

Учреждение образования «Белорусский государственный
педагогический университет имени Максима Танка»

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

Пособие

МИНСК 2008

ВВЕДЕНИЕ

Спортивное ориентирование активно развивающийся вид спорта в нашей

стране. Он доступен всем категориям населения. Проводится много массовых

соревнований, таких как «Зелёный стадион», которые имеют учебно-тренировочный характер. В них может принять участие любой желающий, от восьмилетних детей до пожилых людей. Для начинающих они являются формой

обучения и привлечения к занятиям спортивным ориентированием, а опытным –

тренировкой и соревнованием. И каждый находит в этом виде спорта свои

привлекательные стороны.

Вид спорта интересный, есть желающие заниматься, готовятся специалисты.

Спортивное ориентирование как дисциплина предусмотрена учебными планами

высших учебных заведений, готовящих специалистов по физической культуре.

В сочетании с другими дисциплинами курс спортивного ориентирования

обеспечивает будущих специалистов специальными знаниями, умениями и

навыками организации и проведения учебно-тренировочных занятий по ориентированию, а также судейству соревнований.

И немаловажную роль в обеспечении подготовки этих специалистов сыграет

пособие «Спортивное ориентирование». В нём широко изложена история развития ориентирования, вопросы технической и тактической подготовки,

освещена физическая подготовка и её планирование, а также психологическая

деятельность ориентировщика, рассматриваются правила и организация судейства соревнований по спортивному ориентированию.

Оно в первую очередь адресовано студентам специальности «Физическая культура» нашего университета и других вузов. Пособие в некоторой мере позволит, разрешит проблему нехватки специальной литературы этого направления. Неоценимое значение оно будет иметь при самостоятельной

подготовке студентов. Также будет полезно преподавателям и тренерам.

4

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ВИД СПОРТА И СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно при помощи карты и компаса должны посетить заданное число

контрольных пунктов, расположенных на местности, а результаты определяются

по времени прохождения дистанции.

Появление спортивного ориентирования на местности является следствием

синтеза «неторопливого», «спокойного» квалифицированного туризма – ориентирования с помощью карты и компаса и скоростных способов преодоления

больших расстояний: кроссового бега, лыжных гонок и других средств передвижения. Видом спорта ориентирование сделали фактор скорости и

сущность соревнований. Исходя из этого, спортивное ориентирование представляет собой стремительный, эмоциональный вид кросса на местности,

связанный с определенной физической нагрузкой, хитроумной тактикой и

многочисленными техническими приёмами. Задачи, которые дистанция ставит

перед спортсменами-ориентировщиками, требует от них физической закали,

точного и быстрого мышления, способности умело преодолевать естественные

препятствия, самостоятельно принимать правильное решение в любой обстановке, терпеливо переносить дождь и ветер, жару и мороз.

Соревнования по спортивному ориентированию различаются:

- по времени проведения соревнований: дневные (в светлое время суток) и

ночные (в темное время суток, зимой не проводятся);

- по длине дистанций: спринт (12 минут), средняя (35 минут), классическая

(60-80 минут), длинная (110-130 минут), эстафета (35-45 мин) и др.

- по способу передвижения: бегом, на лыжах, на велосипедах и другие

способы;

- по взаимодействию спортсменов: индивидуальные, эстафетные (члены

команды проходят свои этапы последовательно), групповые (двое или более

5

членов команды преодолевают дистанцию совместно);

- по характеру зачета результатов: личные (результаты засчитываются

отдельно каждому участнику), лично-командные (результаты засчитываются

каждому участнику и командам), командные (результаты участников засчитываются командам);

- по способу определения результата соревнований: однократные (результат одного единственного состязания – окончательный результат), многократные

(комбинированные результаты одной или более дистанций определяют окончательный результат), квалификационные (участники проходят одну или

несколько квалификационных трасс для попадания в финал);

- по представительству участников и уровню проведения: категория А – международные соревнования (включенные в календарь ИОФ), национальный

Чемпионат и Кубок Республики Беларусь; категория В – национальные соревнования и этапы Кубка Белорусской федерации ориентирования; категория

С – территориальные соревнования; категория D – массовые соревнования.

Соревнования проводятся в следующих видах ориентирования:

ориентирование в заданном направлении, ориентирование на маркированной

трассе, ориентирование по выбору, эстафеты по всем видам ориентирования.

Ориентирование в заданном направлении - это прохождение отмеченных на

карте и расположенных на местности контрольных пунктов (КП) в заданном порядке. Последовательность прохождения определяется судейской бригадой, в

частности, начальником дистанции. Путь от одного КП к другому участники выбирают по своему усмотрению. Результат участника определяется по времени,

затраченному на прохождение дистанции от момента старта до финиша. В этом

виде состязаний результат участнику не засчитывается, если он прошел не все КП

или нарушил порядок прохождения, неправильно расположил отметки, подтверждающие посещение им КП или превысил контрольное время.

Ориентирование на маркированной трассе – это прохождение дистанции с

нанесением на карту местоположения КП, установленных на трассе.

Местоположение КП наносится на карту только на следующем пункте прокалыванием ее в соответствующей точке компостером или иглой. В последнем

случае прокол отмечается имеющимся на КП цветным карандашом перечеркиванием крест-накрест. Последний КП наносится на «рубеже отметки

последнего КП». Результат определяется по сумме бегового и штрафного

времени. Участнику разрешается использовать карандаш красного цвета для

рабочих пометок по ходу дистанции.

Штрафное время назначается за ошибку в нанесении КП следующим образом: ошибка до 2 мм не штрафует; за ошибку от 2 до 4 мм назначается штраф 1 минута; за ошибку от 4 до 6 мм назначается штраф 2 минуты; за ошибку свыше 6 мм – 3 минуты.

Результат участника аннулируется: - если хотя бы один КП не нанесен на карту, т.е. нет соответствующего оттиска компостера или карандашной отметки; -

если в момент пересечения линии финиша на нем не было одето хотя бы одной

промаркированной на старте лыжи; - в случае, если максимальный штраф назначен более, чем на 50% КП на соревнованиях категории А и В, и более, чем

на 75% в соревнованиях категории С и D, а также в группах МЖ10-18. В

спринте на маркированной трассе результат участника определяется по времени

прохождения дистанции, включая штрафные круги.

Ориентирование по выбору – это прохождение КП в любом порядке. Есть

два варианта прохождения КП. 1. Прохождение определенного количества КП из

числа имеющихся на местности. Обычно устанавливается больше КП, чем

требуется посетить. Результат определяется затраченным временем. 2. Поиск КП

в любом порядке за определенное контрольное время, КП оцениваются в очках

или баллах. Необходимо за контрольное время больше набрать очков-баллов. За

превышение контрольного времени из набранной суммы вычитаются штрафные

баллы. Этот вид чаще применяется на туристских соревнованиях.

7

Эстафетное ориентирование проводится для всех видов соревнований.

Условия состязаний те же самые, только дистанция разбивается на этапы, и спортсмены команды по очереди преодолевают её.

Спортивное ориентирование – гармоничный и демократичный вид спорта, который предъявляет высокие требования к участникам соревнований с боку физической, технической и психологической подготовки.

Используя физические упражнения циклического характера: бег, лыжные

ходы, их вариативность в зависимости от обстоятельств, спортивное ориентирование повышает функциональные возможности организма, воспитывает

физические качества. В исследованиях, проведенных Г.Э.Максименко, выявился

прирост показателей физического развития и физической подготовленности за

три месяца занятий ориентированием [1, с. 31-33]. За это время улучшились:

жизненная ёмкость лёгких – на 200 см

3

у мужчин и на 100 см

3

у женщин.

Расстояние, пробегаемое за 1 час (показатель выносливости), увеличилось у

мужчин с 8,6 до 10,6 км и с 7,2 до 7,7 км у женщин. Суммарная динамометрия

кистей возросла соответственно на 500 г и на 1 кг. В беге на 100 м улучшение составило, 0,6 и 0,4 сек. Другие авторы отмечают улучшение показателей

физического развития и подготовленности на 16-17%, снижение числа респираторных заболеваний до 50%. Кроме того, доказано, что свежий воздух

оказывает закаляющее воздействие на организм занимающихся, повышает его

имунно-биологическую активность.

Косвенным подтверждением влияния занятий ориентированием на здоровье могут быть данные изменения максимального потребления кислорода (МПК) у

ведущих ориентировщиков скандинавских стран. Потребление кислорода достигает 80 мл/кг у мужчин, 57-61 мл/кг у женщин. На основании сравнения МПК у представителей разных видов спорта В. Салтин пришёл к выводу, что в

«табеле о рангах» ориентировщики занимают третью позицию, немного уступая

спортсменам, специализирующихся в лыжных гонках и беге на длинные

8

дистанции [2, с.64].

В тоже время постоянная аналитико-мыслительная деятельность,

концентрация и распределение внимания положительно влияют на развитие

интеллектуальных и психических качеств человека.

В спортивном ориентировании, как ни в каком другом виде спорта, органично

и пропорционально сочетаются физические и интеллектуальные нагрузки, что

позволяет человеку умственного труда противостоять гиподинамии, а занятому

физическим трудом совершенствовать быстроту реакции и оперативное

мышление. Данные, приведенные выше, показывают, что ориентирование

занимает третье место среди всех видов спорта по количеству потребляемого кислорода на 1 кг веса спортсмена, а по умственным нагрузкам уступает только

шахматам. Занятия на открытом воздухе повышают умственную работоспособность на 10-12%.

При всем уважении к достоинствам существующих ныне видов спорта нельзя

не отметить, что в каждом из них обязательно преобладание какой-то одной или

нескольких возможностей человеческого организма. В шахматах и шашках – это

мышление, в тяжелой атлетике – умение в короткие мгновения мобилизовать свои

возможности на взятие веса штанги, в легкой атлетике – способность

сконцентрировать в течение определенного промежутка времени общую

выносливость. Даже современное десятиборье, требующее от спортсмена

высокой степени всестороннего совершенства, не обладает той полнотой

физических нагрузок, которые испытывает ориентировщик во время прохождения

дистанции. Большинство функциональных центров организма ориентировщика

во время выступления находятся в состоянии повышенной готовности, что

способствует совершенствованию личности.

Демократичность спортивного ориентирования проявляется, во-первых, в доступности этого вида спорта разным возрастным группам населения, мужчинам

и женщинам, во-вторых, предсказать победителя соревнований очень сложно.

9

Кто-то более молодой и лучше подготовлен физически, а у кого-то богатый опыт и сильная техническая подготовка. Только дистанция и характер

спортсменов расставят их по соответствующим местам.

Ни в каком другом известном виде спорта не вырабатываются столь быстро,

как в ориентировании такие необходимые человеку качества, как

самостоятельность, решительность, самодисциплина, целеустремленность,

настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в

условиях больших физиологических нагрузок.

Спортивное ориентирование содействует закаливанию организма, является

интересным видом проведения свободного времени, а также улучшает

работоспособность, повышает успеваемость в учёбе, дисциплинирует, что очень

важно в воспитании подрастающего поколения.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ ЗА РУБЕЖОМ,

В СССР, РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ И В БГПУ.

История развития ориентирования за рубежом.

Официальной родиной ориентирования считается Норвегия. В 1897 году были

проведены первые состязания в беге с картой и компасом. Там же были

организованы и первые соревнования по лыжному кроссу с ориентированием. В

Норвегии новый вид спорта вначале поддержки не получил, но его подхватили

любители Финляндии и Швеции. 17 марта 1901 года были организованы и

проведены стокгольмским клубом первые соревнования по ориентированию в

Швеции. Между 1901 и 1914 годами было проведено множество маленьких

клубных соревнований по спортивному ориентированию под Стокгольмом.

Однако самое широкое распространение ориентирование получило в Финляндии,

где 13 марта 1904 г. была проведена 4-х этапная эстафета на лыжах общей

протяженностью 50 км по маршруту Порво -Хельсинки, причём каждый участник

мог выбирать путь по своему усмотрению. А в 1905 году был организован «Союз

10

ориентировочного спорта».

Первая мировая война прервала ход развития ориентирования в Скандинавии, и

лишь 25 марта 1919 года председатель Стокгольмского спортивного союза Эрнст

Килландер организовал соревнования, на старт которых вышли 220 участников.

На месте проведения этих соревнований позже был установлен специальный

памятник (вращающийся стальной ориентировщик), который был открыт Королём Швеции в 1975 году, чтобы служить напоминанием того, что с этого

места ориентирование распространилось по всему миру. Начало 20-х годов было

отмечено в Скандинавии значительным ростом популярности ориентирования на

местности летом и произошло окончательное формирование как вида спорта. Во

многом это связано с достаточным уровнем развития картографии, наличием интересной для ориентирования местности и проявления интереса разных слоёв

населения к подобному общению с природой.

В 1929 год основан первый спортклуб, имеющий спортивное ориентирование в

своём уставе. Клуб получил свое название, но никогда не был зарегистрирован.

Но он стал предшественником первого клуба в Финляндии, специализирующегося на спортивном ориентировании.

В 1932 году состоялось первое международное соревнование – матч Швеция –

Норвегия, а в 1935 году были проведены первые официальные личные чемпионаты Швеции и Финляндии, а так же матч Финляндия – Швеция.

В 1935 году Финская атлетическая федерация приняла решение о включении

ориентирования в свою программу и основала Комитет ориентирования.

Первый чемпионат Норвегии состоялся в 1937 году, а в 1938 - матч Норвегия –

Швеция – Финляндия.

Первая в мире национальная федерация была организована в Швеции в 1938

году. В 1941 году шведы провели первый чемпионат страны среди женщин.

24 марта 1945 года была основана Финская федерация ориентирования(FOF).

В 1946 году шведский, финский, норвежский и датский союзы объединились в

11

Совет спортивного ориентирования северных стран («НОРД»).

Первые международные соревнования – чемпионат Скандинавии - прошли в

1947 году. В них помимо спортсменов стран названного региона принимали участие ориентировщики из Швейцарии.

