шагов. На вопрос, сколькими методами она пользуется для прохождения трудных участков этапа, Линдквист ответила: «Стремлюсь “взять” КП напрямую. Для этого требуются спокойствие и выдержка, особенно на последних метрах, когда я соединяю три элемента: точное движение по компасу, чтение карты и счет шагов. Без сомнения имеет смысл пожертвовать несколькими секундами ради надежности». Измерения на карте производятся с помощью масштабной линейки, выгравированной на пластине компаса, или персональной линейки спортсмена. Персональная линейка спортсмена представляет собой шкалу, где вместо сантиметров указано количество пар шагов в 100 метрах для данного спортсмена.

Для отработки метода счета шагов на местности рекомендуется разметить несколько участков длиной по 100 метров: на хорошей дороге, на тропинке, на подъеме и спуске, по кустарнику и пересеченной местности. Спортсмен проходит сначала отрезки пешком и подсчитывает под одну ногу количество пар шагов, а затем выполняет то же самое при беге различной интенсивности.

Для получения усредненного на данном типе местности числа шагов можно пробежать измеренную лентой трассу по замкнутому квадрату лесных просек или иному простому по конфигурации маршруту.

Самый распространенный способ контроля расстояния - отслеживание ориентиров. Если спортсмен знает, у какого ориентира находится, значит, он может определить, какое расстояние пройдено. Такой способ контроля называется «контроль чтением карты».

Многие спортсмены на вопрос «Как ты контролируешь расстояние?» отвечают: «По интуиции». Это, безусловно, хороший способ. Однако далеко не все спортсмены хорошо чувствуют пройденное расстояние, а с нарастанием утомления это чувство еще больше притупляется. В связи с этим юным спортсменам рекомендуется очень осторожно пользоваться своей интуицией.

Упражнения по теме «Способы контроля расстояния»

Упражнение 1.

Для знакомства с контролем расстояния при помощи подсчёта 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.

Упражнение 2.

Совершенствование контроля расстояния с помощью шагов:

- определение расстояний во время азимутальной тренировки;
- прохождение маршрута на местности под руководством тренера и определение расстояний между точками, которые указывает тренер.

Упражнение 3.

Маркируют участок местности, на маркировке на разном расстоянии ставят несколько КП. Спортсмен должен определить расстояния между КП и записать в карточку.

Упражнение 4.

На дороге устанавливают несколько КП на разном расстоянии от старта. Спортсмену указывают расстояние, его задача при помощи подсчёта шагов отмерить указанное расстояние и отметить на «своём» КП.

Упражнение 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).

Упражнение 6.

Участнику выдается лист чистой бумаги, на котором нанесено несколько горизонтальных и вертикальных прямых линий и карточка 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.

Упражнение 7.

Занимающимся выдаются карты с нанесенными на ней точками КП. Необходимо на глаз определить расстояние между КП.

Выбор пути

Самая трудная, но в то же время и самая захватывающая проблема в ориентировании - выбор пути. Умение выбрать путь, выделить цепочку опорных ориентиров - основной технический прием, которым следует овладеть, чтобы называться ориентировщиком. Поскольку дистанция соревнований планируется так, чтобы от одного контрольного пункта до другого спортсмены могли двигаться разными вариантами, а перегоны с одним вариантом, как правило, используются начальниками дистанций по необходимости (например, для разворота дистанции), спортсменам приходится серьезно потрудиться, оценивая достоинство различных маршрутов.

Правильно спланированная дистанция на всем своем протяжении ставит перед спортсменами увлекательные задачи. По какому пути следует двигаться? Однозначного ответа дать невозможно, нельзя составить и полный перечень примеров для обучения.

Путь может быть прямым - по азимуту, обходным - по цепи опорных ориентиров, или, как чаще бывает, комбинированным.

Опорные ориентиры можно разделить на тормозные, ограничивающие, рассеивающие и привязки.

Тормозные – хорошо заметные ориентиры, лежащие поперек пути движения и за КП, например дорога, овраг.

Ограничивающие – заметные ориентиры, расположенные вдоль пути движения или немного в стороне; они позволяют контролировать направление движения, например ручей, ограда.

Рассеивающие – ориентиры, которые требуют обхода справа или слева, например озеро, болото.

Привязка – хорошо заметный ориентир, с которого начинается точное ориентирование и осуществляется заход на КП.

К опорным ориентирам относятся, как правило, особо выделяющиеся точечные и крупные линейные и площадные ориентиры, использование которых при движении не требует

больших физических затрат и высокоточной техники ориентирования. Правильно выбранные опорные ориентиры исключают частое обращение к карте при движении, сокращают продолжительность ее чтения, обеспечивают быстрый контроль местонахождения, позволяют использовать "грубое" ориентирование без боязни ошибиться.

Наикратчайший путь по прямой не всегда наилучший. Чаще движение происходит обходным путем. Трудно представить такое движение по азимуту, когда спортсмену пришлось бы напрямик преодолевать горы, болота и труднопроходимые участки леса. Наверное, лучше было бы обойти эти препятствия. Нередко приходится решать: идти напрямик через захламленный лес или воспользоваться дорогой, которая хотя и лежит в стороне, но выводит почти к самому контрольному пункту. Таких примеров можно привести бесчисленное множество.

При выборе пути действуют два противоположных фактора: надежность и время. Надежность обеспечивается выбором опорных ориентиров, а временные затраты зависят от ряда факторов: от числа выбранных ориентиров; от удлинения пути, создаваемого выбранными ориентирами, по сравнению с прямой, соединяющей исходную и конечную точки движения; от условий передвижения между опорными ориентирами; от беговой проходимости местности и от техники ориентирования самого ориентировщика. У спортсменов ориентировщиков есть такое выражение: «Сначала решение, а потом движение», а у русского народа - поговорка: «Не зная броду, не лезь в воду». Процесс выбора пути можно разделить на несколько составляющих.

Вначале происходит выбор генерального направления движения. Для этого спортсмен просматривает три варианта: справа, слева, посередине. Оцениваются следующие показатели: длина пути, проходимость местности, набор высоты (в горной местности), надежность и простота выполнения. Учитывая все эти критерии, спортсмен должен найти «золотую середину».

Когда глобальный выбор сделан, можно приступать к детальному рассмотрению возможных путей движения.

Прежде всего, необходимо определить по карте привязку, которая значительно облегчает работу в районе контрольного пункта и снижает риск ошибиться.

После выбора привязки нужно пробежать глазами всю предстоящую «линию» движения.

Следующий этап - определение первого отрезка пути и выбор способа контроля направления и расстояния на данном участке. Окончанием каждого отрезка является точка, в которой спортсмен вынужден менять способ контроля.

Выбор пути движения и его реализация на местности целиком зависят от уровня технической, тактической и физической подготовленности спортсмена. Хорошо подготовленный ориентировщик строит план своих действий на основе глубокого анализа всех элементов карты, с учетом своего опыта и знаний, умения предвидеть, предугадать ход предстоящих событий, своей способности осуществить намеченный план на дистанции или быстро найти новые решения в случае его изменения.

Обучение выбору пути рационально начинать за столом и без ограничения времени.

После того как юные спортсмены смогут правильно выбирать путь и грамотно обосновывать свой выбор, можно ограничивать их во времени с последующим обсуждением результатов, а затем перейти к выбору пути во время движения.

Упражнения по теме «Выбор пути»

Упражнение 1.

Нарисовать на карте три возможных варианта движения: справа, слева, посередине. Указать выигрышный. На каждом из вариантов подсчитать набор высоты. Сравнить варианты по длине.

Упражнение 2.

Выбирать путь движения во время кросса.

Упражнение 3.

Спланировать 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 скоростных отрезков,
- с этапами из сопутствующих и рассеивающих ориентиров,
- с наличием сходных (параллельных) ситуаций,
- с этапами максимально разнообразных привязок-ориентиров.

Упражнение 4.

Пройти всю дистанцию в заданном направлении по памяти, предварительно выбрав и запомнив ее на спорткарте.

Упражнение 5.

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.

Технические действия в стартовом коридоре

Прежде всего, необходимо выбрать путь на первом перегоне, так как после сигнала “старт” именно этот выбранный путь необходимо будет реализовать. Если точка начала ориентирования не совпадает с местом старта, у спортсмена есть еще немного времени для осмысления первого перегона. Очень полезным бывает просмотр конфигурации дистанции, что в последующем поможет избежать ошибок в порядке нахождения КП. Если еще осталось время, то можно попробовать хотя бы в общих чертах выбрать путь и на 2-й КП. Или выбрать участок пути на 1-м перегоне, где надо будет рассмотреть 2-й перегон.

Может быть, следует в это оставшееся время рассмотреть какие-то длинные перегоны, на которых, как правило, выбор варианта имеет особенно большое значение.

Учитывая время выдачи карты (за минуту, в момент старта) и расстояние от старта до точки начала ориентирования, каждый спортсмен продумывает порядок своих действий в стартовом коридоре.

Технические действия ориентировщика в районе контрольного пункта и на контрольном пункте

Независимо от квалификации, ориентировщиков часто допускают ошибки в районе контрольного пункта. Не останавливаясь на причинах ошибок, рассмотрим те действия, которые помогут избежать хотя бы некоторых из них.

По правилам соревнований каждый контрольный пункт имеет свой номер, который указан на планке компостера. Каждый участник обязан проверить номер контрольного пункта, чтобы убедиться в том, тот ли пункт он нашел. Часто КП ставят на объекты, схожие с

расположенными по соседству (так называемая «параллельная ситуация»). Если небрежно читать карту и не проверить номер контрольного пункта, можно отметить не на том КП.

Кроме того, каждый контрольный пункт имеет свою «легенду», которую спортсмен имеет возможность посмотреть в специальном списке.

На различных соревнованиях ориентировщики получают таблицу номеров и легенд в различных видах и в различный момент времени:

- в печатанную или вклеенную в карту;
- в виде отдельного листка;
- в виде информации на щитах, которую нужно переписать.

В случае выдачи отдельного листка с легендами необходимо заранее продумать способ его крепления и герметизации.

Действия на контрольном пункте:

- проверка истинного номера КП,
- отметка,
- проверка отметки,
- выбор пути к следующему КП (если спортсмен не делает этого на предыдущем перегоне),
- определение направления движения,
- начало движения.

У каждого спортсмена своя система действий на контрольном пункте, но она должна быть всегда одинаковой, независимо от ситуации. Это позволит избежать большого количества ошибок. Правило большого пальца здесь как нельзя кстати. Следует зажать пальцем место данного КП на карте, чтобы после отметки не обшаривать ее глазами, теряя время.

Можно рекомендовать юным спортсменам продумать и записать свой порядок действий на КП и, поставив на любой площадке контрольный пункт, стараться довести этот элемент до автоматизма.

Сама отметка также должна быть отработана до автоматизма. Потерять одну секунду на отметке, значит прибавить к своему результату столько секунд, сколько КП на дистанции. Система работы на контрольном пункте у конкретного спортсмена может меняться с ростом спортивного мастерства. Но каждая новая система действий требует доведения до совершенства.

Техника передвижений в спортивном ориентировании

Техника бега

В данном разделе мы рассмотрим основы техники бега на длинные дистанции, а также отличительные особенности техники бега ориентировщика. Техника бега ориентировщика сходна с техникой кроссового бега. Но не каждый кроссмен пробежит маркированную дистанцию ориентирования (не отвлекаясь на объекты) так же быстро, как ориентировщик такой же квалификации преодолеет дистанцию, характерную для кросса. Все дело в специальной технике бега по различной местности.

Привлечение к занятиям со спортсменами-ориентировщиками специалистов в легкоатлетическом беге дало положительные результаты, что указывает на целесообразность специальной лёгкоатлетической подготовки, хотя техника бега ориентировщика отличается от бега легкоатлета.

Под совершенной техникой бега на длинные дистанции понимают наиболее эффективные, рациональные и экономичные движения бегуна, позволяющие ему показывать высокие результаты. Технику бега характеризуют постановка стопы на грунт и последующая «работа» ног, положение туловища и головы, «работа» рук, частота и длина шагов, скорость бега, степень расслабления мышц в нерабочие моменты.

Основной и ведущей в беге является «работа» ног, анализ которой принято начинать с момента постановки стопы на грунт. Наиболее рациональной является постановка ноги с передней части наружного свода стопы с последующим перекатом на всю стопу (5, 10, 15). Тогда уменьшается тормозное действие переднего толчка, сокращается его длительность, лучше сохраняется поступательное движение бегуна вперед. Рассматриваемая нами постановка возможно лишь при наличии небольшого наклона туловища вперед и при высокой работе рук.

Рис.27

До момента вертикали (последующие кадры) мышцы бегуна, растягиваясь и напрягаясь, подготавливаются к сокращению в фазе отталкивания. Внешним признаком хорошего и эффективного отталкивания от грунта является полное и законченное выпрямление толчковой ноги во всех суставах в сочетании с активным выносом вперед–вверх бедра маховой ноги, что существенно усиливает мощность толчка. Задний толчок выполняется очень эффективно (3, 8, 13, 18), угол отталкивания равен примерно 50 градусам. В момент окончания заднего толчка голова должна держаться прямо, взгляд направлен вперед.

При движении руки назад локоть идет назад–наружу, угол сгибания уменьшается, а при движении вперед кисть идет несколько внутрь, к средней линии туловища. Высокая работа рук позволяет увеличить частоту движений и, как следствие этого, повысить скорость бега (9,18).

Ритм дыхания согласовывается с частотой беговых шагов и индивидуален для каждого спортсмена. Исследования показали, что более выгодным является частое дыхание, в лучшей мере обеспечивающее организм кислородом. Целесообразнее всего применять смешанный тип дыхания с преобладанием диафрагмального (брюшного) дыхания. Это способствует улучшению кровообращения.

Нахождение оптимальной длины и частоты шагов – необходимое условие технического совершенства бегуна. Для каждого спортсмена, в зависимости от его роста, имеется определенный оптимум.

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

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

На твердых, хорошо проходимых участках дистанции техника бега ориентировщика незначительно отличается от техники бега стайера. Отличие состоит в основном в меньшем угле сгибания рук в локтевых суставах и меньшей длине шага. Низко опущенные руки позволяют спортсмену легче сохранять равновесие при беге по неровному грунту. Укороченный шаг (незначительное удаление маховой ноги от общего центра тела) дает ориентировщику возможность быстрее реагировать на любые сразу не замеченные им препятствия при постановке стопы на грунт (ямки, торчащий сучок, камень) и вовремя изменить направление движения, сохранить равновесие.

В момент бега ногу ставят на землю с наружной стороны свода стопы, с последующим распределением веса тела на всю ее площадь. При этом корпус спортсмена несколько наклонен вперед, руки слегка согнуты в локтях. Правильный толчок опорной ноги осуществляется за счет полного ее разгибания во всех суставах (голеностопном, коленном, тазобедренном), энергичного выноса бедра маховой ноги вперед-вверх, а также активного движения рук, обеспечивающих сохранение равновесия при беге. Дыхание — ритмичное, через рот и нос, с небольшим усилением при выдохе.

Техника бега на труднопроходимых участках (заросших, с мягким и вязким грунтом), а также на подъемах и спусках имеет свои отличительные особенности. Труднопроходимые отрезки дистанции спортсмены преодолевают более укороченными шагами, сохраняя при этом относительно высокую скорость за счет увеличения их частоты. При беге в гору уменьшают длину шага, увеличивают угол сгибания рук в локтевых суставах и наклон туловища в сторону подъема. Наклон туловища и длина шага находятся в прямой зависимости от крутизны склона: чем круче склон, тем больше угол наклона туловища и короче шаг. Относительно стабильная скорость бега при подъеме сохраняется за счет повышения темпа движения (частоты шагов).

Бег на пологих и небольших по крутизне спусках характеризуется, наоборот, некоторым увеличением длины шага, изменением положения туловища и рук. Такие участки дистанции используют для увеличения скорости движения, расслабления мышц, восстановления дыхания. В момент бега под гору туловище выпрямляют, руки для большего сохранения равновесия значительно разгибают в локтях и периодически, с целью расслабления мышц, опускают полностью вниз, дыхание более глубокое с акцентом на выдохе. Длина и частота шага на таких отрезках дистанции чаще всего зависит от его проходимости.

На сложных спусках техника бега видоизменяется в зависимости от их крутизны и протяженности. На крутых и коротких склонах спортсмены, чтобы сохранить равновесие и несколько уменьшить возрастающую скорость поступательного движения, отводят туловище назад, ставят опорную ногу более напряженно с пятки, относительно уменьшают длину шага и несколько увеличивают угол сгибания рук.

Крутые склоны большой протяженности проходят укороченным семенящим шагом, опорную ногу ставят также с пятки, при этом значительно увеличивают наклон корпуса назад. Чтобы уменьшить нагрузку на опорно-двигательный аппарат и погасить скорость поступательного движения, ориентировщики периодически изменяют направление своего движения по склону, пробегая часть спуска зигзагообразно.

Основами техники бега желательно начинать заниматься с юными спортсменами с самых первых дней занятий. Не стоит посвящать этому целое занятие, более рационально включать в разминку несколько упражнений для совершенствования техники бега.

Обучение целесообразно начать с техники бега по твердому грунту. И только после того как у юных спортсменов сформируется навык оптимальной техники бега, можно переходить к обучению и совершенствованию техники в различных условиях (по мягкому грунту, в гору, в густом лесу, и т. д.).

При обучении технике и совершенствовании выполнения отдельных элементов и упражнений в целом целесообразно придерживаться такой последовательности:

- а) выполнение упражнения в облегченных условиях до тех пор, пока спортсмен сможет много раз повторять его без ошибок;
- б) многократное выполнение упражнения (до утомления);
- в) выполнение упражнения с соревновательной и большей интенсивностью (скоростью, силой, длительностью).

Для совершенствования и оптимизации техники бега, разнообразия тренировочного процесса целесообразно проводить соревнования по бегу на дистанции, включающие отрезки с разным грунтом и проходимостью. Например:

- отрезок 1- 200м улучшенной дороги;
- отрезок 2 - 150 м лесной дороги;
- отрезок 3 -100м маркированного участка, проложенного через лес;
- отрезок 4 -150 м тропы и т.д.

Для контроля и отработки техники отметки на некоторых поворотах можно разместить контрольные пункты.

Занятия по освоению техники бега ориентировщика можно проводить в игровой форме, а также в форме соревнований.

Техника лыжных ходов

Современные трассы по спортивному ориентированию на лыжах по уровню подготовки лыжней приближаются к трассам лыжных гонок. Дистанции подготавливаются при помощи снегоходов и имеют ширину, достаточную для применения конькового хода. Однако в сравнении с лыжной гонкой двигательные задачи лыжников-ориентировщиков гораздо сложнее, и техника движений на трассе ориентирования имеет свои особенности. К тому же лыжнику-ориентировщику приходится постоянно варьировать скорость движения в зависимости от условий и задач, стоящих перед ним на дистанции. Поэтому спортсменам-ориентировщикам необходимо не только одинаково хорошо владеть техникой всех лыжных ходов, но и знать особенности их применения на соревновательных дистанциях.

Лыжная техника спортсменов-ориентировщиков подробно описана В.С.Близневской. Ниже мы приводим материал из ее монографии «Тренировка лыжников-ориентировщиков летом».

На дистанциях лыжного ориентирования можно выделить следующие двигательные действия, стоящие перед спортсменами:

- движение по скоростной лыжне, подготовленной под коньковый ход;
- движение по быстрой лыжне шириной 1,0-1,5 м;
- движение по медленной лыжне шириной 0,8-1,0 м низкого качества;
- преодоление отрезков по глубокому снегу; движение по подрезке (следу лыжника);
- движение в лесу по насту или между проталинами;
- прохождение спусков разной крутизны и протяженности.

Согласно правилам соревнований Международной федерации ориентирования (ИОФ) для мероприятий по лыжному ориентированию район местности, используемый для соревнований, предполагает наличие трёх типов лыжней - скоростные, быстрые и медленные.

Скоростные - это лыжни, подготовленные снегоходом под коньковый ход с шириной не менее 2 м. На скоростной лыжне ориентировщик может двигаться на максимальной для него скорости, если, конечно, ему позволяет техника ориентирования.

Быстрые лыжни - подготовленные снегоходом с шириной 1,0-1,5 м. По ширине они больше подходят для классического хода, но готовятся по правилам соревнований без нарезки лыжного следа. На быстрой лыжне скорость лыжника-ориентировщика на порядок ниже, хотя энерготраты на этих участках не меньше. Дело в том, что на соревнованиях лыжники-ориентировщики вот уже несколько лет выступают на инвентаре для конькового хода, так как значительную часть дистанции составляют широкие коньковые лыжни и применение инвентаря для классического хода неэффективно на этих отрезках из-за худшего скольжения лыж с намазанной колодкой. Поэтому двигаться по быстрым лыжням приходится одновременно бесшажным или полуконьковым ходом. Здесь решающую роль играет готовность верхнего плечевого пояса в поддержании достаточно высокой скорости движения.

На большинстве соревнований основу составляют медленные лыжни - некачественные и не всегда подготовленные снегоходом, шириной 0,8-1,0 м. Пролагается этот вид лыжни через густые заросли, на крутых склонах, при пересечении оврагов, т.е. там, где с трудом проходит техника для подготовки трасс. Медленными лыжнями иногда приходится пользоваться для реализации выигрышного варианта движения. Сложность прохождения таких участков нередко ведет к падениям и поломке инвентаря, а также к травмам. Скорость передвижения на лыжах здесь столь низка, но иногда целесообразно снять их и преодолеть участок трассы бегом с лыжами в руках. При подготовке спортсменов важно научить их принимать смелые нестандартные решения, совершенствуя таким образом тактический арсенал.

Дистанция в лыжном ориентировании планируется так, чтобы спровоцировать спортсмена использовать лыжни разного качества, вынуждая его не только решать задачи ориентирования, но и изменять скорость движения, демонстрируя при этом разные элементы техники лыжного хода, в том числе специфичные лишь для ориентирования.

Почти всегда, как показывает практика, на дистанциях лыжного ориентирования в разном количестве имеют место подрезки. Для подрезки спортсмену нужна специальная подготовка и владение специфичной техникой быстрого прохождения отрезков по снегу без угрозы поломки инвентаря. Если спортсмен сам делает подрезку, он должен выполнять это технически правильно. Носок лыжи поднимается вверх, ставится на снег и продавливается сугроб. Затем лыжу надо обязательно отвести чуть назад, чтобы она свободно вышла из осыпавшегося снега. Центр масс не должен быть впереди точки опоры, чтобы можно было легко потянуть ногу на себя.

Задача упрощается, если участник соревнований не сам идет на подрезку, а пользуется следом, сделанным стартовавшими до него спортсменами. Двигаться по такому следу проще, чем по сугробам, но отличия от техники продвижения по лыжне, подготовленной снегоходом, значительны.

Подрезки лыжники-ориентировщики могут проходить на параллельных лыжах, если снежный покров небольшой и есть смысл отталкиваться палками. При большом количестве снега палки проваливаются очень глубоко, поэтому часто их вообще не ставят на снег, а держат на весу, преодолевая подрезку переступанием или бегом.

Погодные условия могут вносить коррективы в технику движений спортсменов на дистанции. Резкое похолодание после оттепели ведет к образованию наста, по которому можно передвигаться как по хорошо укатанной поверхности, совершенно не проваливаясь. В этом случае спортсмены стараются напрямую двигаться в сторону контрольного пункта. Особенно провоцирует спортсменов на этот стиль работы некачественная подготовка сети лыжней из-за недостаточного снежного покрова, а местами и полного его отсутствия. Скорость движения по таким лыжням несколько не выше скорости прямого продвижения к контрольному пункту, тем более что они малозаметны и их нелегко обнаружить на местности. В этих ситуациях при движении по

лесу между деревьями и на склонах требуется особая внимательность и виртуозные способности.

Грамотное и быстрое продвижение по лыжням разного качества дает большое преимущество спортсмену на соревнованиях по лыжному ориентированию. Но если он не умеет на высокой скорости и без падений проходить спуски по дистанции, потери времени будут довольно большими. Разница во времени спуска с одного склона у спортсменов равной квалификации может составлять несколько десятков секунд. Поэтому овладение техникой прохождения спусков - необходимое условие эффективной подготовки спортсмена. В отличие от лыжных гонок, где практикуется предварительный просмотр трассы, в лыжном ориентировании спортсмен впервые проходит сложные спуски, встречающиеся на его пути, руководствуясь лишь информацией из карты.

Отметим, что для готовности успешно решать нестандартные двигательные задачи зимой, в подготовительном периоде нужно развивать скоростно-силовые качества мышц верхнего плечевого пояса (в первую очередь), брюшного пресса, силовые качества ног.

Методика обучения классическим лыжным ходам

Для освоения техники передвижений на лыжах начинать обучение юных спортсменов следует с классических ходов. Рассмотрим технику классических лыжных ходов и методику обучения им.

Попеременный двухшажный ход является основным способом передвижения, изучению которого ориентировщики должны уделять основное внимание. Он применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности, а также на дистанциях маркированной трассы. Наиболее эффективен этот ход на равнине при плохих и средних условиях скольжения, на пологих подъемах (до 2°) при любом скольжении, а также на подъемах большой крутизны (до 5°) при хороших и отличных условиях скольжения и сцепления лыж со снегом.

В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Ход выполняется следующим образом (**рис. 28**):

Рис.28. Попеременный двухшажный шаг

1. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Спортсмен переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии - туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.

2-3. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.

4-6. Продолжается одноопорное скольжение на левой лыже. После отталкивания правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается движение туловища «на взлет». Правая нога слегка согнута в коленном суставе, расслаблена и находится в крайнем заднем положении, что создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед. Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.

7. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед.

8. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом - это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

9-13. Скольжение с опорой на палку. В первой фазе отталкивания правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносится вперед. Несмотря на выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.

14. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система «рука – туловище - опорная нога». С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания правой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую силу толчка, продолжается вынос вперед левой палки.

15-16. Правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибанием в тазобедренном суставе. Уменьшается угол сгибания ноги в колене - момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (в это время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.

17-18. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед.

19. Продолжается толчок левой ногой. После окончания толчка правая рука, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.

20. Закончен толчок ногой, его направление по линии голень – бедро - туловище вызывает движение тела вперед-назад и сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения. Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности, и заканчивается весь цикл хода.

Попеременный двухшажный ход, несмотря на привычную (как при ходьбе без лыж) перекрестную координацию, довольно сложен и требует значительного количества времени на его освоение. Наличие фазы скольжения, необходимость координировать по времени работу рук и ног, изменение ритма движения при преодолении подъемов создают определенные трудности в овладении этим ходом. Поэтому изучение попеременного двухшажного хода начинается уже в бесснежный период, при помощи имитационных движений сначала без палок, а потом с палками.

Изучение этого хода следует начинать со скользящего шага.

Скользящий шаг повторяется во всех его вариантах (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину) на равнине и под уклон. Важно обратить внимание на восстановление и дальнейшее развитие равновесия.

Тренер два-три раза показывает ход на разных скоростях, обращая внимание на согласованность движений. Затем, кратко объяснив юным ориентировщикам его технику, предлагает принять несколько раз положение посадки на месте и начать движение попеременным двухшажным ходом. После прохождения 2-3 кругов этим ходом по первому представлению следует приступить к изучению его техники, в первую очередь работы рук, так как скользящим шагом спортсмены уже овладели. Тренер вновь, стоя на месте, объясняет и показывает вынос и постановку палки, а также движение отталкивания.

Затем спортсмены имитируют работу рук на месте без палок и с палками, держа их за середину.

Изучив работу рук на месте, следует перейти к упражнениям на лыжне. Все упражнения выполняются на хорошо накатанной лыжне, под уклон, с твердой опорой для палок.

1. Скользя на двух лыжах, юный ориентировщик поочередно выносит палку рукой вперед, ставит ее на снег под углом лапкой (кольцом) назад и, нажимая на нее движением туловища и руки, заканчивает отталкивание. После выполнения этого движения одной рукой то же самое выполняется другой.

2. То же самое, но упражнение выполняется непрерывно без остановок, вынос и отталкивание палками происходят попеременно - одна рука выносит палку, другая в это время выполняет отталкивание.

Упражнения обязательно выполняются при хорошем скольжении, чтобы при отталкивании ученикам не требовалось прилагать больших усилий - иначе ошибки неизбежны. Вместе с тем у спортсменов при освоении движений руками могут возникать следующие ошибки: вынос палки лапкой вперед, вялая постановка палки и слабый нажим на нее в первый момент, отсутствие «навала» туловища (недостаточный его наклон), незаконченный толчок палкой, неверное направление отталкивания (в сторону - назад). Исправление этих ошибок происходит при повторении упражнений после объяснения и правильного показа движений тренером. При совершенствовании отталкивания лыжами помимо упражнений, перечисленных при освоении скользящего шага, применяются упражнения для освоения махового выноса ноги с лыжей, подседания на толчковой ноге и отталкивания ею.

1. Маховые движения ногой с лыжей. Начинаются спокойным отведением одной ноги назад и маятникообразным движением вперед и назад. Упражнение выполняется 6-8 раз каждой ногой, амплитуда маха постепенно усиливается за счет небольшого поворота таза. Руки с палками свободно опущены, помогают сохранять равновесие. Передвижение вперед короткими скользящими шагами, акцентируя внимание на махе ногой, а не на силе отталкивания другой. Увеличение скольжения происходит за счет маха. Руки с палками совершают небольшие маятникообразные движения (ученик держит палки за середину).

2. Скольжение на одной лыже, обращая внимание на отталкивание другой (приставной скользящий шаг). При очередном шаге на скольжении коротким быстрым движением сгибают ногу в колене, выполнив подседание с акцентом давления на носок ботинка. Расстояние между ногами примерно в полстопы. Из этого положения, усилив давление вниз, сильно отталкиваются ногой. То же самое с отталкиванием разноименной палкой.

Оба упражнения выполняются несколько раз с одной ноги, затем с другой. В дальнейшем обращают внимание на согласование быстрого выпада с махом разноименной рукой. Однако длительное применение указанных упражнений нецелесообразно, так как спортсмены уже изучали скользящий шаг в целом и это может нарушить уже выработанный динамический стереотип.

При совершенствовании скользящего шага у учащихся могут появляться следующие ошибки: медленное подседание; отклонение бедра назад; слабый мах ногой; медленный выпад; давление на лыжу направлено не вниз, а назад; ранний отрыв каблука ботинка от лыжи; незаконченный толчок стопой и др.

В дальнейшем при изучении попеременного двухшажного хода основное внимание обращается на освоение общей схемы движений, на согласованность в работе рук и ног. Для этого помимо упражнений, применяемых для изучения скользящего шага и вышеперечисленных подводящих упражнений, используется целостный метод обучения с исправлением ошибок в цикле хода.

Обучение попеременному двухшажному ходу проходит на учебных кругах и лыжнях как на равнине, так и с включением пологих подъемов (до 3-4°). При передвижении в такие подъемы юные ориентировщики добиваются лучшей согласованности в работе рук и ног.

Осваивать технику лыжных ходов спортсменам ориентировщикам целесообразно с планшетом, особенно на этапе совершенствования. Это связано с тем, что наличие планшета снижает видимость лыжни.

Одновременный бесшажный ход применяется при отличном скольжении и с твердой опорой для палок на равнине, при хорошем скольжении - на пологих спусках, при плохом - на спусках средней крутизны. Кроме этого, его целесообразно применять на раскатанных и леденистых участках лыжни, когда попытка сделать шаг может привести к потере равновесия, а передвижение возможно только за счет одновременного отталкивания палками.

Если есть соответствующие условия, важно своевременно перейти на этот ход в связи с его экономичностью и поскольку по сравнению с другими ходами скорость передвижения выше. При данном способе скорость передвижения поддерживается только за счет одновременных толчков палками, скольжение происходит все время на двух лыжах, поэтому основная нагрузка падает на мышцы рук и туловища (мышцам нижних конечностей предоставляется относительный отдых).

Одновременный бесшажный ход выполняется следующим образом (рис. 29):
Рис.29. Одновременный бесшажный ход

1. После окончания толчка руками спортсмен скользит, согнувшись, на двух лыжах, голова чуть приподнята.
- 2-3. Продолжается скольжение, спортсмен медленно выпрямляется и легким маятникообразным движением выносит палки вперед.
4. Спортсмен почти полностью выпрямляется, начинается подготовка к отталкиванию - масса тела перемещается на носки, ноги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег.
5. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками.
6. Основное усилие на палки развивается за счет сгибания туловища. Угол сгибания рук в локтевых суставах несколько уменьшается.
- 7-8. Толчок заканчивается полным разгибанием рук. Кисти рук находятся на уровне не выше колен, угол наклона палок наибольший.
9. После окончания толчка спортсмен по инерции скользит, согнувшись, на двух лыжах.

Цикл движений повторяется.

Техника одновременного бесшажного хода довольно проста, и обучение проводится целостным методом. Однако перед началом передвижения по лыжне целесообразно проимитировать движение (наклон туловища, отталкивание руками и медленное выпрямление) без палок, стоя на месте. При объяснении следует обратить особое внимание спортсменов на медленное выпрямление туловища при прокате, расслабленный, маятникообразный вынос рук вперед и постановку палок на снег под углом около креплений. Это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Палки ставятся на снег активным движением, почти «ударом». Очень важно сразу создать жесткую систему передачи усилия отталкивания на скользящие лыжи (руки - туловище - ноги - лыжи).

Толчок начинается с наклона туловища («навала») на палки и заканчивается резким выпрямлением рук. В то же время ноги в коленях слегка согнуты и жестко «закреплены» -

сгибание или разгибание ног приводит к уменьшению силы отталкивания. Обучение этому ходу удобно проводить на ровном пологом склоне с длинным прямым выкатом. Набрав скорость на спуске, спортсмены продолжают движение по равнине, пытаясь как можно дольше поддержать ее за счет одновременных толчков палками. Это приводит к снижению скорости, так как требуется больше сил при следующем толчке. Таким образом, каждое отталкивание важно начинать, не дожидаясь уменьшения скорости. Обучение этому ходу в плохих условиях скольжения проводить нецелесообразно.

