**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР СПОРТИВНОГО**

**ОРИЕНТИРОВАНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ**

**НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ**

Григоревич Иван Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, Калюнов Б.Н.,

кандидат педагогических наук, доцент, Вашкевич А.А, Саликова Н.Н., Белорусский государственный педагогический университет имени

Максима Танка.

Учебно-тренировочные занятия и соревнования по спортивному ориентированию проводятся в лесопарковой зоне, которая имеет благоприятный микроклимат. Скорость передвижения на дистанции в ориентировании не предельная, так как спортсмены должны иметь возможность сохранять четкость мыслительных процессов для безошибочного движения. Оптимальная физическая нагрузка в такой среде способствует укреплению здоровья, а систематические занятия в любую погоду зимой и летом закаливанию.

По данным шведских физиологов тренировки и соревнования по спортивному ориентированию проходят в беговом темпе, соответствующем условиям максимального потребления кислорода (МПК). Исследования ученых показывают, что уровень МПК у ориентировщиков достаточно высок [5]. Члены сборной команды Норвегии по ориентированию, имели показатель 79 мл/мин/кг – мужчины и 65 мл/мин/кг - женщины. У не занимающихся спортом этот показатель примерно равен 40 мл/мин/кг.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) у мужчин ориентировщиков во время бега по дистанции находиться в пределах от 140 до 180 уд/мин и зависит от сложности участков дистанции [1]. У мастеров спорта пороговая скорость бега (скорость безошибочного передвижения) составляет (5,07±0,73 м/с), у кандидатов в мастера спорта и перворазрядников (4,46±0,82 м/с), у других категорий спортсменов еще ниже [2]. ЧСС для многих занимающихся во время прохождения дистанции составляет 130-160 уд/мин, организм работает в аэробном режиме, что способствует его развитию и оздоровлению.

Ориентирование является доступным видом спорта для любого возраста. Уже в младшем дошкольном возрасте наряду с многочисленными играми детям можно предлагать игры по ориентированию. Для проведения занятий необходимо только подготовить карту-схему, где будет проходить занятие. Первое самостоятельное прохождение дистанции в лесу зависит от индивидуальных способностей детей. Для некоторых оно доступно уже в восемь-девять лет, а в двенадцать почти всем. Главное - методически грамотно идти по ступенькам познания секретов ориентирования [3]. Со студентами новичками начинать ознакомительные занятия проще, они взрослее и с первого занятия схватывают эти секреты.

В последнее время появилось большое количество различных рекомендаций

и упражнений, как в нашей, так и в зарубежной литературе, для обучения новичков навыкам ориентирования. В этом колоссальном количестве весьма полезных упражнений легко заблудиться как в лесу, если ясно не представлять, какие задачи должны быть решены на этом этапе.

На этапе обучения нужно с технической точки зрения достичь трёх основных задач:

1.Свободное чтение карты. Под этим подразумевается, что занимающийся, глядя на местность вокруг себя, легко находит своё местоположение на карте в какой-то не слишком большой ограниченной зоне и наоборот: глядя на карту, он может моделировать в своём воображении, как выглядит эта местность в реальности.

2.Приобретение чувства расстояния, т.е. соответствия размеров объектов на карте в определённом масштабе их размерам на местности. Или, проще говоря, чтобы новичок на уровне подсознания приблизительно ощущал, чему на местности соответствует 1 см или 5 см на карте. Это чувство нужно развивать даже и по причине безопасности.

3.Свободное владение компасом. Под этим подразумевается, что начинающий может с достаточной точностью бежать в нужном направлении и вовремя подкорректировать это движение при отклонении от нужного азимута.

Эти технические навыки являются отправным базисом для всего дальнейшего совершенствования мастерства.

Ниже приводится ряд упражнений и описаний технических занятий, способствующих совершенствованию чтения карты. Здесь представлены как хорошо известные упражнения, так и оригинальные, разработанные Ю. Худеньких [4].

Упражнения, проводимые в помещении.

1.Тренер словами описывает "нитку", по которой двигаются участники, а их задача следить по карте за движением.