После второй мировой войны ориентированием начинают увлекаться туристы

Венгрии, ГДР, Чехословакии, Болгарии и Румынии. Методики тренировки,

правила соревнований в различных странах очень сильно отличались и, чтобы

выработать единые требования, в 1958 году в Будапеште была созвана

конференция представителей социалистических стран. По инициативе Шведской

федерации в следующем году в г. Сандвикене прошло совещание всех европейских стран, культивирующих ориентирование. Они обсудили вопросы

создания Международной спортивной организации и проведения чемпионатов

континента. Итогом работы совещания было создание в 1961 году на учредительном конгрессе в Копенгагене (Дания) Международной федерации

ориентирования (ИОФ). В неё вошли 10 стран: Болгария, Венгрия, ГДР, Дания,

Норвегия, ФРГ, Финляндия, Чехословакия, Швеция и Швейцария. Затем к ним

присоединились Австрия, Англия и Шотландия. На последующих конгрессах

ИОФ в число членов федерации были приняты Польша, Канада и Япония. Сейчас

67 национальных федераций входит в ИОФ.

В 1962 году в Норвегии состоялось I первенство Европы. Победителями стали

в личном зачёте шведская спортсменка Улла Лундквист и норвежский атлет Магне Листад.

В 1966 г. в Финляндии проводится I первенство Мира. Чемпионами стали у

женщин на дистанции 6, 6 км с 6 КП шведка У. Лундквист (1:52.45), у мужчин на

трассе 14,1 км с 11 КП ориентировщик из Норвегии О. Хадлер (1:38,47). Победы

в женской и мужской эстафете одержали спортсмены Швеции.

24-28 февраля 1975 года состоялся чемпионат мира по ориентированию на лыжах в Финляндии (Хивинкя). Участвовали спортсмены 11 стран. Среди

12

женщин на трассе 13,8 км с 4 КП победила финская ориентировщица С.Кукконен

– 1:23.06. Совсем немного уступили ей шведки А.Менсон (1:23.53) и Л.Самуелсон

(1:24.03). На мужской дистанции 23,4 км с 6 КП весь пьедестал почёта заняли

финны: О.Швамберг, Й.Карвонен и Х.Тасинен.

19-22 июля 1983г. состоялся Кубок мира среди ветеранов в Финляндии (г. Лахти). Эти соревнования, собравшие свыше тысячи ориентировщиков старше 35

лет, по сути, стали первым ветеранским чемпионатом мира.

На X чемпионате мира 1-4 сентября 1983 года в Венгрии (г.Залаегерсег) участвовало 164 ориентировщика из 22 стран. Впервые проведены квалификационные забеги. В финалах участвовали по 55 женщин и мужчин.

Чемпионкой стала шведка А.Крингстад, преодолевшая 8,1 км с 18 КП за 1:08.32.

Серебряную награду получила шведка М.Скогум, а бронзовую А.Коттонен из

Финляндии. Мужчины разыграли медали на трассе 14 км с 24 КП. Весь пьедестал

почёта достался норвежцам. Чемпион – М.Берглиа, вице-чемпион – Э.Тон, третий

– С.Дэли. Среди женщин эстафету выиграла шведка К.Рабе, М.Скогум, К.Манссон и А.Крингстад, а у мужчин – норвежцы М.Берглиа, Э.Тон, Т.Сагволден и Х.Тон. «Серебро» за обе эстафеты оказалось чешским. «Бронзу»

получили датчанки и шведы.

13-14 июля 1991 года состоялся I чемпионат мира среди юниоров в Швеции

(Бангленгд). Участвовали спортсмены в возрасте до 20 лет из 17 стран.

9-13 марта 1994 года состоялся первый чемпионат мира среди юниоров по

лыжному ориентированию в Финляндии.

В июне 1995 года состоялась первая матчевая встреча европейских юношеских

команд в Словакии. В последующие годы эти соревнования стали официальным

чемпионатом Европы среди юношей и девушек.

На одном из своих заседаний конгресс ИОФ принял новый перспективный

план. Его основные цели – поднятие уровня развития ориентирования в мире:

увеличение числа стран, в которых представлено ориентирование, достижение

13

более широкого их участия в работе ИОФ и большего внешнего финансирования.

План подтверждает цель, преследуемую ориентированием, - включение в программу Олимпийских игр, а также Параолимпийских.

30 января 1998 года на Олимпийских играх в Нагано (Япония) состоялись показательные соревнования по спортивному ориентированию, претендующего на включение его в олимпийскую программу.

16-19 августа прошли VI Всемирные Игры, в программу которых впервые были включены соревнования по ориентированию.

3-6 июля 2002 года состоялся I чемпионат мира по велоориентированию во Франции (Фонтенбло).

На совещании в Кувейте 28 ноября 2006 года Исполнительный орган МОК

принял решение не включать лыжное ориентирование в число рассматриваемых

для включения в программу Олимпийских зимних игр 2014 года.

Президент ИОФ Эке Якобсон прокомментировал: "Хотя решение не было для

нас полной неожиданностью, мы естественно разочарованы. Мы считаем, что ориентирование должно быть включено в программу и летних, и зимних

Олимпийских игр".

Совет ИОФ сделает полную оценку ситуации и рассмотрит все возможности

для достижения основных целей и стратегических инициатив, определенных

Стратегическими Направлениями ИОФ на 2006 - 2012 годы. Следующая веха -

2011 год, когда нужно предоставить в МОК заявку на включение ориентирования

в программу Олимпийских зимних игр 2018 года.

Развитие ориентирования в СССР.

Элементами спортивного ориентирования вначале стали заниматься туристы.

Первые соревнования с элементами ориентирования были проведены в 1939 году

в окрестностях Ленинграда. Точнее, это были туристические соревнования по

закрытому маршруту. Движение по неизвестному маршруту в ночное время с помощью компаса и контроля пройденного расстояния и при этом нужно было

14

отыскать несколько контрольных пунктов в определенном порядке целыми

командами. Чаще один опытный турист вел от пункта к пункту всю группу. Уже в

1940 году состоялось первое летнее первенство города по ночному закрытому

маршруту. В зимних условиях первые соревнования удалось провести только 11-12 января 1941 года. Однако в предвоенные годы этому виду спорта

внимания не уделялось. После Великой Отечественной войны лениградцы вновь

первыми подхватили эстафету лесного спорта. Уже в 1949 году возобновилось

проведение летних и зимних чемпионатов города по классическому образцу

«закрытых маршрутов».

В последующие годы туристские соревнования по «ночному закрытому

маршруту» приобретают популярность во многих городах СССР.

19 июля 1959 года были проведены городские соревнования – личные,

дневные, без груза. Чемпионами Ленинграда стали Анатолий Муравьев и Нина

Николаева. На осеннем туристском слёте 1959 года была апробирована ещё одна

разновидность личных соревнований – прообраз «маркированной трассы».

Постепенно ориентирование стало более спортивным. Остались за стартом

тяжелые рюкзаки, одежда стала более лёгкой, повысилась скорость прохождения,

стали, проводятся соревнования с индивидуальным прохождением маршрута.

В эти же годы личные дневные соревнования проводят эстонские туристы.

Летом 1960 года состоялся матч Ленинград – Эстония. Становится ясно, что рождается новый вид спорта, который требует единых общесоюзных правил.

Отсутствие единых правил тормозило развитие ориентирования. Поэтому в

декабре 1961 г. Центральный совет по туризму совместно с Федерацией туризма и

спортивного ориентирования ЭССР в городе Тарту провели Всесоюзную методическую конференцию по обсуждению правил соревнований. На ней были

составлены I общесоюзные правила по проведению соревнований.

11 – 15 октября 1963 в окрестностях Ужгорода в Закарпатье состоялись I

Всесоюзные лично-командные туристические соревнования, в программе

15

которых как самостоятельный вид спорта значилось ориентирование на местности по маркированной трассе и в заданном направлении. Участвовало

около 350 человек из 59 команд союзных республик, областей, городов

Ленинграда и Москвы. На женской маркированной трассе (7 км) победила Л.

Штаролите из Литвы. У мужчин на 12,1 км – М. Аруя из Эстонии. 14 октября в

гонке патрулей на женской трассе заданного направления (7,8 км) первенствовали

эстонки М. Яанре и М. Мильян, а у мужчин на 12,1 км – эстонцы А. Кивистик и

Р. Тынури. Командные результаты: первое место – Литва, второе – Эстония, третье – Латвия.

Значительным стимулом для развития молодого вида спорта послужило

включение его в ЕВСК, которое произошло 1 января 1965 года, а также в

нормативы на значки «Готов к труду и обороне СССР» и «Готов к защите Родины» (март 1966 г.).

Впервые 14-16 августа 1965 года сборная команда Центрального совета по туризму приняла участие в международных соревнованиях в Чехословакии, где

участвовали спортсмены Норвегии, Швеции, Финляндии, Чехословакии, Болгарии и Венгрии. Сенсацией стало 10 место Л. Барисы.

В этом же году Г.В. Шур в Куйбышевской области издал первую цветную

карту в СССР.

В 1967 году в горах Болгарии проводился IV Кубок мира и дружбы. Впервые

сборная команда СССР выступила в официальных международных соревнованиях. В личном первенстве рижанки Л.Натра и М.Биезиня заняли

первое и второе места. Рижанин Р.Аболс был третьим среди мужчин. В

эстафете первыми финишировала женская команда СССР (Л.Натра, М.Биезиня,

М.Райд), а мужчины (Р.Аболс, О.Аннус, П.Виркус) были третьими. Сборная Советского Союза завоёвала почётный трофей.

29 февраля этого года на Всесоюзных зимних лично-командных соревнованиях

впервые прошли гонки в заданном направлении. Интересны параметры трасс:

16

женская - 7 км с 2 КП, мужская - 17 км с 3 КП.

24-29 августа в Литве проведены финальные I Всесоюзные лично-командные

соревнования пионеров и школьников. Приняли участие 14 сборных команд союзных республик, Москвы, Ленинграда и школ Министерства путей сообщения, всего 327 участников по старшей (17-18 лет) и младшей (15-16 лет)

возрастным группам.

В 1975 году ориентирование на местности выделилось в самостоятельный вид

спорта, и было передано в ведение Комитета по физической культуре и спорту

при Совете Министров СССР.

1-2 июля этого года впервые проведены личные соревнования на Кубок СССР. Близ города Выру в Эстонии состязались 42 мужчины и 49 женщин. По

сумме времени преодоления двух дистанций обладателями главных призов стали

ленинградка И. Степанова и рижанин В. Киселёв.

28 апреля 1979 г. в спорткомитете СССР состоялась учредительная конференция Всесоюзной федерации спортивного ориентирования.

Председателем Федерации был избран Иван Иванович Лисов – генерал-лейтенант

в отставке, начальник кафедры военной подготовки Высшей комсомольской

школы. 16 мая прошло первое заседание Президиума Всесоюзной федерации.

14-17 июня этого года состоялись I Всесоюзные соревнования ветеранов в

Ленинграде. Участвовало около 300 спортсменов старше 35 лет.

17-19 марта 1981 г. состоялся Кубок СССР по ориентированию на лыжах в Свердловске. Это первые соревнования, организованные Спорткомитетом СССР.

25-27 августа этого года состоялся I летний чемпионат СССР в Ленинграде.

Участвовало 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.Габрине,

17

пробежавшая дистанцию 7,1 км с 12 КП за 1.00.3, и Б.Прокофьев, завершивший

трассу 12,5 км с 20 КП за 1.27.19. В эстафетах чемпионские медали получили ленинградки С.Березина, И.Иванова и Н.Левичева и мужское трио из Эстонии:

А.Кивикас, Н.Ярвеоя и Й.Таса.

В октябре 1985 года в Волгограде состоялась первая Всесоюзная научно-практическая конференция по спортивному ориентированию.

С 1986 года федерация ориентирования СССР – полноправный член Международной федерации спортивного ориентирования.

7-10 декабря прошёл I чемпионат СССР по ориентированию на лыжах в Пермской области. Участвовало около 150 спортсменов из 7 союзных республик.

Все три дня соревнования проходили на трассах заданного направления.

В январе 1991 года первую в СССР карту на персональном компьютере с применением программы ОСАД и лазерного принтера оформил Урмас Ленник

(Эстония).

1-3 марта прошёл I чемпионат СССР среди ветеранов по ориентированию на лыжах в Нижегородской области (г. Дзержинск). Участвовало около 150 спортсменов в возрасте 30-70 лет из 20 городов страны.

28-31 июля прошёл XI Чемпионат Советского Союза в г. Павлово Нижегородской области и это был последний чемпионат СССР.

А 21-22 декабря состоялись последние зимние Всесоюзные соревнования в

Пермской области (г. Горнозаводск). Хотя 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.Павлова (Санкт-Петербург). Спринт выиграли В.Корчагин из подмосковного Раменского и

М.Коновалова (Миасс).

28 апреля 1992 года в Москве состоялось последнее заседание президиума ФСО

18

СССР. Принято решение о прекращении деятельности Федерации. Удивительно,

но факт: это печальное событие произошло день в день через 30 лет после создания этого общественного органа.

За относительно небольшой промежуток времени спортивное ориентирование

в СССР прошло большой и сложный путь.

Краткая история развития ориентирования в РБ.

Начало соревнований по спортивному ориентированию в БССР положили туристы Минского электромеханического завода. Летом 1961 года в районе

деревни Волма Минского района они провели первые старты. Осенью этого же

года в районе деревни Зелёное состоялись первые городские соревнования минчан, собравших около 60 участников.

В 1962 году Минский областной совет ДСО «Красное Знамя» провел не только летние, но зимние соревнования на маркированной трассе.

Осенью 1963 года в Ужгороде состоялись I Всесоюзные соревнования, в которых приняла участие белорусская команда. Заявила она о себе не очень удачно, заняв лишь 22 место.

19-20 сентября 1964 года, под Борисовом, в районе деревни Большое Стахово

состоялись I республиканские соревнования. На этих соревнованиях лучшие результаты показали минчанка Лариса Ушакова и Владимир Бородин из г.

Могилёва.

По инициативе и при непосредственном участии Геллера В. М. I соревнования юных школьников в Минске состоялись 28 мая 1967 года в деревне Вязынка. Проводились они по двум возрастным группам, соревновались

мальчики и девочки 14 и 16 лет.

20-21 июля 1969 года в Чёнках, около Гомеля, состоялись I Республиканские

детские соревнования по ориентированию на местности.

В 1970 году прошёл первый зимний чемпионат БССР, где победителями стали минчане В. Ржеуцкий и Л. Бурдина.

19

В 1972 году вышла первая книга в БССР по ориентированию А.А.Кудряшова: «Методические рекомендации по тактике спортивного ориентирования на местности».

В этом году на Всесоюзной выставке товаров народного потребления

экспонировались первые отечественные жидкостные компасы, изготовленные

в БССР.