Для совершенствования освоения данного хода можно предложить ориентировщикам проехать короткую дистанцию (500-700 м с 2-3 КП), применяя только одновременный бесшажный ход.

Одновременный одношажный ход является одним из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на дистанции маркированной трассы, так как позволяет развить высокую скорость скольжения - до 8 м/с. Чаще всего ход используется на равнине при хорошем скольжении и при твердой опоре для палок. С ухудшением условий скольжения его можно применять на пологих спусках. При отличном скольжении высококвалифицированные спортсмены могут, используя этот ход, проходить начало пологих, узких подъемов (при переходе на высокой скорости от равнины в подъем). Цикл одновременного хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах.

Различают два варианта одновременного одношажного хода. Отличие связано с изменением согласованности в работе рук и ног. Основной вариант: руки выносят палки вперед до начала толчка ногой, толчок руками начинается сразу после окончания отталкивания ногой (два толчка следуют непрерывно один за другим). Скоростной вариант: одновременно с толчком ногой палки выносятся вперед, а отталкивание палками выполняется после небольшого проката на одной лыже. Основной вариант более экономичен (общее время цикла примерно на 0,4 с больше, чем в скоростном), так как частота движений ниже. Естественно, что скорость скольжения в основном варианте чуть меньше, чем в скоростном (на 1-2 м/с).

Основной вариант выполняется следующим образом (**рис. 30**):

1. После окончания толчка руками спортсмен скользит на лыжах.
 2. Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед.
 3. Предварительно перенеся вес тела на левую ногу, спортсмен выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег.
 4. В момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как и в других одновременных ходах.
 - 5-6. Спортсмен скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной в момент окончания толчка руками.
 7. Толчок руками закончен, спортсмен скользит на двух лыжах.
- Цикл движений повторяется.

Рис.30. Одновременный одношажный ход (основной вариант)

Изучение этого хода начинается целостным методом по общепринятой методике (рассказ - показ - объяснение). Кроме этого, целесообразно имитировать движение в цикле хода без палок - это позволит спортсменам освоить ритм движений хода. Затем обучение продолжается при передвижении по учебному кругу.

В обучении этому ходу встречаются некоторые специфические трудности, заключающиеся в согласованности работы рук и ног. Овладеть согласованностью движений помогает выполнение хода под команды преподавателя «Вынос!» (палок), «Шаг!», «Толчок!» Можно проводить обучение под счет: на «раз» - палки выносятся лапками вперед; на «два» - шаг с толчком другой ногой и с одновременной постановкой палок на снег; на «три» - толчок палками и приставление ноги. Следует напомнить ученикам известное методическое правило при выполнении данного хода: не начинать толчок ногой, пока палки не займут положение кольцами вперед. После освоения общей схемы движения переходят к совершенствованию хода в целом - усилению отталкиваний ногами и руками, удлинению скользящего шага и т.д. Одновременный одношажный ход предъявляет довольно высокие требования к силе мышц плечевого пояса, поэтому изучение его также необходимо вести в облегченных условиях (под пологий уклон, при хорошем скольжении и твердой опоре для палок). У ориентировщиков при выполнении этого хода встречаются следующие ошибки: преждевременный толчок руками, начало цикла шагом с одной и той же ноги, а также все ошибки, присущие одновременному отталкиванию палками, аналогичные одновременному бесшажному ходу.

Вторым вариантом одновременного одношажного хода является «скоростной» (рис. 32). Цикл движения начинается с отталкивания ногой и одновременного выноса палок вперед, затем следует прокат на опорной ноге. После небольшой паузы (проката) выполняется толчок руками с одновременным приставлением маховой ноги, далее следует более длительный второй прокат. Этот вариант позволяет быстро набрать скорость, он часто применяется при старте, поэтому его иногда еще называют стартовым. Ввиду одновременности в работе рук и ног спортсмены довольно легко овладевают координацией этого хода.

Рис.31. Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)

Во втором варианте хода очень важно активно («ударом») поставить палки на снег и сразу резко увеличить давление на них, что способствует уменьшению давления лыж на снег и увеличению скорости скольжения.

С целью быстрого освоения скоростного варианта одновременного одношажного хода в начале обучения целесообразно проимитировать движения, добиваясь согласованности в работе рук и ног (по времени). Исходное положение для выполнения этого упражнения - положение проката на двух лыжах после окончания толчка палками: на счет «раз» - шаг ногой вперед и одновременный вынос рук с палками вперед (лапки назад); на счет "два" - одновременный толчок палками (обозначение) и приставление толчковой ноги к опорной. После освоения имитации работы рук и ног спортсмены выполняют на лыжне весь ход в целом в медленном темпе, но слитно. Затем скорость движений увеличивается.

При изучении данного варианта хода необходимо обратить внимание на энергичный маховый вынос рук вперед и постановку палок в снег ударом лапками к себе (назад). Быстрый маховый вынос рук и выпад другой ногой увеличивают силу отталкивания опорной ногой. Толчку ногой предшествует быстрое и короткое подседание. В любом варианте хода большое значение имеет энергичный маховый вынос толчковой ноги вперед с быстрым торможением ее около опорной.

Применение того или иного варианта одновременного одношажного хода диктует рельеф местности и качество лыжни.

Одновременный двухшажный ход применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении. Ход позволяет передвигаться с довольно высокой скоростью, хотя он и уступает по этому показателю одновременному одношажному; поэтому сильнейшие спортсмены применяют

его редко. У спортсменов-новичков он пользуется большей популярностью, особенно в туристских походах и на прогулках. Ход требует твердой опоры для палок. Благодаря наличию в цикле хода двух скользящих шагов и только одного одновременного толчка палками спортсмены даже с относительно слабым уровнем развития мышц рук и плечевого пояса достигают высокой скорости при передвижении на подготовленной лыжне. Цикл движений хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг. Квалифицированные спортсмены за один цикл проходят на лыжне от 8 до 11 м со средней скоростью 5-7 м/с.

Рис.33. Одновременный двухшажный ход

Одновременный двухшажный ход выполняется следующим образом (**рис. 32**):

1. После окончания одновременного толчка руками спортсмен скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед.
 - 2-3. Сосредоточив массу тела на левой ноге, после предварительного небольшого подседания спортсмен делает шаг правой вперед, продолжая вынос палок. После окончания толчка левой ногой начинается скольжение на правой.
 - 4-5. Предварительно перенеся массу тела на правую лыжу и выполнив подседание, спортсмен отталкивается правой ногой; палки в это время выводятся лапками вперед и ставятся на снег.
 6. В момент окончания толчка ногой палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед) и начинается отталкивание руками.
 7. Продолжается отталкивание руками и скольжение на левой лыже. В это время правая нога непрерывным маховым движением выносится вперед.
 8. С окончанием толчка руками правая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах. Некоторое время спортсмен пассивно скользит на двух лыжах, используя набранную скорость.
- Затем цикл движений повторяется.

При объяснении или показе следует обратить внимание юных спортсменов на следующие детали хода, которые очень важны для достижения высокой скорости скольжения и экономичности движения: в момент проката недопустимо резкое выпрямление, так как это увеличивает давление лыж на снег и сокращает длину скольжения; палки выносятся вперед мягким, расслабленным маятникообразным движением с последующей энергичной постановкой на снег; давление на палки резко увеличивается сразу после постановки их; недопустимо отбрасывание палок назад-вверх после окончания отталкивания. Нельзя допускать значительного падения скорости в момент скольжения на двух лыжах. Это приведет к неравномерности передвижения и к большей затрате сил. Оба шага в цикле хода должны быть длинными, сочетание сильных отталкиваний ногами и руками позволяет поддерживать высокую скорость передвижения.

После объяснения и показа техники данного хода целесообразно вместе со спортсменами проимитировать без лыж все движения цикла хода, добиваясь согласованности в работе рук и ног и выполняя все элементы скользящего шага. После этого приступают к выполнению всего хода в целом при передвижении на лыжах. Спортсмены после показа и объяснения хода обычно довольно быстро осваивают общую схему движений. Дальнейшее изучение идет по пути устранения ошибок в цикле, а также совершенствования отдельных элементов и всего хода в целом.

Если некоторые спортсмены после показа и объяснения за несколько попыток (прохождение 2-3 учебных кругов) не осваивают в общих чертах согласованности движений, целесообразно провести обучение расчлененным методом под счет преподавателя с остановкой и проверкой положения частей тела после первого и второго шага. Затем можно выполнить движения в замедленном темпе под команду учителя. При

такой последовательности освоение хода проходит всегда успешно. Указанными методическими приемами можно воспользоваться и при изучении других способов передвижения на лыжах, но прибегать к расчленению движений следует только в крайних случаях, когда целостный метод не дает нужного эффекта.

Наиболее типичной для юных ориентировщиков ошибкой при передвижении этим ходом являются короткие "подбегающие" шаги. Внешне это выглядит как разбег перед отталкиванием руками. Данная ошибка обычно бывает вызвана недостаточно сильным или неверно (больше вверх, чем вперед) выполненным толчком ногой. Исправлению этой ошибки способствует передвижение по лыжне, размеченной ориентирами для отталкивания ногами (на расстоянии скользящих шагов). Кроме того, полезно повторить и другие упражнения для освоения и совершенствования скользящего шага. Встречаются ошибки и в работе рук, уменьшающие силу отталкивания: незаконченный толчок руками «до бедра». Причиной этому может быть неверно усвоенное движение, а также слишком короткие или слишком длинные петли у палок (спортсмены боятся потерять контроль за палкой и поэтому сжимают ее в кулаке). При исправлении этой ошибки необходимо требовать от учеников убирать руки за спину, как бы стараясь соединить там кисти рук. Заметно уменьшается сила толчка и при «провале» головы и туловища между рук при постановке палок в начале отталкивания. Появление такой ошибки может быть связано с широкой постановкой палок и, что встречается особенно часто, с сильным сгибанием рук и отведением локтей в стороны до начала отталкивания. Для устранения ошибки необходимо требовать от спортсменов держать близко друг к другу кисти рук и опущенные локти, а также постоянно смотреть на кисти рук.

Ошибками также являются чрезмерный наклон туловища (ниже горизонтального) при отталкивании руками и отбрасывание рук с палками вверх после окончания толчка. Последующее выпрямление туловища из низкого положения и перемещение рук с палками вниз вызывают инерционные силы и сокращение длины свободного скольжения. Это надо объяснить ученикам при исправлении указанных ошибок. Недопустимо и сгибание ног (приседание) при одновременном толчке руками - это вызывает снижение силы отталкивания, так как не создается жесткая система руки - туловище - ноги для передачи усилий от толчка руками на скольжение лыж. Ошибкой следует считать и быстрый (преждевременный) вынос палок вперед, в этом случае спортсмены вынуждены удерживать палки впереди в статическом положении, что нарушает общую согласованность движений.

Первоначальное обучение одновременному двухшажному ходу удобно проводить на учебной площадке, имеющей небольшой уклон. Лыжня должна иметь твердую опору для палок. Если часть учеников не смогла сразу освоить общую согласованность движений, можно рекомендовать проводить обучение на обычной скорости, но под счет. На счет «раз» - первый шаг и вынос палок; на счет «два» - толчок другой ногой и постановка палок на снег; на счет «три» - отталкивание палками с одновременным приставлением ноги. Иногда счет заменяют командами «Шаг - шаг!», «Толчок!» Как только спортсмены освоят движение без грубых ошибок, можно перейти к совершенствованию хода на учебно-тренировочной лыжне, объясняя и показывая, где лучше применить этот способ передвижения. С первого же занятия по изучению этого хода необходимо приучать учеников делать первый шаг в цикле поочередно с левой и правой ноги.

Хороший эффект при обучении всем одновременным ходам дает применение упражнений игрового характера. Например, на хорошо подготовленной лыжне на расстоянии 25-50 м устанавливаются ворота. Задание ученикам: кто пройдет отрезок за наименьшее количество циклов одновременного хода? Длина отрезка зависит от изучаемого хода; естественно, при бесшажном ходе он короче.

Можно устроить небольшие соревнования: учащиеся проходят по параллельным лыжням (отрезок 50-100 м) на скорость (кто быстрее). Это задание можно давать, если спортсмены хорошо освоили технику хода. Здесь внимание обращается на силу отталкивания.

Недопустимо применение этого упражнения при наличии ошибок в цикле хода. Целесообразно применять упражнение и на освоение техники одновременных ходов по ориентирам (флажкам, воротам из палок и др.).

Спортсменам-ориентировщикам необходимо одинаково хорошо владеть техникой всех лыжных ходов. Необходимость этого диктуется постоянно меняющимися условиями скольжения и качества лыжней. Наметившаяся в последние годы тенденция к применению преимущественно коньковых ходов считается ошибочной и снижает возможность юного спортсмена показать наилучший результат.

Основные положения техники движения коньковым ходом

На скоростной лыжне движения лыжника-ориентировщика схожи с движениями лыжника. Планшет, закрепленный на груди спортсменов, практически не искажает их технику движения. Исключение составляет лишь немного большее расстояние между кистями рук при постановке палок для толчка. Поэтому для анализа техники движения по скоростной лыжне можно использовать характеристики техники конькового хода, которая уже исследовалась в лыжном спорте.

Ключевым моментом, определяющим эффективность передвижения спортсмена в коньковом ходе, является достижение максимума преобразования силы, возникающей при толчке скользящей лыжей, в движение таза в его завершающей фазе. Коньковый ход является обозначением целого ряда двигательных структур, конечной целью которых является отталкивание скользящей лыжей вследствие выдвижения ноги в сторону-наружу. При этом отличительными признаками действия спортсмена являются: скользящая опора; отталкивание скользящей лыжей; сочетание динамической и статической работы мышц, обеспечивающих кинематическую и динамическую структуру передвижения.

Преимущество нового стиля передвижения на лыжах обусловлено возможностью более длительного взаимодействия с опорой во время отталкивания. Это связано с тем, что лыжнику не нужно останавливать лыжу, как это делается в попеременном двухшажном ходе, и отталкивание лыжей производится при скольжении на ней.

Так как лыжники-ориентировщики на скоростных лыжнях используют, в основном, одновременный двухшажный и одновременный одношажный коньковый ход, приведем пример выделения исследователями фаз именно этих ходов.

Одновременный двухшажный коньковый ход:

1. Свободное одноопорное скольжение левой ногой.
2. Скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой.
3. Свободное одноопорное скольжение на правой лыже.
4. Скольжение с одновременным отталкиванием руками.
5. Скольжение с одновременным отталкиванием руками и правой ногой.
6. Скольжение с отталкиванием правой ногой.

Одновременный одношажный коньковый ход состоит из двух скользящих шагов. Каждый шаг включает отталкивание ноги (правой или левой), одновременное отталкивание руками и последующее одноопорное скольжение.

В структуре цикла в каждом шаге исследователи выделяют четыре фазы:

1. Свободное одноопорное скольжение.
2. Скольжение с одновременным отталкиванием руками.

3. Скольжение с одновременным отталкиванием ногой и руками.

4. Скольжение с отталкиванием ногой.

В течение 15 лет применения в лыжном спорте конькового хода представления об эффективности коньковой техники непрерывно меняются. Эти представления сегодня в основном формируются на основе детального анализа видеозаписей гонок сильнейших лыжников мира, практического опыта тренеров по лыжным видам. Ниже приведены основные положения техники, которые являются принципиальными для технично выполненных движений конькового хода. Поскольку одновременный двухшажный коньковый ход является наиболее часто используемым, все основные тенденции коньковой техники целесообразно рассматривать именно на его примере.

В длительности цикла у лучших лыжников изменилось соотношение продолжительности одноопорного скольжения и времени отталкивания в пользу первого. Основная задача здесь состоит в управляемом прокате на опорной ноге, позволяющем перенести проекцию центра масс спортсмена на точку опоры, а затем подать его вперед в момент сгибания опорной ноги перед отталкиванием руками. Для ее выполнения необходим полный перенос центра масс тела на скользящую опору, а также точное совпадение направлений движения центра масс лыжника и опорной лыжи. Продолжительность скольжения на каждой опорной ноге должна быть одинаковой, независимо от того, под какую ногу производится отталкивание палками. На рис. 33 показана траектория правильного движения опорной ноги и центра масс лыжника относительно основного направления движения (лыжни).

Рис. 33 . Траектория правильного движения опорной ноги и центра масс лыжника относительно основного направления движения

В фазе скольжения должна быть максимально загружена пятка опорной ноги, а не носок, что ведет к повышению устойчивости и позволяет сэкономить усилия, растрачиваемые на сохранение прямолинейного движения.

Другим важным моментом рациональной коньковой техники является перенос большей части веса тела на палки к моменту начала отталкивания руками за счет большего сгибания опорной ноги в голеностопном суставе, чем в коленном. Угол наклона голени у высококлассных лыжников может достигать до 70° (рис. 34).

Палки перед отталкиванием ставятся очень быстро, чтобы поддержать скорость тела, используя инерцию движения. Руки сильно согнуты в локтевом суставе ($75-80^\circ$). При таком положении туловища руки по-другому работать не смогут, положение туловища падающее, палки работают на подхвате. Это падение вперед на палки должно быть очень сильным и являться главным фактором содействия верхней части тела в поддержании скорости. Получается более сильный, взрывной толчок. Свобода работы рук появится, если не подавать центр масс тела настолько вперед, но это уже связано с потерей естественной инерции тела.

Рис. 34. Положение опорной ноги и рук в момент начала отталкивания руками

Для использования естественной силы инерции важно правильное положение проекции центра масс лыжника относительно точки опоры во всех фазах движения, а не только в момент отталкивания руками. Поэтому бедра лыжника не должны находиться сзади опорной пятки в любой фазе цикла движения. На рис. 35 показано положение лыжника и центра масс (центр окружности) относительно положения пятки скользящей ноги (вертикальная пунктирная линия) в начале отталкивания (А) и после его завершения (Б).

Отталкивание должно быть обязательно законченным, т. е. должен присутствовать акцент завершения отталкивания (рис. 36). Отталкивание руками техничный лыжник производит в направлении движения опорной лыжи. Поскольку палки при отталкивании располагаются на линии, перпендикулярной основному направлению (в противном случае есть риск наступить на палку), для выполнения этого условия при движении в подъем в момент отталкивания кисть руки, одноименной с опорной ногой, находится на уровне уха, а другой - примерно на уровне груди. На рис. 37 изображено примерное положение рук относительно туловища на стадии отталкивания руками при движении в подъем.

Рис. 35,36. Положение лыжника и центра масс (центр окружности) относительно положения пятки скользящей ноги (вертикальная линия) в начале отталкивания (А) и после его завершения (В)

Рис. 37. Примерное положение рук относительно туловища на начальной стадии отталкивания руками в подъем

Основные положения эффективной техники движения лыжника-ориентировщика на скоростных лыжнях:

- а) прокат на скользящей лыже должен быть одинаковым для каждой опорной ноги и позволяющим перенести проекцию центра масс спортсмена на точку опоры, а затем подать его вперед в момент сгибания опорной ноги перед отталкиванием руками;
- б) центр масс тела лыжника-ориентировщика не должен находиться сзади опорной пятки в любой фазе движения;
- в) перед отталкиванием руками большая часть веса тела должна быть перенесена на палки за счет сгибания, в основном, в голеностопных суставах;
- г) отталкивание руками должно быть коротким (взрывным), обязательно законченным, т. е. должен присутствовать акцент завершения отталкивания и производиться в направлении движения опорной лыжи.

Чтобы использовать эти положения в подготовке лыжников-ориентировщиков, нужно выявить отклонения в технике движения спортсмена относительно рационального варианта, а затем эти отклонения постепенно устранять.

В результате тщательного анализа видеозаписей движения коньковым ходом квалифицированных лыжников-ориентировщиков России по скоростным лыжням соревновательных дистанций было выявлено несколько грубых ошибок в их технике движения, которые довольно распространены.

Одной из таких ошибок в одновременном двухшажном коньковом ходе лыжников-ориентировщиков является пассивное отталкивание одной ногой при переносе палок вперед в противовес мощному отталкиванию другой ногой, слитому с отталкиванием палками. В результате продолжительность проката на каждой лыже сильно разнится и получается, что одну ногу спортсмен использует, по сути, лишь для переступания, не применяя ее мышечный потенциал. На рис. 38 показана траектория движения центра масс лыжника, неравноценно отталкивающегося каждой ногой.

Для устранения этого недостатка необходимо добиваться одинакового проката на каждой лыже, что заставит спортсмена вкладывать силу при отталкивании ногой без помощи палок.

Рис. 38. Траектория движения центра масс лыжника, неравноценно отталкивающегося каждой ногой

Еще одна ошибка - короткий прокат почти без фазы расслабления опорной ноги. Это происходит, когда проекция центра масс тела после отталкивания не доходит до места опоры (стопы). В результате уменьшается длина скользящего шага и время цикла движения соответственно. Причина кроется в слабом толчке ногой, который переносит вес лыжника с одной опоры на другую за счет разгибания голеностопного сустава. Рис. 39 демонстрирует расхождение траекторий движения центра масс и опорной ноги.

Рис. 39. Расхождение траекторий движения центра масс и опорной ноги

Такое положение туловища, естественно, неустойчиво. Оно заставляет лыжника закантовывать лыжу на внутреннем ребре, что замедляет скорость и провоцирует спортсмена быстрее переносить вес тела на другую ногу (чтобы не упасть). В результате резко сокращается фаза расслабления и не используется естественная сила инерции, что ведет к падению скорости. В механизме закантовки лыжи может участвовать коленный или голеностопный суставы, как показано на рис. 40. Устранить эти негативные последствия можно только более сильным отталкиванием толчковой ноги с выпадом (броском) на опорную.

Рис. 40. Ошибка - закантовка лыжи: А - закантовка коленом; Б - закантовка голеностопом

Следующая ошибка - сильный наклон туловища вперед (в тазобедренном суставе) при толчке руками. Некоторые спортсмены настолько наклоняются вперед, что как бы проваливаются между палками и кисти рук оказываются выше головы. В такой толчок невозможно вложить большое усилие. В результате центр масс остается за опорной стопой и не используется естественная сила инерции. На рис. 41 приведены варианты правильного (вариант А) и неправильного (вариант Б) наклона туловища.

Рис. 41. Варианты правильного (А) и неправильного (Б) наклона туловища

Еще, пожалуй, можно отметить не резкое, не акцентированное отталкивание руками лыжников-ориентировщиков. Они как бы «гладят» лыжню. Многие объясняют это тем, что слишком увлечены решением технических задач ориентирования и параллельно с плавным давлением на палки читают карту. Это не может служить оправданием, так как вырабатывается неправильный стереотип отталкивания.

Есть ошибки техники, которые не распространены повсеместно, но некоторые лыжники-ориентировщики их допускают. Например, заваливание одного из плеч при отталкивании палками, что «смазывает» толчок руками и отклоняет траекторию движения центра масс от траектории движения опорной ноги. Или наклоны туловища из стороны в сторону, по линии талии, при переносе веса тела с одной ноги на скользящую. Спортсмен делает ложное движение в сторону скользящей опоры, просто наклоняя туда плечи, при этом основная масса тела остается сбоку от точки опоры. И хотя плечи находятся на линии опоры, равновесия нет.

Конечно, правильная и экономичная техника - это всего лишь одна из составляющих скорости движения. Но техничные коньковые движения являются базой для развития высокого темпа на скоростных лыжнях. Если такой базы нет, спортсмены работают на дистанции неэффективно, затрачивая при этом много лишней энергии на движение, что отрицательно отражается и на функциональном состоянии, и на решении задач ориентирования.

Общий уровень двигательных способностей спортсмена во многом определяется скоростью движения по лыжням, ширина которых 1,0-1,5 м без нарезки лыжного следа.

Самый простой выход - двигаться по таким лыжням одновременным бесшажным или полуконьковым ходом. Многие лыжники-ориентировщики в основном так и делают. Но это далеко не всегда рационально, особенно при движении в подъем.

В результате сравнительного исследования и тщательного анализа были определены основные моменты техники лыжного хода в подъемы по быстрым лыжням, который был назван «маятниковым» ходом.

Системно-структурный подход к изучаемым движениям позволил определить в единичном цикле «маятникового» хода фазовую структуру с установлением точных граничных моментов начала и окончания фаз. Для полного представления общей структуры движений «маятникового» хода было условно выделено шесть фаз на основе характерных признаков. В каждой фазе спортсмен выполняет движения, содействующие повышению скорости. «Маятниковый» ход применяется лыжниками-ориентировщиками при преодолении подъемов разной крутизны. Рассмотрим характеристики и параметры движения на пологом подъеме крутизной 5° (рис. 42) и подъеме крутизной 12° (рис. 43).

Движения в цикле конькового хода обычно анализируют с момента окончания отталкивания ногой, после которого следует свободное одноопорное скольжение. Движения в цикле «маятникового» хода целесообразно изучать с момента начала отталкивания руками, так как эта фаза движения является ключевой и самой продолжительной в цикле хода.

Рис. 42. Контурграмма «маятникового» хода лыжника-ориентировщика в граничных моментах фаз при движении на подъеме крутизной 5° .

Рис. 43. Контурграмма «маятникового» хода лыжника-ориентировщика в граничных моментах фаз при движении на подъеме крутизной 12° .

Первая фаза- скольжение на левой лыже с отталкиванием руками (рис.44). Левая нога согнута в коленном суставе под углом 130° , который практически не зависит от крутизны подъема. Рука согнута под углом $60-70^\circ$. Правая нога слегка согнута в коленном суставе под углом 155° , отведена назад и находится на одной прямой с корпусом (подготовлена для махового движения вперед).

Рис. 44. Контурграмма «маятникового» хода лыжника-ориентировщика в первой фазе движения: А - на подъеме крутизной 5° ; В - на подъеме крутизной 12° .

Отталкивание руками начинается при постановке палок быстрым движением - «ударом» о снег, что снижает давление на лыжи и уменьшает силу трения скольжения. Угол постановки палки на снег $70-75^\circ$ и не должен быть больше 90° для любого подъема во избежание «натыкания» на палки. Отталкивание палками сопровождается одновременным наклоном корпуса вперед и обеспечивает необходимые условия для эффективной работы рук. Это позволяет быстро достичь минимального угла наклона палок ($25-30^\circ$), при котором горизонтальная (движущая) составляющая силы отталкивания достигает максимального значения.

Маховым движением правой ноги происходит ее поднос к левой ноге и сопровождается одновременным подседанием на обеих ногах. Чем круче подъем, тем глубже

подседание. Это видно по изменившимся углам в коленном суставе к началу 2-й фазы цикла (рис. 45). На пологом подъеме маховое движение сопровождается уменьшением угла на 10° , на крутом подъеме - на 45° . Маховое движение выполняется с ускорением, а затем резким торможением и остановкой правой ноги сзади левой на расстоянии стопы.

Рис.45. Контурограмма «маятникового» хода лыжника-ориентировщика во второй фазе движения: А - на подъеме крутизной 5° ; В - на подъеме крутизной 12°

Вторая фаза - двухопорное скольжение с отталкиванием руками. Начинается постепенное смещение проекции центра масс на правую ногу с одновременной разгрузкой левой ноги. Проекция центра масс спортсмена в этой фазе находится в разном положении между опорами и зависит от крутизны подъема: чем круче подъем, тем быстрее происходит смещение. Одновременно с отталкиванием руками корпус начинает выпрямляться относительно левой ноги. На пологом подъеме это почти незаметно (2°), а на крутом подъеме угол между корпусом и левой ногой увеличивается значительно (на 35°). За счет такой разницы и происходит более быстрое смещение проекции центра масс к правой ноге на крутом подъеме. Отталкивание руками к началу третьей фазы (рис. 46) заканчивается положением палок, когда они вместе с руками составляют почти прямую линию. Корпус к концу фазы значительно выпрямляется.

Рис. 46. Контурограмма «маятникового» хода лыжника-ориентировщика в третьей фазе движения: А - на подъеме крутизной 5° ; В - на подъеме крутизной 12° .

Третья фаза - свободное двухопорное скольжение. Эта фаза очень короткая и относительно пассивная. Передвижение осуществляется за счет скорости, набранной в результате отталкивания палками. При двухопорном скольжении проекция центра масс расположена между опорами, вес тела спортсмена распределен на обе лыжи, хотя и неравномерно. Это дает возможность сохранить устойчивость и снять излишнее напряжение мышц ног и корпуса, который еще выпрямляется.

По окончании отталкивания руки лишь слегка, в силу инерции и остаточного сокращения мышц, отбрасываются назад-вверх и сразу начинают возвратное движение для выноса палки вперед. К началу четвертой фазы (рис. 47) вес тела сосредоточивается на правой ноге, причем больше на передней части стопы.

Рис. 47

Четвертая фаза - одноопорное скольжение на правой лыже. Руки находятся на уровне бедер, слегка согнуты в локтевом суставе. На крутом подъеме угол сгибания больше на 30° , т. е. кисти рук дальше вынесены вперед, чем на пологом. Объясняется это тем, что амплитуда движений руками на крутом подъеме меньше и в третьей фазе они не отбрасывались за корпус, как на пологом.

Во время этой фазы левая нога выносится вперед-вверх таким образом, что к концу фазы она была вынесена вперед на расстояние стопы и лыжа приподнята над лыжней на высоту 3-5 см. В таком положении она готова к выпадку вперед голенью. К концу фазы проекция центра масс тела смещена на пяточную часть правой стопы. Руки согнуты в локтевом суставе на 90° - 95° .

Пятая фаза - отталкивание правой ногой (рис. 48). В этот момент из всего цикла движения положение корпуса наиболее приближено к вертикальной линии. Отталкивание ногой производится в момент остановки правой лыжи и сопровождается незначительным проскальзыванием опорной лыжи назад. Незначительное проскальзывание происходит благодаря совмещенному с отталкиванием смещению проекции центра масс тела вперед за счет резкого выпада левой ноги голенью, в результате которого снижается давление на лыжу. К концу фазы проекция центра масс тела смещается на пяточную часть левой стопы. Руки согнуты в локтевом суставе под углом 90-95°.

Рис.48. Контурограмма «маятникового» хода лыжника-ориентировщика в пятой фазе движения: А - на подъеме крутизной 5°; В - на подъеме крутизной 12°

Шестая фаза - одноопорное скольжение на левой лыже (рис. 49). Фаза начинается с момента отрыва правой ноги от опоры и сопровождается выпадом корпуса в направлении движения левой лыжи. Благодаря этому проекция центра масс тела перемещается с пятки опорной ноги на носок. Руки выносятся вперед-вверх, согнуты в локтевом суставе на 90° (с подготовкой для постановки палок на снег и толчка). Кисти рук при постановке палок перед толчком находятся не выше уровня глаз.

Таким образом, основными движущими силами в цикле «маятникового» хода являются: отталкивание руками (1-я и 2-я фазы), отталкивание правой ногой (5-я фаза), выпад левой ноги вперед голенью (5-я фаза), выпад корпуса вперед (6-я фаза). Четвертая фаза является подготовительной для отталкивания правой ногой и выпада левой ноги вперед голенью, третья - относительно пассивной. В данном фазовом анализе цикла «маятникового» хода направляющей является левая нога спортсмена. В случае смены направляющей ноги в описании они меняются местами соответственно (левая на правую и наоборот).

Рис. 49. Контурограмма «маятникового» хода лыжника-ориентировщика в шестой фазе движения: А - на подъеме крутизной 5°; В - на подъеме крутизной 12°.

Овладение техникой движения «маятниковым» ходом позволяет значительно повысить скорость движения на подъемах разной крутизны по быстрым лыжным дистанциям лыжного ориентирования.

Тактическая подготовка

Тактика и техника ориентирования столь близки между собой, что некоторые авторы объединяют эти понятия. Хотя различия все-таки есть. Техника ориентирования – это технология приемов и способов ориентирования. Тактика – это выбор и применение технологий и способов в условиях соревнований. Тактические действия спортсменов-ориентировщиков в немалой степени определяют конечный результат в состязании. Состояние спортивной формы участников соревнований по ориентированию определяется не только их физической подготовленностью, но и грамотным, своевременным использованием технических приемов, быстрой оценкой характера местности, а также ситуаций, складывающихся на дистанции, правильной реакцией на действия соперников, выбором и поддержанием оптимальной скорости бега.

Деятельность ориентировщика на дистанции соревнований весьма разнообразна. Он должен обладать навыками бега по различной местности, работы с картой, компасом,

легендами, делать отметки на КП. На дистанции приходится быстро решать задачи выбора пути движения, последовательности применения различных приемов ориентирования, скорости движения.

Процесс решения любой тактической задачи начинается с оценки ситуации. Оценить ситуацию - значит рассмотреть все факторы, влияющие на решение задачи и проанализировать их значение.

В каждой ситуации присутствуют как практически постоянно действующие факторы, например качество карты, уровень технической подготовки спортсмена, так и временные факторы, определяющие особенности данной, конкретной ситуации, например - ориентир, у которого стоит знак КП, промежуточные ориентиры, действия соперника в районе КП.

Оценив ситуацию, спортсмен обычно сначала принимает решение в общей форме, затем решения детализируются. Степень детализации зависит от имеющегося опыта, уровня тактической подготовки. По мере тренировки накапливается опыт решения задач в схожих, стандартных ситуациях, поэтому квалифицированные спортсмены, составляя план действий, мыслят более обобщенно.

Тактическая подготовка включает в себя несколько составляющих: тактическую разминку, тактику выбора пути, взаимодействие с соперником, выбор скорости передвижения.

Тактическая разминка

Тактическая разминка может существовать лишь как составляющая часть общей разминки, так как она тесно связана и с технической, и с физической разминкой и предстартовой психологической настройкой.

