**СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК КОМПОНЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Соловцов В.В., Юранов С.Я., Левчук О.К.*

*г.Минск, Беларусь*

*The article describes the orienteering as a component of the program.*

Спортивное ориентирование как вид спорта подразумевает конкурентную борьбу, не исключая азарта соревнования (разделение занимающихся на подгруппы и групповое передвижение по маршруту), можно предоставить возможность для самосовершенствования, оздоровления, общения с природой и увлекательного решения задач ориентирования для одного занимающегося (прохождение маршрута в одиночку в удобном для ориентировщика темпе).

Существуют короткие – спринтерские дистанции (2–3 км), средние дистанции (4–6 км), длинные – классические дистанции (6–12 км). Начинать занятия с группами студентов новичков следует с коротких дистанций с небольшим количеством (1–2) КП, с постепенным усложнением. Усложнение дистанции проводится как за счет увеличения КП, так и за счет усложнения ландшафтных условий. Длинные классические дистанции, как правило, не используются в рамках академических занятий в связи с временной их ограниченностью. На этапах между контрольными пунктами участникам предлагаются сложные задачи на чтение карты и участки с широким выбором вариантов пути движения. Путь от каждого контрольного пункта к следующему участники выбирают по своему усмотрению.

Как правило, короткие и средние дистанции требуют от студентов особо высокой сосредоточенности на протяжении всего маршрута, умения детально читать карты и быстро принимать решения, на длинных дистанциях необходимо рационально выбирать варианты движения.

Решение задач ориентирования основывается на мыслительных процессах, которые не поддаются измерениям традиционными методами. Ориентирование на местности требует от участников практического знания топографии, решения навигационных задач движения по местности со сложным рельефом и большим количеством ориентиров – линейных (автомобильные и лесные дороги, границы растительности разных лесных пород), площадных (поляны разной конфигурации, участки природной растительности разных пород, лесопосадки, искусственные сооружения) и точечных (всевозможные пересечения линейных и площадных ориентиров, микрообъекты рельефа). При этом определяющую роль играет организация рациональных и надежных (безошибочных) действий – тактика работы с картой и местностью. [7]

Выбор варианта движения всегда производится с конкретной целью – достижение контрольного пункта по оптимальному пути, учитывая рельеф, проходимость местности, качество лыжни (для лыжного ориентирования), уровень физического и технического мастерства.

Реализуемый вариант движения практически никогда не является прямой линией, соединяющей контрольные пункты. Анализ работы спортсменов на дистанциях кроссового ориентирования показал, что одним из главных критериев, определяющих удлинение пути на соревнованиях от прямой линии, соединяющей контрольные пункты, является пересеченность местности. Это связано с естественным желанием спортсменов уменьшить набор высоты при реализации варианта движения за счет некоторого разумного его удлинения.

Менее опытные выбирают более простые и надежные варианты движения, преимущественно линейные ориентиры (дороги, тропинки, четкие границы леса и т.д.), сильнейшие участники – более сложные, но короткие варианты с использованием движения по азимуту, прохождением труднопроходимых или заболоченных участков местности, а также участков со сложным для понимания рельефом или густой сетью лыжных трасс (зимой).

Безошибочное прохождение по намеченному варианту движения составляет суть ориентирования на местности. Прежде всего, это чтение карты в движении. Конечной целью обучения чтению карты является четкое и быстрое распознавание участка местности по условным знакам и наоборот. Чтение карты в движении – более сложная задача. Для совершенствования этого навыка необходимо работать с картой в движении, постепенно повышая скорость движения, на которой можно эффективно читать карту. В результате вырабатывается навык получения информации с карты во время движения. Он обеспечивается повышением качества восприятия картографической информации, способствующей сокращению времени обращения к карте.

Сопоставление участков местности с соответствующими фрагментами на карте происходит на протяжении всей дистанции. Находясь на дистанции, участник должен хорошо читать карту в движении, выбирать оптимальные варианты пути между контрольными пунктами, и не пропускать необходимые для контроля ориентиры.

В ориентировании наиболее существенное значение имеет восприятие пространственно-временных соотношений, т.е. взаимных расположений различных объектов. Спортсмен в нужное, по его мнению, время изучает карту (воспринимает ее содержание), осматривает местность, сравнивает ее с изображением на карте, выделяет нужные ориентиры. Тактика работы с информацией карты и местности является определяющей на дистанции. Опытные спортсмены всегда работают на опережение чтения карты. Имея информацию карты, они, двигаясь по дистанции, ждут ее подтверждения. Количество обращений к карте зависит от ее насыщенности. На простых перегонах спортсмены часто практикуют движение по памяти.

«Взятие» азимута производится с помощью компаса и плато. Наложив продольную сторону плато на линию нужного направления, необходимо сопоставить линию магнитного меридиана карты и стрелку компаса. При точном сопоставлении спортсмен будет вынужден повернуть в направлении нужного движения. Если пробегаемый участок небольшой, достаточно сразу, посмотрев вперед, увидеть конечную точку. В случае большого расстояния можно либо постоянно держать компас на карте в одном положении и контролировать совмещение стрелок севера компаса и карты, либо зафиксировать магнитной линии карты на компасе поворотом вращающейся относительно плато колбы. В этом случае задача спортсмена сводится к контролю пребывания стрелки компаса между направляющими линиями колбы, а продольная сторона плато будет указывать направление нужного движения.

Таким образом, спортивное ориентирование на местности как вид физических упражнений является прекрасным средством не только физического оздоровления человека, но и умственного развития. Занятия спортивным ориентированием создают предпосылки для развития индивидуальности человека. Методы работы для достижения цели в ориентировании позволяют проявить свой индивидуальный стиль и индивидуальные особенности. Это касается как физической, так и мыслительной деятельности занимающихся.

*Литература*

Близневская, В.С. Спортивное ориентирование летом и зимой: учебное пособие / В.С.Близневская, А.Ю.Близневский, В.Н.Юдаков. – Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2001.

1. Клацки, Р. Память человека / Р.Клацки. – Москва: Мир,1978. –319 с.
2. Корсаков, И.А. Наедине с памятью/ И.А.Корсаков, И.К.Корсакова. – Москва: Эйдос, 1993. – 80 с.
3. Лапп Д. Улучшаем память в любом возрасте / Д.Лапп. – Москва: Мир, 1993. – 240 с.
4. Матюгин, И.Ю. 126 эффективных упражнений по развитию вашей памяти / И.Ю.Матюгин. – Москва: Эйдос, 1993. – 156 с.
5. Матюгин, И.Ю. Зрительная память / И.Ю.Матюгин, Е.И.Чакаберия. – Москва: Эйдос, 1993. – 78 с.
6. Моисеенков, И.Л. Специальная тренировка внимания спортсменов-ориентировщиков: Теория и практика физической культуры / И.Л.Моисеенков, Л.Д.Ганюшкин. – Москва: Мир, 1974. – 130 с.
7. Огородников, Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию / Б.И.Огородников, А.Л.Моисеенков, Е.С.Приймак. – Москва: Физкультура и спорт, 1998. – 90 с.