В октябре месяце 1973 года в Минске усилиями судьи Всесоюзной категории

А.Кудряшова впервые начат массовый выпуск жидкостного компаса «Бусел» в

трех модификациях.

В 1974 году впервые были проведены в г. Минске массовые соревнования для

всех возрастов «Зелёный стадион».

Впервые среди белорусских спортсменов победителем в личном зачёте Всесоюзного первенства школьников в группе «А» в 1977 году стал Юрий Поддубный из Заславля.

В этом же году на Всесоюзном первенстве ВДСО «Трудовые резервы» победу

в эстафете одержала команда республики в составе Владимира Дубровского из

Заславля и минчанина Александра Воеводова.

В 1977 году была образована Федерация спортивного ориентирования БССР.

Председателем был избран .

17-19 августа 1980 года в Минске состоялся I Чемпионат Спортклуба дружественных армий (СКДА), в котором приняли участие армейские команды

СССР, Венгрии, Болгарии, Кубы, всего 40 участников.

В 1983 году проводится первая «Минская многодневка», быстро завоевавшая популярность среди ориентировщиков Советского Союза.

Хорошим подарком белорусским спортсменам стала книга «О первых шагах в

ориентирование» С. Ф. Зубовича, изданная в этом году.

19-21 августа 1983 года в г. Цесис, Латвийской ССР, состоялся III чемпионат

СССР. В личном первенстве на дистанции 11,96 км с 23 КП 2 место занял 20

Яковкин Игорь (БССР) с результатом 1:24.23 и выполнил норматив мастера спорта СССР.

20-24 августа в Венгрии состоялся 2-й Чемпионат СКДА, в котором приняли

участие армейские команды. 3 место занял В.Стукан, белорусский армеец, входивший в состав команды ВС СССР.

В мае 1987 года издательство «Физкультура и спорт» выпустило учебник для

институтов физической культуры «Туризм и спортивное ориентирование».

Составитель В.И. Ганапольский.

В 1987 году вышла ещё одна книга по ориентированию В.Г.Акимова «Подготовка спортсмена-ориентировщика» в издательстве «Полымя».

24-27 августа 1988 г. в Вязынке, Цне и Юрковичах прошел VIII чемпионат

СССР. Участвовало около 130 спортсменов в группах МЖ-21 и МЖ-19 из 11 союзных республик.

В 1988 году В.В. Красильников написал учебно-методическое пособие «Организация и проведение массовых соревнований по спортивному ориентированию»

В 1990 году вышла книга С.Ф.Зубовича «Первые шаги в ориентировании»,

издание второе, переработанное и дополненное.

В январе 1991 года сборной СССР впервые удалось выехать на два этапа Кубка мира в Швейцарию и Францию. Удачно выступил дебютант сборной

И.Звонцов, ставший 11-м и 4-м – он стал последним, кому осенью было

присвоено звание МСМК СССР. Сейчас он живёт в г. Могилёве и выступает за

сборную команду Республики Беларусь (РБ).

В 1992 году состоялся I чемпионат РБ. Чемпионом в спринте и классике среди

мужчин стал Наталевич В. У женщин в спринте, победила Романюк Н., а в классике – Варыгина С. Мужскую эстафету выиграла команда Витебской области

(Нижников С., Рыжков Ю., Алексеёнок А., Наталевич В.). У женщин победили

минчанки в составе: Романюк Н., Леонович А., Варыгина С., Федосенко И..

21

В 1993 году состоялась внеочередная конференция Белорусской федерации ориентирования (БФО). На ней состоялись выборы президента БФО. Им стал

Королевич Андрей, который на тот момент работал в сфере бизнеса. В этом же

году БФО вступила в ИОФ. И Королевич А. впервые организовал поездку команды Республики Беларусь на Чемпионат Мира, который проходил в США.

30 сентября 1995 года состоялась конференция БФО. Состоялись выборы президента БФО. Избрали на эту должность Роговского В.Ф., который возглавляет федерацию и в настоящее время. На этой конференции были внесены

изменения в устав федерации.

Впервые в июне 1998 года на Чемпионате Европы среди юношей в Венгрии

Д.Миронов из Новополоцка стал бронзовым призёром.

В эти годы Пётр Балабанов (Могилёв) занял 2 место на Чемпионате Мира по

ориентированию среди полицейских.

В 2004 г. на Чемпионате Европы среди юношей в Австрии С. Рыжков стал серебряным призёром на спринтерской дистанции.

14 февраля 2007 года в Австрии на юношеском чемпионате Европы Ю. Языков из Могилёва завоевал серебро на средней дистанции по лыжному ориентированию.

В этом году прошёл и летний Юношеский Чемпионат Европы в Венгрии. Второе место Тамбасова Ю. в группе M18 и победа Рудаковской А. в группе Ж16

- впечатляющий успех нашего юношеского ориентирования, доказывающий правильность выбранных приоритетов.

Развитие ориентирования в БГПУ

Но вначале немного истории развития ориентирования среди студентов.

С 1965 года ДСО «Буревестник» начало культивировать ориентирование среди студентов.

Начали проводиться открытые первенства в Белорусском государственном университете имени В. И. Ленина, Белорусском государственном институте

22

народного хозяйства имени В. В. Куйбышева, Белорусском политехническом институте, Минском радиотехническом институте, Минском педагогическом

институте имени А. М. Горького.

В 1971 году состоялся I летний чемпионат Белсовета СДСО «Буревестник» по

спортивному ориентированию в программе спартакиады ВУЗов БССР. С 1976

года ведёт свой отсчёт зимнее первенство студентов.

В 1977 году чемпионкой СССР среди студенток стала Людмила Девина из БПИ (г. Минск). П.Концевой был третьим. Соревнования проводились в Гомеле.

В декабре этого года вышла книга В.Акимова, А.Кудряшова «Спортивное ориентирование», издательство БГУ им. В.И.Ленина.

18-23 июля 1978 года в Финляндии состоялся I чемпионат мира среди студентов.

6-9 сентября 1978 года состоялся летний чемпионат Центрального совета ДСО «Буревестник» в г. Пустошка Псковской области. 7 сентября проводились

эстафеты. Мужчины и юноши команды БССР были третьими.

В 1979 году чемпионками СССР в эстафете на Всесоюзном Чемпионате ДСО

«Буревестник» в г. Гродно стали Лукьяненко Л., Роговская Т. (г. Минск) и Петрова Л. (г. Могилёв).

27-29 мая 1981 года в окрестностях уральского г. Миасса состоялись Всесоюзные студенческие соревнования по спортивному ориентированию. В

эстафете победила мужская команда Белорусского государственного института

народного хозяйства (В.Правило, В.Чехлов и А.Семеняков).

До 1994 года соревнования по ориентированию в программе круглогодичной студенческой спартакиаде Белсовета ДСО «Буревестник» проводились ежегодно.

В 1995 и 1996 годах они не были проведены из-за финансовых проблем.

В 1997 году неофициальный чемпионат Беларуси среди студентов прошёл в Зелёном. Он был проведён, чтобы показать, что ориентирование заслуживает включения в программу республиканских студенческих игр.

И в 1998 году возобновились соревнования по спортивному ориентированию в

программе Республиканских студенческих игр. У мужчин победителем стал

Журавлёв А., БГЭУ (Минск). Среди девушек - Кшановская И., БГПУ (Минск). В

эстафетах победы одержали ребята ПГУ (Полоцк) и девушки БГЭУ (Минск).

Общекомандные места: 1. БГЭУ. 2. БГПУ. 3. БГУ.

XIV Чемпионат Мира среди студентов состоялся 22-26 июня 2004 года в г.

Пльзень (Чехия). Впервые два представителя нашей страны выехали на эти

соревнования. На классической дистанции у мужчин Крапивко Д. (БАТУ) занял

29 место, а Балабанов П. из МГУ (г. Могилёв) - 50-е. На средней дистанции

П. Балабанов финишировал 56, а Д. Крапивко - 75.

2-7 июля 2006 года на Чемпионате Мира среди юниоров в Друскиненкае

студент БНТУ С. Рыжков занял 5 место в спринте с результатом 12:02.4.

XV Чемпионат Мира по ориентированию среди студентов состоялся 13-20 августа 2006 г. в г. Кошице (Словакия).

Спринтерская дистанция у мужчин была 3,3 км с 22 КП. Д. Крапивко (БАТУ)

занял 24 место. Д. Злобин (выпускник БРУ, г. Могилёв) - 36. И. Белянко (БГУ) -

44. Женщины бежали трассу 2,7 км с 17 КП. Ек. Василевская (аспирантка БГПУ)

заняла 52 место. На средней дистанции у мужчин 51 место занял П. Балабанов

(МГУ), 52 - И. Белянко, 67 - Д. Крапивко. У женщин на дистанции 4,6 км с 15 КП

Е. Василевская заняла 64 место. Длинная дистанция у мужчин составляла 13,9 км

с 25 КП. 32 место занял Д. Злобин, 51 - Д. Крапивко, 54 - П. Балабанов. Женская

трасса составляла 8,5 км с 18 КП. Е.Василевская заняла 52 место. Эстафета мужская была 5,6-7,1 км с 16-19 КП. Наши ребята заняли 19 место (П.Балабанов -

51.12, Д.Злобин - 58.59, И.Белянко - 45.47, Д.Крапивко - 44.27).
Участвовало 23

команды.

Первые успехи спортсменов-ориентировщиков нашего вуза относятся к 1 мая

1977 года, когда состоялось первенство г. Минска и Минской области в д.

Мостище. В этот день по классу «Б» среди женщин второе место заняла Савицкая

24

Мария, студентка Минского педагогического института им М.Горького.

VI летний чемпионат Буревестника по программе XIX спартакиады ВУЗов

БССР, состоялся 14-16 мая этого года в г. Новополоцке. На этих соревнованиях

команда Минского государственного педагогического института заняла восьмое

место среди 14 ВУЗов.

17 мая 1987 год состоялось первенство МГПИ имени А.М.Горького по

ориентированию в Ждановичах. Командные места: 1.Факультет естествознания.

2.Физический факультет. 3.Факультет дошкольного образования.

В 1988 году первенство института прошло в апреле. Общекомандные места.

1.Естфак – 36 очков. 2.ПиМНО – 46. 3.Физфак – 63.

Осенью 1988 года состоялись финальные соревнования Минского городского

ВДФСО профсоюзов по спортивному ориентированию среди сборных команд

ВУЗов. Во второй день среди девушек на дистанции 3,6 км и 8 КП хорошо выступила Ольга Гриб – студентка 3 курса математического факультета. Она

заняла 1 место в своей возрастной группе и получила приз от оргкомитета соревнований.

23 апреля 1989 года состоялось первенство МГПИ по ориентированию в Ждановичах. У девушек дистанция составляла 3,5 км и 8 КП. 1.Дубровская Е.,

естфак. 2.Гриб О., матфак. 3.Пещинская Т., матфак. Длина дистанции у мужчин

была 4,8 км и 10 КП. 1.Самойленко В., физфак. 2.Мардас С., истфак . 3.Петух В.,

физфак. Командные места. 1.Естфак. 2.Физфак. 3.Истфак. Участвовало 8

факультетов.

А 20-21 мая состоялась спартакиада ВУЗов БССР. Соревнования проводились в

Крыжовке. Во второй день в эстафете девушки МГПИ (Дубровская Е., Гриб О.,

Пещинская Т.) заняли 3 место. В итоге команда института заняла шестое место.

21-22 апреля 1990 года состоялось лично-командное молодёжное первенство

г. Минска по спортивному ориентированию. Возраст участников не превышал 21

года. Наша команда впервые приняла участие в первенстве. Основные события

25

для команды прошли в первый день соревнований. Студентка 2-го курса

математического факультета Ткачук Г. на дистанции 7 км с 10 КП заняла 3-е место и была награждена дипломом и медалью.

16 мая прошло первенство института в Ждановичах. Девушки преодолевали

3,7 км. 1.Пещинская Т., матфак. 2.Рымарова Е., ФДО. 3. Гриб О., матфак.

Дистанция у ребят была 4,5 км. 1.Онищик В. , истфак. 2.Мардас С., истфак.

3.Самойленко В., физфак. Командные места. 1. Физфак. 2.Матфак. 3.ПиМНО.

13-14 октября прошли соревнования Минского городского совета ВДФСО профсоюзов. Во второй день проводились эстафеты. Женская команда нашего

вуза стала третьим призёром этих соревнований.

7 мая 1991 года в Крыжовке состоялось первенство института по спортивному

ориентированию. Мужская дистанция была 5,8 км и 11 КП. Победителем стал

студент физического факультета Стаин С.. Вторым призёром был Мардас С. с

исторического факультета. Третье место занял Сечко К., физический факультет. У

девушек дистанция составляла 4,1 км и 8 КП. Титул чемпионки отстояла

Пещинская Т., пятикурсница с математического факультета. Второе и третье место заняли студентки первого курса физического факультета Жуковец Н. и

Тихонова И. Первое общекомандное место заняли студенты физического

факультета. Второе – команда факультета естествознания. Третьими были

математики.

5-7 июля лучшие спортсмены-ориентировщики нашего вуза (Гриб О., Пещинская Т., Ткачук Г., Онищик В.) выезжали на международные соревнования

«Wawel Cup» в Польшу (г. Краков).

6 мая 1992 года состоялось первенство МГПИ по ориентированию на Минском

море. У девушек дистанция составляла 4,2 км и 9 КП. 1.Ткачук Г., матфак.

2.Маркина Ек., музпед. 3.Куздерко Е., физфак. Мужская дистанция была 6 км и

11 КП. 1.Самойленко В., физфак. 2.Сечко К., физфак. 3.Петух В., физфак.

30-31 мая прошла спартакиада вузов республики. В эстафете мужчины МГПИ

26

(Самойленко В., Петух В., Онищик В.) заняли второе место.

16 апреля 1993 года состоялось первенство института. Девушки бежали

дистанцию 4,4 км с 9 КП. 1.Ткачук Г., матфак. 2.Маркина Ек., музпед. 3.Хватова

Е., физфак. Мужчины преодолевали 7,1 км с 12 КП. 1.Онищик В., истфак.

2.Петух В., физфак. 3.Самойленко В., физфак.

22-23 мая первенство вузов Республики Беларусь проводилась в Витебске. В

эстафете мужская команда МГПИ (Онищик В., Самойленко В., Петух В.) заняла

3 место.