Тактическая разминка представляет собой тактическую работу с посторонней картой непосредственно перед стартом, то есть работу по выбору пути, конечно, на фоне физической разминки, то есть на бегу. Желательно разминку проводить, используя карту, максимально близкую к карте соревнований как по характеру местности, так и по стилю рисовки. В последние годы участникам соревнований перед стартом дают возможность проводить разминку на местности с фрагментом карты предстоящих соревнований, устанавливая вблизи старта в зоне разминки несколько КП. В этом случае тактическая разминка перед стартом во многом облегчена.

Выйдя на предстартовый полигон, спортсмен планирует для себя мини-дистанцию, выбирает несколько путей движения и пытается сравнить их экспериментальным путем. Проведение такой тактической «разведки» поможет более рациональному выбору пути во время соревнований.

Тактика выбора пути

Основная тактическая задача на трассах заданного направления - это выбор пути. Без преувеличения можно сказать: выбор пути движения является одним из главных факторов, определяющих успех ориентировщика в соревновании. Основная операция при выборе пути - выделение опорных ориентиров, т.е. таких, которые будут использоваться при движении к КП. Естественно, в качестве опорных предпочтительно выбирать ориентиры, хорошо заметные на карте и местности.

Путь на первый контрольный пункт выбирается на старте или при движении на пункт «К», в зависимости от условий старта.

Выбор пути на второй и последующие контрольные пункты должен осуществляться начинающими ориентировщиками только после отметки на предыдущем пункте.

Опытные ориентировщики могут осуществлять выбор пути во время предыдущего перегона, на том участке, где они не очень загружены чтением карты. То есть на каждом перегоне ориентировщик должен находить кусочек нитки будущего пути, на котором можно будет (без большого ущерба в ощущении себя точкой в карте) заняться выбором

пути для следующего перегона. Но не любой отрезок нитки подойдет для такой работы. В начале перегона детализируется путь на данном перегоне. В конце перегона точнейшая работа на выходе к КП требует полного сосредоточения. А вот в середине перегона такие возможности есть. Желательно все же такую работу по возможности отодвигать ближе к концу перегона, чтобы в меньшей степени забывались ее результаты.

Работа по выбору пути на предыдущем перегоне очень сложна. Необходимо одновременно выполнять как бы две различные работы: техническую по текущему отслеживанию и тактическую по разбору следующего перегона. Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсменов. Многие спортсмены, переключившись во время чтения карты на выбор пути, не могут «включиться обратно», что приводит к серьезным ошибкам. Прежде чем осваивать выбор пути на предыдущем перегоне, необходимо пройти специальную подготовку по переключению внимания.

Необходимо помнить, что место выбора дальнейшего пути должно быть постоянным на протяжении всей дистанции. Этот элемент входит в индивидуальную систему ориентирования каждого спортсмена, а систему менять не рекомендуется.

Итак, выбрать путь движения — значит дать качественную оценку всем элементам карты по направлению к району КП и на основе сделанного анализа выделить наиболее выгодные ориентиры, определить способ движения, позволяющий с меньшими затратами сил и времени выполнить на местности поставленную задачу.

Остановимся подробнее на факторах, влияющих на выбор пути.

Чтобы при чтении карты точнее оценить преимущество использования тех или иных ориентиров, спортсмен должен учесть факторы, влияющие на выбор пути и скорость движения на местности. Эти факторы можно условно разделить на четыре группы: картографические; особенности местности; технические; физиологические.

Картографические факторы. Сильно загруженная мелкими ориентирами или «слепая» и трудно читаемая карта (выполненная небрежно с точки зрения графики, с плохой контрастностью) отнимает у спортсмена в ходе соревнований много времени на разбор ее содержания. Для того чтобы избежать непроизводительных затрат труда и времени на решение картографической головоломки, тактически выгоднее отказаться от детального чтения карты и использовать преимущественно азимутное движение на крупные, легко опознаваемые на карте и на местности ориентиры, расположенные в районах КП или в непосредственной близости от них.

Особенности местности

Грунт и подстилающая поверхность. На участках местности с мягким и вязким грунтом (песчаных, заболоченных) или с твердым покрытием, но сильно заросших высокой травой, крапивой, колючим кустарником, требуются большие физические усилия, значительно снижается скорость движения и точность определения пройденного расстояния. Прямое пересечение по азимуту такой местности целесообразнее заменять обходными, скоростными вариантами пути по участкам с твердым покрытием и легко проходимой поверхностью (дорогам, тропинкам, открытым и полукрытым местам).

На коротких отрезках труднопроходимой местности обходные варианты пути, превышающие длину азимутального хода в 2-3 раза, не дают ощутимого выигрыша во времени. Такие отрезки целесообразнее пройти по прямой на небольшой скорости, укороченным шагом.

Залесенность местности. Легкопроходимые (слабозалесенные) участки, парковый лес, полукрытые пространства позволяют значительно увеличить длину азимутального хода. Хорошая проходимость и видимость на таких отрезках дистанции дает возможность спортсмену беспрепятственно на большой скорости засекал по ходу движения направляющие ориентиры на значительном расстоянии, а также с необходимой точностью (без дополнительного контроля по компасу) выдержать по ним нужное направление.

В труднопроходимом лесу движение по азимуту тактически невыгодно. Постоянно встречающиеся на пути препятствия (завалы, заросли кустарника, густой подлесок) затрудняют движение, заставляют спортсмена уклоняться от намеченного курса, тратить много сил и энергии на обход встречающихся преград. Густая растительность не позволяет идти вымеренным шагом, с нужной точностью определять пройденное расстояние. Выбор пути движения при наличии на дистанции труднопроходимых участков спортсмены строят с помощью обходных вариантов, где проигрыш в длине пути дает выигрыш во времени. Бег по легкопроходимым ориентирам (открытым, полукрытым местам, дорогам, тропинкам, чистым просекам) требует меньшей затраты физических сил и времени, чем прямое пересечение сильно заросших участков.

Пересеченность местности. Несильно пересеченные участки дистанции, насыщенные ориентирами, позволяют спортсмену разнопланово строить выбор пути движения: по азимуту, по отдельным сопутствующим ориентирам или в различных комбинационных сочетаниях. Основным критерием, которым будет руководствоваться спортсмен, отдавая предпочтение тому или иному способу, является надежность выбранных ориентиров и степень их проходимости при движении на местности. На сильно пересеченной местности ориентировщики чаще всего используют способ движения по сопутствующим ориентирам: тропинкам, полянкам, немасштабным объектам и т. д. Прямое пересечение рельефа по азимуту на таких отрезках дистанции менее выгодно, так как крутые склоны не позволяют с необходимой точностью выдержать нужное направление и определить пройденное расстояние.

Размеры ориентиров. Масштабные ориентиры можно условно подразделить на крупные, средние и мелкие.

Крупные ориентиры при выборе пути движения используются для приближенного определения местоположения на карте, для грубого контроля за направлением движения на местности. Границы этих ориентиров, а также элементы рельефа и гидрографии, имеющие значительную протяженность и частично или полностью совпадающие с направлением движения, обеспечивают быстрое и безошибочное прохождение отрезка дистанции. Резкие повороты, изгибы и другие отличительные особенности ориентиров могут быть использованы для точного определения местоположения на карте.

Средние ориентиры — это хорошо читаемые на местности холмы, ямы, промоины, четкие границы закрытых, полукрытых и открытых пространств. Являясь отличными промежуточными ориентирами, они позволяют с достаточной точностью определить местоположение на карте. Скорость движения в направлении средних ориентиров, как правило, значительно возрастает за счет приближенного (грубого) азимутного хода. Для попадания в такие «мишени» не нужен тщательный контроль за направлением движения по компасу.

Мелкие ориентиры могут использоваться непосредственно в районе КП.

Линейные ориентиры (дороги, просеки, канавы, ручьи и т. д.), ведущие в направлении КП, дают по сравнению с другими вариантами пути движения значительное преимущество в скорости. На таких отрезках дистанции спортсмен освобождается от чтения карты, работы с компасом, он лишь контролирует пройденное расстояние шагами. В отдельных случаях, когда линейный ориентир в районе выхода на привязку имеет характерные отличительные особенности, позволяющие быстро определить местоположение на карте (развилка, пересечение, мостик, особые объекты), отпадает и необходимость в контроле пройденного расстояния.

Линейные ориентиры, пересекающие путь движения спортсмена, в зависимости от их «читаемости» на местности используются по-разному. Места резких изгибов, поворотов, пересечений, развилки могут служить промежуточными тормозными ориентирами, помогающими спортсмену после скоростного бега быстро найти себя на карте. Прямые же участки в большинстве случаев являются вспомогательными тормозными ориентирами. С их помощью можно лишь приближенно определить как местоположение на карте, так и

пройденное расстояние. Заросшие просеки, тропинки, канавки не следует использовать как промежуточные тормозные ориентиры. Их очень легко проскочить, не заметить в закрытой местности.

Технические факторы

Конкретная цель, поставленная перед спортсменом в предстоящем соревновании, в значительной мере определяет и его действия на дистанции. При установке пройти трассу надежно, без срывов (что необходимо команде для получения зачета) выбор пути движения в большинстве случаев строится на обходных вариантах. Для этой цели используют дороги, просеки, грубые ориентиры, хорошо «читаемые» на местности и позволяющие уверенно закончить соревнование. При установке сократить разрыв между командами (чаще такая ситуация возникает на последнем этапе эстафеты, если команда занимает одно из последних мест) выбирают более рискованные и скоростные варианты пути движения.

На соревнованиях, не имеющих особо важного значения для спортсмена, могут быть поставлены задачи с целью дальнейшего совершенствования отдельных тактико-технических навыков: пройти дистанцию с использованием рельефа, ситуации, азимута и т. д.

Физиологические факторы

Утомление, наступающее на дистанции под влиянием физической и умственной нагрузки, вызывает значительные изменения в организме спортсмена. Особенно отчетливо эти признаки проявляются, как правило, на последней части дистанции. У ориентировщика появляется трудность в концентрации внимания и его распределении при чтении карты, а также в запоминании нужных ее элементов. Снижение работоспособности у начинающего спортсмена накладывает определенный отпечаток на выбор пути движения. Слабое восприятие, замедленная переработка полученной информации и плохое ее запоминание вынуждают его чаще пользоваться азимутом, выбирать более грубые, легко запоминающиеся ориентиры, избегать длинных, обходных, скоростных вариантов пути движения.

Взаимодействие с соперником

Сотрудничество с соперниками на дистанции запрещено правилами соревнований по ориентированию. Однако на дистанции спортсмен так или иначе взаимодействует с соперниками, и это взаимодействие может послужить улучшению конечного результата.

Прежде всего, ориентировщики, наблюдая друг за другом, могут точнее определить характер местности. Например, если спортсмен находится в густом лесу, а неподалеку кто-то бежит неожиданно быстро и ровно, не уклоняясь от веток, - значит, там есть тропинка или дорога; если впереди соперник начал прыгать в болоте с кочки на кочку, спортсмен может принять решение обойти это место. Даже внешний вид финиширующих спортсменов еще до старта может повлиять на тактический план прохождения дистанции. Для взятия КП можно использовать встречный бег в районе контрольных пунктов, хотя в настоящее время он наблюдается достаточно редко (начальники дистанций считают его одной из грубейших ошибок в планировании трассы), тем не менее, спортсмены не должны забывать о такой возможности выхода на КП. Для этого они должны оценить вероятные пути ухода соперников на следующий пункт.

В сильно пересеченной местности с большими перепадами высот при прочих равных условиях следует стремиться выходить к КП не снизу, а сверху по склону. Тем самым

улучшается обзор местности, наблюдение за действиями соперников, облегчается поиск КП.

Нередко встречается такая форма взаимодействия, как использование “паровоза” - так ориентировщики называют группу спортсменов, движущихся по одной дистанции близко друг к другу. Спортсмены, находящиеся сзади, используют передних для отслеживания направления движения, срезая зигзаги и ориентируясь более грубо, а те, кто впереди, не имеют таких преимуществ и не могут оторваться от группы. Присоединение к “паровозу” всегда ускоряет движение, но практически никогда не делает его более точным. Часто в группе все надеются друг на друга, и напрасно. В результате «паровоз» бессмысленно кружит по лесу.

Встречи с соперниками на дистанции могут стать причиной серьезных ошибок. Невольно ускоряется бег, понижается точность ориентирования, внимание распределяется между ориентированием и наблюдением за соперником. Опытный соперник может увлечь за собой в неверном направлении и оставить там. Он может сделать имитацию отметки на “чужом” КП и спровоцировать неопытного спортсмена. Не стоит поддаваться искушению изменить путь, если рядом или поперек маршрута бежит маститый ориентировщик, необходимо доводить выбранный вариант выхода на КП до конца.

Скорость движения по дистанции

Средняя скорость движения спортсмена-ориентировщика по трассе соревнований зависит от его физической, технической и тактической подготовки, характера местности, точности карты и некоторых других условий.

Время, затраченное на прохождение дистанции, можно разделить на три составляющие: время истинного перемещения по трассе (“чистый бег”), время технических остановок (отметки на КП, остановки на пунктах питания и т.д.), время на ориентирование. Таким образом, с улучшением физической подготовки, но еще больше с улучшением техники и тактики ориентирования скорость прохождения дистанции увеличивается.

Какой должна быть скорость бега во время прохождения дистанции? Ясно, что только при высокой скорости можно рассчитывать на победу. Но каждый ориентировщик знает, что бывают моменты, когда голова “отключается”, спортсмен теряет связь карты с местностью, перестает контролировать направление движения, забывает о пройденных ориентирах. В таких случаях говорят: превысил “критическую скорость”. В это определение вкладывают комплексное понятие физической и умственной усталости, хотя в большинстве случаев физическая работоспособность еще остается достаточно высокой. Превышение “критической скорости” может наблюдаться на любом участке дистанции, но чаще во второй ее половине. Оно может быть следствием перехода спортсмена без снижения скорости бега с участка, сравнительно простого для ориентирования, на участок более сложный, в результате очной борьбы с соперниками, при желании отыграть потерянное время на предыдущих этапах и т.п.

Один из признаков усталости - желание чаще заглядывать в карту. Чтение ее становится поверхностным, затрудняется запоминание. В такие моменты следует взять себя в руки, сменить темп бега или хотя бы изменить длину шага. Можно воспользоваться “подкормкой” - кусочком сахара или глотком жидкой питательной смеси.

Спортсмен все время должен проверять себя на понимание ситуации и сохранять скорость где-то на грани между “понимаю” и “не понимаю”. Конечно, можно было бы пройти всю дистанцию на пониженной скорости, что гарантировало бы от ошибок (если ориентировщику хватает технического мастерства двигаться безошибочно), и даже показать неплохой результат. Но спортсмен стремится пройти дистанцию хорошо, очень хорошо и даже еще лучше - на грани своих возможностей. Поэтому и передвигаться приходится где-то у грани, отделяющей скорость безошибочного движения от скорости, которую только способен развить спортсмен.

Как почувствовать эту незримую грань во время соревнования? Во-первых, такое чувство дается опытом, его можно отрабатывать на тренировках, чтобы хотя бы грубо различать сложный и простой участки и чувствовать соответствующую скорость. Во-вторых, более точное приближение к упомянутой грани можно осуществлять в движении непосредственно во время соревнования, мысленно контролируя себя и ситуацию на местности.

Скорость бега на трассе - искусство, которым определяется высшее спортивное мастерство. Улучшить физическую подготовку можно, для чего в легкой атлетике и лыжном спорте разработаны надежные программы, методики и рекомендации. Но как до конца реализовать хорошую физическую подготовку в ходе соревнований по ориентированию? Эта проблема содержит еще много нерешенных задач.

Умение отдыхать в ходе соревнований - также один из признаков мастерства. Иногда для снижения скорости бега, когда спортсмен чувствует момент наступления физической усталости, можно вместо "быстрого" обходного пути воспользоваться коротким, хотя и технически более сложным. Наоборот, если устала голова и спортсмен перестает понимать сложный рельеф или ситуацию, можно выбрать обходной вариант пути, где число обращений к карте, подсчет расстояний были бы минимальными, но можно было бы развить более высокую скорость.

Превышение оптимальной скорости иногда может быть оправдано конкретно сложившейся обстановкой соревнований, например в эстафете на заключительном этапе. Однако прежде чем выбрать связанный с риском вариант тактики, следует взвесить интересы команды: пройти надежно или рискнуть?

Психологическая подготовка

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных условиях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность ориентировщика к соревнованию.

Ориентирование относится к тем видам спорта, где умение владеть своими эмоциями и контролировать психологическое состояние очень сильно влияет на результат. Опрос спортсменов юношеской и юниорской сборных России по спортивному ориентированию показал, что наиболее серьезные проблемы у молодых спортсменов лежат как раз в области психологической подготовленности.

В спортивном ориентировании борьба идет не столько с соперниками, сколько за максимальную реализацию своих возможностей. Постоянное ощущение своих текущих возможностей должно способствовать формированию у ориентировщика психологической уверенности в способности их полной и успешной реализации. Правильное ощущение текущего уровня мастерства, то есть настоящих возможностей, а также грани между эмоциональными и рассудительными действиями обеспечивает нужный психологический настрой и формирует оптимальное внутреннее психологическое состояние для успешного выступления на соревнованиях. При неправильном ощущении своего состояния спортсмен либо завышает свои возможности до излишнего самомнения, либо занижает их до обесценивания. И то и другое свидетельствует о внутренней психологической неготовности спортсмена к соревнованию.

Психологическая подготовка ориентировщика помогает создать такое состояние, которое, с одной стороны, способствует наилучшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять сбивающим факторам как перед стартом, так и во время соревнования. Иными словами, психологическая подготовленность позволяет ориентировщику не реагировать на соперников, не поддаваться спортивному азарту, сохранять силу духа в любых ситуациях.

Психологическое состояние ориентировщика на дистанции и перед стартом очень многогранно, поэтому и многогранен процесс психологической подготовки. Ее можно разделить на несколько разделов:

- регуляция предстартовых состояний;
- поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психологического состояния на дистанции;
- выбор правильной мотивации и установление цели.

Предстартовые состояния и методы их регуляции. Любое соревнование - очень волнующее мероприятие, и ориентирование в этом плане не исключение.

Состояние, в котором находится спортсмен перед стартом, называется предстартовым. Каждый спортсмен по-своему реагирует на предстоящее состязание, поэтому предстартовые состояния могут быть нескольких типов: боевая готовность; предстартовая лихорадка; предстартовая апатия.

Боевая готовность - самое оптимальное состояние ориентировщика, оно характеризуется спокойным, уравновешенным состоянием, все системы органов подготовлены к работе и спокойно ожидают старта

Предстартовая лихорадка - состояние сильного волнения: спортсмен суетится, делает все очень быстро, нервничает. Спортсмена в состоянии предстартовой лихорадке часто все вокруг раздражает, иногда возникает дрожь, с которой спортсмен не в состоянии справиться. Стартовое возбуждение начинается с момента старта и может достигнуть апогея во время прохождения спортсменом дистанции. Стартующий в таком состоянии спортсмен вряд ли сможет оптимально выполнять поставленные задачи и рассчитывать на высокий результат.

Раннее предстартовое состояние начинается с момента извещения спортсмена о его участии в соревновании. Степень волнения зависит от важности старта. Нередко даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит, обозначиться резкая реакция на шутки друзей. Спортсмен не должен постоянно думать о соревнованиях. Тренировки в последние дни должны быть интересны, направлены на то, чтобы спортсмен поверил в свои силы. Большое значение имеют средства отвлечения (увлекательная литература, любимое дело).

Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно, особое внимание следует уделить упражнениям на растяжение, выполнять их следует без покачивания и рывков. Хорошую помощь могут оказать дыхательные упражнения (очень медленное глубокое дыхание или специальная дыхательная гимнастика).

Предстартовая апатия – состояние полного безразличия, заторможенности всех функций организма. Спортсмена в таком состоянии охватывает нежелание шевелиться, а уж тем более разминаться. Состояние предстартовой апатии может исчезнуть на первых метрах дистанции, но оно не дает возможности спортсмену осуществить должным образом подготовку к старту. При апатии требуется проведение разминки в быстром темпе. Будут уместны короткие ускорения, махи.

Предстартовое состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к соревнованиям, в пути и по прибытии на место их проведения. Тренер, как правило, стремится оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным мерам в последние дни и непосредственно перед соревнованиями. Время, необходимое для приведения психики в оптимальное для достижения максимального результата состояние различно у всех спортсменов. Кому-то необходимо начинать подготовку за 12 часов, а кому-то достаточно и одного часа.

Спортсмен и сам должен знать, что делать, если им овладеют предсоревновательная лихорадка или апатия. Спортивные психологи рекомендуют изучать свои предстартовые состояния и дают рекомендации по способам их регуляции. Прежде всего нужно знать, что на формы проявления предстартовых состояний оказывает влияние тип нервной системы. Различают четыре типа нервной системы: сангвиники, флегматики, меланхолики и холерики. У спортсменов с сильными уравновешенными нервными процессами – сангвиников и флегматиков - чаще наблюдается боевая готовность, у холериков - предстартовая лихорадка; меланхолики подвержены предстартовой апатии.

В настоящее время выпущено большое количество литературы по общей психологии, которая поможет любому спортсмену и тренеру разобраться в этом вопросе. Каждый спортсмен, постигающий искусство владения своими эмоциями, должен знать свой тип нервной системы. Это поможет ему выбрать наиболее оптимальный путь к самосовершенствованию.

Для регулирования эмоций важное значение приобретает психологически оправданный выбор тренировочных средств перед ответственным соревнованием. Так для снижения эмоционального возбуждения полезно за день до соревнований и в разминке перед стартом провести медленный бег, а при явлениях апатии - специальную разминку с ускорениями.

В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий на дистанции. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению. Чтобы предстартовое возбуждение не “смазало” мысленной картины, стоит отрабатывать выполнение идеомоторных упражнений на тренировках.

Еще один путь регуляции эмоциональных состояний - саморегуляция. Тренироваться в этом должен каждый спортсмен, да и в современной насыщенной нервными напряжениями жизни навыки саморегуляции полезны каждому. Однако надо заметить, что их использование должно быть индивидуальным, так как оптимальным для каждого спортсмена будет свой уровень эмоционального возбуждения.

Спортсмен может взять себя в руки и добиться улучшения результатов с помощью самовнушения: «Я хорошо тренирован, результаты последних соревнований хорошие, моя восприимчивость повысится благодаря небольшому возбуждению». Для более глубокого овладения основами самовнушения рекомендуем ознакомиться с основами психорегулирующей тренировки, разработанной специалистами.

Завершающим этапом всей психической подготовки к соревнованиям служит непосредственная подготовка к выполнению соревновательного упражнения. В это время основная задача заключается в максимальной сосредоточенности внимания, которое становится главным фактором. Из сознания должно исчезнуть все, что не относится к действиям в соревновании. Спортсмен должен научиться не реагировать на внешние раздражения и достигать состояния, названного К.С.Станиславским «публичной отрешенностью».

Вот несколько приемов, описанных О.А.Черепановой в книге “Соперничество, риск, самообладание в спорте”:

1. Преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений. Сдерживая смех или улыбку, можно подавить порыв веселья, а улыбнувшись - поднять настроение. Научившись произвольно управлять тонусом лицевых мимических мышц, человек приобретает в какой-то мере умение владеть своими эмоциями.
2. Специальные двигательные упражнения. При повышенном возбуждении используются упражнения на расслабление различных групп мышц, движения с широкой амплитудой, ритмические движения в замедленном темпе. Энергичные, быстрые упражнения возбуждают.

3. Дыхательные упражнения. Упражнения с медленным постепенным выдохом являются успокаивающими. Важное значение имеет сосредоточение на выполняемом движении.
 4. Специальные виды самомассажа. От энергичности движений зависит характер воздействия самомассажа.
 5. Развитие произвольного внимания. Необходимо сознательно переключать свои мысли, направляя их с переживаний в деловое русло, активизировать чувство уверенности.
 6. Упражнения на расслабление и напряжение различных групп мышц воздействует на эмоциональное состояние.
 7. Самоприказы и самовнушения. С помощью внутренней речи можно вызвать чувство уверенности или те эмоции, которые будут способствовать борьбе.
- Предлагаем несколько упражнений для самостоятельной работы над эмоциями спортсмена.

Упражнение 1. «Внутренний луч»

Упражнение выполняется индивидуально и направлено на снятие утомления, обретение внутренней стабильности, уверенности. Для выполнения упражнения необходимо занять удобную позу — сидя или стоя, в зависимости от того, в какой конкретной ситуации оно будет выполняться.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук и т. д. теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного и освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, готового к предстоящей работе на дистанции.

Представление о теплом внутреннем луче необходимо осуществлять несколько раз, моделируя движение сверху вниз. От выполнения упражнения необходимо получать внутреннее удовольствие, даже наслаждение. Заканчивается упражнение словами: "Я стал новым человеком! Я стал сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!"

Упражнение 2. «Пресс»

Выполняется индивидуально и способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций (гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии).

Суть упражнения состоит в следующем: спортсмен представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с ней. При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и энергию, которую она с собой несет. Упражнение не рекомендуется людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Упражнение 3. «Дерево»

Любое напряженное психическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверхконцентрацией человека на своих переживаниях. Ощутимое ослабление внутренней напряженности достигается в том случае, если человек сумел произвести действие децентрации, т. е. снятие центра ситуации с себя и перенос его на какой-либо предмет или внешние обстоятельства. По сути дела, при помощи децентрации осуществляется объективация эмоционального отрицательного состояния, выбрасывание его вовне, во внешнюю среду, и тем самым избавление от него.

Упражнение выполняется индивидуально и направлено на формирование внутренней стабильности, баланса нервно-психических процессов, освобождению от травмирующей ситуации.

По дороге на старт, в транспорте, спортсмен стоит и представляет себя деревом, с каким он может себя наиболее легко отождествить. Необходимо детально проиграть в сознании образ этого дерева: его мощный или гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Необходимо почувствовать как можно более реально питательные соки, которые корни вытягивают из земли.

Примеров таких упражнений достаточно много в литературе по психологии. Кроме того, тренеру, работающему с коллективом юных спортсменов желательно проводить специальные тренировки для сплочения и снятия психологической тревожности внутри коллектива. Хорошую помощь в этом могут оказать различные психотехнические и ролевые игры.

Особое место в психологической подготовке должно быть отведено настроечной формуле. Настроечная формула - те слова, которые спортсмен проговаривает перед стартом для вхождения в оптимальное состояние. У высококвалифицированных спортсменов настроечная формула может приобретать вид настроечного состояния, которое не всегда можно описать словами. Настроечная формула – дело очень индивидуальное и разрабатывается каждым спортсменом и тренером, учитывая особенности данного ориентировщика. Пример: « Полная концентрация внимания на карте и местности. Я сосредоточен на элементах ориентирования». Существует общепринятое психологическое правило: настроечная формула не должна содержать отрицаний («не», «без»). С ростом мастерства перерабатывается и совершенствуется и настроечная формула.

Особое воздействие на предстартовое состояние ориентировщика оказывает выполнение «предстартового ритуала», который каждый спортсмен разрабатывает для себя самостоятельно.

Особое внимание стоит уделить поведению спортсменов в районе старта и в стартовом коридоре. Активное общение с товарищами чаще всего влечет изменение в созданном оптимальном предстартовом состоянии и негативно сказывается на результате.

Эмоциональное и психическое состояние спортсмена-ориентировщика на дистанции

Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям - это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности ориентировщика как спортсмена-личности. На этот результат, правда, влияют также и внешние воздействия, носящие, как правило, временный или разовый характер. В частности, результат в соревнованиях во многом зависит от того, какие эмоции охватывают спортсмена во время преодоления соревновательной дистанции.

Прежде всего, стоит рассмотреть отношение спортсмена к местности. Для тех, кто давно занимается ориентированием, не секрет, что местности бывают разные: тяжелые с точки зрения рельефа (высокие склоны); неблагоприятные для бега (наличие крапивы, густой лес, завалы и т.д.); сырые (болото, пойма).

Отношение спортсмена к той или иной местности сильно сказывается на его эмоциональном состоянии и влияет на результат прохождения дистанции. Если спортсмен боится, что не выдержит высоких подъемов, или ему противно и тяжело передвигаться по болоту, или же он ненавидит «грязный» лес и крапиву, то его негативные мысли не дадут

ему войти в оптимальное психическое состояние и сосредоточиться на выполнении технических действий. Иными словами, его все будет раздражать, а раздражение - плохой попутчик на дистанции.

Если спортсмена преследует неприязнь к какому-либо типу местности, необходимо найти причину этого явления. Так, если спортсмен неуверенно чувствует себя на горной местности - следует провести специальную физическую подготовку к сложной местности. Негативное отношение к болотам может возникнуть при низком уровне физической подготовленности, слабом развитии тех мышечных групп, которые принимают косвенное участие в беге (мышцы спины и брюшного пресса, мышцы рук и т.д.), но играют огромную роль при передвижении в сложных условиях. Многие спортсмены (особенно девочки) относятся к болоту, как к чему-то «грязному». А если посмотреть на болотную «грязь» как на размокшую почву, то, возможно, будет легче. Для изменения негативного отношения к местности, поросшей крапивой, малиной, ежевикой, следует заранее продумывать форму одежды, а иногда применять различного рода защитные средства, например специальные щитки, оберегающие голень спортсмена. Такая защита позволяет ориентировщику чувствовать себя более комфортно.

Многих спортсменов на дистанции выбивают из колеи неточности карты. Расстройство по этому поводу не сможет изменить качество карты, но отвлекает от процесса ориентирования. Об этом нужно всегда помнить. Лекарством от этой «болезни» может служить создание надежной системы ориентирования, пользуясь которой, можно максимально не зависеть от неточностей карты.

На ориентировщика во время предстартовой подготовки, а также во время пробегания им дистанции постоянно действуют сбивающие факторы, на которые спортсмен должен научиться не реагировать. Некоторых спортсменов выводит из равновесия плохая погода, неблагоприятный стартовый номер, психологическое давление со стороны соперников, прохождение контрольных пунктов, на которых присутствуют представители команд и тренеры и т.п. Все эти вопросы можно предварительно отработать в мыслях, тогда они не преподнесут сюрприза во время соревнований.

Хороший лозунг для всех спортсменов-ориентировщиков - «Все в равных условиях».

Мотивация и цели

Вот что пишет о мотивации Сьюзен Уолш: «Что же является мотивацией для ориентировщика? Мотивы могут иметь внутренний или внешний характер. Внутренние мотивы не имеют внешнего проявления и связаны с удовольствием, удовлетворением, чувством достижения и часто ассоциируются с процессом выполнения задачи. Внешние мотивы имеют внешние проявления, например, призы, победа/проигрыш, давление соперников или родителей и вообще связываются с результатами. Индивидуумы имеют высокий или низкий уровень внутренней и внешней мотивации. Для достижения успеха ориентировщики высокого класса обычно имеют высокий уровень и внутренней мотивации, в силу искусства этого спорта, и внешней мотивации, в силу их воли к победе. Победа приносит ощущение достижения, что само по себе сильно мотивирует. Однако, не каждый выигрывает, поэтому важно развивать внутренние мотивы, которые позволяют ориентировщику лучше контролировать процесс тренировки и выступления путем концентрации на совершенствовании навыков, а не на результате выступления. Установление цели - мощная методика развития внутренней мотивации. Однако важно признать, что установление цели может иметь как отрицательный эффект, так и положительный эффект на мотивацию. Цели, признанные подходящими, специфичные, спорные, достижимые, измеримые и персональные, могут стать несоответствующими вследствие травмы или других изменений обстоятельств. Например, ориентировщик, возможно, установил определенный ряд целей для подготовки к этапам национальных отборочных стартов, затем травмировался за несколько недель до начала стартов и в

результате не имеет шанса чего-то добиться, цель стала нереальной. Это, в свою очередь, скажется на уверенности в себе, затем на тренировке и выступлении. Эта ситуация не возникнет, или по крайней мере эффект может быть минимизирован, если цели тщательно структурированы».

Цели должны быть конкретны. Было бы неправильно ставить цели типа "бежать как можно быстрее" или "взять все контрольные пункты", поскольку это общие цели. Конкретные цели, типа "выбрать вариант взятия КП" и "сконцентрироваться на деталях карты вокруг КП", более подходящие и могут контролироваться спортсменом. Цели должны быть высокими, но реально достижимыми. Если цели, которые вы поставили, слишком легки, тогда нет смысла их достигать, но если они слишком трудны, шанс достигнуть их очень невелик. Важно помнить, что успех рождает уверенность, которая в свою очередь влияет на выступление. Это еще одна причина, почему для ориентировщика важно определять собственные цели под руководством тренера. Если ориентировщик устанавливает свои цели, то они будут приняты, а если тренер или кто-то еще диктует цели, тогда есть шанс отклонения и меньше шансов на успех.

Какие цели будут подходящими и реальными? Краткосрочные цели на день, неделю или конкретные соревнования позволяют ориентировщику лучше сосредоточиться. Спортсмен приложит больше усилий и будет более упорным, если цель воспринята им реальной и достижимой. Успех укрепит уверенность. Поэтому лучше установить много краткосрочных целей, которые будут реальными и под контролем спортсмена. Это позволит определить среднесрочные цели, а потом и долгосрочную цель на два-три года вперед. Краткосрочные цели не должны быть ограничены рамками и должны включать все аспекты подготовки - физический, технический и психологический. Важным моментом является то, что ориентировщики должны установить свои собственные цели, а не ставить цели, которые тренеры или родители видят желательными. Таким образом, спортсмен будет управлять своей подготовкой. Однако для ориентировщика важно обсудить цели с тренером или преподавателем, поскольку это поможет им наблюдать за их выполнением.