2. Схематично рисуются тренером на чистом листе бумаги в увеличенном масштабе (в 2-3 раза) некоторые фрагменты из карты (примерно 1х1 см). Изображение не должно быть точным воспроизведением кусочка карты, а отражать наиболее характерные и важные элементы местности с точки зрения бегущего спортсмена. Задачей является отыскание по этому рисунку соответствующего кусочка на карте. Это упражнение является значительно более полезным, чем просто поиск вырезанных из карты кусочков, поскольку их ищут обычно просто "фотографическим" сравнением, не осмысливая того, что там изображено, а при куске карты, нарисованном от руки, это становится невозможным и приходится осмысленно представлять, что там нарисовано. Это упражнение можно проводить в различных вариантах: а) отыскиваются визуальным сравнением в произвольном месте карты; б) кусочки логически увязаны общей ниткой дистанции и отыскиваются на скорость; в) отыскиваются не кусочки карты, а отрезки качественно изображённой "нитки" дистанции;

3.На карте тренер наносит несколько этапов от контрольного пункта (КП) до КП. Занимающийся должен на чистом листе бумаги качественно изобразить схему этапа (по выбранному им пути движения), отражая все наиболее существенные с его точки зрения ориентиры, по которым он без ошибок сможет преодолеть этот этап. Это упражнение является одним из наиболее полезных при технической подготовке в зале. Его можно проводить в следующих вариантах: а) этап рисуется, глядя на карту; б) на память; в) при чередующейся физической нагрузке.

4.На карточке довольно схематично рисуются 4-6 ориентиров. Необходимо на спортивной карте найти несколько похожих мест.

5.На карте выделено несколько квадратиков (или вырезано из неё). Эти же самые квадратики нарисованы в увеличенном масштабе на обратной стороне карты с некоторыми существенными изменениями. Занимающийся вначале изучает на карте выделенный квадрат (до 10 сек в зависимости от сложности), а затем, переворачивая карту, на качественном изображении того же самого квадрата он должен найти эти существенные отличия. Ещё один вариант: рисуется несколько похожих квадратов, но с некоторыми изменениями, а один принципиально соответствующий карте. Задача – найти правильный квадрат.

6.На карте планируется некоторая "нитка" с КП (аналог зимней "маркировки") и на карточках составляется её словесное или схематическое описание (лучше, когда с чередованием присутствует и то, и другое). Причём, например, этап от 1 до 2 КП описан на двух карточках (1-я половина этапа на одной, а 2-я половина этапа на другой). Обычно составляется "нитка" из 8-10 КП, т.е. нужно подготовить 16-20 карточек. Эти карточки раскладываются в зале по кругу через 3-4 метра (удобнее всего на гимнастических скамейках). Проводится полный аналог "маркировки" в зале с раздельным стартом, т.е. участники стартуют через минуту со своими чистыми картами и по описаниям на карточках стараются определить "нитку дистанции" и проколоть в нужных местах КП. Это упражнение можно выполнять и следующим образом: новички оставляют свои карты на одном конце зала, а карточки с информацией лежат в ряд на другой стороне и информацию нужно запоминать на память. Можно бегать туда и обратно любое количество раз и запоминать по одной, либо несколько карточек.

7.На одной стороне зала находятся карты с нанесённой "ниткой" дистанции (без КП). Задачей участников является перенесение нитки на свои чистые карты, которые находятся на другом конце зала, причём бегать из одного конца зала в другой можно произвольное количество раз и соответственно запоминать "нитку" можно по отрезкам произвольной длины. Эта задача несколько похожа на хорошо известную "перекопку по памяти", однако здесь работа принципиально более сложная, т.к. КП обычно отыскиваются чисто "фотографическим восприятием", а "нитку" нужно строить, сознательно оценивая структуру рельефа и рисунок линейных и площадных ориентиров.

8.Имеется нарисованный на карте этап с каким-то разумным путём движения и словесное описание этого пути, написанное на карточке (для облегчения подготовки тренер может, экспромтом глядя на карту, описывать маршрут движения). Упражнение проводится таким образом: занимающийся 10-15 сек по карте, изучает маршрут движения, после чего отдаёт карту тренеру и, слушая тренера или читая текст на карточке, следит за правильностью его реализации. Идея заключается в том, что в какой-то момент в описании этапа происходит отклонение от пути, нарисованного на карте. Задача новичка в том, чтобы заметить этот момент отклонения от нарисованного на карте пути.

Упражнения, проводимые на местности.

1.Упражнение, можно сказать, для самых начинающих. На карте нарисована "нитка" дистанции (без КП) и на местности эта "нитка" промаркирована и на ней висит несколько КП. Занимающиеся с раздельного старта бегут с картой, где нарисована нитка, и пытаются по этой "нитке" определить точки КП. За последним участником бежит помощник тренера и перевешивает КП, чтобы на втором (затем может быть и на третьем) круге были другие точки на этом же самом маркированном круге и новички вновь отмечают точки КП (можно, например, ставить крестики с какой-то пометкой).