В ноябре на соревнованиях «Надежда» удачно выступила выпускница нашего

вуза Ткачук Г. Она пробежала 5,6 км с 9 КП за 52:08 и стала победительницей

среди женщин. Наградили организаторы её путёвкой в дом отдыха «Нароч».

23 апреля 1994 года прошло первенство БГПУ по ориентированию. Среди мужчин призёрами стали: 1.Кукель Г., матфак. 2.Липский А., физфак.

3.Тиханович В., физфак. У девушек: 1.Хватова Е., физфак. 2.Штурич О., естфак.

3.Шавель И., матфак. Командные места. 1.Естфак. 2.Матфак. 3.Физфак.

21-22 мая состоялись республиканские студенческие игры по спортивному

ориентированию в Гродно. В эстафете 2 место заняли мужчины МГПИ (Кукель

Г., Ломоть В., Цвирко С.).

13-14 октября 1995 года прошёл Кубок Гродно. Соревнования в 1 день

проводились в д.Зарица. У мужчин по группе А дистанция составляла 5,4 км и 9

КП. Второе место занял Кукель Г., БГПУ. В группе Б трасса была 4,8 км и 9 КП.

Победил Дерман В., БГПУ. У женщин по группе А третье место заняла

Кшановская И., БГПУ. В группе Ж21Б 2 место у Дядечко О., БГПУ. Во второй

день соревнования проводились в д. Богушовка. У мужчин по группе М21Б

второе место занял Дерман В.. По группе Ж21А Кшановская И. была третьей.

В мае 1996 года состоялось первенство БГПУ по ориентированию. У ребят

призовые места заняли: 1.Кукель Г., матфак, 2.Кочерженко В., ФНК, 3.Петринёв

Д.. естфак. У девушек: 1.Дядечко О., матфак, 2.Ходосевич Е., матфак,

27

3.Кресик Е., естфак. Командные места. 1.Матфак – 418,5 очков. 2.Естфак – 349,9 очков. 3.Физфак – 281,6 очка. Участвовало 9 факультетов.

23 апреля 1997 года в Ждановичах прошло первенство БГПУ по ориентированию. Мужчины бежали трассу 7 км с 11 КП. Призерами стали:

1.Кочерженко В., ФНК. 2.Захарчук А., ФНК. 3.Дерман В., матфак. У девушек

дистанция составляла 5,7 км и 8 КП. Первое место заняла Кшановская И.,

ПиМНО. 2.Дядечко О., матфак. 3.Чичева С., ФДО. Командные результаты.

1.ФНК – 422,2 очка. 2.Физфак – 362,9 очков. 3.ФДО – 318 очков.

Неофициальный Чемпионат Беларуси среди студентов прошёл 10-11 мая в Зелёном. У женщин трасса состояла из 6,7 км и 13 КП. 2 место заняла

Кшановская И., БГПУ. 11 мая проводились эстафеты. Женская дистанция была

4,7 км и по 8 КП. 3 место досталось команде БГПУ (Кшановская И. – 39.35, Дядечко О. – 1.03.49, Здоронкова С. – 1.29.06).

24 апреля 1998 года состоялось первенство БГПУ по ориентированию в

Зелёном. Девушки преодолевали дистанцию 5 км с 8 КП. Победительницей стала

Кшановская И., ПиМНО. 2 место заняла Дядечко О., матфак. 3.Нехвядович Т.,

ФНК. У ребят трасса была 7 км и 12 КП. Призовые места заняли:

1.Кочерженко В., ФНК, 2.Дерман В., матфак, 3.Иванчик И., физфак. Командные

места. 1.ФНК – 246,5 очков. 2.Физфак – 242,5. 3.Истфак – 209,7.

23-24 мая прошли Республиканские студенческие игры. 23 мая в Пралесках

среди девушек на дистанции 5,7 км и 13 КП первой стала Кшановская Ирина (БГПУ). 24 мая проводились эстафеты в Зелёном. У мужчин трасса составляла

5,2-5,6 км по 11 КП. 2 место заняла команда БГПУ (Дерман В., Иванчик И., Кочерженко В.). На женской дистанции 4,2-4,6 км по 9 КП команда БГПУ (Кшановская И., Дядечко О., Демиденко О.) стала третьей. В итоге команда БГПУ заняла 2 место среди всех вузов.

2-4 октября прошли соревнования «Немига-98» (Кубок Беларуси среди детских,

юношеских и студенческих команд). 2 октября проводился спринт в Пралесках.

По группе Ж21Б второе место заняла Койпиш Л., а третье - Цвилик М., студентки

БГПУ.

Кубок Республики Беларусь среди ДЮК по эстафетах проходил 17-18 октября

в Захаричах и Ратомке. Результаты подсчитывались по сумме 2 дней. Среди мужчин 3 место заняли ориентировщики БГПУ (Кочерженко В., Король А., Иванчик И.).

27 апреля 1999 года в Боровой прошло первенство БГПУ. Мужская дистанция

составляла 6,6 км и 12 КП. Призёрами стали: 1.Кочерженко В., ФНК, 2.Король

А., ФНК, 3.Черток А., физфак. Женщины бежали трассу 5,3 км с 10 КП.

Победила Кшановская И., ПиМНО. 2 место заняла Василевская Е., ФНК.

Третье - Клопова А.,ФНК. Командные места. 1.ФНК – 250 очков. 2.Физфак –

214. 3. Истфак – 126.

В мае состоялись республиканские студенческие игры по спортивному

ориентированию. Команда БГПУ заняла третье общекомандное место.

11 мая 2000 год прошло первенство БГПУ по ориентированию в Сосновом бору. Мужчины преодолевали дистанцию 6 км с 13 КП. 1.Кочерженко В., ФНК.

2.Король А., ФНК. 3.Царук А., истфак. У девушек на трассе 4,4 км и 10 КП

победила Василевская Е. (ФНК). Второе место заняла Гагарина А., истфак.

Третьей была Койпиш Л., физфак. Командные результаты: 1.ФНК – 242 очка.

2.Физфак – 212. 3.Истфак – 207.

26-28 мая состоялись республиканские студенческие игры по спортивному ориентированию в Каменке (Смолевичский район). Итоговый результат команды

БГПУ имени Максима Танка 3 место среди 15 вузов.

7 апреля 2001 года на соревнованиях «Брестский подснежник» проходил 1 этап

Кубка РБ по парковому ориентированию. Среди мужчин на дистанции 3,7 км с 17

КП 3 место занял Царук А., БГПУ. Такое же место на женской трассе завоевала

и Гагарина А., БГПУ.

3 мая 2001 года в Крыжовке прошло первенство университета. Мужчины

29

соревновались на дистанции 5,8 км с 11 КП. Призовая тройка: 1.Царук А., истфак, 2.Босяков В., физфак, 3.Король А., ФНК. Девушки бежали трассу 4,8 км

с 9 КП. Василевская Е., ФНК и Гагарина А., истфак повторили свои прошлогодние результаты. Третьей стала Гуминская О., ПиМНО. Командные

результаты: 1.Естфак – 279 очков. 2.Истфак – 264. 3.ФНК – 262.

21 октября состоялся Кубок Республики по парковому ориентированию в

Курасовщине. В группе М18Б первое место занял Стукачёв С. (БГПУ). Третьим

стал Бородулин Д. (БГПУ).

24 апреля 2002 года состоялось первенство БГПУ в Крыжовке. У ребят

дистанция составляла 6,3 км и 12 КП. Призёрами стали: 1.Неделько А., ФНК,

2.Босяков В., физфак, 3.Царук А., истфак. Девушки соревновались на 4,6 км дистанции с 9 КП. Первое место у Василевской Е., ФНК. 2.Галькина М.,

матфак. 3.Гуминская О., ПиМНО. Места факультетов: 1.Матфак – 273 очка,

2.Истфак – 271, 3.Естфак – 256. Участвовало 11 факультетов.

17-19 мая прошли финальные соревнования по спортивному ориентированию в

программе республиканских студенческих игр в Силичах. 17 мая на спринтерской дистанции среди женщин Василевская Е. (БГПУ) заняла второе

место. На следующий день на классической дистанции она повторила свой успех.

19 мая проводились эстафеты. На дистанции 3,1-3,2 км по 8 КП среди девушек

команда БГПУ (Хлопкова Ю., Гуминская О., Василевская Е.) стала победительницей. В общем зачёте команда БГПУ имени Максима Танка заняла

второе место, отстав на два очка от победителя.

25 апреля 2003 года прошло первенство университета по ориентированию в

Крыжовке. Мужчины бежали трассу 6 км с 11 КП. Призёрами стали: 1.Царук А.,

истфак, 2.Дудик В., матфак, 3.Неделько А., ФНК. Девушки преодолевали дистанцию 4,8 км с 9 КП. В тройке призёров оказались: 1.Василевская Е., ФНК,

2.Эльканович С., ФНК, 3.Мурзёнок И.. естфак.

16-18 мая состоялись финальные соревнования по ориентированию в программе

30

республиканских студенческих игр.

16 мая в д. Озерище проходила укороченная дистанция. На мужской дистанции занял третье место Царук А., БГПУ. Женская трасса была 5,5 км и 9

КП. Победила Василевская Е., БГПУ. 17 мая в Боярах проводилась классическая

дистанция. Параметры женской трассы составляли 6,3 км и 11 КП. Третье место

заняла Василевская Е.. 18 мая в Озерищах состоялись эстафеты. На женской дистанции победу одержала команда БГПУ (Хлопкова Ю., Мурзёнок И.,

Василевская Е.). Командные результаты: 3 место среди 15 команд.

31 октября – 2 ноября прошли «Открытые соревнования по спортивному ориентированию "БГУ-82"». 31 октября проводилась спринтерская дистанция. По

группе М21А 1 место занял Дудик В., БГПУ. У женщин по группе 21А выиграла

Матвейко А., БГПУ. 1 ноября прошли соревнования на короткой дистанции. В

группе М21А на 2 месте оказался Дудик В., а третьем - Босяков В., БГПУ. 2 ноября в Прилукском заказнике проводилась укороченная дистанция. В группе

М21А победителем стал Дудик В., БГПУ.

Первенство БГПУ по ориентированию проходило 28 апреля 2004 года в Ждановичах. Девушки соревновались на дистанции 3,8 км и 9 КП. Неожиданно

победила Матвейко А., естфак, которая сдвинула фаворитку Василевскую Е., ФНК на вторую позицию. Третьей стала, как и год назад Мурзёнок И., естфак.

На дистанции 5.2 км и 12 КП среди ребят призовая тройка выглядела так:

1.Царук А., истфак. 2.Неделько А., ФНК. 3.Дубинчик Д., матфак.

14–16 мая состоялись республиканские студенческие игры по спортивному

ориентированию в Молодечненском районе на учебно-спортивной базе «Виляя».

14 мая прошли соревнования на короткой дистанции. У мужчин 2 место занял

Царук А., БГПУ. У женщин второй также была представительница БГПУ

Василевская Е.. 15 мая проводилась классическая дистанция. Среди женщин

Василевская Е. снова стала второй. 16 мая состоялись эстафеты. Женская

дистанция была 3,6 км и 10 КП. Второе место заняла женская команды БГПУ

31

(Хлопкова Ю., Матвейко А., Василевская Е.). Командные результаты: 2 место

БГПУ – 287 очков.

Финальные соревнования по спортивному ориентированию в программе

республиканской универсиады состоялись 13-15 мая 2005г. Во второй день в

Пралесках среди девушек третье место заняла Василевская Е. (БГПУ). 15 мая

проводились эстафеты в Тарасово. У женщин победила команда БГПУ в составе:

Матвейко А., Мурзёнок И., Василевская Е.. Командные результаты: 3 место у

спортсменов-ориентировщиков БГПУ.

Первенство БГПУ имени М.Танка по спортивному ориентированию состоялось

18 мая в Зелёном Луге. Мужчины искали 13 КП на дистанции 5,4 км.

Призёрами стали: 1.Дудик В., матфак, 2.Неделько А., ФНК, 3 Дубинчик Д., матфак. Девушкам необходимо было посетить 9 КП на 4.1 км дистанции. Весь

пьедестал почёта заняли представительницы факультета естествознания:

1.Мурзёнок И., 2.Мохарт А., 3.Савлук Н..

Кубок Республики Беларусь по спортивному ориентированию среди ДЮК

состоялся 23-25 сентября. Укороченная дистанция проводилась в Зеленом. В

группе Ж20 первое место выиграла Ходан Т., студентка БГПУ. По группе Ж21

3 место заняла Мурзенко И., БГПУ. На следующий день проходили соревнования

на классической дистанции. В группе Ж21 Мурзенко И., БГПУ поднялась на 2

ступеньку пьедестала. Спринт проходил в Курасовщине. В группе Ж20 Ходан Т.

со временем 16:47 снова выиграла, а Лазарь Е. (БГПУ) стала второй.

Открытые соревнования по спортивному ориентированию посвященные 84

годовщине образования БГУ проводились 28 - 30 октября 2005 года. Спринт проходил в студенческом городке БГУ. В первый и второй дни по группе Ж21А

Мурзенко И. (БГПУ) была второй. Во второй день в группе М21А Дудик В.

(БГПУ) также занял второе место. 30 октября соревнования прошли в Дроздах.

В группе Ж21А опять второе место досталось студентке БГПУ Лазарь Е..

Республиканская Универсиада по спортивному ориентированию состоялась

32

12-14 мая 2006 года. На дистанции спринта среди девушек победила Василевская

Е. (БГПУ). Во второй день классическую дистанцию снова выиграла Василевская

Е.. Эстафеты проходили 14 мая в Раубичах. На дистанции среди девушек команда БГПУ (Ходан Т., Мурзенко И., Василевская Е.) заняла третье место.

Первенство БГПУ по ориентированию прошло 25 мая на Востоке. Мужчины

соревновались на 4,1 км дистанции с 12 КП. Призерами стали: 1.Юревич М., естфак, 2.Колядко К., естфак, 3.Дубинчик Д., матфак. У девушек на трассе 3,1 км

с 10 КП призовая тройка выглядит так: 1.Ляхович М., естфак, 2.Ходан Т., ФНК,

3.Мурзёнок И., естфак. Командные результаты: 1.Естфак – 315 очков.
2.Матфак
– 251. 3.Физфак – 228.