Существует три вида целей - цели результата, цели выступления и цели процесса. Цели результата касаются победы или проигрыша и вне контроля спортсмена. Независимо от того, как хорошо подготовлен ориентировщик, результат соревнования в действительности зависит и от других участников. Цели выступления касаются достижения определенных стандартов, например, передвижение со скоростью 6 минут на километр на определенном ландшафте. Это измеримо, но не зависит от выступления других участников. Цели процесса трудно измерить, они касаются технического опыта и способов подключения психологических навыков в выступление. Например, целью для конкретного выступления может быть концентрация и сосредоточение на внимательном ориентировании на первом и последнем перегоне, так как это наиболее проблематичные участки дистанции. Однако на самом деле ориентировщики ставят себе комбинацию трех типов целей на соревновании.

Проблема в том, что ориентировщики, которые имеют высокую внешнюю мотивацию на соревнованиях, пока они побеждают или добиваются признания другим путем, с трудом справляются с проигрышем. С другой стороны, ориентировщики, имеющие внутреннюю мотивацию, справляются с этим более эффективно, так как их цели касаются развития навыков. Можно иметь и внутреннюю, и внешнюю мотивацию. Например, во время тренировки мотивация может быть внутренней, а во время соревнований будут преобладать внешние мотивы. В зависимости от характера мотивации будут выбраны пути тренировки и подготовки к соревнованиям различных спортсменов. Ориентировщики-профессионалы и любители, конечно же, будут иметь различные мотивы.

Чтобы достичь успеха, соревнующийся ориентировщик должен иметь и внутренние, и внешние мотивы. Создание баланса между желанием победить и контролировать

ситуацию с помощью мастерства и техники также важно как развитие и использование соответствующих психологических навыков.

Интеллектуальная подготовка

Интеллектуальные способности являются необходимой предпосылкой роста спортивного мастерства ориентировщика. Существует некоторый минимальный показатель интеллектуального развития спортсмена (коэффициент интеллектуальности 110—120), ниже которого совершенствование мастерства становится затруднительным. Интеллектуальная подготовленность отражает познавательную деятельность спортсменов, включающую уже приобретенный опыт и знания, а также способность к дальнейшему его приобретению и применению на практике. В интеллектуальной подготовке спортсмена различают его интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей. Содержание интеллектуального образования спортсмена составляют знания мировоззренческого характера, знания основ подготовки спортсмена и спортивно-прикладные знания. Кроме специальных теоретических знаний спортсмен должен получать спортивно-прикладные знания в процессе самой тренировки при объяснении и аргументации тренером содержания тренировочных занятий. По мере роста уровня общеобразовательной подготовки и уровня спортивных достижений происходит более углубленное изучение тем и разделов, связанных со спортивной специализацией.

Форма проведения теоретических занятий зависит от возраста спортсменов. Если в группах начальной подготовки это беседы, просмотры кинофильмов, наглядных пособий, то в группах спортивного совершенствования — лекции, самостоятельное изучение, семинары, анализ видеозаписей, тренировочных программ и т.п. Контроль усвоения знаний осуществляется путем проведения бесед, зачетов, оценки выполненных заданий. Интеллектуальное образование взаимосвязано с мотивацией спортсмена, так как для реализации своих потребностей спортсмен должен знать, что и как необходимо делать для достижения успеха в избранной деятельности.

Интеллектуальная подготовка направлена не только на образование, но и на воспитание интеллектуальных способностей ориентировщика. Интеллект как основная форма познания человеком действительности обобщает все познавательные процессы: внимание, ощущения и восприятие, память, мышление. Воспитание интеллектуальных способностей спортсмена происходит в процессе учебно-тренировочных занятий.

Любое занятие ориентированием требует от спортсмена прежде всего проявления внимания — направленности и сосредоточенности сознания на внешних объектах (объяснение, показ упражнения, внешние сигналы) или на самом себе (ощущения, восприятия, переживания, мысли) в зависимости от целенаправленной установки тренера. Внимание способствует повышению качества проявлений других познавательных способностей и эффективности занятия в целом. Свойства произвольного внимания: концентрация (степень сосредоточенности), устойчивость (способность сохранения требуемой концентрации в течение длительного времени) и подвижность (преднамеренное изменение концентрации внимания) — отражают соответствующие свойства волевых усилий.

Средством развития внимания ориентировщика является деятельность, требующая волевых проявлений. В процессе работы над вниманием юного спортсмена формируется внимательность, являющаяся основой сознательной дисциплинированности при занятиях ориентированием.

Восприятия и ощущения являются основным источником информации юного ориентировщика как о самом себе, так и об окружающей действительности: местности, карте, соперниках. Данная информация используется ориентировщиком для управления

своим поведением, двигательными действиями. Упражнения для совершенствования специализированных восприятий - "чувства пространства", "чувства времени", "чувства расстояния", "чувства развиваемых усилий" - применяются в технической и тактической подготовке ориентировщиков. Данные упражнения способствуют появлению у спортсменов более точных и ясных представлений.

Эффективность усвоения нового материала, выполнения элементов техники ориентирования во многом зависит от памяти — процесса запечатления, сохранения и последующего воспроизведения информации. На занятиях запоминание материала идет как с использованием механической (путем многократного повторения упражнения), так и логической (выделение смысла, существенных элементов движения, их взаимосвязи) памяти. Преднамеренное запоминание требует произвольного внимания и имеет направленный характер.

Следует отметить большую роль мышления в познавательной деятельности. Точность средств мышления (представлений, воображений, понятий, суждений, умозаключений), тонкий анализ и точный синтез, а также их соответствие действительности являются необходимыми условиями и предпосылками высоко развитого интеллекта. Необходимость в мышлении возникает при решении задач, и это нужно учитывать в процессе интеллектуальной подготовки.

Интеллектуальная подготовка должна включать элементы самостоятельной работы и носить проблемный характер. Выполнение домашних заданий, требующих спортивно-прикладных знаний, самостоятельное изучение отдельных вопросов тренировки, проведение судейских и инструкторских практикумов способствуют усилению интеллектуальных мотивов, развитию творческих возможностей ориентировщиков.

В настоящее время проведено множество исследований о влиянии интеллектуальных способностей спортсмена на возможность достижения им высоких спортивных результатов в ориентировании.

В ходе исследований был сделан вывод, что у ориентировщиков всех возрастных групп результаты в ориентировании зависят от степени развития интеллекта. Спортсмены с низким уровнем интеллектуальных способностей показывают худшие результаты и в ориентировании.

В современной методической литературе по спортивному ориентированию мало внимания уделяется вопросу сочетания развития физических и интеллектуальных способностей спортсменов-ориентировщиков. Вместе с тем большинство авторов отмечают, что это наиболее короткий путь к повышению спортивных результатов.

Методика развития интеллектуальных способностей ориентировщиков

Каждый человек рождается с определенными интеллектуальными способностями, но если их целенаправленно не развивать, их уровень не будет повышаться. Говоря об интеллектуальном развитии ребенка, мы подразумеваем его общее развитие, которое постоянно происходит в процессе набора им жизненного опыта, знакомства с достижениями культуры, искусства. Поэтому педагогу нельзя замыкаться в работе с детьми только на достижении спортивных результатов, но необходимо заниматься его общим развитием.

Мы же остановимся на специфических вопросах развития интеллектуальных способностей - очень увлекательного процесса, в сочетании с физическими упражнениями дающего потрясающий эффект. Возможность «нагружать голову» во время физической нагрузки достигается применением упражнений-тренажеров, которые позволяют спортсмену сочетать физические упражнения с интеллектуальной деятельностью.

Упражнения-тренажеры представляют из себя карточки с заданиями, которые сам спортсмен может изготовить для себя самостоятельно.

Упражнения-тренажеры общего воздействия можно переписать из книг по развитию интеллектуальных способностей, сборника занимательных задач, ребусов, головоломок. Много таких заданий в книгах по определению коэффициента интеллекта, и т. д.

Специальные (связанные с ориентированием) упражнения-тренажеры можно изготовить из спортивных карт.

В использовании каждого такого тренажера можно выделить три основных этапа.

На первом этапе спортсмену предлагается выполнение упражнения-тренажера сидя за столом по трехступенчатой схеме.

Степень 1. Выполнение без учета времени. Выполняя упражнение и не задумываясь о скорости его выполнения, спортсмен пытается понять наиболее доступный для него способ выполнения задания. Выполнять упражнения на этой ступени следует до тех пор, пока ориентировщик не найдет способ выполнения.

Степень 2. Выполнение с учетом времени. Включение секундомера - очень отвлекающий фактор, спортсмену предложено ему противостоять. Можно обговорить некоторые временные рамки выполнения (время запоминания, время решения задачи и т.д.) и установить их при помощи таймера. Выполнять упражнение следует до тех пор, пока у спортсмена не исчезнет торопливость.

Степень 3. Выполнение упражнения с учетом времени и в соревновании с партнером. Психическое состояние спортсменов во время выполнения данного упражнения очень похоже на психическое состояние ориентировщика на дистанции, особенно если соперник бежит рядом.

Результаты выполнения каждого упражнения следует заносить в дневник, где подробно описывать свои психические состояния, их изменения. В дневнике следует также отмечать замеченные индивидуальные особенности памяти, мышления, внимания.

На втором этапе спортсмену предлагается выполнение задания-тренажера во время выполнения физических упражнений или во время отдыха между упражнениями. Выполнение заданий строится по трехступенчатой схеме (см. 1-й этап).

Третий этап предполагает наличие соревновательного момента. Спортсмены выполняют задание, соревнуясь друг с другом. Учитывается время и точность выполнения.

Некоторые замечания по применению упражнения-тренажера (УТ)

1. УТ можно применять в сочетании с физическими упражнениями, развивающими различные физические способности, однако время выполнения может быть разным, в зависимости от применяемого метода.

Во время непрерывного бега УТ можно использовать в течение всего упражнения. Если выбран интервальный или повторный методы, то применять УТ можно только в период отдыха.

2. Обучение технике двигательных действий в спорте осуществляется по трем ступеням: умение; навык; совершенствование. Поскольку в спортивном ориентировании основными двигательными действиями являются бег и передвижение на лыжах, то не рекомендуется применять УТ на первых двух ступенях освоения техники бега и техники лыжных ходов. УТ применяется только на стадии совершенствования.

3. Для удобства применения все УТ можно условно разделить на две группы:

А) УТ общие – упражнения, применяемые в психологии, составленные из чисел, букв, рисунков и т.д.;

Б) УТ специальные - состоящие из условных знаков, пиктограмм, кусков карты, отдельных перегонов.

Общие и специальные УТ применяются в зависимости от задачи конкретной тренировки.

Разные упражнения-тренажеры могут применяться как для развития какого либо одного компонента интеллекта спортсмена, так и нескольких.

Упражнения для развития памяти

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

Общие упражнения.

Упражнение 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 - котел, замок - мать, спичка - овца, терка - море, салазки - завод, рыба - пожар, топор - кисель.

Упражнение 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.

Упражнение 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 x 100 = %

Количество предлагаемых слов

То же самое можно сделать с цифрами.

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

Упражнение 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.

Упражнение 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

Специальные упражнения

Упражнение 1.

Учащимся демонстрируют таблицу из 6 условных знаков спортивных карт в течении 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.

Упражнение 2.

Учащимся демонстрируют таблицу из 4 условных знаков в течении 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.

Упражнение 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.

Упражнение 4.

Карта разрезается на квадраты размерами 2x2 или 1x1 см. Разрезанные кусочки наклеиваются в любом порядке на карточку, расчерченную на квадраты. Точно такая же

карта так же расчерчивается и каждый квадрат получает свои координаты (как в шахматах). Карта и листок с разрозненными квадратами располагают 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.

Упражнение 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.

Упражнение 6.

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

Упражнение 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.

Упражнение 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.

Упражнение 9.

Для начинающих можно сделать “звездочку по памяти”. КП располагаются, как и в упражнении 8, но учащиеся возвращаются после каждого КП на старт. Количество КП может соответствовать количеству детей, тогда участники могут стартовать одновременно на разные КП.

Упражнение 10.

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

Упражнение 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.

Упражнение 12.

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

Упражнение 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.

Упражнение 14.

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

Упражнение 15.

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

Упражнение 16.

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

Упражнение 17.

Учащиеся в течение некоторого времени смотрят ломаную линию и пытаются запомнить, а потом рисуют по памяти. Задачей является точно передать конфигурацию, выдерживая расстояния и углы.

Упражнение 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.

Упражнение 19.

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

Упражнения для развития внимания.

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

Упражнение 1.

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

Упражнение 2.

Описание точки вслух. Как и в предыдущем упражнении, выбирается точка (трещина, пятно, сгиб 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 сосредотачиваться на мыслях о предмете, чем на рассматривании его. Это упражнение – вводящее в последующее.

Упражнение 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.

Упражнение 4.

Концентрация внимания на внутреннем образе. Например, представить букву А и в течении 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.

Упражнение 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 такой-нибудь точке и дать глазам отдохнуть. Кроме переключения внимания это упражнение развивает мускулатуру глаз и нервы.

Упражнение 6.

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

Упражнение 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 красная 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 появляться.

Упражнение 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 её 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.

Упражнение 9.

«Перевёртыши». 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 забирает их себе и получает возможность второго хода. Выигрывает тот, кто набрал большее число карточек.

Упражнение 10.

На бегу во время кросса проследить линии лабиринта, который нарисован на чистом листе бумаги или на карте. Распутывать лабиринт надо взглядом, не помогая себе пальцем.

Упражнение 11.

Отыскивать взглядом последовательные числа на “квадрате внимания” во время бега. «Квадрат внимания» разделен на клетки, в которых числа расположены хаотично.

Морально-волевая подготовка

Задача морально-волевой подготовки состоит в целенаправленном формировании моральных и волевых качеств, черт характера спортсмена, которые позволили бы ему, с одной стороны, гармонично сочетать занятия спортом с другими занятиями, а с другой - успешно реализовать свои специальные навыки и умения во время соревнований.

В условиях занятий спортивным ориентированием постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю. Сама суть спортивного совершенствования требует не обхода, а сознательного преодоления большим трудом и усилием воли возникающих трудностей. В числе основных волевых качеств можно выделить целеустремленность, инициативность, решительность, самообладание, стойкость, настойчивость и смелость. Как уже отмечалось, занятия спортом предоставляют неограниченные возможности воспитания воли. Например, целеустремленность и решительность развиваются в процессе освоения новых упражнений. Стойкость и настойчивость - результат регулярного преодоления утомления при выполнении тренировочных занятий и в соревнованиях, особенно в неблагоприятных условиях. Самообладание воспитывается в обстановке жестокого соперничества на ответственных соревнованиях, при необходимости срочно исправить сделанные ошибки.

Для использования в беседе со спортсменами предлагаем вам статью великого тренера по легкой атлетике Н.Г.Озолина о морально-волевых качествах спортсменов.

«Вначале я говорил, что достижение высокого спортивного мастерства зависит только от вас, от того, насколько сильным будет ваше желание добиться поставленных результатов. Это делает ваш интерес к спорту более устойчивым, занятия более целенаправленными, а процесс тренировки более эффективным. Для того чтобы отлично подготовиться к соревнованиям и успешно выступить в них, нужны целеустремленность, настойчивость, упорство, умение переносить трудности. Был у меня ученик — высокий, стройный, исключительно одаренный легкоатлет. Ему хотелось стать большим спортсменом, устанавливать рекорды, стать олимпийским чемпионом. Но трудиться он не любил и потому не был настойчив и упорен в тренировке. Бесспорно, он мог бы стать, и не один раз, олимпийским чемпионом, но так и не сумел достичь высоких результатов.

«Как же так? — спросите вы. — Ведь было же у него желание завоевать золотую олимпийскую медаль? А ведь в спорте это самая большая цель». Конечно, было. Но одного желания, даже самого сильного, мало. Его надо соединить с действием. Стремление к большой цели невозможно без ежедневной тренировки, без преодоления трудностей и усталости, без соблюдения режима.

Причины, заставляющие упорно заниматься спортом, часто связаны со стремлением к высшим спортивным успехам, с желанием прославить свой коллектив, город, республику. Иные просто испытывают радость от выполнения физических упражнений, от непередаваемого ощущения жизненной силы.

С особым уважением я отношусь к тем спортсменам, которые начинали свой путь к рекордам и олимпийским победам, думая не о славе, а об укреплении своего здоровья. Яркий пример тому Вильма Рудольф (США), перенесшая в детстве полиомиелит. Несмотря на заключение врачей — «ходить не сможет», она, преодолевая свой недуг за счет огромной силы воли, стала заново учиться ходить. И свершилось чудо — она стала ходить, потом бегать и, ощутив радость свободного передвижения, продолжала тренироваться. Как вы знаете, Вильма завоевала звание чемпионки Олимпийских игр 1960 г. в беге на 100 м.

Еще более удивительный путь в большой спорт проделал новозеландец М. Халберг. В 17-летнем возрасте парализованный после тяжелой травмы, полученной в регби, он, по мнению врачей, должен был остаться калекой. Но нашелся человек, который заставил Халберга поверить в то, что «работа строит орган». С огромным трудом он научился стоять, с еще большим трудом — ходить. Потребовались тысячи и тысячи повторений упражнения. Но огромное желание стать как все помогло ему овладеть и бегом. Необходимость большого объема тренировки приучила Халберга преодолевать значительные нагрузки и сделала его... бегуном. Он начал тренироваться у известного тренера А. Лидьярда и через несколько лет достиг фантастического успеха — стал чемпионом в беге на 5000 м на Олимпийских играх в Риме в 1960 г. Хочу подчеркнуть, что, вероятно, главным стимулом к тяжелым тренировкам была не будущая золотая медаль, а неодолимое стремление снова стать здоровым человеком.

Опыт спорта подтверждает: какой бы ни была причина, побудившая вас заняться спортом, она непременно перерастет в стремление достигнуть больших спортивных успехов. Тот, кто в трудной борьбе познал победу над собой, кто сумел хотя бы ненадолго опередить в беге, прыжках или метаниях своих товарищей, тот уже навсегда останется приверженцем королевы спорта. Даже тот, кто из-за болезни или травмы лишается возможности тренироваться в своем виде спорта, почти всегда возвращается на спортивную арену в новом качестве.

Многим памятен случай с заслуженным мастером спорта Александром Канаки, известным толкателем ядра и десятиборцем. На фронте он получил серьезное ранение в правую руку. После войны он снова начал тренироваться, но уже не смог полноценно действовать раненой рукой. Тогда он перешел на метание молота, где основную роль в хвате и выбросе снаряда играет левая рука. После упорных тренировок, потребовавших невероятных усилий, А. Канаки снова пришел в большой спорт. Он трижды завоевал звание чемпиона страны, установил несколько всесоюзных рекордов и одержал ряд побед на международных соревнованиях.

И таких удивительных примеров в спорте немало. Но всегда это результат большого труда, напряженной тренировки, строгого режима, фанатичной преданности любимому виду спорта. Проникнетесь мыслью, что труд — необходимость, что «дорогу осилит идущий», что цель — мечта, но путь к ней — реальность. Вы должны захотеть пройти этот трудный путь, но захотеть очень сильно, и тогда вы, как и наши великие спортсмены В. Яценко, В. Санеев, И. Тер-Ованесян, Ю. Седых, Я. Лусис, Н. Чинова, Ф. Мельник, Л. Брагина, Т. Казанкина и многие другие замечательные мастера спорта, достигнете значительных успехов.

Запомните — тяжелее всего бывает вначале, а потом трудности станут привычными. Вы почувствуете, как закаляется ваш характер, наливается силой тело, растут спортивные результаты. Это еще больше укрепит вашу любовь к избранному виду легкой атлетики,

усилит решимость идти по трудному, но удивительно радостному пути к большим успехам в спорте.

Высокие моральные принципы, укрепляющие стремление спортсмена достигнуть высоких спортивных результатов, одновременно формируют его характер и волю. Но вместе с тем применительно к вашему виду легкой атлетики нужны и специальные средства воспитания волевых качеств. Познакомьтесь с несколькими основными правилами, которые помогут вам тренироваться более эффективно.

1. Чаще тренируйтесь вместе со своими товарищами на групповых занятиях.
2. Если есть возможность, приглашайте для совместных занятий более подготовленных спортсменов.
3. Используйте в тренировочных занятиях соревновательный метод — прикидки и соревнования в отдельных упражнениях на технику, быстроту, гибкость, силу и т. п.
4. С учетом реальных возможностей участников проводите на тренировках состязания с гандикапом (в беге на разные дистанции, эстафетах, прыжках и метаниях).
5. На очередном занятии старайтесь достигнуть определенной цели в выполнении упражнения: большее число раз, чем на предыдущих занятиях, присесть на одной ноге, поднять штангу большего веса, быстрее пробежать намеченную дистанцию, лучше выполнить технический элемент и т. п.
6. Выполняйте хотя бы одно упражнение в более трудных условиях (бег на время по песку или в гору, прыжки в высоту с отталкиванием от мягкого грунта, метание утяжеленного снаряда и т. п.).
7. В подготовительном периоде при выполнении физических упражнений применяйте время от времени метод «до отказа» (для укрепления мускулатуры, воспитания выносливости и т. п.).
8. В определенные дни проводите тренировочные занятия, прикидки и внутренние соревнования в условиях, сходных с соревновательными (качество дорожки, число попыток в прыжках и метаниях, время дня, программа соревнования и т. п.).
9. Изредка проводите прикидки и соревнования лишь с одной попыткой в прыжках и метаниях.
10. Проводите тренировочные занятия, прикидки и внутренние соревнования при любой погоде.
11. Участвуйте в соревнованиях без помощи тренера.
12. В ходе тренировочных занятий будьте предельно внимательны, стремитесь проявлять максимальные усилия и преодолевать усталость.

При реализации этих правил особое внимание обратите на свободное, без излишнего напряжения, выполнение специальных упражнений, бега, прыжков и метаний. Легкость в движениях при максимуме усилий — важная сторона подготовленности легкоатлета. При этом сопоставляйте свои ощущения и субъективные оценки с конкретными показателями выполненных упражнений (дальность полета снаряда, время бега, количество прыжков, число шагов и др.). Это поможет вам увидеть, как возрастает ваше умение проявить волевые и физические качества и на этой основе еще более улучшить их».

Организация и проведение полевого лагеря ориентировщиков

В современных условиях наиболее эффективный способ организации учебно-тренировочного процесса юных ориентировщиков в каникулярное время – проведение

полевого лагеря. Такие лагеря относятся к категории оздоровительных, они дают положительный педагогический эффект, проявляющийся в осязаемом росте результатов юных спортсменов, и оправдывают себя экономически. Лагерь может быть базовым, т.е. располагаться на одном месте, где и организуется учебно-воспитательный процесс, или передвижным, когда после полного использования имеющихся карт района участники перебазированы на новый полигон.

В полевом лагере осуществляется восстановление интеллектуальных, физических, моральных сил юных спортсменов, оздоровление с использованием природных и экологических факторов, проверка и совершенствование знаний, умений и навыков, полученных детьми в объединениях в течение года. По своей сути полевой лагерь – это расширенный учебно-тренировочный сбор для большого количества команд. Период его проведения определен едиными сроками, режим дня и программа – общие.

Полевой лагерь может быть организован ДЮСШ, центром или станцией юных туристов или другим образовательным учреждением для своих учащихся, а также предусматривать привлечение участников со стороны. Если организаторы заинтересованы собрать в лагере большое количество групп, следует заранее выпустить положение о лагере; проработать условия заявки, приема, участия и т.д.; ознакомить со спортивно-технической частью программы; внести лагерь в календари мероприятий различного уровня.

Организация лагеря должна быть оформлена приказом, которым утверждается начальник лагеря, штатное расписание, калькуляция путевки. Штат лагеря может комплектоваться в соответствии с Приложением 1 к приказу Минобразования России от 29 марта 1993 г. «Порядок и условия привлечения педагогических и других работников для работы в оздоровительных лагерях, летних оздоровительных дошкольных учреждениях по проведению туристских походов, экспедиций, экскурсий, и оплаты их труда». Педагогический состав лагеря комплектуется из тренеров, педагогов дополнительного образования, учителей, спортсменов.

С каждой группой, которую составляют, как правило, участники одного детского объединения, работает его руководитель – тренер или педагог дополнительного образования, который может быть оформлен как штатный работник лагеря.

Участниками полевого лагеря юных ориентировщиков, в основном, становятся дети подготовленные, занимающиеся в объединении год и более, в возрасте 12-17 лет, которых педагог хорошо знает и в них уверен. От них достаточно лишь желаний поехать в лагерь и наличия медицинского допуска. Реже организуются лагеря для начинающих ориентировщиков, в которых дети получают первоначальные спортивные навыки. Если формируется группа новичков, педагогу в процессе подготовки следует уделить им особое внимание. Необходимо пообщаться с родителями, попросить их откровенно рассказать об индивидуальных особенностях ребенка, узнать о хронических заболеваниях детей, о том, какими лекарствами они пользуются, а какие им противопоказаны. Следует обратить особое внимание на подготовку личного снаряжения.

Оптимальный срок проведения полевого лагеря составляет 14-18 дней. За более длительный срок (если речь идет об одной смене), как правило, накапливается физическая и психологическая усталость, что непременно сказывается на настроении участников и качестве проведения тренировок.

Организация лагеря требует большой подготовительной работы. Поскольку он проводится на территории субъекта Российской Федерации, района, управы и т.д., факт его проведения в обязательном порядке согласовывается с местной администрацией. Необходимо согласовать: сроки и место проведения лагеря; вопросы пожарной, экологической безопасности, охраны со стороны органов внутренних дел; санитарно-эпидемиологические условия; обеспечение связи; медицинское обслуживание как в самом лагере, так и в ближайшем медицинском учреждении; снабжение лагеря продуктами питания; действия при чрезвычайных ситуациях (например, поиск заблудившихся в лесу и т.д.); проведение совместных мероприятий, если администрация принимает участие в их

подготовке и проведении; особенности взаимоотношений с населением в данной местности и правил поведения. Проведение лагеря также следует согласовать с территориальной федерацией спортивного ориентирования в части использования района для проведения мероприятий по ориентированию; обеспечения лагеря картографическим материалом.

К выбору места для проведения лагеря следует отнестись максимально ответственно, поскольку от этого зависит успешное выполнение заявленной программы и безопасность участников. Для длительного проживания и занятий ориентированием лучше всего пригоден редкий сосновый лес. Он сухой, земля без высокой травы и влажной растительности, отсутствуют густой лиственный подлесок и низкорослый кустарник. Лес светлый, хорошо продувается, поэтому здесь меньше мошкеры. В сосновом лесу песчаный грунт, в сырую погоду нет грязи, а все дороги и площадки остаются достаточно твердыми.

Для обеспечения жизнедеятельности полевого лагеря требуется проточная вода. Выше лагеря по течению забирают воду для приготовления пищи, ниже - используют для умывания и мытья посуды. Для купания и мытья после тренировок следует использовать мелководные водоемы с твердым берегом и грунтом.

Дорожная сеть района должна обеспечивать проезд автотранспорта в центр лагеря. Подъезды выбирают на местности путем обследования существующих дорог. Следует избегать переездов вброд, временных мостов и движения по заболоченным дорогам, так как автотранспорт органов внутренних дел и медицинской службы должен иметь возможность беспрепятственно подъехать к центру лагеря.

В центре лагеря планируется место (поляна), пригодное для общих сборов. Поблизости размещаются щиты информации, палаточный лагерь организаторов, места организационно-технического назначения. В центре предусматривается место для размещения медицинского персонала, дежурного администратора лагеря. Возможно строительство и обустройство временных сооружений, временного освещения и связи.

Если в программе лагеря предусматривается значительный объем тренировочной работы с картой, то к местности предъявляются следующие требования:

- насыщенность компонентами ландшафта и объектами, интересными для ориентирования;
- наличие четких ограничений со всех сторон; если же четкие ограничения отсутствуют, следует по периметру района сделать соответствующую ограничительную разметку, а ее образец продемонстрировать на линейном участке в лагере или рядом с ним;
- отсутствие опасных мест, а именно: непреодолимые болота и канавы, крутые скалы и обрывы, свалки мусора, промышленные и охраняемые территории, автомобильные трассы и железнодорожные магистрали.

За 1-2 дня до приезда основной массы участников на место будущего лагеря выезжает «комендантский взвод», который целенаправленно занимается оборудованием лагеря и полигонов.

Решение бытовых вопросов лагерной жизни составляют значительную часть забот его руководителей. Если не организован централизованный сбор и вывоз мусора и отходов, то устраивают мусорные ямы. После использования ямы засыпают землей не менее чем на 0,8 метра, в противном случае после отъезда людей из лагеря они будут разрыты бродячими животными и мусор поднят на поверхность.

Важным вопросом является строительство туалетов. Место для них выбирается в соответствии с утвержденными нормами не ближе 300 метров от водоема и так, чтобы преобладающие ветры не переносили в лагерь неприятный запах. При расчете количества туалетов можно руководствоваться нормами, принятыми для временного расквартирования в полевых условиях военно-строительных, спасательных отрядов и экспедиций. Это примерно 21 человек на одно очко. Дезинфекцией выгребных ям необходимо заниматься ежедневно, для этого иметь соответствующий запас хлорной

известии. При выборе мест для туалетов учитывается возможное подземное движение фекальных вод. Все вышеперечисленное является предметом строгого контроля со стороны не только санэпидемстанций, но и экологических служб соответствующего региона.

Во время подготовительного периода детально продумывается организация учебно-тренировочного процесса в лагере. Тематика занятий должна соответствовать целям и задачам деятельности лагеря, логично подводить детей к конечной цели – соревнованиям. При этом используется одно из преимуществ полевого лагеря – возможность собрать вместе несколько преподавателей и тренеров и распределить между ними темы занятий. Для закрепления умений и навыков можно провести обзорные, итоговые занятия по разделам, изученным в течение учебного года.

В соответствии с целями и задачами лагеря, с учетом характера и возможностей местности и других факторов составляется учебно-методический план занятий, готовится к нему программа. Имея эти два документа, несложно подготовить расписание теоретических и практических занятий, тренировок. При этом учитываются опыт и специализация преподавателей и тренеров (при равном уровне подготовки каждый имеет любимую тему), рационально используется специальное снаряжение и инвентарь. В подготовке принимают участие и руководители групп, которые должны готовиться к проведению занятий по данным им темам, готовить необходимые материалы, снаряжение и оборудование.

Для работы с ориентировщиками в условиях лагеря требуются спортивные карты. Они должны быть точными, современными и детально отражать всю специфику местности, так как только на таких картах детей можно чему-либо научить. Для различных тренировок и занятий следует использовать карты разного масштаба, разной площади, с нанесенными дистанциями, упражнениями, КП. Если карты планируется использовать неоднократно, их герметизируют (ламинируют, упаковывают в полиэтиленовые пакеты и т.п.). Если позволяют условия, для занятий полезно использовать карты со снятой информацией (без дорог, только гидрография или рельеф и т.д.).

Тренировочные и учебные дистанции готовятся в соответствии с правилами соревнований. Следует использовать стандартное оборудование, стандартные средства отметки, а саму отметку следует отрабатывать в карточках стандартной формы. Возможно использование тренировочного оборудования (временные обозначения КП), образцы которого демонстрируют участникам перед тренировками. Планирование дистанций происходит для каждой возрастной группы в соответствии не только с задачами вида тренировки, но и с физическими, техническими, психологическими, интеллектуальными способностями юных спортсменов в каждой возрастной группе.

Очень большое значение в условиях лагеря имеет практика ежедневных совещаний педагогов, которые рекомендуется проводить в конце дня. На этих совещаниях решаются вопросы методические, организационные, педагогические, разрабатываются задания на следующий день.

В конце работы полевого лагеря, как правило, проводятся соревнования по полной программе, специально подготовленные для этого собственными силами. А лучше всего, если окончание лагеря будет приурочено к каким-нибудь многодневным соревнованиям, пусть даже с небольшим переездом.

В полевом лагере проводятся в основном практические занятия на местности, но при этом используются и другие формы работы. В любом случае необходимо заранее изучить район проведения лагеря, разработать маршруты туристских походов и экскурсий.

Еще в период подготовки к выезду в лагерь педагог вместе с ребятами заранее проверяет наличие необходимого количества палаток и их пригодность для лагеря, правильность подбора посуды для приготовления пищи, наличие металлических колышков, стоек для палаток, костровых приспособлений с тем, чтобы избежать рубки зеленых насаждений.

Исходя из практики, можно выделить факторы, которые влияют на поведение детей в специфических условиях полевого лагеря. Зная этот факторы, учитывая их влияние, легче строить работу по обучению детей и организации лагерной жизни. Зачастую, столкнувшись с некоторым дискомфортом, ребенок попадает в не всегда заметную со стороны стрессовую ситуацию, результатом которой может быть заболевание или травма. Необходимо посмотреть на лагерь с точки зрения ребенка и определить те особенности, с которыми он сталкивается после привычной городской жизни.

На поведение ребенка влияют следующие обстоятельства:

Кардинальная смена обстановки. Ребенок на довольно длительный срок (2 – 3 недели) отрывается от привычной среды обитания, привычного ритма жизни. Задача педагога, организаторов лагеря – сгладить резкую смену обстановки. И добиться этого можно, начав подготовку к лагерю заранее. Ребенок должен знать, что его ожидает в лагере, должен к этому готовиться. Ничто так не угнетает, как неопределенность. Не представляя что его ждет, ребенок боится не справиться с новыми обстоятельствами, боится опозориться перед своими друзьями. Это уже существенная предпосылка к стрессовому состоянию.

Некоторые дети неправильно понимают выезд в лагерь без родительской опеки как наступление полной свободы, вседозволенности. Это несложно исправить, пояснив ребенку, что он – член группы, живущей по определенным законам. И сделать это надо до выезда в лагерь.

Отсутствие привычного комфорта. Романтика палаточной жизни у многих детей быстро улетучивается, как только они сравнят сон на удобной постели со сном в спальном мешке на жесткой подстилке в палатке, теплую воду в ванной - с холодной водой в ручье. Да еще пищу надо готовить самим, и неизвестно, какая она получится.