2.На местности ставится не очень большая и не сложная дистанция. Занимающиеся проходят эту дистанцию не с картой, а с перерисованной ими самими на чистом листе бумаги схемой прохождения дистанции, т.е. они перерисовывают не всю карту, а только то, что с их точки зрения обеспечит им безошибочное прохождение дистанции. Это очень полезное упражнение, воспитывающее умение видеть главное и отбрасывать второстепенное, и его желательно включать в тренировки чаще.

3.На местности ставится средней сложности дистанция. С картой поодиночке или парами занимающиеся идут, или трусцой бегут её изучать. Время ограничено, например, часом. После этого они с раздельного старта бегут её на скорость уже по знакомым КП. Это упражнение, с одной стороны, подразумевает "добровольное" и ответственное чтение карты на первом этапе, а затем требует скоростного чтения карты на втором этапе тренировки.

4.Самостоятельная постановка КП. Оборудование тренировочной дистанции осуществляют сами занимающиеся, ставя по 1-2 КП вначале в парах, а затем и поодиночке.

5.Участникам тренировочной дистанции выдаются заранее карты с КП, на которых они намечают и рисуют пути движения от КП до КП. При прохождении дистанции они стараются в глобальном масштабе следовать выбранными нарисованным путям движения, но в деталях они могут, и даже желательно, если это даст сокращение времени, отклоняться от выбранного маршрута (например, делать небольшие подрезки или, наоборот, заменять "плохие" подрезки на обходы). После прохождения дистанции они по своей карте подправляют выбранные заранее пути к их реальному воплощению и сравнивают между собой, обсуждая, какой вариант движения был лучшим.

Это упражнение очень похоже на хорошо известный бег по нарисованной "нитке", но требует более творческой и осознанной работы.

6.Занимающиеся образуют пары. У каждого имеется карта с некоторой обведённой ограниченной зоной, в которой есть 15-20 точечных объектов для постановки КП. Первый берёт 3-5 уменьшенных знаков КП и в произвольно выбранных им точках внутри ограниченной зоны их устанавливает. Второй занимающийся не знает, в каких точках установлены КП, но он знает ограниченную зону, в которой они установлены, и его задача как можно быстрее их собрать (в прямом смысле этого слова). Затем они меняются ролями. У каждой пары своя ограниченная зона работы и затем пары меняются рабочими зонами. Удобнее всего, когда рабочие зоны для различных пар расположены секторами, а тренер находится в центре. Ещё один вариант этого упражнения. Занимающиеся работают не в парах, а разбиваются на две команды и соответственно зона постановки пропорционально увеличивается. Они самостоятельно внутри команды распределяют территории, кто и где ставит по тому же самому принципу: только в точечные ориентиры (тренер может заранее на карте отметить точки, куда можно ставить). Вторая команда так же самостоятельно разделяет между членами команды кто, в какой зоне будет искать КП. Число КП, которое устанавливает каждый из членов первой команды, необязательно должно быть одинаковым и поэтому от второй команды требуется, чтобы она посетила все точечные объекты в зоне постановки.

7.Рисовка карты-схемы местности в масштабе 1:5000. Тренер на чистом листе бумаги рисует границы некоторого куска местности и отмечает на них места развилок или пересечения дорог, чтобы у новичков не было слишком больших деформаций зоны и для сокращения времени. Лучше всего рисовать сразу несколько таких "заготовок" под копирку. От них требуется внутри этих границ самостоятельно нарисовать дорожную сеть и схематично показать наиболее выделяющиеся рельефные объекты, правильно расположив их внутри этой зоны.

Резюмируя, можно констатировать, что спортивное ориентирование имеет оздоровительный характер. А все упражнения, направленные на совершенствование навыков чтения карты, нужно выполнять только на хорошо нарисованных картах. На устаревших картах нужно проводить тренировки, направленные на отработку азимутного бега, скоростного и грубого чтения карты, техники бега по местности различной проходимости и т.д.

1.Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации. – Волгоград: Волгоградский государственный институт физической культуры, 1984, 84 с.

2.Васильев Н.Д., Рожнов А.Е. Характеристика соревновательной деятельности в спортивном ориентировании. "Теория и практика физической культуры", 1989, №4 – С.47.

3.Обучение ориентированию шаг за шагом. Перевод и составление материалов подготовленных специалистами Норвегии и Швеции к конгрессу ИОФ 1988: Лосев А.С., 1988. – 49 С.,

4. Худеньких Ю.Н. Некоторые рекомендации и упражнения для работы с

детьми 1-2 года обучения. "О' Вестник" М.: 1996. – С.31-33.

5.Чешихина В.В. Функциональная подготовленность квалифицированных спортсменов-ориентировщиков. "Теория и практика физической культуры", 1989, №6 – С.20-22.