Открытые соревнования по спортивному ориентированию посвященные 85 годовщине образования Белорусского государственного университета проходили 27- 29 октября. Во второй день среди девушек Ходан Т.

(студентка БГПУ) стала победительницей, а в третий – заняла второе место.

На соревнованиях «Весна-2007», I этапе Кубка БФА по спринту проходивших

24-25 марта в первый и во второй дни среди женщин победила Журавлёва Т., студентка БГПУ.

На соревнованиях по спортивному ориентированию "Брестский подснежник-2007" Мурзёнок И. (БГПУ) в группе Ж21А на укороченной и классической

дистанции заняла второе место.

Республиканская Универсиада по спортивному ориентированию проходила 18-20 мая на УСБ "Виляя". В первый день проводились спринтерские дистанции.

Женщины искали 11 КП на трассе 2,4 км. Победительницей стала Журавлева Т.,

БГПУ. 19 мая на классической дистанции среди женщин Журавлева Т. стала

второй. 20 мая проводились эстафеты. Женская трасса состояла из 12 КП и 4,4

км. Второе место заняла команда БГПУ (Лазарь Е., Мурзёнок И., Журавлева Т.).

Первенство БГПУ по ориентированию прошло 24 мая в Дроздах. Мужчины

бежали 4 км с 15 КП. В призовую тройку вошли: 1.Юревич М., естфак,

33

2.Коноплицкий А., матфак, 3.Колядко К., естфак. Девушки соревновались на 3

км трассе с 13 КП. Призовые места распределились следующим образом:

1.Журавлёва Т., ФНК, 2.Мурзёнок И., естфак, 3.Ляхович М., естфак.
Итоговые

места: 1.Естфак – 309 очков, 2.ФНК – 265, 3.ФДО – 225. Участвовало 11 факультетов.

Открытые соревнования по спортивному ориентированию, посвященные 86-й

годовщине образования БГУ прошли 28-30 сентября. 29 сентября в Асино на

спринтерской дистанции по группе Ж21А первое место выиграла Лазарь Е.

(БГПУ). На следующий день она была второй на классической дистанции.

«BNTU OPEN-2007», X этап и финал Кубка БФА по спринту проходил 19-21

октября. Среди женщин сильнейшей на этапе и финале спринта, а также на классической дистанции стала Журавлёва Т., студентка БГПУ.

ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Представление о характере местности дают различные виды картографических

изображений земной поверхности. Это планы и карты.

Планом называется уменьшенное изображение местности на плоскости, построенное без учета того, что земля имеет форму эллипсоида. Они состояются, как правило, на небольшие участки территории. Сложилась

традиция называть картографические изображения местности, на которых 1 см

изображения соответствует 5-50 м земной поверхности - планом, а, соответственно, 100 м в 1 см и более - картами.

Карта - это изображение сферической поверхности земли (или отдельных ее

участков) на плоскости в определенном соотношении линейных размеров земной

поверхности и соответствующих линейных изображений плоскости с помощью

условных знаков способом картографической проекции. Карты принято классифицировать по содержанию и масштабам. По содержанию они делятся на

общегеографические и тематические. На общегеографических картах

34

изображаются населенные пункты, пути сообщения, гидрографическая сеть,

рельеф, растительность, границы и т.п. На тематических картах подробно

изображаются отдельные явления, составляющие тему карты. Например, растительные зоны или полезные ископаемые. По масштабу изображения карты

подразделяются на следующие типы: обзорно-географические (масштаб мельче

1:1000000); политико-административные (масштаб 1: 500000 - 1:750000); обзорно-топографические (1:200000-1:500000). Топографические карты благодаря

крупным масштабам отличаются богатством содержания и высокой точностью. С

помощью этих карт решается огромное количество вопросов.

Первые соревнования по ориентированию в нашей стране проводились по топографическим картам чаще масштаба 1:25000. Выкопировки с них, специально

приготовленные для дальнейшего тиражирования спортивной карты, практически

полностью сохраняли содержание первичного топографического материала (за

исключением надписей, цифр, зарамочного оформления, топографической

координатной точки). Однако практика соревнований доказала, что использовать

такие готовые топографические карты для ориентирования без их дополнительной корректировки нельзя.

Топографические карты в ходе создания подвергаются необходимой генерализации - согласно установленным требованиям к их точности, наглядности и читаемости. Это значит, что такие незначительные по размерам

ориентиры, как полянки, тропинки, промоины, бугорки, ямки, не играющие

никакой роли в топографии, просто не показываются на карте. А для ориентировщика эти мелочи имеют большое значение, так как помогают определить своё место нахождения и быстрее пробежать дистанцию. Дальнейшее

использование таких "некорректированных" карт, которые не давали спортсмену

точной и полной информации о местности, стало нецелесообразным. Быстрый

рост спортивного мастерства в ориентировании привел к тому, что повысились

требования к карте - ее точности, полноте и подробности изображения местности.

35

Результатом теоретических и практических разработок, направленных на совершенствование спортивных карт, явилась, прежде всего, разработка условных

знаков спортивных карт, которые позволили с необходимой для соревнований по

ориентированию подробностью и точностью передавать на карте все данные характеристики местности и ее особенности. В настоящее время топографические

карты используются лишь для создания спортивной карты. Выкопировка из

топографической карты берётся за основу и в ходе дальнейшей углубленной корректировки района предстоящих соревнований подвергается значительным

изменениям и дополнениям. Таким образом, спортивные карты составляются на

основе крупномасштабных топографических карт, дополненных глазомерной

съёмкой, которая называется корректировкой.

Спортивная карта отличается от первоначальной основы наличием мелких существенных для ориентирования объектов, значительно большей точностью и

плотностью нагрузки, а также тем, что вычерчивается с помощью специальных

условных знаков.

Условные знаки - это своего рода азбука. Без знания условных знаков нельзя

читать карту, как нельзя прочесть книгу, не зная букв. С помощью условных знаков на карте наглядно передается действительная картина местности.

Условные знаки спортивных карт разделены на пять групп: 1) рельеф; 2) скалы и

камни; 3) гидрография и болота; 4) растительность; 5) искусственные сооружения.

В отдельную группу выделены знаки обозначения дистанции и технические.

Для лучшего запоминания условных знаков каждой однородной группе предметов установлен типовой знак, схематически напоминающий вид предмета

сверху или сбоку (дорога, строения, дерево).

Условные знаки спортивных карт подразделяются на масштабные, линейные и

внемасштабные. Масштабными знаками обозначают леса, поля, луга, населенные

пункты, крупные сооружения и т. д., границы которых на карте полностью

соответствуют очертаниям на местности, уменьшенным согласно масштабу

36

карты. Каждый масштабный условный знак состоит из контура, т.е. границы площади данного предмета, и заполняющих его знаков однообразной формы.

Границы контура вычерчиваются на карте пунктиром (если не совпадают с

какими-либо линейными ориентирами - канавой, дорогой и т.д.).
Заполняющие

знаки не указывают местоположения и количества отдельных предметов, расположенных внутри контура. Линейными знаками обозначают тропинки,

дороги, ручьи, канавы, просеки и т. д., которые показываются на карте в виде различных линий. Длина этих линий соответствует размерам изображаемых

объектов в масштабе карты, а ширина большей частью дается увеличено.

Внемасштабные или точечные знаки используются для обозначения отдельных

камней, маленьких ямок, холмиков, родников, памятников и т.д., т.е. таких

предметов, которые трудно или практически невозможно показать в масштабе

карты из-за небольших размеров. Внемасштабный знак не выражает размеры местного предмета, а указывает его точное местоположение на местности.

Как правило, основным масштабом спортивных карт считается масштаб

1:15000 и 1:10000. В отдельных случаях, в зависимости от насыщенности карты

ориентирами используется масштаб 1:5000. Рамка карты ориентируется по магнитному меридиану, а на поле карты дается лишь масштаб и высота сечения

рельефа. Кроме того, в зарамочное оформление карты может входить название

соревнований или их эмблема, иногда клеточки для отметки КП, легенды.

Спортивные карты - это крупномасштабные специальные карты, предназначенные для спортивного ориентирования и выполненные в условных

знаках. Специальное содержание этих карт составляют показ проходимости

местности и особый информативный способ изображения объектов.

Спортсмены во время соревнований интересуют две основные характеристики

объектов местности: проходимость - для выбора оптимального пути и легкость

опознания - для быстрого и достоверного определения своего местоположения.

Подробный показ этих характеристик и отличает спортивную карту от

37

топографической. Проходимость подчеркивается подробной градацией путей

сообщения (дорога, тропа, исчезающая тропинка) и показом растительности

(легкопроходимая, средне, трудно и непроходимая). Кроме того, показываются

земляные и скальные обрывы. Специально утолщенная по контуру объекта линия

указывает на невозможность преодоления болота или водоема. Чтобы спортсмен

мог быстро и уверенно находить свое местоположение, на карте подчеркиваются

индивидуальные особенности и характерные черты различных компонентов

ландшафта. В частности, границы болот показываются точно со всеми мелкими

подробностями контуров, рельеф местности изображается детально с показом

мелких элементов и форм, большое внимание уделяется нанесению на карту микрообъектов (бугров, ям, отдельных деревьев и т.п.) Для лучшего восприятия в

соревновательных условиях растительность изображается условными площадными знаками разного цвета и интенсивности, а заполняющие знаки не

употребляются. Местность с редким лесом и хорошей проходимостью показывается белой краской, а поля и открытые пространства покрываются

желтым цветом. Заросли, кустарник, бурелом, затрудняющие проходимость,

показываются несколькими градациями зеленой краски. Причем оттенки зеленого

тона несут важную информацию о проходимости данного участка. Бледным

тоном обозначаются участки местности, где бежать затруднительно, более

насыщенным – трудно пробегаемые, густым – трудно проходимые. Стороны

горизонта спортивной карты легко определяются по линиям магнитного меридиана. Эти линии проведены по полю карты строго в направлении юг-север,

через равные расстояния (500 м) друг от друга в масштабе карты. Стрелки на

конце линий магнитного меридиана показывают на северную рамку карты. Для

передачи различных компонентов ландшафта на цветной карте используется

шестицветная шкала. Красную краску используют для обозначения дистанций,

желтую - для открытых и полуоткрытых пространств, черную для искусственных

сооружений, скал и камней, голубую для гидрографии и болот, коричневую –

38

горизонталей, зеленую для обозначения проходимости растительного покрова.

На учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях участникам приходится

сталкиваться с картами определённых масштабов (1:15000, 1:10000 и 1:5000),

поэтому рассмотрим, что такое масштаб.

Масштаб карты - это отношение длины линии к длине соответствующей линии

на местности; другими словами - масштаб говорит о степени уменьшения земной

поверхности, представленной на той или иной карте. Масштаб, выраженный отношением чисел, называют численным. При сравнении нескольких масштабов

более крупным будет тот, у которого знаменатель меньше, и наоборот, чем больше знаменатель, тем масштаб меньше. От масштаба зависит точность

измерений, подробность карты и размер топографического изображения одной и

той же местности. Пользуясь масштабом можно определить любое расстояние на

карте или измеренное на местности расстояние нанести на карту. Практически

расстояние на карте определяют с помощью линейного масштаба. Линейным масштабом называют графическое изображение численности масштаба в виде

прямой линии с делениями для отсчета расстояний. Очевидно, что для каждой

карты, в зависимости от ее масштаба, применяется свой линейный масштаб. На

спортивные карты его не наносят, однако с целью ускорения измерения он есть на

основании компаса. Масштаб 1:10000 означает, что 1 см на карте соответствует

100 м местности, масштаб 1:15000 - 150 м и т. д.

Рельеф и способы его изображения.

Рельеф показывает неровности земной поверхности и представляет собой сложную совокупность пространственных форм, отличающихся друг от друга

внешними очертаниями, размерами, прежде всего высотой, ориентировкой

относительно сторон света, отношением к плоскости горизонта и некоторыми

другими свойствами.

По размерам различают крупные, средние и мелкие формы рельефа. К крупным относят горные хребты, отдельные горы, большие долины и т.п.. К

39

средним - отроги горных хребтов, холмы, небольшие долины и т.п.. К мелким -

бугры, небольшие возвышения, величина которых измеряется метрами.

По отношению к плоскости горизонта формы рельефа подразделяются на положительные и отрицательные. Положительные формы имеют выпуклую

поверхность и возвышаются над окружающей местностью; отрицательные -

вогнуты и отражают понижение местности. К положительным формам рельефа

относятся: гора, горный хребет, холм и др. Гора - возвышенность с явно

выраженными склонами и подошвой, поднимающаяся над окружающей

местностью на 200 м и более. Самая высокая часть горы называется вершиной.

Холм – небольшая округлая возвышенность высотой менее 200 м с пологими

склонами и неясно выраженным подножием. Мелкие холмы часто называют буграми.

К отрицательным формам рельефа относятся: долина, овраг, балка, лощина и котловина и т.п. Овраг – сравнительно узкое, вытянутое понижение местности с

крутыми или обрывистыми склонами, напоминающее в поперечном разрезе

латинскую букву V. Овраги имеют уклон в одном направлении и не пересекаются

между собой. Лощина – вытянутое углубление с пологими, слабо выраженными

склонами, имеющее уклон в одном направлении.

Издавна люди искали способ изображения рельефа на плане, схеме, карте.

Самым древним способом является изображение с помощью рисунка. Существует

классический пример такого изображения, показывающий, что вокруг озера

Байкал расположены горы. По этому рисунку нельзя определить, какова высота

гор, какая гора и насколько выше другой, какова крутизна склонов и т.д. (рис 1)

Рис. 1. Изображение рельефа с помощью рисунка

40

Затем появился штриховой способ изображения рельефа. Подразумевалось, что

чем толще штрихи, тем круче склон. Однако при таком способе трудно было

разобрать, насколько один склон круче другого и какова вообще его крутизна.

Штрихи на картах горных и предгорных районов «забивали» всю площадь карты

и затрудняли изображение других элементов местности: дорог, построек и т. д.

(рис. 2).

Рис. 2. Изображение рельефа штриховым способом

Способ изображения рельефа «отмывкой» применяется на мелкомасштабных физических картах до сих пор. Коричневый фон на физической

карте говорит о наличии возвышенностей и гор. Чем цвет темнее, тем гора выше.

В XVIII веке одновременно во Франции и России возник способ изображения

рельефа на топографических картах с помощью горизонталей.