Чем раньше с помощью педагога ребенок поймет, что с временными неудобствами можно смириться, тем легче он воспримет образ лагерной жизни. Достаточно желания и некоторых затрат своего труда. Тогда будет и горячая вода, и вполне пригодная пища. И голову можно будет помыть, и белье постирать, не дожидаясь домашней стирки. Педагогу следует предусмотреть для этого время и место.

Неуютно чувствуют себя чаще девочки. На помощь им следует привлечь женщин из лагерного персонала. Они решат с девочками вопросы ежедневной личной гигиены, найдут место для стирки.

Сужение круга общения. В лагере, как показывает практика, ребенок испытывает в первое время дефицит привычного общения. Казалось бы, лагерь многолюден, но в детской среде знакомство, приобретение друзей - процесс сложный. В группе, занимающейся в течение учебного года или нескольких, такой проблемы не возникает. Сложнее в группе новичков. Неизбежно каждый заметит в окружающих, особенно в соседях по палатке, массу недостатков. Важно показать детям, что надо быть терпимым к индивидуальным особенностям и недостаткам окружающих. При этом нельзя мириться с вызывающим поведением детей, открытым хамством и иждивенчеством.

Распределение детей по палаткам надо продумать заранее. Прибегать к переселению из одной палатки в другую следует как к крайней мере. Можно установить персональное шефство более старших и опытных ребят над новичками.

Однообразие питания. В лагерь сложно завести и сохранить многие продукты, поэтому меню часто состоит из каши, концентрированных супов, тушенки, сгущенки. Задача завхоза – найти возможность приобретения продуктов на месте, разнообразить ассортимент, снабдить лагерь овощами и фруктами.

Погодные условия. Продолжительная непогода может усугубить действие всех ранее рассмотренных факторов. В такой ситуации лучше себя чувствуют те ребята, которые уже не в первый раз участвуют в лагерной смене или имеют туристский опыт. Они, как правило, хорошо экипированы и знают, как себя вести в условиях непогоды. Сложнее

новичкам. Они не умеют сушить вещи, им трудно вставать утром, когда идет дождь, и готовить завтрак.

Из вышеизложенного следует, что на настроение и самочувствие детей в полевом лагере воздействует много факторов, способных ввести их в состояние стресса. Различные ЧП чаще всего происходят с детьми, находящимися именно в таком состоянии.

В связи с этим особого внимания требуют дети в первые дни пребывания в лагере, но и в последующие дни контроль не должен ослабевать. На первом инструктаже по прибытии в лагерь до детей доводится неукоснительное правило: выход за пределы лагеря только с разрешения педагога, который, в свою очередь, всегда должен знать, где находятся его дети.

Педагогам необходимо обратить внимание на поведение формальных и неформальных лидеров в группах. Формальные лидеры – чаще всего протеже педагогов - уже любят командовать, но зачастую мало что умеют делать сами. Неформальный лидер поначалу может быть и незаметен, но большая часть группы прислушивается к нему, идет за ним. Важно уловить эти отношения, предложить в командиры действительно авторитетного, признанного группой лидера. Если в группе будет соперничество формального и неформального лидеров - можно ждать конфликтов.

Нахождение детей в полевом лагере способствует воспитанию коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки. Основные усилия педагогов должны быть направлены на воспитание сознательной дисциплины, самоконтроля и саморегуляции поведения юных ориентировщиков, умения согласовывать личные желания и интересы с интересами коллектива.

Воспитанию ответственности за порученное дело, инициативности, самостоятельности способствует выполнение в полевом лагере постоянных и временных обязанностей – командир группы, казначей, завхоз, дежурный по кухне и др. Через выполнение должностных обязанностей у воспитанников формируется сознательное отношение к труду, происходит приобретение начальных профессиональных навыков.

Вечером у костра педагоги организуют свободный обмен мнениями воспитанников с целью развития правильных нравственных представлений, устранения имеющихся неверных моральных установок. Предметом дискуссии могут служить взаимоотношения внутри коллектива, ошибочные поступки отдельных участников, случаи недисциплинированности, проявления эгоистических тенденций и др.

Адаптации к жизни в полевом лагере помогают соревнования по туристским навыкам. Судейская бригада, состоящая из трех человек, делает в день два-три обхода групп, оценивая чистоту и порядок, соблюдение группой и отдельными участниками распорядка дня, дисциплинированность. Проверяется состояние кухни, групповой и личной посуды, гигиена ее хранения, наличие дров, особое внимание уделяется вопросам хранения продуктов, их учета и выдачи. Во время таких соревнований можно также проверить умение участников оказывать первую доврачебную помощь, знание имеющихся в походной аптечке лекарств и умения ими пользоваться.

С успехом может пройти в лагере конкурс поваров. Для конкурса завпит группы заводит специальный табель и каждый вечер опрашивает ребят (кроме дежурных поваров), как они оценивают питание в этот день. Ставит свои оценки и педагог. Зная о конкурсе, ребята будут стараться как можно лучше выполнять свою работу.

В лагере можно проводить конкурсы эмблем, художественной самодеятельности, на лучшую походную рукописную газету, на лучшую палатку, а также викторины на краеведческие и литературные темы. Не обойтись в лагере и без спортивных игр, соревнований по волейболу, по шахматам и шашкам.

Конкурс художественной самодеятельности и песни проводится в форме выступления агитбригад, по заранее оговоренной теме выступления. Перед тем, как выпустить ребят на аудиторию, их выступление рекомендуется просмотреть взрослыми, которые могут в

тактичной форме попросить изменить что-либо в программе, не допуская элементов так называемой «уличной» самодеятельности.

Одним из главных критериев оценки конкурсов должны быть самостоятельность и творчество самих ребят. Так, например, при проведении конкурса газет можно полностью исключить участие педагога, отведя время и место, выдав необходимые материалы для работы ребячьей редколлегии. В составе судейской коллегии или жюри, оценивающих различные конкурсы, обязательно должны присутствовать ребята - представители от каждой команды.

Хороший вид соревнований в полевом лагере – соревнования по технике туризма. Набор препятствий (технических этапов) должен определяться с учетом опыта участников, местных условий, подготовленности судей. Как показывает практика, дистанция должна быть от 200 до 600 метров, количество этапов – до 10. Главное требование к дистанции – безопасность, динамичность, зрелищность.

Состав команды, как правило, 4 человека (из них не менее одной девочки), форма участников – штормовка с капюшоном, брюки, обувь без металлических шипов. Снаряжение участников должно обеспечивать безопасное прохождение технических этапов и оговаривается в условиях проведения соревнований.

Результат команды определяется по времени прохождению дистанции плюс штрафное время, полученное за нарушения при прохождении этапов. На соревнованиях в лагере вместо штрафов используется система трех попыток – когда каждому участнику разрешается трижды попробовать преодолеть этап и после этого продолжать движение – т.е. идет «наказание временем».

Команда должна пройти все этапы в той последовательности, которая определена судейской коллегией. Чаще всего разрешается сквозное прохождение – когда участники команды не ждут друг друга у этапов, а начинают выполнение задания сразу же после прихода на этап. Это дает большие возможности для выбора тактики команды. На этапах, где возможно, разрешается помощь друг другу.

Можно проводить лично-командные соревнования, когда дистанция проходится самостоятельно каждым участником команды, а результат команды подводится по сумме результатов всех ее участников.

Возможно проведение соревнований по туристской технике в виде эстафеты, когда участники проходят этапы, отрабатывая штрафы пробеганием штрафных кругов. Выбираются этапы, которые не являются технически сложными, а позволяют судить по упрощенной схеме – «задание выполнено» (нет штрафа), «задание выполнено с ошибками» (один штрафной круг), «задание не выполнено» (два штрафных круга).

Эстафету можно проводить, поставив условие, чтобы каждый участник команды прошел все этапы, а можно сделать так, чтобы команда (например, 3 человека) в общей сумме прошла все этапы – например 9. Тогда каждый участник должен проходить по три этапа, а последовательность их прохождения определяется самой командой, что значительно разнообразит тактику команды.

В работе лагеря большой популярностью пользуются тематические дни. В их программу закладываются спортивные, познавательные, творческие элементы, позволяющие ребятам проявить разнообразные способности и умения. Например, при планировании «Дня леса» предлагается следующая программа:

- учебно-тренировочные соревнования по ориентированию с пробеганием участков леса различной проходимости;
- викторина «Загадки леса»;
- конкурс поделок из природного материала «Природа и фантазия»;
- операция по очистке леса «Помощь другу»;
- учебное занятие «Природа нашего края».

В течение лагерной смены возможно проведение 3-4 тематических дней, например:

- день аномальных явлений;

- день рекордов Гиннеса;
- день смеха;
- день проказ и «приколов»;
- день девочек или мальчиков;
- день изысканных удовольствий.

В течение лагерной смены можно также организовать:

- экологические экскурсии, прогулки и игры, экологические тропы, наблюдение за природным и животным миром;
- спортивно-оздоровительные подвижные игры, олимпиады, спартакиады;
- военно-прикладные, военизированные акции;
- интеллектуальные, технические, логические, психологические игры;
- праздники, игровые обряды, ритуалы.

Надолго запомнится ребятам однодневный или 2-3-дневный туристский поход по интересному маршруту, с посещением местных природных и культурных достопримечательностей.

Спецификой полевого лагеря является проблема организации деятельности ребят в условиях дождливой погоды. Многолетняя практика проведения полевых лагерей позволяет предложить следующие занятия:

- конкурс на лучшую рекламу дождя;
- занятия в «мастерской природы» (изготовление поделок из природных материалов);
- вечер инсценированных сказок;
- турнир по настольным играм;
- час разучивания новых песен;
- час составления и отгадывания кроссвордов, загадок;
- час чтения вслух книги с захватывающим сюжетом, беседа о любимых книгах;
- час охоты на комаров и т.д.

Ближе к концу лагеря с большой педагогической пользой можно провести главный конкурс – на звание лучшего участника группы. Педагог может поставить перед воспитанниками такую задачу: допустим, группа скоро поедет в новый лагерь, но участвовать в нем смогут не все. Кому-то придется отказать в приеме в состав группы. Кому и почему? Как распределить должностные обязанности в группе? Кроме того, надо каждому поставить оценку по трехбалльной системе – «пять, четыре, три». В течение установленного времени (полчаса) каждый индивидуально составляет список новой группы с оценками и указанием обязанностей. Затем педагог подводит итоги.

Анализ результатов такого конкурса многое откроет самому педагогу, даст ему богатый материал для беседы с ребятами, явится концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом участнике и каждому покажет, чего он «стоит» в глазах товарищей. По максимальной сумме баллов можно определить двух самых лучших, самых уважаемых в группе – мальчика и девочку. О них потом надо будет поговорить на собрании группы: почему именно эти ребята оказались лидерами конкурса? Поговорить надо будет и о тех, кого коллектив отверг, кто по конкурсу не прошел в состав участников будущего лагеря. Как помочь им исправиться, добиться уважения товарищей?

Все достижения юных ориентировщиков, все победители различных конкурсов и соревнований должны быть отмечены. Поэтому в смете расходов надо предусмотреть какую-то сумму денег на награды и подарки победителям, а также тем, у кого будет отмечаться день рождения. Подарки могут быть и самодельными – поделки из природных материалов, найденный группой красивый минерал, стихотворное посвящение-дифирамб и т.п. Конечно, наградой будет и благодарность в приказе, и заметка в газете, и коллективное письмо родителям отличившихся.

Продумать интересную и насыщенную программу проведения досуга и подготовить все необходимое для этого педагогам следует заранее, до выезда в лагерь. Также заранее

можно разработать анкеты, опросные листы или другие формы, приемлемые для оценки различных конкурсов.

Организация учебно-тренировочного процесса на полигоне

В ориентировании трудно рассчитывать на реальный прогресс в результатах без достаточного количества качественных, целенаправленных тренировок на местности. Нарботка новых навыков происходит в основном на тренировочных полигонах, где спортсмен не связан с экстремальной ситуацией и есть возможность более внимательно взглянуть на местность и карту, более глубоко осмыслить свои действия и целенаправленно отрабатывать технические и тактические навыки. Тренировочные полигоны способствуют поэтапному решению задач ориентирования, помогают создать благоприятные условия для успешной работы на местности. Имея простейший полигон в районе полевого лагеря, можно решать очень много задач по обучению основам ориентирования. Это азимутальные ходы, нахождение контрольных пунктов (КП), стоящих на определенных ориентирах, построение дистанций. Одновременно с обучением идет процесс постепенного ознакомления участников с окрестностями лагеря, снимается чувство неуверенности в незнакомом лесу.

На карте планируется и на местности ставится не менее 20 КП, причем стоять они должны на разнородных ориентирах. Желательно планировать все задания заранее, чтобы оптимизировать равномерно нагрузку на КП, избежать многократного использования одних и тех же точек в течение лагерной смены. Постепенно, по мере усложнения заданий, на карте участников появляется все больше КП, так как на занятиях можно врисовывать в карту только те КП, которые используются именно в этот раз.

Контрольные пункты можно оборудовать бумажными призмами, кольшками с прибитыми консервными банками, а также стандартными призмами с компостерами. На КП можно сделать буквенное или цифровое обозначение, поскольку, как показывает практика, в оживленных местах цветные карандаши или компостеры редко могут провисеть несколько дней.

А.Рожнов (г. Самара) выделяет четыре основных типа тренировок на полигоне.

I тип – адаптационные тренировки. Основная задача – изучить незнакомую или малознакомую местность, а при большом перерыве в занятиях ориентированием – способствовать восстановлению основных спортивных навыков. В процессе тренировки необходимо узнать, как выглядят ориентиры, прочувствовать местность; понять особенности данной карты – что выделено или опущено рисовщиком, на каких ориентирах строить работу; попробовать в основных чертах цельное ориентирование на данной местности. Для этого проводятся следующие тренировки:

- кросс с картой на местности;
- бег «по нитке»;
- знакомство с ориентирами (соединить линией на карте ориентиры, которые желательно рассмотреть на местности);
- бег «по коридору» (начертить на карте зигзагообразный коридор шириной 1 см, остальное поле карты заклеить);
- прохождение дистанции с множеством КП;
- прохождение тренировочной дистанции с установкой на полное восприятие ситуации.

II тип – технические тренировки, в которых целенаправленно отрабатываются отдельные технические элементы ориентирования.

А. Подробное и обобщенное чтение карты и местности.

Тренировочные дистанции:

- с множеством КП;
- с крупными ориентирами (без установки КП);

- без компаса;
- в паре: у одного спортсмена в карте – только нечетные, у другого – только четные КП; бег с поочередной сменой лидера: ведущий находит КП на местности, ведомый – в карте;
- по памяти (запоминать перегоны, стоя на КП);
- с гроздьями КП (длинные перегоны сочетаются с гроздьями КП).

Б. Бег по азимуту и по направлению с чтением карты.

Тренировки:

- азимутальные отрезки по равнине, в гору, траверсом, на спуске, по заросшему кустарником лесу и т.д.;
- азимутальные отрезки без постановки КП;
- бег «в коридоре»;
- азимутальная дистанция с малым количеством ориентиров;
- азимутальная «нитка» (тренировочная дистанция, где перегоны проходятся точно по прямой, соединяющей КП, с полным прочтением ситуации).

В. Развитие чувства расстояния и высоты.

Тренировки:

- дистанция «через окна» (заклеенные участки карты);
- бег «по ломаной линии» на карте, где повороты осуществляются в местах без ориентиров;
- бег по дистанции с чтением карты через равные отрезки (100-300 м);
- бег по дистанции, обозначенной на листе бумаги в виде кружков КП и линий, их соединяющих. Бежать «по листу», а когда предполагаешь, что должен появиться КП, ориентироваться по карте (на листе могут быть показаны только линии и ситуации вокруг КП);
- дистанция на рельефной карте;
- бег «по горизонтали»;
- траверс и потеря горизонталей.

III тип – тактические тренировки, в которых целенаправленно отрабатываются необходимые тактические приемы.

А. Обращение к карте преимущественно в удобных для чтения местах – там, где вычитывание информации из карты не требует значительного снижения темпа бега (чтение карты на спусках, в труднопроходимых местах ведет к большим потерям времени, желательно эти отрезки проходить по памяти).

Тренировки:

- дистанция с запретом чтения карты в неудобных для этого местах, заранее очерченных в карте;
- отрезки со спусками (проходятся по памяти);
- дистанция с поделенными перегами: на первой половине каждого перегона – обычное ориентирование с одновременным запоминанием второй части перегона, а после черты, делящей полигон пополам, бег на КП исключительно по памяти;
- фотодистанция – состоит из коротких простых перегонов; смотреть в карту можно только на точках КП (3-5 секунд).

Б. Предварительный выбор пути движения на следующий перегон.

Тренировочные дистанции:

- с линиями запрета движения, которые чертятся заранее (если перегон не просмотреть перед бегом по нему, можно попасть в ловушку планировщика);
- с двумя КП на четном перегоне (спортсмен выбирает один, к которому ведет самый выгодный путь).

В. Слитное прохождение района КП (взятие КП и уход с него).

Тренировочные дистанции:

- без чтения карты в радиусе КП. Место КП в карте обводится дополнительным кружком диаметром 1-2 см, в котором нужно работать по памяти;

- с КП-спутниками (взяв КП после длинного перегона, в карту смотреть нельзя, КП-спутник искать после короткого перегона по памяти);

- с поделенными перегонами (вторая половина перегона после КП проходится по памяти).

IV тип – соревновательные тренировки, представляющие цельное ориентирование (целое и одновременно целевое ориентирование, к которому следует стремиться).

При отработке ориентирования в соревнованиях не выделяются какие-то частные задачи.

Цель – пройти дистанцию наилучшим образом. Темп бега – на уровне соревновательного.

На малознакомом типе местности желательно всегда начинать с адаптационных тренировок. Полное понимание местности и карты – хорошая основа для успешного решения технических, тактических и соревновательных задач ориентирования.

Тактические тренировки наиболее сложны и требуют к тому же хорошей технической готовности. Плохая адаптация к местности и низкая техническая готовность оставляют мало шансов для ускоренной тактической тренировки. Есть опасность чрезмерно увлечься на полигонах решением частных задач, отработкой отдельных элементов ориентирования, а перед тренерами стоит задача формирования цельного, высокоэффективного соревновательного ориентирования, где все элементы гармонично взаимосвязаны. Поэтому постоянно должны быть в наличии тренировочные дистанции с цельным ориентированием.

На хорошо знакомой местности наибольший тренировочный эффект дают технические и тактические тренировки. И чем лучше техническая готовность, тем больше внимания можно уделять тактическим задачам. Простое ориентирование на знакомых картах родной местности – легкая задача для подготовленного ориентировщика, а хорошо подготовленный полигон, даже на «забеганной» карте, может служить для проведения серьезной тренировки.

На каждой тренировке желательно сосредоточивать внимание на решении одного типа задач, хотя при определенных условиях бывает полезным соединить два типа тренировок (в рассмотренной нами последовательности). Плохо сочетается только адаптационная тренировка с тактической. А тренировочная дистанция с цельным ориентированием может быть удачным завершением тренировочного процесса на данном полигоне.

В тренировках на местности спортсмен отрабатывает не только практические навыки ориентирования, но и учится видеть карту наилучшим образом, воспринимать в первую очередь самые значимые элементы местности. Успешность ориентирования во многом зависит от того, что спортсмен в карте. Например, на малознакомой местности можно преодолеть маршрут в узком зигзагообразном коридоре быстрее, чем той же длины дистанцию с КП. Необходимость иметь постоянный контакт с местностью, чтобы не «вылететь» из коридора, заставляет по-иному взглянуть на карту и находить новые способы работы.

Перед значимыми соревнованиями особенно важно отрабатывать на тренировочных полигонах цельное соревновательное ориентирование. Отработка отдельных элементов ориентирования может разбалансировать единую систему действий. Перед соревнованиями уже поздно вносить существенные коррективы в работу и обращать повышенное внимание на плохо отработанные навыки. Лучше стимулировать наиболее отработанные умения и навыки. Если спортсмен привык к «крупному» ориентированию, то тренировки на подробное чтение карты накануне соревнований могут дезорганизовать привычные навыки и породить чувство дискомфорта. В то же время аккуратному спортсмену тренировка на подробное чтение карты может стать дополнительным источником вдохновения.

Даже при прекрасной готовности спортсмен, не адаптировавшись к местности, не сможет показать эффективное ориентирование. Поэтому накануне соревнований адаптационный полигон будет, вероятно, самой уместной тренировкой. Чем необычнее местность, тем глубже должно быть прочтение ситуации на полигоне, а на освоенном типе местности

следует исходить из индивидуальных особенностей спортсмена и требований цельности ориентирования.

Организация питания в лагере

В практике проведения полевых лагерей сложились две системы организации питания – централизованная и самостоятельная, по группам. Централизованное питание можно организовать в столовой стационарного лагеря, если полевой лагерь размещается на его территории или рядом с ним. Конечно, это значительно облегчает задачу организаторов лагеря, но питание обходится дороже, учебно-тренировочный процесс приходится подстраивать под график работы столовой. Кроме того, дети лишаются возможности приобрести полезные навыки самостоятельного приготовления пищи в полевых условиях, что является очевидным минусом с педагогической точки зрения.

Организация питания на костре в каждой команде, группе сложна в самом начале, когда педагогу вместе с воспитанниками приходится решать многие вопросы – составление меню и раскладки продуктов, расписания дежурств, возможности приобретения продуктов, устройства кухни, заготовки дров и т.д. Однако если организаторам лагеря удастся договориться о централизованной закупке и доставке продуктов в лагерь, то в дальнейшем все вопросы приготовления пищи будут решать сами ребята, педагог должен только контролировать этот процесс.

Костер для приготовления пищи может быть расположен в специально вырытом углублении и накрыт решеткой (часто используется спинка от металлической кровати) или решетка может стоять на опорах из кирпичей или камней. Такая конструкция в полевом лагере более удобна, нежели тросик или рогатины с перекладиной. Чтобы можно было готовить пищу в непогоду, над костром натягивают большой тент. Место для складирования дров также должно быть укрыто от дождя.

Если нет возможности оборудовать полевую кухню решеткой, используют металлический тросик диаметром 2,5-3 мм и длиной 3-4 метра с навешенными на него крючками для ведер (Рис. 50). К концам тросика надо привязать капроновую веревку или стропу длиной 3-4 метра с каждой стороны для крепления к деревьям. Обматывать дерево тросиком нельзя – он прорежет кору, да и крепить его неудобно. Возможно использование различных самодельных таганков. Таганок должен быть устойчивым во время приготовления пищи, чтобы его нельзя было случайно перевернуть.

Рис. 50

Варочная посуда должна быть различного объема, так как иногда приходится готовить не на всех сразу, а на одного-двух человек. При приготовлении пищи на костре в лагере необходимо иметь достаточное количество ведер, кастрюль, половников, ножей и прочей кухонной утвари, тряпок, моющих средств. Кастрюли и ведра должны быть из пищевого алюминия. Участникам рекомендуется брать с собой в лагерь эмалированные кружки и миски, металлические ложки, т.к. посуда, изготовленная из других материалов, в полевых условиях менее практична.

Надо иметь продовольственную палатку для продуктов, в которой следует выкопать яму-погреб для продуктов, требующих хранения в холоде. Возле кухни необходимо оборудовать умывальник, поставить канистры или бидоны с водой для кухни.

Место для костра в лагере оборудуют в таком месте, чтобы ущерб природе был минимальным. Лучше разместить его на заброшенной лесной дороге или на уже имеющемся кострище. Если такой возможности нет, то с места, предназначенного для кострища, аккуратно снимается дерн, который после окончания лагеря возвращается на место. Для сохранности он складывается небольшим штабелем – трава к траве, земля к земле – и регулярно поливается водой.

В полевом лагере и при выезде на соревнования или в поход обычно используют продукты, максимально подготовленные к употреблению - пищевые концентраты и консервы. Они не содержат пищевых отходов, минимальны по объему и весу, могут храниться длительное время без холодильных установок. Способы приготовления этих продуктов (они всегда указаны на упаковке) очень просты и доступны любому подростку, даже не имеющему кулинарных навыков.

Уменьшить массу продуктов без снижения их калорийности можно, используя сублимированные продукты (высушенные в замороженном состоянии при глубоком вакууме). Масса таких продуктов в 3 - 4 раза меньше массы исходного сырья, и храниться в упакованном виде они могут длительное время. Продукты сублимационной сушки (мясо, рыба, творог, сыр, ягоды и др.) значительно быстрее восстанавливают свои первоначальные свойства, чем продукты обычной сушки.

Подготовка продуктов и их упаковка. Полевой лагерь может перемещаться с места на место, поэтому вопросы транспортировки продуктов, их упаковка и вес имеют большое значение. Правильная подготовка и упаковка продуктов перед транспортировкой позволяют предохранить их от порчи и, следовательно, уберечь детей от отравления. Кроме того, при правильной упаковке продукты полностью, без потерь используются при приготовлении пищи, что позволяет легко вести учет их расходования.

Перед выездом все продукты необходимо перебрать, проверить срок годности. Большинство продуктов (крупы, сахар, мука, сухое молоко, чай, кофе, какао, соль, сода) требуют герметичной тары, поэтому их упаковывают в два мешочка: внешний матерчатый мешок предохраняет внутренний, полиэтиленовый, от случайных повреждений. Мешочек из полиэтилена должен быть немного большего размера, чтобы он не испытывал разрывной нагрузки. На матерчатых мешочках надо сделать надписи, чтобы не тратить напрасно время на отыскание нужных продуктов.

В последнее время для упаковки сыпучих продуктов широко используется очень удобная герметичная тара - пластиковые бутылки из-под напитков объемом 0,5 – 5 литров.

Мясные и рыбные продукты. В лагерь нужно брать консервы в жестяных банках, так как стеклянные банки тяжелы и могут разбиться. Банки рекомендуется предварительно осмотреть - нет ли на них вздутий, так называемого бомбажа, который может быть связан с накоплением газов в результате жизнедеятельности вредных микроорганизмов. Такие консервы опасны для здоровья. Нельзя приобретать консервы с истекающим сроком хранения.

Колбаса полукопченая при нормальной температуре воздуха сохраняется довольно долго, однако, чтобы поверхность колбасы не заплесневела, надо смазать ее жиром. Ни в коем случае нельзя брать в лагерь скоропортящиеся вареные колбасы.

Масло и молочные продукты. Растительное масло лучше сразу приобретать в пластиковых бутылках. Сливочное масло быстро портится, поэтому его нужно перетопить и перелить в пластиковые бутылки.

Причины порчи продуктов. Несоблюдение правил хранения приводит к тому, что продукты портятся и употребление их становится опасным. Многие пищевые продукты - хорошая питательная среда для микробов, в том числе и вредных. Размножаясь, микробы вызывают порчу продуктов. При этом ухудшается внешний вид продуктов, вкус, запах. Микробы, вызывающие разложение белковых продуктов питания (мяса, рыбы и изделий из них), называются гнилостными. Процесс гниения сопровождается образованием газов с неприятным запахом.

Порче продуктов более всего способствуют два фактора.

Во-первых, влажность. Большинство микробов может развиваться в продуктах, содержащих свыше 15% воды (молоко, мясо, бульоны, рыба). В сухих продуктах микробы размножаются в значительно меньшей степени. Поэтому при хранении в сухом месте сухари, крупы, макаронные изделия, сухое молоко, вяленая рыба долго не портятся.

Во-вторых, температура. Температура в пределах от + 15 до +40 градусов намного ускоряет процесс размножения микробов, а следовательно, и порчу продуктов. Если температура окружающей среды поднимается до + 50°, размножение большинства микробов приостанавливается, а при температуре +100° многие микробы погибают. Понижение температуры до -8° и ниже, хотя и не приводит к уничтожению микробов, все же задерживает их развитие. Этого вполне достаточно, чтобы предохранить продукты от порчи.

Приостанавливает жизнедеятельность гнилостных микробов применение крепкого раствора поваренной соли (засолка рыбы, мяса, овощей) и сахара (засахаренные ягоды и фрукты, а также варенье и повидло).

Признаки порчи. Чтобы не допустить пищевого отравления в лагере, необходимо знать следующие признаки недоброкачества основных продуктов.

Мясо, если оно испорчено, имеет темный цвет, жир мажется. Ямка, образующаяся при надавливании пальцем на мясо, выравнивается медленно и не полностью. Запах мяса кислый, неприятный. В сомнительных случаях для определения доброкачества мяса можно в толщу его воткнуть нагретый в кипятке нож - по запаху определяют свежесть мяса.

Колбаса, если она испорчена, покрывается слизью, гнилостный запах исходит прежде всего из тех мест, где колбаса имеет складки или перевязана веревкой; цвет фарша в этих местах сероватый.

У испорченной рыбы чешуя покрывается слизью, становится грязной и легко отделяется от мяса. Жабры такой рыбы приобретают серый цвет, глаза запавшие, мутные, брюшко вздутое; мякоть легко отделяется от костей, особенно от позвоночника.

Прежде чем употреблять в пищу консервы, необходимо убедиться в их доброкачестве. Сначала рекомендуется осмотреть банку - иногда на ней можно обнаружить ржавчину, вмятины, подтеки, что может быть признаком нарушения герметичности. Для проверки герметичности банку на 5 - 7 мин. погружают в воду, нагретую до 70 - 80°. Если над консервами покажутся пузырьки воздуха, значит их нельзя употреблять в пищу.

Очень опасны для здоровья консервы в бомбажных жестяных банках. Вздутие доньшка, как уже говорилось, происходит от накопления газов в результате жизнедеятельности вредных микробов. Правда, иногда крышки вздуваются во время замораживания консервов в период зимних лагерей. После их оттаивания вздутие исчезает. Это так называемый физический бомбаж, который может быть и в доброкачественных консервах. Можно обнаружить некоторые дефекты качества консервов, безопасные для здоровья и не снижающие питательной ценности продукта. Так, на внутренней поверхности банки консервов (чаще всего рыбных и мясных), богатых белками, можно увидеть синевато-коричневые пятна сернистого олова. Иногда появляется темный налет на внутренней поверхности крышки и на венчике горла стеклянной банки. Потемневший слой лучше удалить, чтобы не портить внешнего вида пищи. В некоторых овощных консервах образуются черные мелкие частицы - кусочки сернистого железа. В этих случаях перед употреблением овощи следует промыть в воде. В овощных и фруктовых консервах темнеет верхний слой - это результат окисления продуктов при соприкосновении их с воздухом, оставшимся в банке после консервации. В банках со сгущенным молоком можно встретить белые кристаллики - результат кристаллизации лактозы и сахарозы. Ни одно из перечисленных изменений не должно вызывать сомнений в доброкачестве консервов - все они не опасны для здоровья.

Вскрытые консервы надо использовать сразу, особенно летом, когда доступ теплого воздуха ускоряет процессы окисления продуктов и размножение микробов.

Организация горячего питания.

Выполнение режима - стандартного распорядка дня (в том числе и приема пищи) положительно сказывается на здоровье и работоспособности ребенка. Поэтому при переходе от домашних условий к лагерным или походным нельзя резко менять уже устоявшийся режим питания и характер пищи - это приводит к отрицательным явлениям. Сохранению привычного режима питания в наибольшей степени способствует трехразовое горячее питание. Оно позволяет более рационально восполнять энергетические затраты, связанные с учебно-тренировочными занятиями и работами в лагере.

Важно чтобы завтрак был калорийным (около 30% общей калорийности суточного рациона), небольшим по объему, легкоусвояемым. Завтрак не должен быть обременительным, так как основной объем физической нагрузки в лагере падает на время между завтраком и обедом.

В послеобеденный период продолжительность учебно-тренировочных занятий, спортивных и подвижных игр, как правило, не превышает 3 часов. Поэтому цель обеда - восстановление израсходованных организмом веществ и энергии. Такой обед должен содержать высокий процент животных белков (мяса), большое количество углеводов и жиров. Обед должен включать основную массу пищи, содержащей трудноусвояемые продукты, богатые клетчаткой, наиболее долго задерживающиеся в желудке. Калорийность обеда - 30 - 35%.

Значение ужина - полностью восстановить затраченную до обеда энергию (чего нельзя достигнуть только обедом), подготовить организм к работе и движению на следующий день. Необходимо, чтобы ассортимент продуктов, включаемых в ужин, способствовал восстановлению тканевых белков и пополнению в организме углеводных запасов. Вместе с тем на ужин не следует употреблять продукты, надолго задерживающиеся в желудке, резко возбуждающие нервную систему и деятельность желудочно-кишечного тракта. В него следует включать белые каши, рыбные блюда. Калорийность ужина - 25%.

Горячая пища должна быть обильной, так как чувство сытости зависит не только от калорийности, но и длительности ее пребывания в желудке. Пища, даже очень калорийная, но малая по объему, не может вызвать чувство сытости.

Горячая пища должна быть разнообразной. Нежелательно допускать частое повторение блюд одинакового характера. Так, нейтральные супы (макаронный, вермишелевый, с крупами) следует чередовать с кислыми (борщ, рассольник), а макаронные и крупяные гарниры - с овощными. Не рекомендуется в один и тот же день готовить блюда из одинаковых продуктов (например, суп с лапшой или макаронами и вермишелевый гарнир ко второму блюду). Сытное и калорийное блюдо получается из жареной сублимированной свинины с гарниром из круп (в течение 6 часов человек испытывает состояние сытости).

Следует знать, каким количеством воды необходимо заливать крупы, чтобы не приходилось снимать при варке каны или ведра и доливать ее.

Соотношение крупы и воды для каши средней густоты (по объему, при варке на костре)

1. Каша гречневая, манная	1 : (5-10)
2. Каша пшенная	1 : (4-7)
3. Каша рисовая	1 : (5-8)
4. Каша овсяная	1 : (6-10)
5. Каша перловая	1 : (4-6)
6. Каша ячневая (из дробленой муки)	1 : 5
7. Каша из гороха, фасоли, бобов	1 : (3-4)

Разнообразят питание "дары природы". Различные ягоды, плоды дикорастущих фруктовых деревьев, орехи, грибы, свежепойманная рыба не только обогащают лагерный стол, но и содержат в себе много питательных веществ для организма, помогают легче

переносить физические нагрузки. А сам сбор их делает пребывание в лагере еще более увлекательным.

Особо необходимо обратить внимание на питьевой режим в лагере, который для ориентировщиков имеет свою специфику. Прежде всего, это большой запас холодной кипяченой воды, а также воды из родника или другого проверенного источника. После проведения тренировок дети должны иметь возможность утолить жажду и восстановить солевой баланс. Для этого надо готовить большое количество витаминных напитков из свежих фруктов и ягод или сухофруктов.

Охрана природы

Многочисленные формы и виды деятельности человека в природной среде, в том числе полевые лагеря, соревнования, походы и экскурсии, осуществляются с потреблением или хотя бы частичным использованием естественных природных богатств. Чем лучше будет осведомлен каждый ребенок, подросток о рациональных и допустимых методах их использования, тем сохраннее будут природные ценности

Поскольку тренировки и соревнования юных ориентировщиков проходят на «лесных стадионах», то с первых же занятий они должны быть информированы об основных нормах поведения на природе. Особенно важно соблюдение этих норм во время пребывания детей в полевом лагере.

Полевые лагеря следует обеспечивать «природобезопасными» комплектами снаряжения: палатки с разборными стойками и крепежными деталями, чтобы не рубить лесной молодняк на колья и колышки; теплоизолирующими ковриками и надувными матрацами - во избежание соблазна использовать еловый лапник на подстилку; разборными очагами, примусами, газовыми кухнями, а также противопожарным инвентарем, в том числе лопатами. Необходимо заранее организовать обеспечение лагеря дровами для костров.

Следующие рекомендуемые шаги - организация краеведческих, природопознавательных прогулок в окрестностях палаточного городка. Полученная во время экскурсий и прогулок информация должна быть нацелена на пробуждение и развитие интереса к природоохранным проблемам, на формирование у детей готовности к дальнейшему познанию природы и личному участию в ее охране.

Действенной формой повышения осведомленности школьников об экологической ситуации и их обязанностях по отношению к природе являются различные экологические игры, викторины, конкурсы, праздники. Включение в их сценарий наряду с театрализованными представлениями и художественной самодеятельностью различных элементов природоохранного просвещения и пропаганды превращают эти мероприятия в ценный вид ненавязчивого экологического влияния на детей.

К сожалению, участники детских соревнований иногда оставляют после себя в лесу временные бумажные номера и другой мусор. Можно рекомендовать способ, примененный много лет назад первым мастером спорта СССР В.Игнатенко. Он собрал брошенные номера, выяснил по протоколу, кому они принадлежат, и на следующих соревнованиях вывесил их с указанием фамилий на стенде «Они позорят ориентирование». Этого оказалось достаточным для того, чтобы на московских соревнованиях в течение вот уже более двадцати лет не оставался мусор.

Ниже приведены основные рекомендации, направленные на воспитание бережного отношения к природе, разработанные Ю.А.Штюрмером для туристов. Эти рекомендации с равным успехом могут быть использованы в работе с юными ориентировщиками.

«Природоохранный кодекс»

Уважительное бережное отношение к природе - одно из главных правил поведения ориентировщиков. Никогда не забывайте, что на соревнованиях или в лагере вы

находитесь у своего верного друга - природы. Поэтому не делайте ничего такого, что вы сочли бы неудобным сделать в гостях.

Не засоряйте бивачные площадки и другие места загородного отдыха. Уходя с места соревнований, уничтожьте или возьмите с собой мусор, обрывки бумаги. Консервные банки обожгите на костре и вместе с другими несгораемыми отбросами закопайте в укромном месте, или, еще лучше, возьмите с собой, чтобы выкинуть в мусоросборник или другое специально отведенное место.

Ни в коем случае не бейте бутылки или другую стеклянную посуду. Помните, что брошенная бумага лежит, не сгнивая, два года, осколок бутылки или консервная банка могут поранить ногу и через сорок лет. Подумайте о красоте не испорченной вашими бытовыми отбросами природы и о благополучии тех, кто придет сюда после вас!

Избегайте любых повреждений растительности на берегах рек, озер, водохранилищ - здесь она играет важную водоохранную роль.

Будьте осторожны с огнем вблизи полезащитных полос: при пожаре вы погубите лес и сделаете незащитной землю.

Не разбивайте лагерей на участках, подверженных опасной эрозии. Избегайте вытаптывания травы, рубки или повреждения растительности у вершин оврагов, на их разветвлениях, на склонах холмов. Здесь растительность способствует укреплению почвы, останавливает рост промоин и оврагов. Берегите почву - нашу кормилицу!

Избегайте устройства массовых лагерей, слетов, соревнований на тех участках местности, где это может серьезно повредить растительный покров, чрезмерно уплотнить почву, испортить берега водоема, обеднить природу.

Не рубите живые деревья и кустарники, не ломайте у них ветвей, не режьте кору - это ранит и губит их. Не вторгайтесь в жизнь леса с топором и ножом. Не врубайте топор в зеленое дерево. Чтобы вырастить дерево, потребуются многие и многие годы, а уничтожить его можно в один миг.

Путешествуя по лесным зонам отдыха, помните, что они - зеленый заслон города, его "легкие" и украшение. Берегите каждое дерево, каждый куст и цветок. Ведь они очищают воздух от пыли, вредных микробов, обогащают его кислородом, дают радость и здоровье многим тысячам горожан.

Не причиняйте вреда лесу на его границах, опушках и полянах; особенно берегите любую древесную растительность на берегах рек: она закрепляет берега и сохраняет полноводность и чистоту водных артерий.

Не обламывайте ветвей черемухи, рябины, бузины, калины, шиповника и других деревьев и кустарников. Не рвите букеты цветов - цветы придают красоту и прелесть нашим лугам, полям и лесам. Недопустимо рвать такие редкие для многих мест цветы, как лилии, кувшинки, вырывать кустики земляники, черники, а также ломать, рвать, собирать все другие растения, занесенные в "Красную книгу" природы.

Не сооружайте в лагере из живых деревьев и кустарников шалашей, укрытий, заслонов, не используйте зеленых ветвей деревьев на подстилку. Собираясь в лагерь или поход, берите с собой надувные матрацы или теплоизоляционные коврики и необходимые принадлежности для установки палатки или устройства кострища. Подумайте, что останется от лесов, если каждая группа будет рубить деревья на колья для палаток и костров.

Без надобности не разжигайте костры. Помните: одна маленькая искра или тлеющий уголек может вызвать большой пожар. Черный след от костра, доставившего вам удовольствие на один - два часа, будет обезображивать местность много лет. Для разведения костров выбирайте только специально отведенные открытые места около воды, старые кострища или уже вытопанные площадки. Сначала снимите дерн и сохраните его до своего ухода с бивака. Вокруг кострища расчистите минерализованную полосу, окопайте его. Нельзя разводить костер близко от деревьев, смолистых пней и корней. Над огнем не должны нависать сучья и ветки.

Не разводите в лагере и на биваке костры на участках с сухим камышом, тростником, мхом или травой. Не зажигайте огонь в хвойных молодняках и вырубках, где имеются остатки лесных горючих материалов: в этих местах легко может возникнуть пожар, распространяющийся с большой скоростью.

Не разводите костры на торфяниках, на лесных каменистых россыпях. Тлеющий торф, лесной мусор и перегной незаметно могут распространить огонь во все стороны, превратить его в губительный подземный пожар, с которым очень трудно бороться.

В качестве топлива для костра используйте валежник, хворост, сухое криволесье, непригодное для хозяйственных нужд. Не сдирайте бересту с живых деревьев: для растопки можно брать бересту только со старых пней или сухих берез. Запрещается сжигать заготовленные и находящиеся на делянках дрова, любые живые растения. Если в лагере или на биваке осталось неиспользованное топливо, сложите его в аккуратный штабель: оно пригодится другим.

Около костра всегда оставляйте дежурных. Перед уходом огонь следует залить водой, засыпать землей, затоптать ногами, а зимой забросать снегом, пока не прекратится тление и не исчезнет даже небольшой дымок. Если для костра снимался дерн, то им закладывают потушенное кострище.

Заметив начинающийся лесной пожар, немедленно приступайте к его тушению с помощью подручных средств: сбивайте огонь куртками, ветками лиственных деревьев, заливайте водой, затапывайте ногами, забрасывайте землей, песком, дерном. Если огонь успел подняться с земли и начал перекидываться с дерева на дерево, стал верховым пожаром - надо срочно обращаться за помощью в ближайший населенный пункт, лесничество, лесхоз.

Бережно относитесь ко всем животным, встретившимся вам в лагере или на маршруте. Человеку полезны и жабы - они враги вредных насекомых, и змеи - они уничтожают мышей, и дождевые черви, которые вспахивают почву. Непривычный или отталкивающий вид животного, страх перед ним не могут служить основанием для его преследования или уничтожения.

Лес полон своей жизни, и вы легко можете раздавить живое существо. Если случайно наткнулись на гнездо или нору, не трогайте их, не отодвигайте ветки или траву - испортите маскировку или вспугнете животных. Если нашли плохо летающего птенца или беспомощного звериного детеныша - оставьте его в лесу. Рядом, вероятно, находятся его родители, которые и позаботятся о нем, когда вы уйдете, а в городской квартире лесному животному, как правило, прожить трудно.

Охраняйте в лагере птиц - они уничтожают вредителей леса. Вывешивайте скворечники, синичники, дуплянки. В зимних лагерях делайте на деревьях простейшие кормушки и оставляйте там птицам зерно и остатки еды.

В заботе нуждаются многие насекомые. Например, муравьи - лесные санитары, которые разрыхляют почву и переносят семена растений. Чем больше в лесу сохранится муравейников - тем здоровее лес. Муравьи за год истребляют до четверти тонны вредителей с одного гектара лесной площади. Нельзя разорять гнезда шмелей и пчел, гоняться с сачком за яркими бабочками и стрекозами - как правило, все цветные бабочки являются важными опылителями, а стрекозы полезны тем, что уничтожают комаров.

В общении с животным миром не забывайте, что в природе вред от хищных зверей или птиц в большинстве случаев перекрывается пользой, которую они приносят. Не преследуйте хищников. Вы не биолог и не охотовед и поэтому не берите на себя ответственность определять степень их опасности.

Если хотите услышать пение птиц, увидеть лося или белку, по-настоящему отдохнуть в лесу, - не включайте транзистор, не создавайте лишнего шума.

Намечая место лагеря, заранее установите, какие достопримечательные объекты встретятся вам. Уточните, нет ли среди них охраняемых природных памятников, урочищ, заказников, парков и какие ограничения имеются для их посещения. В этих музеях под

открытым небом, безусловно, исключается всякое повреждение растительности, скал, памятников старины и т.п. Только некультурные люди могут позволить себе выцарапывать на них ножом, вырубать топором, наносить краской имена, инициалы или другие надписи.

Если во время лагеря собираетесь посетить заповедник - свяжитесь с его дирекцией, узнайте возможности его осмотра и получите соответствующий пропуск. Передвигаться по заповедной территории нужно организованной группой в строгом соответствии с предложенным вам в заповеднике маршрутом. Вас принимает научное учреждение - не мешайте его работе, беспрекословно подчиняйтесь указаниям работников заповедника.

Трудовой вклад в охрану природы - участие в посадках деревьев, кустарников, уход за лесом, помощь диким животным, воспроизводство природных ресурсов - один из лучших видов общественно полезной деятельности.

Своим примером, делом и словом агитируйте за строгое выполнение всеми правил и законов об охране природы! Не проходите мимо нарушителей, оберегайте красоту и богатства родной земли от браконьеров.

Обеспечение безопасности в ориентировании

Вопросы безопасности при планировании соревнований по ориентированию, постановке дистанций, допуске отдельных участников и команд должны стоять на первом месте. Участники соревнований стартуют в одиночку, и вероятность того, что они могут заблудиться, достаточно велика. И в этом нет ничего необычного – это особенность нашего вида спорта, через которую проходят практически все ориентировщики. Пожалуй, любой тренер или педагог, работающий с юными ориентировщиками, может вспомнить неприятные случаи из своей практики, когда он ждал не пришедшего на финиш вовремя воспитанника, строя различные предположения о том, что с ним могло произойти. Особенно эти переживания обоснованны, когда дело касается девочек и начинающих спортсменов.

Задача судейской коллегии состоит в том, чтобы организационными мерами предупредить возможность потери участников, задача тренера – научить воспитанника действовать правильно в случае потери ориентировки. Основное требование к организаторам соревнований – соответствие района проведения соревнований и дистанций уровню подготовки основной массы участников, планирование дистанции соответственно возрасту. Нельзя в целях экономии делать срезку дистанций МЖ-21 для группы МЖ-12.

При проведении соревнований в технической информации должны быть предусмотрены:

- оповещение о наличии запрещенных для бега районов и опасных мест в районе соревнований, путях их обхода, способах ограждения, обозначении на карте;
- предупреждение представителей команд и участников о неблагоприятной экологической обстановке: непригодности водоемов для питья и купания, наличии опасных насекомых и т.п.;
- оповещение участников о необходимости соблюдения тех или иных мер предосторожности при прохождении отдельных участков дистанции.

В информации о дистанции необходимо сообщать обо всех опасных местах (болотах, колючей проволоке, обрывистых склонах и т.д.), причем желательно эти места на карте отметить. Если вблизи места соревнований есть непроходимое болото, желательно выставить поблизости судью и довести до всех участников запрет движения в этом районе. Если не представляется возможным спланировать дистанцию так, чтобы участники не пересекали дороги с автомобильным движением, службе дистанции необходимо наметить место перехода, поставить в этом месте направляющее КП и отмаркировать участок перехода, предусматривая обеспечение этого участка судьями.

Педагогам важно подготовить участников к действиям в чрезвычайной ситуации, а также самим выполнять ряд требований:

- при заявке выбирать дистанцию соответственно возможностям ребенка;
- осуществлять строгий медицинский контроль, не допускать к соревнованиям детей в болезненном или ослабленном состоянии;
- не выпускать в лес воспитанников без компаса и не владеющих «аварийным азимутом»;
- перед выходом на дистанцию проверять у детей знание ограничивающих ориентиров;
- следить за одеждой, в которой дети выходят в лес, не допускать возможного переохлаждения или перегрева, а также обморожений.
- разработать с ребятами те способы, которыми они могут помочь службе поиска их найти;
- научить юных спортсменов приемам оказания первой доврачебной помощи.

Как уже говорилось выше, к соревнованиям допускаются только те спортсмены, которые имеют разрешение врача на участие, причем участник должен выступать в своей возрастной группе. Для участия в более старшей группе необходимо наличие спецдопуска. Это двойной документ - разрешение врача на выступление в старшей группе по состоянию здоровья (физической подготовке), а также подтверждение от направляющей организации (тренера) о том, что участник по своей технической подготовке может выступать в старшей группе. О технической подготовленности участника свидетельствует также разрядная книжка (квалификационный билет), в которой должны быть записи об участии в соревнованиях и разрешение врача на допуск к соревнованиям в течение полугода. Главный судья не должен допускать участника, не имеющего разрешения врача на участие в соревнованиях, даже если тренер берет на себя ответственность, т.к. горький опыт показывает, что именно с этими участниками происходят неприятные неожиданности, а поручительство тренера не имеет юридической силы.

При проведении выносного старта старт и финиш младших групп должны быть максимально приближены к центру соревнований.

На соревнованиях школьников очень желательно присутствие на финише радиомашин. В принципе, в ходе соревнований работающее радио немного облегчает задачу участникам, но при этом все находится в равных условиях. К тому же звуки радио придают уверенности новичкам.

Зимой безопасности способствует расчистка и подготовка лыжных трасс, что предотвращает возможность выхода участников на бесснежные места либо водоемы с тонким льдом. На лыжных дистанциях перед крутыми спусками необходимо ставить хорошо видимый предупреждающий знак опасности. В практике крупнейших соревнований по лыжному ориентированию были случаи, когда на опасных спусках отдельные деревья даже обертывали ватными матрасами.

При проведении в сложном районе массовых соревнований, где стартуют новички, рекомендуется заранее, до начала соревнований, подготовить план проведения поисково-спасательных работ, определить людей, транспорт, соответствующее снаряжение, картографический материал на весь район. В случае потери участника главный судья комплектует временный спасательный отряд из числа начальников дистанций, судей, медицинских работников. Сами соревнования ни в коем случае нельзя проводить без присутствия медицинского работника, а на крупных соревнованиях - машины «скорой помощи».

На крупных соревнованиях, когда можно воспользоваться помощью армии или подразделений МЧС, желательно иметь мобильные радиостанции для поддержания связи с центром по организации поиска заблудившихся участников.

Часто, стартуя в хорошую погоду, спортсмен не заботится о защите карты, и если в ходе соревнований начинается дождь, карта размокает и становится непригодной для

ориентирования. В большинстве случаев такой участник пополняет ряды заблудившихся. Поэтому карту необходимо герметизировать, особенно спортсменам младших групп.

Очень важно назначить время старта соответственно погодным условиям, не допуская перегрева детей летом и обморожений зимой. Нередко состояние погоды меняется в ходе соревнований, а участник может быть одет не соответствующим образом. При исключительно неблагоприятных погодных условиях и в случае иных непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности участников, Главный судья имеет право вносить изменения в программу соревнований: перенести время старта, очередность видов, отменить старт.

В правилах соревнований есть требование, что представитель команды не имеет права покинуть место соревнований, пока все ее участники не закончат дистанцию. Лучше всего, если представитель письменно доложит судейской коллегии, главному секретарю или старшему судье финиша о прибытии всех членов команды.

Опыт многолетней работы по организации поиска участников особенно на детских соревнованиях, показывает, что заблудившихся спортсменов надо искать на дорогах, а не в глухом лесу. Поэтому организаторы должны иметь транспорт, чтобы произвести патрулирование по дорогам, обязательно посетив ближайшие населенные пункты и опросив местное население. Необходимо также иметь обзорные карты района, чтобы представить себе, куда может уйти участник. Если участников привозят в район соревнований на автобусе, они, как правило, не знают названия ближайшего населенного пункта, откуда стартуют и куда обязательно должны выйти, если заблудились. Задача тренера и судейской коллегии информировать их об этом.

Перед началом соревнований необходимо указать участнику, что он должен делать в том случае, если заблудится, т.е. сообщить ему «аварийный азимут», например: «Идти по компасу или по солнцу на юг до тех пор, пока не выйдешь на шоссе, дальше двигаться по шоссе на запад до деревни Ивановки». Для того чтобы можно было дать такой совет участнику, район соревнований для школьников надо выбирать так, чтобы он имел четкие границы. В том случае, когда район с какой-нибудь стороны не имеет четкого ограничителя, надо оградить его с этой стороны искусственно. Лучше всего выбрать хорошо просматриваемую дорогу или тропу и промаркировать ее яркой бумагой. Это довольно трудоемкая работа, но она себя оправдывает, поэтому на крупных массовых соревнованиях прибегают к искусственному ограничению района соревнований.

Контролеры КП и судьи службы дистанции, находящиеся в районе соревнований, вправе указывать явно заблудившимся участникам дорогу на финиш. Контролеры КП должны быть об этом проинформированы. Юный ориентировщик с первых занятий должен запомнить, что он обязан помочь заблудившемуся или получившему травму участнику даже ценой прекращения спортивной борьбы на дистанции.

В истории проведения соревнований по ориентированию немного случаев гибели заблудившихся участников, но, к сожалению, такие случаи были. В большинстве они произошли с молодыми спортсменами, имевшими некоторый опыт участия в соревнованиях, но не имевшими жизненного опыта.

Три случая произошли весной и осенью, когда в ходе соревнований резко изменилась погода, температура снизилась до отрицательных значений. В таких ситуациях действуют несколько негативных факторов: усталость и голод участника, раннее наступление темноты, позднее начало поисковых работ организаторами. Во всех случаях участники погибли, перестав бороться за свою жизнь. Уйдя в сторону от дорог и троп, на которых их искали, они замерзли: один - сидя под елкой в нескольких сотнях метров от окраины города, двое – в поле, на открытом месте.

Педагог в процессе подготовки юного ориентировщика должен внушить ему уверенность, что если он заблудится или получит травму, его обязательно будут искать и окажут необходимую помощь, но он сам должен не сидеть на одном месте, пытаться выйти к людям. Одно из основных правил: если участник соревнований по каким-то причинам не

смог закончить дистанцию или заблудился, он должен предпринять все возможное, чтобы прийти на финиш, старт или в лагерь. Если он вышел к людям и не знает, как попасть к месту соревнований, ему следует как можно скорее обратиться к любому сотруднику органов внутренних дел, чтобы об этом сообщили на финиш. К сожалению, бывают случаи на детских соревнованиях, особенно если они проходят в пределах городской черты, когда заблудившийся участник направляется домой, в то время как его уже ищут.

При потере ориентировки важно не метаться из стороны в сторону, а попытаться спокойно проанализировать путь, который был пройден до этого момента. В первую очередь надо остановиться и восстановить в памяти весь пройденный маршрут. Постараться вспомнить тропинки, муравейники, упавшие деревья - все то, на что обращалось внимание на дистанции, вспомнить последний ориентир на незнакомом участке пути и попытаться определить к нему дорогу.

При этом надо сразу же рассматривать возможность ухода на «параллельную ситуацию», то есть в схожий район (соседняя долина ручья или реки, овраг, лесной квартал). Очень часто такой уход происходит, когда участник двигается вдоль ручья вверх по течению, не контролируя направление движения при помощи компаса, при этом он может уйти вверх по ближайшему притоку.

Если в данной местности есть район с «параллельной ситуацией», необходимо увериться, что такой уход произошел. Это можно установить по наличию каких-либо отличительных ориентиров, направлению линейных ориентиров (ручьев, дорог и др.). После этого необходимо решить, каким образом можно исправить положение - возвращаться ли назад по пройденному пути и продолжать соревнования или прекращать соревнования и стараться выйти к месту старта или финиша.

Успех поиска населенных пунктов и людей в аварийной ситуации зависит от многих причин. В первую очередь, от способности не поддаваться панике и трезво оценивать ситуацию, умения обнаруживать признаки присутствия людей, читать и расшифровывать следы. С самых первых занятий на тренировках необходимо отрабатывать навыки восстановления ориентировки при движении по дистанции с картой и без карты, с компасом и без него. Чем большим количеством приемов ориентирования на местности обладает ребенок, тем увереннее и грамотнее он будет действовать в чрезвычайной ситуации.

Ниже приведены некоторые рекомендации для педагогов и участников соревнований или полевых лагерей.

Если определить свое местонахождение невозможно, следует двигаться вниз по течению первого попавшегося ручья до реки. Правда, иногда ручей может впасть в болото и теряться, но чаще всего ручей впадает в реку. Чем река крупнее, тем больше вероятность встретить возле нее людей. Практически все деревни и хутора располагаются на берегах рек и озер или в непосредственной близости к ним. Поэтому путь вниз по реке практически всегда приводит к людям.

Чтобы издали обнаружить ближайший населенный пункт, нужен обзор. Поэтому при возможности следует периодически подниматься на возвышенности или забираться на деревья.

Помочь обнаружить жилье или дорогу к нему могут различные звуки. При правильной «звуковой пеленгации» можно определить направление с точностью от 3 до 5 градусов. Услышав звук, следует быстро повернуться к нему лицом и вслушаться, не двигаясь, а при повторении - засечь его направление по каким-либо природным ориентирам и, если есть компас, взять азимут. Следует знать, что трактор слышно за три-четыре километра, лай собаки - за два-три, шум поезда - за десять километров.

Если человек вышел на тропу, то направление «к жилью» можно определить по следующим признакам:

- по состоянию лесной тропы: при приближении к населенному пункту она расширяется, становится более натоптанной, на ней чаще встречаются ответвления и места стоянок, бытовой мусор; при удалении от жилья картина противоположная;
- выйдя на лесовозную дорогу, надо обратить внимание на то, как лежат на ней потерянные бревна; как правило, они валяются на обочинах широким концом (комлем) в сторону населенного пункта, поскольку их возят именно так;
- съезд транспорта с лесных делянок обычно направлен в сторону поселка;
- свежие следы автомашин и повозок, а также людей, как правило, утром ведут от жилья, а вечером к жилью;
- дороги и тропы чаще разветвляются в направлении от населенного пункта, а сходятся при приближении к нему.

Чтобы понять, в каком направлении прошла автомашина или телега, нужно внимательно осмотреть оставленные следы. Например, воронкообразные завихрения на дне следа направлены острыми углами в сторону движения, а пыль и грязь ложатся по склонам колеи в виде веера, раскрытого в противоположную от направления движения сторону. Концы раздавленных ветвей обращены в сторону следования транспорта. При переезде через лужу следы высыхают в сторону движения. Комков грязи, прихваченных протектором автомашины или ободом колеса, становится меньше по мере удаления от лужи, а клочков сена на придорожных кустах и нависающих ветках больше всегда с той стороны, откуда его везли. А поскольку чаще всего везут в населенный пункт, то в ту сторону и надо идти (хотя иногда бывает, что сено везут для подкормки диких животных в глубину леса!).

Если ребенок заблудился в лесу во время лыжных соревнований, ни в коем случае нельзя сходить с лыжни, как бы она не петляла; лыжня - единственная ниточка, которая связывает его с людьми. Выйти к жилью может помочь случайная лыжня, поэтому надо научиться определять направление движения лыжника, который здесь прошел. Отпечаток кольца лыжной палки наклонен в сторону движения, а комки снега, выброшенные кольцом, направлены в противоположную. Бороздка в снегу от острого конца палки длиннее в сторону движения, так как палка при подъеме некоторое время проволочивается по снегу. Отпечаток узких беговых лыж, большие расстояния между ямками от лыжных палок говорят о том, что здесь прошел человек налегке. В этом случае выйти к жилью по свежему следу можно, если вечером идти по ходу движения, а утром - в противоположном направлении.

Наиболее сложно сориентироваться, если человек заблудился в совершенно незнакомой природной зоне, удаленной от жилья. Главное при движении по незнакомой местности - наблюдательность и внимание к мелочам.

Тропа, протоптанная человеком, даже в самой непроходимой чаще отличается от звериной, хотя очень часто звери используют человеческую тропу, особенно жвачные животные. Главное отличие звериной тропы от «человечьей» - в расположении веток. Если ветка бьет в лицо или в пояс – такая тропка к человеческому жилью не приведет, здесь ходит зверь.

В однообразной местности, в буреломном лесу, легко потерять ориентировку и выбранное направление. На ровной поверхности человек без ориентира не может идти прямо, а заворачивает вправо, потому что левый шаг немного длиннее правого. Если нет препятствий, человек описывает круги диаметром около 3,5 километров.

Заблудившемуся могут пригодиться навыки ориентирования по местным предметам, небесным светилам. По ним можно приблизительно определить стороны света, чтобы двинуться до выхода на большой ориентир - реку, дорогу и т.п.

Наиболее точно определить стороны горизонта можно по Солнцу, Луне, звездам. Определение сторон горизонта при помощи Солнца и часов (электронные часы с цифровым индикатором не годятся) производится следующим образом: часы устанавливаются горизонтально, направляя часовую стрелку на Солнце (минутная и секундная стрелка во внимание не принимаются). Угол между направленной на Солнце часовой стрелкой и направлением на 13 часов (летом) или 14 часов (зимой) делится прямой пополам. Эта прямая своим концом указывает направление на юг. Этот способ дает довольно точное направление зимой, летом же возможна ошибка до 20° . При помощи Солнца и часов сравнительно точно можно определить и необходимый азимут движения, зная, что за один час Солнце сдвигается на 15° . Исходя из этого, при помощи Солнца и компаса в случае отсутствия часов можно определять приблизительно и время.

Наиболее точно направление на север можно определить ночью по Полярной звезде, которая, хотя и движется относительно земных предметов, как и все звезды, но это отклонение в умеренных широтах составляет всего $1,5^\circ$, поэтому им можно пренебречь. Если встать лицом к Полярной звезде, то север будет находиться прямо перед наблюдателем. Для того чтобы найти Полярную звезду, находящуюся в созвездии Малой Медведицы, надо сначала отыскать созвездие Большой Медведицы, которое представляет собой хорошо заметный «ковш» из семи звезд. Мысленно продолжить прямую, проходящую через две крайние звезды Большой Медведицы, на расстояние, примерно равное пятикратному расстоянию между ними – там и находится яркая Полярная звезда (рис.51).

Рис. 51

Можно определить стороны горизонта и по Луне, особенно когда из-за облачности не видно звезд. Полная Луна противостоит Солнцу, то есть находится против него. Поэтому приближенное определение сторон горизонта по полной Луне и часам практически производится так же, как и по Солнцу и часам.

Можно рекомендовать еще несколько простых правил.

В северных широтах в течение ночи северная сторона неба самая светлая, а южная - более темная.

В полдень тень от Солнца, отбрасываемая предметом, будет самой короткой, а направление тени будет указывать на север. То же самое будет с тенью, отбрасываемой предметом при полной Луне в полночь.

Из других приемов определения сторон горизонта по местным признакам наиболее точными являются те, которые образованы деятельностью человека. Так, алтари православных церквей обращены на восток, колокольни - обычно на запад. Опущенный край нижней перекладины креста на куполе православной церкви обращен к югу, приподнятый - к северу.

Следует обращать внимание на огни, дымы, покосы, столбы электропередачи, просеки, различные искусственные сооружения - все это может указывать на близкое расположение жилья или присутствие людей. В больших лесах, имеющих систему просек, как правило, просеки рубятся по направлениям *север - юг* и *запад - восток*. Лес разделяется просеками на кварталы, которые нумеруются обычно с запада на восток и с севера на юг, так что первый номер ставится в северо-западном углу, а последний - в юго-восточном квартале. Номера кварталов обозначаются на квартальных столбах, которые ставятся на пересечении просек, причем верхняя часть столба обтесывается в виде граней, на каждой из которых надписывается номер противоположащего ей квартала (рис.52).

Рис. 52

Таким образом, ребро между двумя соседними гранями с наименьшими цифрами указывает направление на север. Однако надо помнить, что иногда, по хозяйственным соображениям, сеть просек может быть ориентирована и в другом направлении, не обязательно в указанном выше.

Менее точно определить стороны горизонта можно по другим местным предметам, поэтому ими надо пользоваться осторожно, проверяя себя по другим признакам. Чаще всего эти предметы подвергаются тепловому воздействию Солнца, которое большую часть времени находится в южном направлении, что и позволяет восстановить ориентировку.

Мхи и лишайники на коре деревьев преимущественно растут на северной стороне, так как стремятся развиваться в тени. Они же растут также на старых деревянных строениях, больших камнях, скалах. Сравнивая несколько деревьев, камней, можно по мху довольно точно определить линию *север - юг*.

Кора деревьев с северной стороны обычно бывает грубее и темнее, чем с южной, что особенно хорошо заметно на березах.

Обычно после дождя стволы сосен чернеют с северной стороны. Это объясняется тем, что на сосновой коре развита тонкая вторичная корка, которая образуется раньше на теневой стороне ствола и заходит выше, чем на южной. Вот эта корка во время дождя темнеет и набухает.

В жаркую погоду на южной стороне ствола сосен и елей выделяется больше смолы, чем на северной.

Трава на северных окраинах полей, лесных прогалов, а также с южной стороны отдельных деревьев, пней, больших камней весной бывает гуще.

Замечено, что муравьи почти всегда устраивают свои жилища к югу от ближайших камней, деревьев и кустов, южная сторона муравейника более пологая, чем северная.

Неверным надо признать довольно распространенное представление о том, что крона деревьев бывает более пышной с южной стороны. У отдельно стоящих деревьев конфигурация кроны зависит от господствующего направления ветра, а в лесу ветви деревьев развиваются в сторону свободного места, а не к югу. Также не следует ориентироваться по годичным кольцам прироста древесины на пнях спиленных деревьев. Ширина колец древесины зависит от целого ряда факторов, и утверждение, что кольца шире с юга, чем с севера, неверно.

Снег около больших камней, пней, скал, построек оттаивает быстрее с южной стороны, сильнее освещаемой лучами солнца. В оврагах, лощинах, ямах он быстрее оттаивает с северной стороны, так как лучи солнца, падающие с юга, не попадают на южные края углублений. Такое же подтаивание наблюдается также в следах, оставленных на снегу.

Весной вокруг стволов отдельно стоящих деревьев, пней, камней в снегу образуются лунки, вытянутые в южном направлении. Летом же с северной стороны камней, построек земля более влажная, чем с южной, а южные склоны холмов обычно бывают суше, меньше задернованы и более подвержены процессам размыва.

В целом, чем наблюдательнее будут дети, чем лучше будут знать жизнь природы, тем увереннее и безопаснее будут чувствовать себя на «лесных стадионах». Педагоги обязаны научить их не только ориентироваться на местности, но и отличать съедобные грибы и растения от ядовитых, ужа от гадюки, приучить осматривать свою одежду в районах, где распространены клещи, соблюдать гигиенические требования.

Отправляясь в лагерь, на соревнования дети должны знать и соблюдать правила поведения на воде. Не следует плыть против сильного течения или приближаться к водоворотам. Опасно подплывать к идущим теплоходам, катерам и моторным лодкам. Если теплоход идет против течения реки, то плывущего рядом может затянуть под него. Запутавшись в водорослях, не следует делать резких движений и рывков. Лучше лечь на спину, подтянуть ноги и осторожно освободиться от водорослей руками.

Для купания выбирают неглубокое место, проверяют и очищают от коряг и мусора дно, ограждают участок, вешают спасательные круги. Юные спортсмены должны знать, что купаться можно только в присутствии руководителя команды, который во время купания наблюдает за их поведением в воде, следит за тем, чтобы все вышли из воды.