Горизонталями называют кривые замкнутые линии, проходящие через точки

местности с одинаковой высотой над уровнем моря. Горизонтали можно представить как границы уровня воды, постепенно затопляющей местность,

последовательно зафиксированные на определенных высотах (через разные

промежутки по высоте). Каждая из таких границ означает на земной поверхности

кривую линию, все точки которой будут иметь одинаковую высоту (рис. 3).

Разность высот двух соседних горизонталей называется высотой сечения рельефа.

Расстояние между двумя соседними горизонталями на карте называется заложением.

Рис. 3. Изображение рельефа горизонталями

Для лучшей читаемости рельефа каждая пятая горизонталь, начиная от 0, в зависимости от высоты сечения через 5, 10, 20, 40 м вычерчивается утолщенной.

При высоте сечения через 2,5 м утолщается каждая десятая горизонталь.

В некоторых случаях важные подробности рельефа попадают между секущими

поверхностями и не могут быть отражены основными горизонталями. Чтобы

показать такие подробности, применяются дополнительные горизонтали, которые

проводят через половину основного сечения. Их называют полугоризонталями.

Направление склона показывает бергштрих (рис. 4).

Рис.4. 1 - бергштрих; 2 - полугоризонталь; 3 - основная горизонталь.

Рельеф земной поверхности довольно сложен по своему строению, но все многообразие его форм можно свести к пяти основным: гора (холм) (рис. 5, 1),

котловина (рис. 5, 2), хребет (рис. 5, 3), лощина (рис. 5, 4) и седловина (рис. 5, 5).

42

Рис. 5. Изображение горизонталями основных форм рельефа.

Неровности местности ограничены скатами (рис. 6), которые в зависимости от

их вида могут быть ровными, выпуклыми, вогнутыми, волнистыми.

Рис. 6. Формы скатов: а - ровный; б - выпуклый; в - вогнутый; г - волнистый.

43

Если на чертеже изобразить вертикальный разрез какого-либо ската и рассечь

его секущими поверхностями через равные промежутки по высоте, то легко выделить три элемента этого ската: высоту сечения, заложение и его крутизну, выраженную в градусах (рис. 7).

Рис. 7. Элементы ската: d — заложение; h — высота сечения

Между заложением, высотой сечения и крутизной ската существует следующая зависимость: с увеличением крутизны ската при одной высоте сечения

заложение будет меньше и, наоборот, с уменьшением крутизны ската оно будет

больше. Таким образом, по величине заложения на карте при известной высоте

сечения можно определить крутизну ската [3, с.12-17].

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Техническая подготовка - это совокупность освоения навыков ориентирования

на местности, приемов выбора пути движения между контрольными пунктами и

"взятие" этих пунктов. Техническая подготовка ориентировщика включает

большое количество специальных умений, знаний и навыков, необходимых для

преодоления дистанции с помощью карты и компаса.

Первое, чем должен овладеть ориентировщик, знать все условные знаки

спортивных карт, быстро и безошибочно читать их, затем, как принято говорить,

"читать карту", т.е. свободно анализировать её содержание и понимать смысл.

Чтение карты - важный технический прием. Глядя на карту, за условными знаками надо видеть местность, глядя на местность - видеть карту. Быстрое чтение, а главное, понимание карты должно постоянно отрабатываться на

44

тренировках. Нужно учиться понимать и читать карту с любым ландшафтом: местность с оврагами, крупным рельефом, пойменную, с густой сетью дорог и т.

д. Новички начинают учиться читать карту во время ходьбы, мастера читают её,

почти не снижая скорости бега. При движении по местности с чтением карты нужно использовать прием с применением большого пальца. На старте спортсмен

держит карту таким образом, чтобы большой палец левой руки располагался вдоль предполагаемого направления движения, а ноготь отмечал место старта. Во

время движения по дистанции и определения своего места нахождения, палец

перемещают в соответствующую точку. И так на протяжении всей дистанции.

Этот прием помогает значительно экономить время: отпадает необходимость останавливаться и просматривать все поле карты и отыскивать на ней свою точку

местонахождения.

Для правильного сличения карты с местностью и определения направления движения на ней необходимо сориентировать карту, т.е. расположить её так, чтобы верх карты был обращен на север.

Существует много различных приемов ориентирования карты: по компасу, линиям местности, местным предметам и небесным светилам. Быстрее и проще эта задача решается с помощью компаса. Карту располагают относительно

компаса так, чтобы линии ее магнитного меридиана стали параллельны северному

концу стрелки.

В выполнении данного приема необходимо выделить три основных момента:

1) совмещение линий на основании колбы с линиями направления на плате компаса (при этом обращается внимание на то, чтобы нулевая отметка градуированной шкалы компаса совпадала с линиями направлениями движения

на его плате);

2) наложение продольного края компаса на карту так, чтобы линии, указывающие направление движения на компасе, стали параллельны магнитным

меридианам на карте;

45

3) одновременное вращение компаса и карты до совмещения северного конца

стрелки компаса с двумя светящимися рисками на основании колбы.

В практике соревнований спортсмены, как правило, применяют более упрощенный вариант ориентирования карты по компасу. Удерживая карту в одной руке, компас в другой, они, минуя два вышеописанных действия, сразу разворачивают карту относительно компаса, так чтобы линии ее магнитного меридиана стали параллельны северному концу стрелки компаса.

Рассмотрим и ориентирование карты по линейным ориентирам. Он пригодится при отсутствии компаса.

Данный прием ориентирования карты применяется в том случае, когда точка

стояния ориентировщика находится на одном из линейных ориентиров (тропинка,

ручей, дорога и т. д.). Желательно, чтобы вышеперечисленные линейные

ориентиры были дополнены другими элементами местности, хорошо читаемыми

на карте. Например, рядом с тропинкой - ямка, холм, скопление камней, тропинку

пересекает канава и т.д. Для ориентирования карты необходимо расположить ее

так, чтобы направление ориентира на карте точно соответствовало его направлению на местности. Причем дополнительные ориентиры, находящиеся

слева и справа, должны также точно соответствовать своему местоположению на

карте.

Способы определения точки стояния.

Первый способ - отождествление карты с местностью. Он применяется в том

случае, если определяемая точка стояния находится около ярко выраженных, хорошо читаемых ориентиров на карте, которые позволяют при беглом сличении

карты с местностью быстро и с необходимой точностью определить на карте точку стояния.

Второй способ - визуальное определение по ближайшим ориентирам.

Данный способ считается целесообразным, если в районе предполагаемой точки

стояния имеется несколько близко расположенных ориентиров и точное

46

визуальное определение расстояний до них не составляет труда. Вначале ориентируют карту по компасу, а затем поочередно определяют расстояние до

близко расположенных ориентиров и на основе полученных данных вносят

необходимые поправки в предварительное определение точки стояния.

Третий способ - измерение длины пройденного расстояния. Он применяется

в том случае, когда необходимо найти точку стояния на одном из линейных ориентиров. Карту ориентируют по компасу и определяют ярко выраженный надежный ориентир (пересечение тропинки с дорогой, канавой, ручьем и т. д.).

Затем при движении к этому ориентиру измеряют длину пройденного отрезка

шагами, откладывают полученный результат измерения в масштабе карты по линейному ориентиру от конечной точки стояния и быстро находят свое местоположение на карте.

Для быстрого и безошибочного нахождения своего местоположения на карте в ходе движения по местности необходимо уметь с достаточной точностью

определить пройденное расстояние. С этой целью в ориентировании используют

следующие способы определения пройденного расстояния: путём подсчета

шагов, по времени и визуально.

Для определения расстояния первым способом необходимо, прежде всего, знать длину своего шага или пары шагов. Умножив этот результат на количество

пройденных шагов, находят величину нужного отрезка. Данный способ, как

правило, применяется в летних соревнованиях по ориентированию.

Зная точные временные показатели средней скорости прохождения отрезков различной длины (100, 300, 500, 1000 м), можно на основе имеющихся данных

контролировать пройденное расстояние по времени. Такой способ требует

большого навыка и опыта. Чаще он применяется ориентировщиками зимой в

соревнованиях на маркированной трассе.

Визуальный способ, основанный на умении спортсмена определять на глаз расстояние до интересующих его объектов, является универсальным и

47

используется на соревнованиях, как летом, так и зимой. Применение того или

иного способа определения расстояний или их сочетания основывается на учете

различных факторов. Основными из них являются: характер местности, загруженность карты, время проведения соревнований, метеорологические

условия, физическая и техническая подготовленность.

Движение по азимуту.

Возможно, в недалеком будущем развитие науки и техники приведет к тому,

что вместо сегодняшних карт (часто непонятных для новичков) появятся красивые многоцветные карты, причем не плоские, а объемные или стереоскопические. По ним будет легко определять рельеф местности и характер

ландшафта, но движение по азимуту с использованием компаса еще долго

останется классическим приемом техники ориентирования.

Определение азимута движения по карте. Для этого нужно:

1. Наложить компас на карту так, чтобы боковая сторона платы соединяла начальную и конечную точки маршрута, причем риски компаса на плате должны

смотреть в сторону направления движения.

2. Вращая колбу компаса, красные линии на ее дне располагаем параллельно магнитному меридиану карты и чтобы светящиеся риски колбы смотрели на север

карты.

3. Сняв компас с карты, и держа его в руке, поворачиваемся так, чтобы северный конец магнитной стрелки был между двумя рисками колбы.

Направление платы или стрелки на плате компаса будет азимутом на ориентир

(азимутом движения или азимутом направления движения).

Иногда нужен «грубый» азимут, а иногда «точный». «Грубый» азимут используется при выходе на большой площадной или линейный ориентир. При

его определении нужно сориентировать карту и встать лицом в направлении движения. Снятие «точного» азимута проводится по выше описанной схеме. Этот

прием необходимо доводить до автоматизма и пользоваться им в движении.

48

Прежде всего, надо отрабатывать правильность работы с компасом, помня об ошибках, которые уводят спортсмена на 180 градусов от нужного направления:

- неправильно приложена плата компаса к точкам «откуда» и «куда» иду;
- при установке линий на дне колбы компаса параллельно меридиану карты северные риски поставлены на юг.

Движение по азимуту. Важно не только правильно определить направление движения (азимут), но и уметь придерживаться этого направления. Если часто

контролировать направление по компасу, теряется время при замедлении бега.

Опытные спортсмены, определив первоначальное направление движения, умеют

сохранить его, не прибегая к компасу.

Многие спортсмены, преодолевая парковый лес, мысленно гонят перед собой линию: спортсмен — дерево — дерево. Обходя кусты, стараются огибать их

справа — слева, чтобы удерживать среднюю азимутальную линию.
Обходя

препятствие (болотце), выбирают предварительно на другой стороне четкий

ориентир (сломанное дерево) и, выйдя к нему, продолжают линию движения дальше. При движении азимутом по склону необходимо помнить, что всегда есть

желание обходить препятствие снизу. С опытом появляются свои секреты

сохранения правильного направления.

Спортсмены - ориентировщики должны уметь передвигаться по азимуту и

быть уверенны в том, что их отклонения не превышают допустимых величин. При

использовании спортивного компаса и определении направления азимутального

движения "с руки" точность выхода в конечную точку составляет около 5-10%

длины пройденного пути.

В ходе соревнований по ориентированию вряд ли целесообразно преодолевать

точно по азимуту отрезки длиной более 1 км. Очевидно, длинный этап нужно для

ускорения движения подразделить, используя опорные ориентиры, на меньшие

отрезки.

На основании многочисленных экспериментов и наблюдений в нашей стране и

49

за рубежом технику хождения по азимуту опытных спортсменов следует признать

хорошей, если они попадают в "ворота", ширина которых следующая:

Длина азимутного хода, м |50|100|200|300|400|500|600|700|800|

Ширина "ворот" не более, м | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |

Для малоопытных ориентировщиков и новичков отклонения могут быть

несколько большими.

Выход по азимуту на КП, расположенных на ориентирах незначительных размеров. Выход на данный ориентир выполняют обязательно

в медленном темпе, причем за 25-30 м до КП следует, снизить скорость движения,

повысив внимание при обзоре местности (впереди, слева и справа) на ходу движения. Если же положенное расстояние пройдено, а КП не обнаружен, то следует, не меняя направления продолжать движение по азимуту еще на 20-30 м

(на случай если КП поставлен начальником дистанции с небольшой ошибкой в

расстоянии). Когда и это не приводит к нужному результату, то возвращаются

назад (обратным азимутом) и еще раз внимательно осматривают по линии направления движения "коридор" предполагаемого местоположения КП. В случае

повторения неудачи нужно, не теряя времени, быстро выйти на начальную точку

движения (привязку), здесь снова проверить по карте полученный азимут,

расстояние и попытаться с этой привязки взять КП. Если и теперь КП не

обнаружен, то задачу решают с новой привязки.

Поиск контрольных пунктов приемами "квадрат" и "змейка".

Эти дополнительные приемы облегчают поиск КП, расположенного на

малозаметном ориентире. Суть приема "квадрат" состоит в следующем.

Приблизившись к месту, где, судя по всем данным, должен находиться КП, и не

найдя его, необходимо несколько расширить границы поиска. Обходят с четырех

сторон зону предполагаемого местонахождения КП и строят на местности

своеобразный квадрат, меняя через определенное расстояние направление своего

движения строго под углом 90° . Длина стороны такого квадрата полностью

50

зависит от видимости в данной зоне: чем меньше видимость, тем короче сторона

квадрата.

Суть второго приема "змейка" состоит в том же: увеличить площадь обзора предполагаемой зоны местонахождения КП. Эту зону необходимо проходить

зигзагообразно, сохраняя одинаковую величину отклонения (петли) слева и

справа от линии своего азимута. И здесь величина отклонения от линии азимута

находится в зависимости от видимости в данном районе.

Измерение расстояния по карте. Можно измерять расстояния по карте

линейкой компаса и на глаз. Но делать нужно на глаз, причем определять не

количество миллиметров, а сразу расстояние в метрах, учитывая масштаб карты.

На современных насыщенных ориентирами картах контролировать свое

местонахождение стало относительно легче: огибаю болотце, обхожу бугор,

пересекаю сухую канаву... большой палец левой руки передвигается по карте. Ну

вот, наконец, привязка. Беру с нее азимут, через 150 м в кустарнике маленькая

ямка и очередной КП взят. Чаще всего приходится мерить расстояние по карте от

привязки до КП. Если мерить расстояние линейкой компаса, то даже 10 с потери

времени на каждом из двадцати КП дают сопернику фору 3 мин 20 с.

Техника «взятия» КП. Логика действий на этапе до КП должна быть проста:

- где стоит (ориентир); - откуда бегу (привязка); - выбор пути на привязку.

Именно в такой обратной очередности должен рассуждать спортсмен, планируя прохождение очередного отрезка от КП до КП. Новички этот план составляют после отметки на очередном КП. Лучше найти возможность спланировать путь на следующий КП еще при движении на предыдущий.

Где стоит. Нужно искать не призмы КП, а место (ориентир), где он стоит.

Опытный ориентировщик знает, как на местности с расстояния определить микро

ямку: почти каждая из них имеет хотя бы небольшой бруствер, который различается высотой травы на нем. Не призму, а муравейник можно увидеть с

расстояния, не призму, а контур болотца нужно искать.

51

Откуда бегу. Привязкой должен служить четкий ориентир, желательно по ходу

движения. Главное, ориентир-привязка не должен стать дополнительным КП, который нужно искать. Далее выбор пути на привязку.

"Взятие" контрольного пункта.

С помощью КП дистанция соревнований по ориентированию подразделяется на несколько этапов. На каждом этапе конечная задача ориентировщика сводится

к «взятию» КП. Именно на это направлены все его действия по выбору пути движения, измерению расстояний, чтению карты, физические усилия по преодолению маршрута. Момент отметки карточки на КП свидетельствует о

завершении одного этапа соревнований и начале следующего. "Взятие" КП

сопряжено с определенными эмоциональными сдвигами, депонированием информации относительно карты, местности, соперников, полученной на пройденном этапе, и акцентированием внимания на проблемах следующего этапа.

Отметка на КП - это "микрофиниш" соревнований. Следовательно, успешному

"взятию" КП должны быть подчинены все усилия спортсмена. Опытные начальники дистанции располагают КП на местности в зависимости от ее

рельефа, ландшафта и ситуации таким образом, чтобы проблемы ориентирования

оставались перед спортсменами до последнего момента приближения к призме.

Согласно рекомендациям ИОФ, КП не цель сама по себе, а средство для создания

задач ориентирования.

Техника подхода и ухода с контрольного пункта.

Направления прихода и ухода спортсменов в районе КП определяются местоположением призмы, ближайшими привязками, длиной этапа, техническими

и тактическими действиями участников. Как правило, на коротких этапах длиной

300-500 м движение осуществляется с небольшим отклонением от прямой,

соединяющей КП. На средних и длинных этапах эти направления весьма

произвольны.

Новичок, увидев КП, радостно подбежит к нему, если не забудет, то сверит

номер КП с номером в карточке, может переложить карту для удобства в другую

руку, отметить. Затем долго будет искать свое местонахождение на карте, сориентирует ее и, наконец, сообразив, в какой стороне очередной КП, начнет

движение. Стоя возле КП, он не только теряет драгоценное время, но и помогает

сопернику найти КП, играя роль маяка. Мастер точно знает, с какой стороны подходить к КП и, главное, куда с него уходить. Отметка занимает 2-3 с - и в путь,

в нужном направлении.

Каждый спортсмен - ориентировщик хорошо знает, что сложность "взятия" КП

зависит как от объективных, так и субъективных трудностей. Умение снизить эти

трудности - один из главных признаков тактического мастерства спортсмена.

Часто для упрощения "взятия" КП следует воспринимать точку расположения

знака КП не как локальный участок местности, а как более обширный линейный

или площадный район, который простирается на несколько десятков, а то и сотен

метров. Этот прием в литературе получил название "метод удлинения КП", в качестве своеобразного "удлинения" можно рассматривать маркировку, идущую

от последнего КП на финиш. При подходе к последнему КП следует вспомнить об

этом и прикинуть, нельзя ли воспользоваться этой "ниточкой".

Хотя встречный бег в районе КП в настоящее время очень редко наблюдается,

(начальники дистанций считают его одной из грубейших ошибок, в планировании

трассы), тем не менее, спортсмены не должны забывать о такой возможности выхода на КП. Встречный бег также можно отнести к разновидностям «удлинения» КП. При планировании маршрута от «привязки» к КП спортсмены

должны оценить вероятные пути ухода соперников на следующий пункт. Не всякий КП удаётся «удлинить». Тогда приходится воспользоваться ближайшими

привязками в качестве исходной точки для последующего движения к КП по азимуту с подсчётом шагов или при подробном сличении карты и местности. В

сильно пересеченной местности с большими перепадами высот при прочих

равных условиях следует стремиться выходить на КП не снизу, а сверху по

53

склону. Этим обеспечивается лучший обзор местности, поиска призмы и

наблюдение за действиями соперников.

Отметка на КП. Опытный спортсмен, подходя к КП, готовит заранее карточку

к отметке. Отметившись, необходимо проверить качество отметки. При

отметке необходимо дождаться звукового и светового сигнала.

Техника бега. Техника бега у ориентировщика особенная. Она обусловлена спецификой дистанции в спортивном ориентировании: спуски, подъемы, болота,

камни, буреломы, крапива... Чего только не встретит спортсмен на своем пути!

Это не асфальт марафонца и не тартановая дорожка легкоатлета. Здесь нужна особая подготовка.

Для ориентировщиков характерны большие индивидуальные особенности

техники бега, что связано не только с различиями в развитии физических качеств

и строения тела, но и с различными условиями проведения тренировок и

соревнований (грунт, рельеф).

При беге по твердому покрытию эффективность работы мышц существенно

увеличивается за счет их упругих свойств. При беге по скошенному лугу, болоту

использование упругости мышц затрудняется, и скорость падает на 15-20%. При

беге в гору, по песку требуются дополнительные затраты энергии, причем

скорость может упасть значительно. Соответственно изменяется и техника бега.

Для рационального использования своих физических качеств ориентировщик

должен совершенствовать технику бега в самых разнообразных условиях.

Необходимо отметить, что техника бега в ориентировании тесно связана с таким

физическим качеством, как ловкость, а ловкость приобретается и поддерживается

за счет постоянного увеличения диапазона двигательных навыков в новых,

необычных условиях.

Однако бег и в усложненных условиях остается бегом, и тот, кто бегают

хорошо по дороге и болоту, быстро приспособится к бегу в гору или по песку.

При этом: чем шире диапазон навыков, тем легче осваивается техника бега в

Бег по пересеченной местности требует от спортсмена не только хорошей координации движений, выносливости, силы, быстроты, но и умения гибко

видоизменять длину и частоту шага с учётом особенностей пробегаемого отрезка.

В подъем ориентировщик бежит, ставя ногу на полную стопу, активно работая

руками. Шаг укорачивается, а чтобы поддержать скорость, частота увеличивается.

Травмы ног у ориентировщика редки, его спасает особый психологический настрой, нога спортсмена всегда подсознательно готова к подвоху. Правильная

техника бега во многом, определяет результат в соревнованиях.

ТАКТИКА СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ.

Виды спорта отличаются друг от друга по количеству и содержанию

соревновательных элементов. В беге, лыжных гонках тактических элементов

относительно немного. В игровых дисциплинах их значительно больше.

Спортивное ориентирование по характеру физических нагрузок сходно с

первыми видами спорта, но по количеству технических приемов, тактических

ситуаций, по психологическим воздействиям близко к спортивным играм.

Тактические действия спортсменов-ориентировщиков — один из основных

факторов, определяющих конечный результат в состязании. Состояние

спортивной формы участников соревнований по ориентированию определяется не

только их физической подготовленностью, но грамотным, своевременным

использованием технических приемов, быстрой оценкой характера местности, а

также ситуацией, складывающейся на дистанции, правильной реакцией на

действия соперников, выбором и поддержанием оптимальной скорости бега.

Тактика — это умение на соревнованиях самостоятельно выбирать по этапам,

самый рациональный путь движения, который наилучшим способом соответствовал бы уровню техники, приобретенного опыта, физических,

55

умственных и психических качеств ориентировщика, а также умение ловко

сочетать их в зависимости от обстановки и условий, чтобы пройти всю дистанцию с наилучшим результатом.

Сбор информации.

До старта участник, пользуясь информацией о дистанции и стартовым протоколом, составляет план проведения соревнования. При этом ему становится

известно следующее: число КП и расстояние между некоторыми КП; длина

дистанции по прямой; предполагаемое время победителя и контрольное время;

качество карты, способы отметки на КП, легенды; возможности ближайших

соперников; характеристика местности (рельеф, дорожная сеть и гидрография,

проходимость, растительность).

Умножив длину дистанции на свой коэффициент удлинения пути, спортсмен определяет примерное расстояние, которое ему предстоит преодолеть.

Перед стартом

Хотя проверка снаряжения и не является предметом тактики, но она должна войти в привычку спортсмена, так как история знает множество неудачных

выступлений из-за выхода из строя компаса, планшета, обуви, одежды, карточки и

прочего. Непосредственно перед стартом спортсмен только проверяет все и,

уточнив время старта, проводит непосредственную подготовку к старту.

Известно, что организм не может мгновенно включиться в интенсивную работу, работоспособность нарастает постепенно, в течение нескольких минут

происходит вработывание организма. Все системы организма перестраиваются на

выполнение интенсивной работы. Происходит улучшение снабжения мышц

кровью, расширяются капилляры, увеличивается частота сокращений сердечной

мышцы, возрастает ударный объем сердца, увеличивается легочная вентиляция,

создается баланс между теплообразованием и теплоотдачей в организме.

Разминка перед стартом призвана довести организм до высокой степени работоспособности незадолго до старта, сократить процесс вработывания. Кроме

56

того, разминка является средством регулирования предстартового состояния

спортсмена: она успокаивает чрезмерно возбудимых спортсменов и настраивает

на беговой лад спокойных.

Разминку начинают за 30-40 минут до старта, заканчивают минут за 10 до старта. В разминку включаются упражнения, разогревающие организм и преимущественно те группы мышц, на которые придется основная нагрузка в

соревновании. Содержание разминки обычно индивидуально, но начинают ее с

легкого бега, проводятся упражнения, разогревающие мышцы ног, брюшного

пресса, мышц спины, разогреваются связки голеностопа и колен во избежание

травм, проводятся энергичные упражнения для мышц плечевого пояса и грудной

клетки, чтобы обеспечить хорошее дыхание.

Помимо общеразвивающих упражнений следует провести так называемую техническую разминку, чтобы подготовить нервную систему к специфике

предстоящего соревнования. В техническую разминку включают отрезки бега по

азимуту с контролем расстояния, например, можно пройти по азимуту квадрат со

стороной до 200 метров, по возможности имитируя те действия, которые придется

совершать в процессе ориентирования. В случае переноса КП с контрольной карты, надо поупражняться перед стартом с картой по запоминанию и отысканию

контрольных точек. Техническая разминка восстанавливает условно-рефлекторные связи, помогает еще до старта достичь высокого уровня

совершенства, как двигательных навыков, так и навыков выполнения технических

приемов [5, с.81-96].

Перед стартом следует сосредоточиться, мысленно подготовиться к

выполнению сложной двигательной и умственной деятельности, настроиться на

очень четкую работу в течение всего соревнования. От такой психологической

настройки часто зависит результат спортсмена.

Спортсмен должен мысленно представить все технические элементы

ориентирования, свое поведение на разных формах местности, на разных

57

возможных участках дистанции, представить свое отношение к соперникам в процессе соревнования, сконцентрировать свои мысли на предстоящем соревновании.

Распределение сил в соревнованиях по ориентированию

На первый взгляд кажется, что в ориентировании раскладка сил совершенно не

важна: 5-10 км даже пешком можно пройти за 1-2 часа, поэтому можно бежать,

как получится. Однако если даже не говорить о новичках, то анализ соревнований

показывает, что основное количество ошибок приходится на первый и группу

последних КП. Объясняется это двумя причинами: недостаточным вработыванием

спортсмена в соревновательную нагрузку в начале дистанции и утомлением в конце дистанции.

Для новичков в любом виде спорта характерна некоторая переоценка своих сил

перед стартом, излишне резкое начало и через некоторое время - наступление так

называемой "мертвой точки", проявляющейся в резком падении

работоспособности, затруднении дыхания и повышении сердцебиения. Это

заставляет сбавить темп или прекратить движение совсем. Если усилием воли

преодолеть состояние "мертвой точки", то наступает определенное облегчение

("второе дыхание"): повышается работоспособность, облегчается дыхание, работа

всех систем организма происходит согласованно и скоординировано. У опытного

спортсмена не бывает ни "мертвой точки", ни "второго дыхания". Правильно проведенная разминка постепенно подготавливает организм к работе, и координация систем организма происходит сразу после старта (если начальный

темп не слишком высок). Для ориентировщика резвое начало опасно не столько

"мертвой точкой", сколько тем, что спортсмен еще не настроился на ориентирование, не сосредоточился, не погасил стартовое волнение и через

несколько минут потерял ориентировку хотя бы частично. Потеря времени на первом же отрезке дистанции обычно вызывает отрицательные эмоции: один за

другим мимо пробегают спортсмены, стартовавшие позже, и это может наложить

58

отпечаток на прохождение всей дистанции.

Таким образом, без особого ущерба для конечного результата рекомендуется начинать соревнование сосредоточенно и чуть медленнее, чем хотелось бы. На

пути до первого КП спортсмен, кроме того, привыкает к характеру карты

местности и уже после может наращивать скорость.

Вследствие длительной или интенсивной работы у любого человека происходит падение работоспособности или утомление. При этом в мышцах постепенно накапливается молочная кислота, и это понижает тонус мышц. В крови изменяется содержание кислорода и углекислого газа, падает уровень

сахара. Особенно чувствительны к изменениям в составе крови нервные клетки.

Поэтому раньше всего утомление сказывается на способности спортсмена четко и

быстро решать тактические задачи. А поскольку в соревнованиях по ориентированию спортсмен сам выбирает себе путь, то зачастую утомленный спортсмен в конце дистанции не только выбирает неоптимальный вариант

движения, но в довольно очевидных ситуациях движется, сам не зная курса. В

соревнованиях по ориентированию существует парадокс: опытный и отлично тренированный спортсмен затрачивает на дистанцию мало времени и сил,

проходя ее за час-полтора. В то время как менее опытные и мало тренированные

пробегают вдвое больший путь, затрачивая на него два-три и более часов, то есть

их средняя скорость в пересчете на официальную длину дистанции оказывается

меньше скорости пешехода.