Можно рекомендовать метод организации купания, который успешно используется в туристских группах. Все участники купания делятся по парам (расчет на первый-второй). Руководитель предупреждает, что на купание дается общее время, например - 20 минут, которым каждая пара распоряжается самостоятельно. Требования устанавливаются следующие: пока один участник находится в воде, второй с берега наблюдает за своим напарником, не теряя его из вида, и контролирует время, когда тот должен выйти из воды. Потом они меняются ролями. Устанавливается запрет на ныряние, громкие крики и шутки типа «тону», за что наказывается вся пара, лишаящаяся права купаться в ближайшее время. Как правило, такой метод действует безотказно.

Первая доврачебная помощь

Несчастный случай или заболевание может произойти как в полевом лагере, так и во время соревнований или на тренировке, вдали от населенного пункта. В такой ситуации быстро получить квалифицированную медицинскую помощь невозможно. Поэтому и педагоги, и их воспитанники должны уметь оказать первую помощь пострадавшему: остановить кровотечение, помочь при ожоге, обморожении, солнечном ударе, сделать искусственное дыхание и т.д.

Перед выездом в лагерь целесообразно собрать с родителей сведения об особенностях здоровья их детей. Для этого можно разработать специальную анкету, в которой должны быть сведения о перенесенных инфекционных заболеваниях, индивидуальной непереносимости лекарственных препаратов, наличии аллергических реакций на пищу, укусы насекомых. Полезной будет информация об особенностях перенесения повышении температуры тела, принятых в семье способах лечения. При наличии специфического заболевания родители должны дать ребенку с собой необходимые лекарства, сообщив правила пользования, лучше - в письменном виде.

Нелишне напомнить о необходимости соблюдать в полевом лагере личную гигиену: чистить зубы, своевременно обрезать ногти, перед сном мыть ноги холодной водой, содержать в чистоте белье, носки.

В каждой группе, находящейся в лагере или отправляющейся на соревнования, обязательно должна быть аптечка. Ответственность за наличие и правильное использование групповой аптечки возлагается на педагога. Общелагерную аптечку с более широким ассортиментом медикаментов, препаратов и инструментов обеспечивает врач лагеря.

Таблетки и порошки укладывают в плотно закрывающиеся металлические, пластмассовые и деревянные коробочки, на которых указывается название лекарств и их дозировка. Чтобы лекарства и другие жидкости в аптечке не пролились, на горлышко пузырьков можно надеть резиновые соски.

Состав аптечки

Сердечно-сосудистые препараты

Настойка валерианы и ландыша - принимают по 15 - 20 капель при болях в области сердца 3 - 4 раза в день. Кардиамин - по 15 - 20 капель 2 - 3 раза в день при сердечной недостаточности, больших травматических повреждениях. Валидол - по 1 таблетке 2 - 3 раза в день при болях в области сердца.

Обеззараживающие препараты

Настойка йода 5%-ная - для обработки кожи вокруг ран. Спиртовой раствор бриллиантовой зелени 1%-ной - для обработки ран, смазывания кожи при ссадинах, гнойничковых высыпаниях и потертостях. Перманганат калия (марганцовка) для промывания желудка при отравлениях, обработки нагноившихся ссадин и небольших ран, полоскания горла при ангине.

Обезболивающие препараты

Анальгин - по 1 таблетке 3 - 4 раза в день при ушибах, переломах и других травмах. В момент получения травмы пострадавшему дают сразу по 2 таблетки. Амидопирин - жаропонижающее и болеутоляющее средство при головной и зубной болях, а также при травматических повреждениях по 1 таблетке 3 - 4 раза в день. Бесалол - по 1 таблетке 3 - 4 раза в день при болях, связанных с пищевым отравлением, болезненных менструациях. Цитрамон - по 1 таблетке при головной боли.

Противовоспалительные препараты

Сульфадимезин и стрептоцид - по 1 таблетке 3 - 4 раза в день при катарах верхних дыхательных путей, ангине. Таблетки от кашля - по 1 таблетке 3 раза в день. Ацетилсалициловая кислота - по 1 таблетке 3 раза в день как жаропонижающее средство. Димедрол, супрастин, пипольфен - при крапивнице, аллергии, при отравлении ягодами или грибами.

Нашатырный спирт дают вдыхать при потере сознания, обмороке.

Английская соль, пурген, касторовое масло - слабительные средства.

Ментоловое масло, санорин, нафтизин закапывают в нос по 2 - 3 капли при насморке.

Мазь синтомициновая (пенициллиновая, тетрациклиновая) - наружное средство при ссадинах, ранах, ожогах, обморожениях.

Примерный набор групповой аптечки на 8 - 10 человек

Индивидуальные пакеты	5 шт.
Бинты стерильные (узкие и широкие)	6 шт.
Термометр	1 шт.
Жгут резиновый	1 шт.
Английские булавки	8 шт.
Ножницы	1 шт.
Пинцет	1 шт.
Пипетка	2 шт.
Вата стерильная	200 гр.
Мазь Вишневского	50 гр.
Спирт медицинский	100 гр.
Спирт нашатырный	25 гр.
Настойка йода 5%	50 гр.
Перманганат калия	1 уп.
Перекись водорода 2%	100 гр.
Валериановые капли	1 флакон
Валокардин или корвалол, кардиамин	1 флакон
Зубные капли	1 флакон
Нафтизин	1 флакон
Ацетилсалициловая кислота (аспирин)	30 таблеток
Анальгин	40 таблеток
Таблетки от кашля	30 таблеток
Борный вазелин	1 тюбик
Крем от солнечных ожогов	1 тюбик
Синтомициновая эмульсия 5 - 10%	1 баночка
Липкий пластырь (широкий и узкий)	4 рулона
Бриллиантовая зелень	1 флакон

Каждый ориентировщик должен быть знаком с методами **искусственного дыхания**, чтобы суметь в случае необходимости оказать помощь тонущему, пораженному молнией или при сердечном приступе. Пострадавшего укладывают на спину, лучше на что-нибудь

жесткое (щит, доску), приподняв ноги, голову необходимо запрокинуть назад - в таком положении лучше проходит воздух, кровь притекает к сердцу. Одной рукой поддерживая голову пострадавшего в запрокинутом положении и зажимая нос другой, спасающий через платок выполняет энергичный выдох в рот пострадавшего. После каждого такого "вдоха" разжимают нос пострадавшего для "выдоха". Выдох происходит пассивно благодаря созданному повышенному давлению в легких и их эластичности. Искусственное дыхание рекомендуется сопровождать в момент пассивного выдоха непрямым массажем сердца, что облегчает выдох: одна рука на грудной клетке, другая сверху, попеременно быстро надавливают на грудь и отпускают. На четыре толчка - один вдох. Искусственное дыхание с массажем сердца удобнее делать вдвоем, но может справиться и один человек.

Пострадавшему вдувают воздух 18 - 20 раз в минуту. Вдувание прекращается тогда, когда грудная клетка пострадавшего несколько расширяется. Искусственное дыхание и массаж сердца проводят до восстановления глубокого самостоятельного дыхания и отчетливого сердцебиения.

(Рис.53).

Наложение повязок. Если на коже появились незначительные царапина, ссадина, ожог, порез, вместо бинта можно использовать клей БФ. Нанесенный тонким слоем на ранку, он быстро засыхает, образуя эластичную пленку, которая держится несколько дней. Особенно удобна такая "повязка" на сгибах пальцев, ладонях, на лице - там, где бинт плохо удерживается или мешает работе. Если пленка повредится или отслоится, ранку снова смазывают клеем. Ни в ком случае нельзя наносить клей на загрязненную или воспаленную поверхность.

Бинтовые повязки накладывают, чтобы защитить рану от загрязнения и инфицирования, уменьшить боль (например, при ушибе), создать определенное давление с целью остановки кровотечения. Повязка должна прилегать к поврежденному участку тела, но не сдавливать его. Стерильная повязка состоит из марли или бинта и ваты - лучше гигроскопической, то есть обезжиренной, хорошо впитывающей жидкость.

Перед тем как наложить повязку, рану обрабатывают: удаляют грязь кусочком стерильного материала, смазывают йодом кожу вокруг. Обработанный кусочек бинта или ваты берут пинцетом или ножницами, предварительно прокипятив или протерев их концы спиртом (йодом, водкой), и накладывают на рану. После этого рана бинтуется.

Существуют специальные индивидуальные пакеты, в которых содержится бинт с двумя ватно-марлевыми подушечками. Одна из них пришита к концу бинта, другая свободно на него надета, ее можно передвигать. Перевязочный материал индивидуального пакета стерилен, завернут в бумагу, клеенку, а затем в наружный бумажный пакет, в средней части которого проходит нить. Потянув за эту нить, пакет легко вскрыть. Извлекать перевязочный материал надо так, чтобы не загрязнить сторону повязки, накладываемую на рану. Красной нитью отмечена поверхность подушечки, которую можно взять рукой. Эти пакеты удобны, просты в использовании и незаменимы в условиях лагеря или на соревнованиях.

Существуют общие правила наложения повязок: бинтовать начинают с периферии (кроме повязок на суставы), и первые витки делают на здоровом участке, вблизи повреждения, а заканчивают выше раны.

Став лицом к больному, бинт держат в правой руке и, приложив левой рукой конец бинта к коже, раскатывают его от себя. Каждый тур бинта должен ложиться ровно, без складок, закрывая предыдущую половину, что обеспечивает надежную фиксацию. Завязывают бинт или изменяют направление его хода на стороне, противоположной поврежденному участку. Нельзя прикасаться руками к той части бинта, которая ляжет на рану.

Повязки при повреждении головы, лица не должны сбиваться или давить на уши, лоб, шею или подбородок. Если позволяет характер травмы, повязки не должны закрывать глаза и уши.

(Рис. 54)

На стопу, область голеностопного сустава накладывают различные повязки (возвращающаяся, колосовидная, восьмиобразная, на пяточную область).

(Рис. 55).

Царапины и незначительные раны на ногах – специфические для ориентирования повреждения кожного покрова участников соревнований, поэтому в аптечке необходимо иметь достаточные запасы йода и зеленки. Часто эти повреждения усиливаются **раздражением кожного покрова** вследствие попадания в ранки пота или воздействия крапивы. В этом случае принимают супрастин, димедрол, пипольфен (1 - 3 таблетки в течение дня).

Ушибы. На поврежденную область, предварительно смазав ее йодом, накладывают холод (резиновый пузырь или полиэтиленовый мешочек со льдом, холодной водой). Чтобы быстрее рассосалась гематома (синяк), на второй день к ушибленному месту прикладывают согревающий компресс. Его делают несколько раз в день, так как тепло расширяет сосуды и способствует усилению кровотока. Компресс делают из трех слоев: куска ткани, смоченной в горячей воде и отжатой, полиэтилена и фланели. Влажный слой вплотную прикладывают к коже, покрывают остальными слоями компресса и перевязывают бинтом. Можно делать и теплые ванночки. Место ушиба нельзя растирать, массировать.

Растяжение связок. Иногда ориентировщик, споткнувшись о лежавшее на земле дерево, камень, попав ногой в ямку, получает растяжение связок голеностопного сустава. Признаки растяжения: припухлость, резкая (особенно в начале) боль. Снять боль можно амидопирином, анальгином. При растяжении на голеностопный сустав делают 8-образную повязку. Для предупреждения подобных травм рекомендуется забинтовывать голеностопные суставы эластичным бинтом.

(Рис.56)

Потертости и мозоли. Тесная или неправильно подобранная обувь может стать причиной появления потертостей на ногах. Сначала появляется краснота и припухлость, затем пузырьки, ссадины, иногда язвочки, весьма болезненные.

Незначительные потертости смягчают антисептическим кремом, к примеру "Детским", а в случае явного покраснения кожи - настойкой йода, раствором бриллиантовой зелени, спиртом, 1%-ной цинковой мазью, затем припудривают стрептоцидом и заклеивают пластырем.

Наиболее простой способ удаления неглубоких мозолей - размягчение при помощи ежедневных мыльных теплых ванночек с добавлением 1 - 2 чайных ложек пищевой соды. После ванночки размягченную кожу счищают пемзой.

Фурункул. На гнойник накладывают повязку, смоченную крепким раствором поваренной соли в кипяченой воде, или с мазью Вишневского. После вскрытия гнойника накладывают стерильную повязку.

Заноза не только причиняет боль, но может вызвать воспаление и нагноение. Вот почему надо немедленно и полностью удалить ее. Вымыв руки, место внедрения занозы смазывают йодом и протирают спиртом или одеколоном. Если кончик занозы торчит наружу, его захватывают пинцетом и вытягивают. Если же вся заноза находится в глубине кожи, делают легкий надрез лезвием безопасной бритвы или ножницами, удаляют занозу, после чего ранку еще раз смазывают йодом, предварительно выдавив из нее каплю крови, и накладывают стерильную повязку. Если ранка кровоточит, заклеивают липким пластырем или наносят тонкий слой клея "БФ-6".

Занозы, попавшие под ноготь, часто вызывают нагноение подногтевого ложа, причиняют сильную боль и мешают работать. В случае, когда кончик занозы выступает из-под ногтя, его захватывают пинцетом и удаляют. Но иногда, чтобы обнаружить конец занозы, приходится подрезать ноготь. Чтобы уменьшить болевые ощущения, палец туго перевязывают. После извлечения занозы, ранку смазывают йодом или спиртом и забинтовывают палец.

Ожоги. Неосторожное обращение с костром и варочной посудой при приготовлении пищи в полевом лагере может привести к ожогам. Если кипяток или горячая масса просочилась через одежду, надо как можно быстрее снять ее, а иногда даже разрезать, чтобы не повредить появившиеся на коже пузыри. Если воспламенилась одежда, следует, не теряя ни секунды, быстрее погасить пламя, накинув на него одеяло, спальный мешок, накидку.

Ожоги различают: 1 степени, когда на обожженном месте имеются только покраснение и болезненность; 2 степени, когда на месте ожога образуются пузыри; 3 степени, характеризующиеся омертвением всех слоев кожи и глуболежащих тканей; и 4 степени, когда имеет место поражение мышц, костей и т.д.

При небольших ожогах обожженное место погружают на 5 - 10 минут в холодную чистую воду. Затем накладывают повязку из стерильного бинта, смоченного в растворе перманганата калия, пищевой соды или спирта. Последующее лечение локальных ожогов 1 - 2 степени в полевых условиях заключается в смазывании участков кожи синтомициновой эмульсией, пенициллиновой мазью или мазью Вишневского. При ожогах средней величины и тяжести (например, ожог 2 степени площадью более одной ладони) следует провести профилактику шока: дать пострадавшему 1-2 таблетки анальгина, теплое питье – 2-3 стакана с чайной ложкой соды. При значительных по площади и глубине поражения ожогах пострадавшего следует немедленно госпитализировать.

Солнечный и тепловой удары. Солнечный и тепловой удары чаще случаются у людей непривычных к высокой температуре, утомленных длительным бегом или ходьбой, а также ослабленных различными хроническими заболеваниями. Солнечный удар может произойти в жаркую, безветренную погоду, если человек не пользуется головным убором, или в зной при высокой влажности воздуха.

Тепловой удар наступает вследствие перегревания тела под влиянием чрезмерного повышения температуры окружающей среды и нарушения терморегуляции организма. Так, например, тяжелая физическая нагрузка увеличивает теплообразование в 4 - 5 раз, а если одежда плотная, то она препятствует выделению тепла. В условиях высокой влажности и отсутствия вентиляции это ведет к быстрому перегреванию организма. Следует помнить, что легкая светлая одежда отражает солнечные лучи, а темная материя, наоборот, поглощает тепловые лучи, что ведет к перегреву тела.

Первые признаки перегревания организма: человек бледнеет, появляется головокружение, сонливость, апатия, его шатает, речь становится несвязной, появляется одышка, учащенный пульс. Иногда солнечный удар наступает совершенно внезапно, тогда человек сразу теряет сознание.

Пострадавшего следует перенести в тень, уложить на спину, приподняв немного ноги, снять или расстегнуть одежду. Если пострадавший в обморочном состоянии, поднести ватку, смоченную нашатырным спиртом, сделать искусственное дыхание. Если он в сознании, ему нужно дать крепкого холодного чая или холодной подсоленной воды (половину чайной ложки соли на 0,5 л воды), положить на голову смоченное холодной водой полотенце или смочить голову холодной водой, дать валериановые капли. Для возбуждения дыхания слегка похлопывают по лицу полотенцем или платком, смоченным в холодной воде. Сердечную деятельность стимулируют крепкий чай или кофе.

Поражение молнией. При поражении молнией человек теряет сознание, дыхание останавливается, а на теле появляются зигзагообразные, разветвленные красные полосы. Пострадавшего следует уложить на спину, подстелив спальный мешок или одежду и

подложив валик из одежды под шею, чтобы создать лучшую проходимость дыхательных путей. Расстегнув воротник и расслабив пояс, растирают виски, щеки, грудь мокрым полотенцем или платком, опрыскивают лицо холодной водой. Смачивают ватку нашатырным спиртом и время от времени подносят к носу. При отсутствии дыхания или очень редких вдохах при хорошо определяемом пульсе делают искусственное дыхание способом «рот в рот» или «рот в нос». После того как человек придет в сознание, ему дают выпить крепкий чай, 15-20 ландышево-валериановых капель, разведенных водой, и отправляют в больницу.

Если пострадавший в сознании, его переносят в теплое место, согревают, растирая кожу рук, ног, туловища, к ногам кладут грелки, дают горячий чай или кофе.

Желудочно-кишечные заболевания и отравления. Пищевые отравления, как правило, сопровождаются болями в животе, острым поносом, головокружением, рвотой, общей слабостью.

В первую очередь желудок промывают слабым теплым раствором перманганата калия или теплой водой (кипяченой) - 1,5 - 2 литрами до появления рвоты. Повторяют несколько раз. Дают слабительное, после этого настойку валерианы. Больного теплее укрывают, поят чаем и дают энтеросептол (3-4 раза в день по 1-2 таблетки). Необходимо соблюдать диету в течение 2-3 дней, исключив из пищи мясо, черный хлеб, консервы, овощи.

При расстройствах желудка три раза в день принимают по одной таблетке бесалола. При появлении поноса сильное закрепляющее действие оказывает имодиум.

Заболевания и повреждения глаз. Конъюнктивит характеризуется появлением гнойных выделений из глаз, покраснением слизистой оболочки. Глаза промывают 2%-ным раствором борной кислоты и закапывают раствор альбуцида (по 2 - 3 капли в каждый глаз 3 раза в день).

Если в глаз попало инородное тело, для его обнаружения нижнее веко оттягивают книзу, а пострадавшего просят смотреть вверх. Если таким образом не удастся обнаружить инородное тело, верхнее веко осторожно прижимают к верхнему краю глазницы и за ресницы оттягивают немного вниз, затем поворачивают вверх. Пострадавший все время должен смотреть вниз. Заметив инородное тело, его удаляют кусочком марли или жгутиком ваты, смоченным кипяченой водой.

Если после удаления из глаза инородного тела не прекращается боль и слезотечение, в глаз вводят 2 - 3 капли жидкого вазелина.

Судороги. Непроизвольные сокращения отдельных мышц и мышечных групп могут быть вызваны длительным физическим напряжением, резкими движениями или переутомлением. Они очень болезненны. Избавиться от них можно, если, пренебрегая болью, производить действия, которые растянут мышцы, охваченные судорогой. Например, при судорогах икроножной мышцы нужно, взявшись за большой палец, тянуть на себя стопу, выпрямляя при этом ногу в коленном суставе. Затем приложить полотенце, смоченное в холодной воде, или встать босыми ногами на холодную землю. При судороге мышц живота следует согнутые в коленях ноги подтягивать к животу. Сжимая и разжимая кулаки, можно избавиться от судорог рук.

Нередко судороги возникают при плавании в холодной воде. При возникновении судорог надо плыть на спине, выполняя мягкие движения (при необходимости только одними руками или ногами). Перед началом противосудорожных действий необходимо сделать глубокий вдох. Если рядом есть люди - надо звать на помощь.

Помощь утопающему. Когда человек тонет, в роли спасателя может оказаться любой умеющий плавать. Он должен немедленно подплыть к тонущему сзади, а если это невозможно, за 2 - 3 метра поднырнуть под него и, повернув к себе спиной, буксировать к берегу. При этом спасающий должен захватить ладонями лицо пострадавшего с обеих сторон за челюсть и подбородок и, не допуская погружения в воду носа и рта тонущего, буксировать его к берегу одним из способов плавания на спине.

Известен и другой способ, предусматривающий расположение спасающего слева от утопающего. Левую руку он просовывает под левую руку утопающего и обхватывает ладонью его подбородок и плывет к берегу "кролем" без выноса рук.

Если утопающий оказывает сопротивление, спасающий просовывает руку под правую мышку тонущего и захватывает за спиной кисть или предплечье его правой руки. Плотно прижав пострадавшего к себе, плывет к берегу.

Оказывая помощь пострадавшему на берегу, устраняют причины, затрудняющие нормальное кровообращение, открывают рот и удерживают его в таком положении, очищают от ила, песка и т.д. Затем кладут пострадавшего животом на бедро согнутой в колене ноги спасателя и, похлопывая по спине (от поясницы к затылку), удаляют воду из верхних дыхательных путей. При необходимости делают искусственное дыхание.

(Рис.57).

Попадание воды в ухо. Случайное попадание воды во время купания в море, реке, озере в здоровое ухо не опасно. При попадании воды в больное ухо может внезапно возникнуть головокружение, острый болевой приступ. Кроме того, загрязненная вода провоцирует обострение хронического воспаления уха и порой надолго лишает человека трудоспособности.

Те, у кого повреждена барабанная перепонка или имеется хронический воспалительный процесс в ухе, должны беречь уши от воды и предупреждать о своем заболевании педагога. Если вода в ухо все-таки попала, бывает достаточно наклонить голову набок и так постоять несколько минут или попрыгать на одной ноге, наклонив голову в сторону - вода легко вытечет. Если эти меры оказываются малоэффективны, тогда следует осушить слуховой проход ваткой, накрученной на спичку. Делают это очень осторожно, вводя спичку не глубже чем на один сантиметр, меняя ватку и повторяя процедуру до тех пор, пока вода не будет полностью удалена.

Если в ухе появилась боль, гнойные выделения, повторяется головокружение, надо немедленно обратиться к врачу.

Укусы змей. Сразу же после укуса ядовитой змеи надо выдавить из ранок яд. Пальцами собирают и сжимают кожу вокруг ранок так, чтобы из них выступила беловатая жидкость с примесью крови. Затем отсасывают из ранки яд и обязательно сплевывают. После отсасывания яда нужно ограничить подвижность пострадавшего. Его укладывают на землю, а к пораженной укусом ноге или руке прибинтовывают доску или палку. Если таких предметов поблизости нет, руку можно прибинтовать к туловищу, а ногу - к неповрежденной ноге.

Змеиный яд быстро распространяется по лимфатическим сосудам, но если нога или рука неподвижны, ток лимфы замедляется. Повязку периодически ослабляют, чтобы она не врезалась в тело, так как отек продолжает увеличиваться. Ни в коем случае нельзя накладывать жгут. Во-первых, он не препятствует проникновению яда в вышележащие ткани, а во-вторых, жгут, особенно при укусах гадюки, пережимая сосуды, способствует еще большему нарушению обмена веществ в тканях пораженной конечности.

Для удаления змеиного яда через почки и потовые железы пострадавшему дают обильное питье (горячий чай, бульон, молоко, воду). От кофе лучше воздержаться, т.к. он оказывает возбуждающее действие. Очень важно как можно скорее доставить пострадавшего в больницу. Нести его надо в положении лежа, чтобы замедлить всасывание яда в организм.

Укусы и укусы насекомых. Лучшее средство защиты от насекомых - репелленты - отпугивающие вещества типа крема "Тайга", жидкости "Репудин", "Дета", аэрозоль "Репеллент" и т.п. Пользоваться репеллентами надо очень осторожно, строго соблюдая инструкцию. Нельзя смазывать этими препаратами лоб, нос, губы, веки. Для защиты от комаров можно использовать для натирания одеколон "Гвоздика".

Быстро снять зуд от укусов комаров поможет раствор питьевой соды - 1/2 чайной ложки на стакан воды. Зуд, краснота, припухлость от укусов комаров, пчел, ос уменьшается, если

смазать кожу свежим соком или аптечным настоем календулы, а также соком лука, подорожника, листьев петрушки. Уменьшает зуд также нашатырный спирт.

В местах, где особенно много кровососущих насекомых, применяют марлевые накладки или специальные сетки Павловского, пропитанные отпугивающими препаратами. Этими же препаратами можно пропитывать палатки и верхнюю одежду.

Если обнаружен клещ, глубоко впившийся в тело, не следует вытаскивать его. Достаточно смазать его вазелином, маслом - и клещ вылезет сам. Затем пораженный участок кожи необходимо продезинфицировать.

Ужаления пчел, ос, шершней вызывают припухлость, жжение, красноту, болезненность, отек кожи. Все эти явления исчезают через сутки или двое. Если жало осталось под кожей, его следует как можно быстрее удалить пинцетом или иглой и наложить марлю, смоченную нашатырным спиртом, разведенным водой (1:5), а сверху - холодную примочку. Нельзя присыпать ранку землей, золой, глиной, так как можно занести инфекцию. Поскольку укусы насекомых нередко вызывают аллергическую реакцию, следует принять супрастин, димедрол или пипольфен (1 - 2 таблетки в течение дня).

Если спортсмен получил травму вдали от населенного пункта и не может передвигаться самостоятельно, его необходимо доставить до ближайшего места, где ему могут оказать медицинскую помощь. Способ транспортировки и переноски пострадавшего зависит от характера и места повреждения, его общего состояния, а также от количества оказывающих помощь и их физических возможностей. В зависимости от конкретных условий пострадавших можно переносить на импровизированных носилках, на руках, при помощи носилочных лямок, изготовленных из куска брезента длиной 2 м и шириной до 10 см. (рис. 58,59,60)

Рис.58, 59,60.

Приемам оказания первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавших юных спортсменов необходимо обучать в течение учебного года, привлекая к этому медицинских работников, обязательно закрепляя эти умения на практических занятиях.

Различные соревнования и упражнения по ориентированию

Помимо соревнований по спортивному ориентированию, которые проводятся в соответствии с утвержденными ФСО России Правилами соревнований, существует другие виды соревнований с картой и компасом, которые часто входят в программу различных спортивных мероприятий как самостоятельные виды или как отдельные задания и упражнения. Это туристское ориентирование, различные соревнования в программе «Школы безопасности», экскурсионное ориентирование, экологическое и другие. Такие соревнования не только интересны детям, но и полезны, они развивают навыки ориентирования, привлекают к спортивному ориентированию новых сторонников.

Соревнования по ориентированию в условиях закрытого помещения

Материал данного раздела подготовлен методистом Правобережного дома детского творчества г.Санкт-Петербурга, мастером спорта С.А.Дробышевым, который в течение нескольких лет практикует со своими воспитанниками предлагаемую систему соревнований.

Создание карты

Приступать к обучению ориентированию лучше всего в начале нового учебного года в спортивном зале или в школьном коридоре. Это, во-первых, безопасно для детей, а во-вторых, не нужно искать «заблудившихся». А, в третьих, спокойная и знакомая обстановка внутри школы располагает к самостоятельной работе, нет чувства страха и одиночества.

Для подготовки и проведения первых занятий по ориентированию в школьных условиях нужно сначала создать карту-план спортивного зала, коридора, желательно в масштабе М 1:200 (в 1 см - 2 метра). На карту нанести все линии, которые нанесены краской на полу, «стенку», окна, двери и все выступы стен. Схему можно рисовать на глазок, даже масштаб можно не указывать. Но если преподаватель «педант», то все размеры можно измерить рулеткой или метром. Главное - схема должна быть очень простой, легко читаемой и никаких надписей, кроме обозначения дистанций. После того как вся площадь зала вычерчена, произвольно врисовывают в масштабе скамейки, маты, спортивные козлы, барьеры и другие предметы, находящиеся в зале.

Вычерчивание коридора тоже не представляет трудностей. В коридорах желательно ничего не устанавливать и не передвигать, чтобы не создавать проблем с администрацией школы, уборщицами. Основное внимание надо уделить вычерчиванию выступов стен, дверей, окон с рамами.

В конце вычерчивания на карте необходимо выделить цветным карандашом находящиеся в зале предметы (маты, столы, скамейки и др.). Фон предметов должен быть светлым.

Вычертить и создать карту спортивного зала или коридора можно поручить своим учащимся. Дети будут рады поручению. Эту работу они могут выполнить не хуже специалиста-картографа. Карта должна выглядеть, как это показано на рисунках 61 и 62.

Рис. 61,62

После того, как создан оригинал карты, дальше необходимо наложить на него чистый лист бумаги и через стекло с подсветкой на одном листе формата А4 вычертить 2-4 копии. На ксероксе можно увеличить или уменьшить масштаб карты. На группу до 20 человек достаточно отпечатать 12-15 листов. Все копии будут изображены в черно-белом варианте. В заключение красной шариковой ручкой наносят дистанции.

Указанный способ рисовки рекомендуется для тех педагогов, которые не умеют работать на компьютере. Если же имеется компьютер с программой OCAD-7 или OCAD-6, то создание карты намного упрощается. Достаточно будет составить один оригинал карты-схемы, а остальное сделает компьютер.

Планирование дистанции и подготовка спортивного зала

Прежде чем наносить дистанции красным цветом, необходимо мысленно представить весь процесс тренировочного занятия. Нужно определить удобное место старта, смены карт, финиша, место, где можно было бы разместить судей из числа самих ребят, порядок выполнения беговых или гимнастических упражнений. На одном занятии вариантов прохождения дистанции должно быть не менее 4-х. В каждом варианте рекомендуется от 10 до 15 КП. Примерный образец указан на рис.63.

Рис. 63

Для усложнения задания при планировании дистанции рекомендуется на одном объекте, например на мате, иметь несколько точек для установки КП. При выборе точек необходимо добиваться того, чтобы сам КП находился строго в центре изображенного на карте кружка и не имел сдвигов.

Обычно в спортивном ориентировании на цветной карте иногда допускается незначительный сдвиг кружка, но в этом случае спортсменам выдается легенда (краткое графическое или словесное описание КП). В спортивном зале давать легенды на каждый КП не принято.

После рисовки всех 4-х вариантов дистанций необходимо все КП каждого варианта нанести на одну контрольную карту. Она потребуется начальнику дистанции, когда настанет время ставить контрольные пункты в зале. В контрольной карте на все 4 варианта дистанций должно быть не менее 40 КП. Каждый КП затем должен быть пронумерован.

После готовности контрольной карты необходимо приготовить для судей контрольные карточки с номерами всех КП каждого варианта. Рекомендуются следующие образец и форма карточки (Рис. 64).

Рис.64

Карточки участников можно попросить сделать заранее самих ребят.

Необходимо приготовить знаки КП – призмы с размерами 5х6 см (соответственно ширине скотча) и закрыть их с двух сторон прозрачным скотчем. Это продлит срок использования призмы. Каждый мини-КП имеет свой номер. Не рекомендуется использовать номера 6, 9, 66, 68, 69, 86, 89 и 99.

Участники должны взять с собой на занятие ручку или простой карандаш.

В назначенный день тренер за час или полчаса до начала занятия расставляет оборудование. К подготовке зала полезно привлекать самих ребят, т.к. это ускорит работу, да и вся планировка им будет понятна. Каждая скамейка, мат, барьер и проч., показанные в карте, должны в зале занимать строго отведенное им место. Знаки КП устанавливают и крепят при помощи прозрачного скотча.

После того как зал подготовлен к началу занятий, необходимо оборудовать место для смены карт. Это место на всех картах должно быть указано красным треугольником. Карты каждого варианта должны быть сложены в ряд. Перед каждым вариантом полезно вывесить таблички с номерами 1, 2, 3 и 4, чтобы участники не тратили время на поиски карты с нужным вариантом.

Закончив всю подготовку, можно построить участников, кратко объяснить, что и как они должны делать на трассе. Старт дается с интервалом от 20-30 секунд до 1- 2 минут с таким расчетом, чтобы школьники не бегали «паровозом», чтобы карт каждого варианта хватило всем. В течение одной минуты допускается стартовать 4-м участникам, но с разными вариантами карт. Полезно заранее вписать стартовое время в карточки участников, а на старте контролировать по секундомеру правильный момент старта.

Техника ориентирования в зале

Дистанция заданного направления зависит от размеров спортивного зала или коридоров и составляет в каждом варианте от 100 до 600 метров. На первых занятиях от школьников требуется в спокойно пройти дистанцию, четко и точно вписать в карточку номера взятых КП в порядке их прохождения. Передвижение по трассе осуществляется без компаса с помощью только одной карты. Главный упор делается на то, чтобы ребенок научился в любой момент правильно ориентировать карту по предметам в зале, стенам, окнам, а также выбирать привязку, которая помогает точно выходить на нужный КП. Тренер должен обратить внимание детей, что они должны находить КП при помощи ближайшей привязки, а не заниматься подсчетом окон или дверей.

На дистанции школьник должен научиться:

- уверенно передвигаться в нужном направлении;
- постоянно держать карту ориентированной к местным предметам или сторонам спортивного зала;
- освоить технику быстрого взятия и ухода с КП;
- выработать в себе уверенность, что этот КП - тот, который надо взять;
- научиться выбирать надежную привязку;
- научиться аккуратно и четко заполнять карточку.

Тренеру следует требовать прохождения дистанции в повышенном темпе. С непривычки у юных спортсменов будут ошибки при взятии нужного КП. Навык быстрого и четкого взятия КП приобретает серией тренировок в спортивном зале.

Отличный эффект на этих занятиях достигается, если в спортивный зал пригласить опытного спортсмена и попросить его пройти всю дистанцию с контролем времени. Всем присутствующим в зале надо заранее раздать карты со всеми вариантами и попросить внимательно понаблюдать за всеми действиями ориентировщика. Техника прохождения дистанции сильнейшим спортсменом и все его действия на трассе в зале - самый лучший наглядный пример, который может с успехом заменить долгие теоретические занятия. Как известно, действия лидера на дистанции в лесу - загадка для соперников, тренеров, а в зале – все как на ладони!

Особое внимание, кроме быстрого передвижения в заданном направлении, необходимо уделить способам быстрой и четкой отметки КП в карточке участника при помощи компостера и цветных карандашей. Занятия по отработке четкой и быстрой отметки КП в карточке можно проводить, установив в определенных местах зала компостеры и повесив карандаши.

Способов отработки и совершенствования техники отметки, взятия и ухода с КП множество. В этом направлении у квалифицированных тренеров большой простор для творчества.

Планирование и проведение занятий

В лесу, на незнакомой местности, спортсмен, проходя дистанцию заданного направления, выполняет большую умственную и физическую работу, его подстерегают всевозможные препятствия, которые он должен преодолеть. Поэтому, проводя тренировку в спортивном зале, необходимо давать учащимся задания, требующие выполнения различных физических упражнений (бег, кувырки, лазание и т. п.). Главное - спланировать урок так, чтобы физические упражнения выполнялись в промежутке между сменой карт различных вариантов дистанций.

Предлагаем следующую схему. После старта школьник подбегает к столу судей, берет карту с первым вариантом задания и самостоятельно уходит на дистанцию по заданному маршруту. После взятия последнего КП он возвращается к судейскому столу, кладет карту с первым вариантом на то место, откуда брал, и, взяв 5 жетонов, бежит по всему периметру спортивного зала 5 кругов. После каждого пройденного круга один жетон бросает в корзину. Так судьям легче контролировать количество кругов, пройденных каждым участником. Пробежав пять кругов и опустив в корзину все пять жетонов, ученик берет со стола карту второго варианта и уходит на дистанцию заданного направления. Время при этом не останавливается и не фиксируется. После завершения дистанции второго варианта школьник возвращается к столу судей, кладет карту на прежнее место, берет жетоны и вновь бежит 5 кругов по периметру зала. Ту же операцию он проделывает после выполнения третьего варианта.

После прохождения четвертого варианта дистанции и взятия последнего КП школьник подбегает к столу и докладывает, что он завершил всю дистанцию. Судья вписывает в его карточку или в судейский протокол время финиша. Беговые упражнения при этом больше не выполняются. Пока все варианты дистанции не пройдены, нельзя сдавать карточку участника судьям.

После каждой смены карт выполнение беговых упражнений на скорости проходит с повышенным напряжением, а после взятия последнего КП четвертого варианта наступает долгожданный финиш и отдых. На все 4 варианта дистанции с беговыми упражнениями сильнейшие спортсмены затрачивают 15-25 минут чистого времени. Примерно такое же время затрачивается на прохождение спринтерской дистанции в лесу.

Во время смены карт можно выполнять прыжки, отжимания, бег по кругу или на месте и прочее. Что именно выполнять детям - решает сам тренер. Ему нужно помнить, что выполнение физических упражнений входит в общее время прохождения дистанции из 4-х вариантов.

Сразу после финиша судьями производится сверка карточек участников с контрольной картой. Если в карточках у участников неправильно вписан номер КП, его перечеркивают большим крестом.

За один неправильно взятый КП начисляется штраф - 1 минута. Сколько неправильных КП - столько и штрафных минут. Штрафные минуты добавляются к чистому беговому времени, как это делается на маркированной трассе в зимнем ориентировании на лыжах. На тренировке, если в карточку неправильно вписан номер КП, школьнику указывают на ошибку и предлагают ее исправить - отыскать тот самый КП и проверить номер.

Если нет возможности проводить занятия в зале, то можно проводить их прямо в коридоре. Если школа имеет несколько этажей, можно использовать несколько коридоров. Хорошо, если тренер в содружестве со своими учениками подготовит несколько карт с различным расположением предметов в зале, добавив к спортивному залу и школьные коридоры.

Во время учебного процесса можно смело планировать тренировки по решению разнообразных технико-тактических задач, проводить школьные или матчевые соревнования по ориентированию в условиях школы, а также организовывать занятия на уроках физкультуры для нескольких классов, где за 45 учебных минут дети смогут получить высокий эмоциональный заряд.

Занятия по ориентированию в условиях закрытого помещения будут полезны и взрослым новичкам, и спортсменам-разрядникам в период подготовки к летним соревнованиям.

Эстафеты с ориентированием

В закрытом помещении можно организовать и провести эстафету в заданном направлении. Эстафеты проходят более эмоционально и вызывают повышенный интерес участников. Возможен старт 10-30 команд, состав команды до 4-х человек. Каждому участнику предлагается прохождение дистанции из 2-х вариантов. Рекомендуем следующий порядок проведения эстафеты, который сложился в результате нескольких лет практики.

На первом этапе старт общий, варианты прохождения у каждой команды разные. После взятия последнего КП первого варианта дистанции участник производит смену карты на второй вариант и вновь уходит на дистанцию. Пройдя дистанцию второго варианта, участник сдает карту и карточку судьям и передает этап второму члену команды. Пока второй участник находится на дистанции, судьи проверяют карточку первого члена команды. Если в карточке обнаружится ошибка, команда штрафуются (за один неправильный КП - 2 штрафных круга по периметру спортивного зала), и второй член команды после завершения первого варианта дистанции обязан будет выполнить штрафные круги за ошибки, допущенные первым членом команды. Для подсчета кругов он получает жетоны. Если же все КП вписаны в карточку правильно, участник второго этапа берет карту 2-го варианта и уходит на дистанцию. Завершив дистанцию второго этапа, участник передает этап следующему члену команды, сдает карту и карточку для проверки судьям. Если в ней обнаружатся ошибки, то третий участник должен будет выполнить штрафные круги за второго участника. Последний участник должен будет не только пробежать после первого этапа возможное число штрафных кругов за третьего члена команды, но и пробежать дополнительно 5 обязательных оценочных кругов, в то время как судьи проверяют его карточку. Если у четвертого участника обнаружат ошибки, то ему придется ещё пробежать штрафные круги. Только после этого фиксируется итоговое время команды. Побеждает та команда, чей участник быстрее пройдет заключительный этап, пробежит оценочные и штрафные круги.

Во время организации эстафетных соревнований самая горячая точка в зале - судейский стол, за которым находятся судьи-оценщики. Судей должно быть не менее 4-х человек, чтобы они успели за 10-20 секунд проверить карточку участника и дать оценку. Штрафы вывешиваются на видном месте на специально подготовленном стенде рядом с судейской бригадой.

Соревнования в условиях закрытого помещения

Организация и проведение в условиях спортивного зала соревнований по ориентированию для школьников района, города - ответственный и сложный момент для педагогов. Существуют 2 варианта проведения подобных соревнований (по количеству спортивных залов).

1-й вариант - в школе один спортивный зал

Для организации соревнований необходимо использовать дополнительно еще несколько комнат, или примыкающий к спортзалу школьный коридор или, ещё лучше, использовать все школьные коридоры на всех этажах, увеличив таким способом общую площадь под соревнования. Надо учесть, что на соревнование придет большое количество участников, поэтому количество карт каждого варианта необходимо довести до 30-50 штук. Рекомендуется стартовый интервал между участниками на первых минутах делать 20 секунд, после 5-й минуты - не менее 30-40 секунд. "Оценочный коридор" для выполнения обязательных оценочных и штрафных кругов по всему периметру спортивного зала должен быть свободен от спортивных снарядов и иметь достаточную ширину для осуществления бега на большой скорости и обгона.

При количестве участников до 100 человек можно в один день сначала провести соревнования в личном первенстве (заданное направление), а затем с небольшим перерывом - эстафету. Если же участников более 120, рекомендуется проводить только один вид соревнований. При количестве участников до 150 человек желательно наличие в спортивном зале двух выходов в коридор, чтобы участники меньше сталкивались в дверях при входе и выходе.

Недостатки первого варианта: в спортивном зале находится много участников разных групп, затруднен обгон участника, маленькие дети мешают старшим.

2-й вариант - в школе два спортивных зала

В этом случае появляется возможность провести соревнования с количеством участников до 500 человек и более. Дистанции планируются на 2 варианта, как и в первом случае, но с таким расчетом, чтобы участники групп МЖ10,12 смену карт и обязательные 5 круговых пробежек с бросанием жетонов совершали в одном спортивном зале, а остальные группы — в другом. Количество карт каждого варианта доводится до 50-60 штук. Стартовый интервал может быть на первых минутах доведен до 10 секунд, а после 5-й минуты — от 20 секунд.

Старт желательно организовать где-то на первом этаже, там же должно быть и размещение участников соревнований, туалет. Смена карт осуществляется в спортивных залах.

При таком варианте общее количество КП может быть доведено до 100. Большое количество контрольных пунктов в залах усложняет соревнования, а для участников — повышает вероятность совершить ошибку при вписывании номера КП.

В личном первенстве рекомендуется ввести штраф за каждый неправильно взятый КП - 1 мин. Штрафное время суммируется с чистым временем прохождения всей дистанции.

Приведенные выше два варианта соревнований можно упростить, отказавшись от практики «бросания жетонов» во время осуществления обязательных пробежек в спортивном зале. Можно предложить всем участникам просто пробежать два или хотя бы один обязательный круг. По опыту - жалоб от участников на неправильный учёт количества сделанных кругов, как правило, не поступает.

Возможен еще один вариант – с электронной отметкой на КП. В этом случае вместо мини-призм можно использовать саму "станцию", на которой указан только номер. "Станции" можно привязывать при помощи веревок к заранее выбранным объектам. Номера КП при этом указывают на лицевой стороне каждой карты. Вариантов прохождения дистанций может быть несколько, количество КП в каждом варианте произвольное. Все зависит от фантазии начальника дистанции и технических возможностей чипов. Во время смены карт, как обычно, выполняются пробежки по всему периметру спортивного зала с бросанием жетонов, а ещё лучше - без бросания жетонов, но не менее 2-х обязательных кругов. При этом способе свой результат на финише каждый участник узнает в считанные секунды, а новички непосредственно приобретают навык правильной отметки.

Во время соревнований вероятность срыва мини-призм очень большая, особенно если соревнования проводятся после окончания уроков, когда оставшиеся в школе учащиеся могут «подшутить» над участниками соревнований: сорвать или переставить КП. Поэтому надо заранее подготовить детей к подобным случаям: при отсутствии призмы участник должен в карточке проставить прочерк и следовать дальше на следующий КП. За это он не получает штраф.

Удобнее проводить соревнования в выходные дни, когда в школе не проводятся занятия и нет посторонних.

Командные соревнования по ночному ориентированию

Неизменным успехом у школьников пользуются ночные командные соревнования, которые включают этапы, связанные с различными видами ориентирования. Инициатором и идеологом проведения таких соревнований в Москве в начале 1960-х годов выступил В.М.Куликов, методист Ленинского районного дома пионеров, и они проводятся уже более сорока лет глубокой осенью под названием «Партизанские тропы».

Соревнования заключаются в прохождении маршрута через контрольные пункты за рассчитанное судьями время (оптимальное, или нормальное). Маршрут состоит из нескольких этапов: «по выбору КП»; свободный маршрут (заданное направление); обозначенный на карте маршрут с пикетным контролем (прохождение в заданном порядке). Могут также вводиться азимутальный ход и движение по участку «белой карты». На одном из КП возможно определение азимута на звуковой или световой ориентир.

На каждый этап устанавливается нормальное время прохождения (НВ), межэтапные паузы в НВ этапов не входят. Прохождение этапа за время, меньше нормального, преимущества команде не дает.

На каждом этапе команда получает оценку в баллах в зависимости от сложности пройденной дистанции и с учетом превышения НВ этапа.

На этапе «по выбору КП» контрольные пункты оцениваются в баллах в зависимости от сложности их нахождения, при этом необходимо набрать наибольшее количество баллов, не превысив контрольное время. Так, например, на этапе расставлено 7 КП (3 по 5 баллов, 3 по 10 баллов и 1 – 15 баллов, всего 60 баллов). Нормальное время прохождения этапа - 70 минут. Если команда уложилась в данное время и набрала 45 баллов (2 x 5+2 x 10+1 x 15), то на этом этапе она и получает 45 баллов. В случае превышения НВ результат подсчитывается с применением понижающих коэффициентов. Так, оптимальное время, равное 70 минутам, принимается за 1,0, а контрольное время на этап, равное 140 минутам, имеет коэффициент 0,0.

Таблица коэффициентов:

до 70 минут включительно - 1,0

до 77 мин. - 0,9

до 84 мин. - 0,8
 до 91 мин. - 0,7
 до 98 мин. - 0,6
 до 105 мин. - 0,5
 до 112 мин. - 0,4
 до 119 мин. - 0,3
 до 126 мин. - 0,2
 до 133 мин. - 0,1
 до 140 мин. - 0,0

При превышении 140 мин. (контрольное время этапа) результат команды на данном этапе аннулируется. Она может продолжать борьбу на других этапах, но занимает место после всех команд, имеющих результаты на всех этапах.

Пример подсчета результата команды на этапе. Пусть команда прошла этап за 76 минут и посетила 2 КП по 5 баллов, 2 КП по 10 баллов, 1 КП стоимостью 15 баллов. Итого 45 баллов. По таблице для времени прохождения, равному 76 минутам, находим коэффициент $K=0,9$. Итоговая оценка команды на этапе равна произведению суммы баллов и коэффициента: $45 \times 0,9 = 40,5$. Эта величина и проставляется в маршрутном листе команды и в судейском протоколе.

На этапе обозначенного маршрута команда движется по линии, указанной на карте, и в случае правильного ее прохождения посещает точки контроля (пикеты), каждый из которых имеет оценку в баллах. Сумма баллов этапа подсчитывается, как на этапе "по выбору": набранное количество баллов (за пикеты) умножается на коэффициент за превышение оптимального времени.

На этапе свободного маршрута (заданного направления) количество баллов определяется на каждом отрезке между КП без коэффициента. На каждый отрезок устанавливается оптимальное время, принимаемое за 10 баллов (в нашем примере – 20 мин.), за превышение времени количество баллов уменьшается. Если время на этапе равно или превышает предельное время (ПВ) этапа ($ПВ = 2НВ$), то результат команды равен нулю.

Таблица баллов (отрезок между КП 2 и КП 3):

до 20 минут включительно - 10
 20 - 22 мин. – 9
 22 - 24 мин. – 8
 24 - 26 мин. – 7
 26 - 28 мин. – 6
 28 - 30 мин. – 5
 30 - 32 мин. – 4
 32 - 34 мин. – 3
 34 - 36 мин. – 2
 36 - 38 мин. – 1
 38 - 40 мин. – 0

Оптимальное время рассчитывается исходя от сложности местности, условий, предполагаемой подготовленности участников. Как показывает практика, в среднем эта величина составляет от 17 до 20 минут на километр в ночных условиях, когда команда двигается в нормальном темпе, не переходя на бег, если ориентируется правильно.

Примерная таблица параметров этапов, которая должна выдаваться командам

№ этапа	Наименование этапа	Макс. оценка в баллах	Протяженность в метрах	НВ мин.	ПВ мин.
1.	Ориентирование по выбору	60	-	70	140
2. (КП	Ориентирование в заданном направлении	10	1200	20	40

1-2)	(свободный маршрут)				
3. (КП 2-3)	Ориентирование в заданном направлении (свободный маршрут)	10	900	15	30
4. (КП 3-4)	Ориентирование в заданном направлении (свободный маршрут)	5	600	10	20
5. (КП 4-5)	Ориентирование в заданном направлении (свободный маршрут)	10	1200	20	40
6.	Ориентирование по обозначенному на карте маршруту	30	2700	45	90

1. Отдых на КП-2 - 20 минут.

2. На прохождение всей дистанции устанавливается контрольное время 6 часов (без учета межэтапных пауз), при превышении которого команда выбывает из зачета.

Команда проходит маршрут с контрольным аварийным грузом, в состав которого входят: медицинская аптечка (состав указывается в условиях); палатка с набором стоек и колышков; два спальных мешка; топор; фляга с водой не менее 0,5 литра. Замена указанного снаряжения не разрешается. Команда, не имеющая какого-либо элемента аварийного груза, на старт не выпускается. Аварийный груз проверяется на предстартовой проверке за десять минут до старта, тогда же заполняется и маршрутный лист, команда получает контрольные карты (3-4 шт. на команду) с нанесенными дистанциями. Аварийный груз может быть проверен дополнительно на одном из КП, о чем надо сообщить команде заранее.

Команда может стартовать со снаряжением для похода, ограничений здесь не вводится, но наличие минимального аварийного запаса, позволяющего оказать первую медицинскую помощь, обязательно. Требования к личному снаряжению участников не предъявляется, однако каждому участнику рекомендуется иметь фонарик с запасным комплектом батареек и быть обутом в резиновые сапоги.

Район для проведения ночных соревнований должен быть слабопересеченным, желательно с полуоткрытыми пространствами, хорошо развитой сетью просек, дорог и тропинок. Карта может быть спортивной любого масштаба, но возможно использование и топографической, масштаба 1:25000. Дело в том, что мелкие ориентиры, характеристика проходимости леса, отраженные в спортивной карте, ночью не видны, и главными ориентирами при выборе пути являются просеки и хорошо натоптанные тропы и дороги. Очень важно наличие хороших линейных ограничителей района соревнований, чтобы была возможность указать и пути выхода команды в случае потери ориентировки.

Контрольные пункты должны стоять на твердых ориентирах - полянах, контурах, пересечениях троп, их нельзя прятать, они не должны вызывать скопления команд или поиска путем прочесывания леса. Оборудование КП стандартное - призма с номером КП или паролем.

Контрольные пункты этапа «по выбору» и пикеты на обозначенном маршруте могут быть без судей, однако КП в заданном направлении должны обслуживаться судьями, т.к. на них проводится временной контроль и судьи делают отметки в маршрутных листах и записи в протоколах, проверяют количество участников в команде.

Контрольные пункты, на которых находятся судьи, могут освещаться кострами, которые поддерживаются в режиме постоянного горения. КП без судей должны быть оборудованы источниками света. Это может быть плоская батарейка с лампочкой для фонарика, соединенные между собой при помощи изоляционной ленты и помещенные в стеклянную

полулитровую банку с крышкой. Начальник дистанции, расставляя КП, ставит такой источник света в режим непрерывного горения, его хватает на 2-3 часа работы, потом приходится заменять батарейку.

Примерно на середине дистанции на КП рекомендуется предусмотреть поляну отдыха, где участники могут перекусить, сменить батареи в фонарях, в случае необходимости - переодеться и переобуться. Как правило, на это хватает 20 минут, которые не входят в продолжительность этапов. На этом КП можно организовать какое-нибудь задание, связанное с ориентированием и оцененное судьями в баллах (например, измерение азимута или расстояния на карте или взятие азимута на какой-нибудь источник света или звука, расположенный в стороне).

Команда проходит дистанцию в полном составе. На каждом КП, где находятся судьи, команда обязана построиться и произвести расчет, только после этого ей ставится время прибытия на этап. Ни на одном КП группа не имеет права оставлять участника, за потерю на дистанции участника или руководителя команда снимается с соревнований. Зачет на КП и на финише команда получает только при наличии полного состава в соответствии с маршрутным листом.

Общий результат команды складывается из суммы баллов, полученных на каждом этапе соревнований, плюс баллы за дополнительные элементы. Места команд определяются по наибольшей сумме баллов, набранных командой, в случае равных результатов более высокое место получает команда, стартовавшая раньше. Команда, не прошедшая какие-либо этапы дистанции или не получившая на них результата, занимает место после команд, прошедших большее количество этапов.

Зрелищные виды соревнований

Поскольку престиж вида, его развитие и финансирование напрямую зависят от его популярности, организаторы спортивного ориентирования всерьез озабочены его пропагандой. Классическое ориентирование в зрелищности проигрывает большинству видов спорта, поскольку спортсмен индивидуально решает задачи по прохождению дистанции, нахождению КП в закрытой от посторонних глаз местности. Поэтому идет усиленный поиск привлекательных для зрителей форм ориентирования, которые можно показать по телевидению. Этим объясняется возникновение паркового ориентирования и таких форм, как «Ориент-шоу» (проект М.Рябкина), различные виды «Московского лабиринта» (С.Хропов).

Новые виды соревнований, проходящие в обозреваемом пространстве за небольшой промежуток времени, позволяют увидеть весь ход спортивной борьбы, которая развивается динамично и остро на всем протяжении дистанции и интригует своей развязкой. Опытным ориентировщикам мини-соревнования интересны тем, что спортсмен получает возможность наглядно продемонстрировать свою технику прохождения дистанции, концентрацию мышления на ограниченном пространстве за ограниченное время. А в детском ориентировании такие соревнования можно с успехом использовать в тренировочном процессе для отработки приемов ориентирования на виду у тренера.

«Московский лабиринт»

Соревнования проводятся без предварительной рисовки местности, требуется лишь ровная площадка с твердым покрытием размером 50 на 50 метров. Сам Лабиринт располагается на площадке примерно 20 на 20 метров. Его искусственные объекты представляют собой стойки (колья) с натянутой между ними заградительной лентой (сеткой), имитирующей линейные объекты. Также могут использоваться отдельно стоящие стойки с призмами, обозначающие точечные объекты. Все эти линейные и точечные объекты-ориентиры в совокупности и составляют Лабиринт. Контрольные пункты со средствами отметки (механическими или электронными) располагаются на стойках этих объектов. Спортсмен должен отыскать свои КП, читая привязки и разбираясь

в схеме Лабиринта. Участникам запрещается преодолевать заградительную ленту сверху или снизу (перелезть или подползть). От зрителей зона Лабиринта также отгораживается лентой, волчатником или сеткой.

Схему Лабиринта рекомендуется выполнить в масштабе 1:200 (в 1 см – 2 метра). Желательна, но необязательна ориентация схемы по странам света.

На местности точка начала ориентирования обозначена призмой с табличкой «К», нанесенная на схему в форме треугольника. (Рис.65)

Рис.65.

Для увеличения сложности ориентирования общее количество КП в Лабиринте может значительно превышать количество КП, обозначенных на схеме участника. Участнику нужно отметить только те КП, которые указаны на его схеме. Порядок прохождения пунктов указан на схеме линиями (как в заданном направлении). Для усложнения ориентирования номера пунктов можно не указывать.

«Ориент-шоу»

Мини-ориентирование «Ориент-шоу» – это разновидность соревнований с длиной дистанции от нескольких десятков до нескольких сотен метров по карте очень крупного масштаба (от 1:100 до 1:1000), в которой показываются ориентиры, сравнимые с размерами человека. Соревнования проводятся как в помещении, так и на местности, главное, чтобы зрители могли полностью или в большей части наблюдать за борьбой. На местности район соревнований искусственно ограничивается, при этом границы района должны соответствовать границам карты.

КП могут располагаться на ориентирах, но при малом их количестве сами могут служить ориентирами. В этом случае КП, являющиеся ориентирами, но не включенные в дистанцию спортсмена, показываются в карте специальным символом (красно-белым квадратом). В районе соревнований устанавливается большее количество КП, чем то, которое необходимо взять спортсмену (рис.66).

Рис.66

По взаимодействию спортсменов «Ориент-шоу» имеет следующие основные формы проведения:

- контактная, когда спортсмены стартуют одновременно на одну дистанцию, на некоторых участках которой возможно применение рассеивания;
- параллельная, когда спортсмены стартуют одновременно на одинаковые дистанции по индивидуальным коридорам.
- симметричная, когда спортсмены стартуют одновременно из разных стартов на индивидуальные одинаковые дистанции в одном соревновательном пространстве;
- заочная, когда спортсмены стартуют с отдельного старта на одну дистанцию в одном соревновательном пространстве.

Главная цель – добиться, чтобы каждый спортсмен ориентировался самостоятельно, а зритель мог ясно видеть, кто лидирует, а кто отстает. Соревнования проводятся не только бегом, но и на лыжах.

Лабиринты – игры

Н.Рощина (Москва) для развития пространственного мышления, обучению правильному чтению карты и имитации движения по линейным ориентирам предлагает проведение тренировок в виде лабиринта-игры.

Для проведения такой игры достаточно иметь яркую ленту и колышки. Длина лабиринта может достигать 500 метров, он прокладывается по местности с разной проходимостью – от поляны до труднопроходимого леса. Лабиринт должен располагаться на местности так, чтобы его нельзя было охватить одним взглядом.

Лента натягивается на колышки, на каждую точку излома лабиринта крепится изображение буквы. Участнику выдается схема лабиринта, где точки излома отмечены окружностями. Спортсмен должен пройти по лабиринту, прочитать буквы, отмеченные только на его схеме и составить слово. Буквы читаются подряд. Фиксируется время прохождения лабиринта (рис.67).

Рис.67

Каждому участнику выдается свой вариант задания. Буквы в изломах лабиринта легко заменить, получая при этом множество различных вариантов.

Задание можно усложнить. На схеме лабиринта, выдаваемой участнику, точки пронумерованы (номер означает место буквы в слове) так, что слово складывается не в прямой последовательности, а в соответствии с номером буквы (рис.68).

Рис. 68

Соревнования можно провести в форме эстафеты, когда каждый спортсмен читает одно слово, а на финише команда пытается составить часть фразы из прочитанных слов. Выигрывает команда, составившая текст первой.

Ориентирование без карты

Интересную систему простейших соревнований младших школьников предложили мастера спорта В.М.Мыльников и Ф.С.Уховский. Цель соревнований - научить ребенка сопоставлять реальную местность с ее условным изображением на карте и определять таким образом свое местонахождение. При этом участники соревнований не пользуются картами и не имеют при себе компасов и специальных планшетов.

Соревнования как зимой, так и летом проводятся только на маркированной трассе. Это объясняется, прежде всего, требованиями безопасности в связи с низкой квалификацией участников и отсутствием у них определенных навыков. В зависимости от вида соревнований (личные, лично-командные) проводится жеребьевка и определяется порядок старта. Как правило, готовится одна дистанция с раздельным стартом. Порядковые нагрудные номера при этом не имеют особого значения. Главное, чтобы карточка, а это единственный предмет, который будет находиться у участников на дистанции, была правильно заполнена. Поэтому карточки и образец их заполнения, а также условия проведения и условные знаки необходимо вручить каждому представителю команды за несколько дней до начала соревнований на установочном совещании, сопроводив необходимыми комментариями.

Двигаясь по маркированной трассе (зимой - на лыжах, летом - бегом), участник соревнований встречает на своем пути КП. На веревке, растянутой поперек линии движения, подвешены таблички (30x30), на которых изображены порядковый номер КП (1,2,3) и три фрагмента карты (А,В,С). Фрагменты представляют собой изображения трех различных ситуаций местонахождения данного КП. Один фрагмент отражает действительную картину, а два других - ситуации, не имеющие сходства с местностью, где расположен КП. Каждый КП дополнительно оборудован одним экземпляром условных знаков на тот случай, если участнику необходима подсказка, а также несколькими карандашами одного цвета или компостерами. Карандаши (компостеры) и таблички лучше всего укреплять не на веревке, а на одножильном проводе, чтобы их легче было вращать в разные стороны и чтобы они не запутывались во время работы.

В случае отсутствия какого-либо картографического материала на табличках цветными ручками изображают с использованием условных знаков в примерном масштабе местонахождение КП и прилегающие к нему ориентиры, а также условные ситуации.

Участник, прибывший на КП, должен визуально на месте оценить ситуацию, в которой он находится, выбрать из предложенных вариантов правильный, по его мнению, фрагмент и карандашом данного КП вписать нужную букву (А,В,С) в соответствующую клеточку своей карточки. Если отметка КП проводится компостером, то отмечается нужная клеточка.

Выигрывает тот, кто быстрее всех преодолеет предложенную дистанцию и даст максимальное количество правильных ответов. За каждый неправильный ответ участник получает штраф 2 мин., который прибавляется к беговому времени. Такой же штраф участник получает за отсутствие отметки в карточке, за лишнюю отметку и за несоответствие отметки цвету карандаша или оттиску компостера КП.

Игры и упражнения по ориентированию

«Спринт по памяти бегом»

Начальник дистанции проводит спортсменов по «нитке», устанавливая контрольные пункты. Длина дистанции около одного километра, количество КП - от 5 до 10. Участники запоминают маршрут и месторасположение контрольных пунктов, затем стартуют с интервалом в 30 секунд, проходя КП по памяти без карты в том же порядке. При движении они могут срезать участки дистанции. Местность должна быть хорошо проходимой с большим количеством ориентиров. В данных соревнованиях хорошо развиваются чувство направления и расстояния, уверенность и память.

«Азимутальный маршрут»

Участники получают задание пройти маршрут по отрезкам, с указанием азимута и расстояния в метрах.

«Движение по обозначенному маршруту»

Участники получают карту с нанесенной линией движения, двигаясь в соответствии с которой, они проходят через не обозначенные на карте КП (пикеты), служащие подтверждением правильного выполнения задания.

«Спринтмарафон».

Это обычное ориентирование в заданном направлении, однако на короткой дистанции (2-3 км) и с большим количеством КП (20-30 и более). Расстояние между КП от 50 до 200 метров (в границах прямой видимости), причем длинные перегоны, где внимание немного притупляется, предназначены для ускорения участников.

На таких соревнованиях можно отработать элементы точного ориентирования, заход на КП и уход с него, а также быстроту отметки. Карта должна быть насыщенной, а местность – хорошо проходимой.

«Веерное ориентирование»

На равном расстоянии от старта устанавливается несколько групп контрольных пунктов, по 3-5 в каждой, примерно равной сложности. Участник должен отыскать в каждой группе свой контрольный пункт и вернуться на старт, после чего посетить другую группу КП и т.д. Очередность взятия КП определяется жеребьевкой. Старт – групповой. Перед очередным выходом участникам может быть дано некоторое время для отдыха. Результат определяется суммой времени.

Возможны также следующие задания и упражнения, а также их сочетания: глазомерная оценка расстояний; измерение длины маршрута по легенде; прокладывание азимутального маршрута; нанесение уточнений на карту; поиск объектов с помощью карты; поиск объектов по заданным азимутам, определение точки стояния на карте (привязка); знание условных знаков и другие. Условия соревнований должны быть четко доведены до всех участников. Величины штрафов устанавливаются судьями в зависимости от объема требований и должны быть заранее оговорены в условиях соревнований.

Специфические термины, встречающиеся в практике спортивного ориентирования

Авторский оригинал – чистовой рисунок карты, выполненный составителем в форме, подготовленной к изданию.

Аварийный азимут – грубое указание направления, в котором участник должен двигаться в том случае, если он заблудился.

Бег в коридоре – упражнение, когда участник двигается по дистанции с прорисованным вдоль трассы участком карты.

Бег по белому листу – упражнение, когда участник двигается по дистанции, нанесенной на чистый лист бумаги без ситуации.

Бег в мешок – технический прием, когда спортсмен двигается по грубому азимуту в точку, где пересекаются линейные ориентиры, которые в случае отклонения его затормозят.

Взятие КП – действия спортсмена по нахождению КП и отметке на нем.

Волчатник – искусственное ограничение лентами или флажками.

Гандикап – вид соревнований, когда участники стартуют в соответствии с суммой времени, проигранных победителю по итогам нескольких дней.

Генерализация - обобщенный показ однотипных ориентиров.

Грубое ориентирование – приблизительное ориентирование, выражающееся в сохранении направления движения.

Дистанционник – работник службы дистанции соревнований.

Дневник тренировки спортсмена – ведется как форма самоконтроля, содержит сведения о проведенных тренировках, соревнованиях с анализом результата, отражает физическое состояние.

Змейка – способ поиска КП, когда спортсмен в районе КП двигается с отклонениями в правую и левую сторону (серпантином) для увеличения обзора района в целях поиска КП.

Коробочка – способ поиска КП, когда участник в районе предполагаемого местоположения КП закладывает квадрат со сторонами примерно 20 метров. Применяется, как правило, при некорректной постановке КП, когда его видимость затруднена.

Корректировка карты – совокупность работ по нанесению на картооснову различных объектов, существенных для спортивного ориентирования

Корч – вывороченный из почвы корень упавшего дерева, опознаваемый на местности

Легенда КП – описание местоположения КП словами или символами.

Маркировка – сокращенное название маркированной трассы; разметка дистанции на местности цветными флажками, бумагой или лентами.

Микрообъект – точечный небольшой ориентир, опознаваемый на местности.

Молоко – участок однообразной местности, не имеющий четких ориентиров.

Насыщенность карты – определяется количеством нанесенной информации на единицу площади.

Нитка дистанции – изображение дистанции на карте по кратчайшему расстоянию. В соревнованиях на маркированной трассе – проложенная на местности лыжня или ее рисунок на карте.

Опорный (ключевой) ориентир – предмет на местности, позволяющий точно определить местонахождение на карте (вершина холма, перекресток троп, поляна и т.д.).

Полигон – участок местности с картой, с оборудованными КП, на котором проводятся тренировки и соревнования.

Привязка – конечный ориентир, с которого берется КП.

Промежуточный ориентир – хорошо заметный ориентир, по которому участник может точно определить свое местонахождение.

Преследование – действие участника, который бежит за более сильным спортсменом, пытаясь получить за счет этого преимущество. Может служить основанием для аннулирования результата.

Паровоз – плотная группа из нескольких участников.

Пиктограмма – рисунок легенды КП.

Рассеивающий ориентир – ориентир, заставляющий участника отклоняться с азимута и обходить его справа или слева, например – болото.

Сбой – небольшая, сразу исправленная ошибка на дистанции.

Сотрудничество – действия участников, когда они в целях получения более высокого результата совместно проходят всю или часть дистанции. Может служить основанием для аннулирования результата.

Синька – карта на специальной светокопировальной бумаге, размноженная на ротопринте, применялась в соревнованиях в 1960-х годах.

Ситуация – сочетание ориентиров, влияющих на выбор пути.

Центр соревнований – место сбора участников, работы судейской коллегии.

Чапыжник – кустарниковая чаща, непролазная кустарниковая поросль.

Этап дистанции – перегон между двумя соседними КП.