Бороться с утомлением в конце дистанции отчасти можно,

используя углеводные подкормки, особенно на удлиненных трассах.

Самое же радикальное средство – это тренировка организма к продолжительной

и интенсивной работе. А пока организм не полностью готов к этому -

рациональное распределение сил, более внимательное прохождение дистанции.

Тактическое регулирование скорости на дистанции.

Средняя скорость движения спортсмена-ориентировщика по трассе

59

соревнований зависит от его физической, технической и тактической подготовки,

характера местности, точности карты и некоторых других условий.

Различают эффективную и фактическую скорости. Под эффективной понимают

такую, с которой спортсмен должен был бы преодолевать путь по прямым между

КП, чтобы достичь финиша за время, соответствующее его результату по

протоколу. Фактическая скорость — та, с которой спортсмен продвигается по

своему истинному пути. Чем меньше коэффициент увеличения пути, тем меньше

ошибок допустил ориентировщик на трассе, тем ближе будут эти скорости [6,

с.68-69].

Время, затраченное на прохождение дистанции, можно разделить на три

составляющие: время истинного перемещения на трассе ("чистый бег"), время

технических остановок (отметки на КП), время на ориентирование.

Таким образом, с улучшением физической подготовки, но еще больше с улучшением техники и тактики ориентирования скорость прохождения дистанций

увеличивается.

Потери времени, как правило, являются следствием превышения

скорости на технически сложных участках дистанции. Если бы техническую скорость оценивали некоторым коэффициентом, то он складывался бы из двух

составляющих: объективной и субъективной. Объективная составляющая определяется совокупностью элементов местности на отрезке и в окрестностях

КП и с той или иной точностью может быть оценена на старте. Субъективная составляющая коэффициента технической сложности зависит от ряда индивидуальных факторов.

Среди них техническое и тактическое мастерство, спортивный опыт,

физическое и эмоциональное состояние, а также степень концентрации

внимания, зависящая в свою очередь от разных причин, в частности, от скорости

движения спортсмена.

Среди ориентировщиков можно услышать также выражения: "ноги опередили

60

голову", "превысил скорость", "совершенно отключился". Нельзя не заметить

того факта, что в соревнованиях по ориентированию у спортсменов возникает

ощущение некоторой "критической скорости", зависящей от объективной технической сложности отрезка дистанции. Превышение этой критической

скорости еще не сказывается на работоспособности спортсмена, однако, эффективность ориентирования снижается. Чаще всего превышение критической

скорости происходит при переходе с относительно простого участка дистанции,

на котором обстановка позволяет развить высокую скорость, к объективно более

сложному. Другой распространенный вариант - при очной борьбе с противником,

например, в эстафете.

Явление "критической скорости" физиологически может быть объяснено тем,

что, во-первых, при повышении интенсивности работы мышц до максимальной

также наступает утомление, хотя оно имеет несколько другой характер, чем при

длительной менее интенсивной работе. И как всегда, первыми сигнализируют об

утомлении нервные клетки, которым не хватает полноценного питания. Отсюда и

замедление реакций спортсмена на внешние воздействия. Во-вторых, согласно

принципу доминанты при интенсивном беге двигательные центры испытывают

сильное возбуждение, при этом тормозятся остальные центры, организм отдает

все для бега и только для бега. Требуется замедление или даже остановка и

некоторое волевое усилие, чтобы при этом образовалась новая доминанта,

связанная с решением тактических и технических задач ориентирования. Это

одно из самых трудных дел в воспитании ориентировщика: научить переключать

внимание на наиболее важный процесс деятельности, умению распределять

внимание сразу на разных объектах.

Практически спортсмен все время должен проверять себя на понимание ситуации и сохранять скорость где-то на грани между "понимаю" и "не понимаю".

Конечно, можно пройти всю дистанцию на пониженной скорости. Это гарантировало бы от ошибок, если спортсмену хватает технического мастерства

61

двигаться безошибочно. И при этом спортсмен может показать весьма неплохой

результат. Но спортсмена всегда интересуют максимальные возможности: пройти

хорошо, очень хорошо и даже еще лучше — на грани своих возможностей.

Поэтому и двигаться надо вблизи грани, отделяющей скорость безошибочного

движения от скорости, которую способен развить спортсмен. Как почувствовать

эту незримую грань во время соревнования? Во-первых, это дается опытом, это

можно отработать на тренировках, чтобы хотя бы грубо различать сложный и простой участок и чувствовать соответствующую скорость. Во-вторых, более

точное приближение к упомянутой грани можно осуществлять в движении, непосредственно во время соревнования, мысленно контролируя себя, а также

контролируя ситуацию. Некоторые спортсмены считают, что нужно повышать

скорость движения до того момента, когда начинаются небольшие "сбои", но не

допускать возникновения "срывов". Согласно этой терминологии, сбой — это

небольшая и практически сразу исправленная ошибка, когда чуть не побежал неправильным путем, чуть не пропустил ориентир, чуть не ошибся, но сразу откорректировал себя. Иначе говоря "сбой" - это несовершенная ошибка в

зародыше. "Срыв" - это совершенная ошибка, которая повлекла за собой потерю

времени, а иногда и серию новых ошибок. Возможно, что пока спортсмен ещё не

овладел искусством регулирования скорости, ему следует слегка

перестраховываться на объективно более сложных участках дистанции и обязательно, непосредственно перед КП.

Превышение оптимальной скорости движения иногда может быть оправдано

конкретно сложившейся обстановкой в соревнованиях, например, в эстафете на

заключительном этапе. Однако прежде чем выбрать связанный с риском вариант

тактики, следует взвесить интересы команды: пройти надёжно или рискнуть.

Следует сказать, что регулирование скорости является частным случаем

выбора способа действий ориентировщика на дистанции. Под способом действий

подразумевается частота и длительность остановок для ориентирования,

62

контроля направления, чтения и запоминания карты, скорость и продолжительность движения без ориентирования, настрой на точное или

приближенное ориентирование, на риск или надежную работу. Можно выделить

следующие варианты способов действий ориентировщика.

Движение от точки к точке совершенно надёжно при контроле местоположения на всем пути, с точностью, которую обеспечивает карта. Для

этого необходима постоянная работа с компасом и картой. И для неё характерны

большие затраты времени. Применяется начинающими спортсменами на всей дистанции, опытными – только в технически сложных местах, и только после

неудачной попытки взять КП.

Кроме того, в соревнованиях в заданном направлении следует выбирать путь,

проходящий через крупные, хорошо заметные ориентиры, которые нелегко

пропустить даже на высокой скорости.

Движение от крупного ориентира до следующего крупного с последующим

восстановлением пройденного пути по памяти характерно для начинающих, но к

нему невольно переходят и опытные ориентировщики в сложных, эмоциональных

условиях соревнований. На простых и не очень корректных дистанциях такой

образ действий до поры до времени оправдывается, а на правильно поставленных

- ведет к большим ошибкам.

Движение с периодическими остановками для опережающего чтения карты. В

движении контроль производится путем сравнения местности и образа участка

карты, запечатленного в памяти на предыдущей остановке. Остановка может быть

не абсолютная, а лишь замедление движения, это более выгодно физиологически -

не делать резких смен состояния. Этот метод несравненно более сложен, чем

предыдущий. Он характерен для опытных спортсменов, требует значительной

тренировочной работы. Внешне движение спортсмена выглядит как чередование

ускорений по 100-400 метров, в зависимости от выбранного пути или в зависимости от характера дистанции, участков легкого бега длиной 20-30 метров,

63

на которых и происходит работа с картой. Длина отрезков, проходимых с

большой скоростью, выбирается спортсменом самостоятельно, пока в памяти

сохраняется участок карты, либо несколько дальше, если местность характерна и

спортсмен уверен, что он ее запоминает и разберется по карте в нужный момент.

На соревнованиях в заданном направлении движение приблизительно в

нужном направлении с выбором наиболее удобного для поддержания высокой

скорости пути движения непосредственно по местности с последующим контролем своего текущего положения. Этот метод движения достаточно сложен

для исполнения, особенно в насыщенной однородными ориентирами местности и

трудно читаемой карте, однако, он дает определенные преимущества спортсмену,

сводя к минимуму непроизводительные затраты времени на дистанции.

Необходимое условие для его осуществления - высокая техника чтения насыщенной карты на бегу, умение "схватывать" из карты главное. Само собой

разумеется, спортсмену требуется высокий уровень функциональной подготовленности, большой запас сил, чтобы всю дистанцию пройти без заметного снижения работоспособности.

Выбор пути.

Умение выбирать путь между КП - основной тактический прием, которым должен овладеть спортсмен-ориентировщик. Выбор пути всегда происходит с

вполне конкретной целью - достичь КП оптимальным путем. Эта оптимальность

может заключаться в минимальной затрате времени, сил, преодолении наиболее

короткого расстояния, возможности определить местоположение по наиболее

заметным ориентирам, уменьшении надобностей чтения карты, использования

компаса и т.п. При выборе пути спортсмены приспособливают индивидуальные

навыки в технике ориентирования к фактически создавшимся условиям и

реализуют их в ходе соревнования.

Выбор пути - это определение наиболее целесообразного маршрута на

местности в результате чтения карты, наблюдения местности, оценки личной

64

техники ориентирования, физического и психического состояния, других

возможностей.

Выбор оптимального маршрута требует творческого подхода. В одном случае

целесообразно пробежать лишних 200-300 м, используя выгодные условия

местности, чем пробираться сквозь густые заросли посадок леса и кустарника или

преодолевать естественные препятствия, находящиеся на кратчайшем пути. В

другом случае приходится отдать предпочтение такому участку маршрута,

который неудобен с точки зрения скорости движения, но зато позволяет надежно

и точно ориентироваться.

Для обоснованного выбора маршрута на карте необходимо изучить и оценить

условия ориентирования и степень влияния местности на скорость движения.

Изучение условий ориентирования включает определение значимости дорог,

просек, линий электропередач, осушительных каналов и других линейных

ориентиров, идущих в направлении КП. Следует также выявлять объекты

местности, которые могут быть использованы в качестве ориентиров в местах

поворотов, и чтобы контролировать правильность движения. Особенно

пристального изучения требует район КП.

Основная операция при выборе пути - выделение опорных ориентиров, т.е.

таких, которые будут использоваться при движении на КП. Естественно, в

качестве опорных ориентиров предпочтительно выбирать хорошо заметные на

карте и местности, для достижения которых, как правило, не потребуется приемы

точного ориентирования.

Опорные ориентиры можно разделить на тормозные, ограничивающие,

рассеивающие и привязки.

Тормозными называются легко заметные ориентиры, лежащие поперек пути

движения на КП. Они служат главным образом для осуществления контроля пройденного расстояния.

Ограничивающими назовем заметные ориентиры, расположенные вдоль пути

65

движения или немного в стороне, позволяющие контролировать направление

движения.

Рассеивающие ориентиры – это те, которые требуют обхода, например болота,

озера, участки трудно проходимой местности, холмы. Если в рассеивающем

ориентире оказывается один удобный переход (дорога, мост через речку и т.п.),

этот проход можно назвать собирающим (или узлом). Такой ориентир делит весь

перегон от КП до КП на два самостоятельных участка.

Привязки - ориентиры, с которых начинается точное ориентирование для

выхода на КП.

Познакомимся с приёмами выбора пути движения. Выбрать путь движения -

это 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. В ориентировании

используют следующие способы движения: 1) по азимуту, 2) по сопутствующим

ориентирам, 3) комбинированный.

Движение по азимуту применяется на местности с редким лесом, когда расстояние между ориентирами не превышает 300-400 м. Короткие отрезки с тактической точки зрения выгоднее преодолевать по азимуту, нежели тратить

время на чтение карты в поисках наилучших вариантов пути.

Движение по сопутствующим ориентирам планируется на средних и длинных отрезках дистанции при хорошей насыщенности карты, когда обилие ориентиров дает возможность спортсмену последовательно проложить по ним свой путь от КП до КП. Тактически данный способ движения

ориентировщики применяют при наличии на карте линейных ориентиров,

ведущих в район КП (дорог, троп, просек, ручьев или вытянутых форм рельефа -

лощин, овражков, хребтов и т.д.). Для этой цели с успехом можно использовать

ориентиры, позволяющие контролировать движение в направлении КП:
открытые

66

и полуоткрытые пространства, выделяющиеся объекты, цепь бугорков,
ямок,

камней и т.д.

Комбинированный способ. Здесь выбор пути движения строится
спортсменом

на основе сочетания (комбинации) двух вышеперечисленных способов. Весь
путь

дистанции разбивается на отрезки, каждый из которых преодолевается
наиболее

удобным и выгодным с тактической точки зрения способом. Как правило, на
соревнованиях комбинированный способ является ведущим. Правильно
спланированное прохождение дистанции означает применение нескольких
способов (по азимуту и по сопутствующим ориентирам).

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: 1) картографические, 2) технические, 3) физиологические,
4)

метеорологические.

1. Картографические факторы: а) читаемость карты.

2. Технические факторы: а) грунт и подстилающая поверхность, б)

проходимость местности, в) пересеченность местности, г) размеры
ориентиров:

масштабные и линейные.

3. Физиологические факторы: а) утомление.

4. Метеорологические условия: а) дождь

Тактика при контакте с соперником.

Контакт с соперниками в соревнованиях по ориентированию имеет большое

значение. Легко себе представить, что технически неподготовленный спортсмен

может всю дистанцию продержаться рядом с мастером и даже за счет финишного

ускорения выиграть. Ведь мастер, выбирая путь, контролируя расстояние,

направление по компасу, неизбежно теряет время на выполнение технических

приемов ориентирования, и ему нелегко уйти от настойчивого преследователя. По

правилам каждый спортсмен должен действовать самостоятельно, не преследуя и

67

не сотрудничая с другими спортсменами. Однако, контакт спортсменов на

дистанции практически неизбежен.

Наиболее острый контакт между соперниками происходит на общем старте.

Чаще всего общий старт применяется в эстафетах и соревнованиях по выбору.

Общий старт характерен чрезвычайно высоким уровнем эмоционального возбуждения всех участников. Это возбуждение позволяет развивать большую скорость, оно же часто приводит к коллективным ошибкам.

Характер действия зависит от эмоционального склада спортсмена. Некоторые

лучше действуют при непосредственном контакте с соперником, другие предпочитают отпустить группу и действовать самостоятельно. Один из эффективных вариантов заключается в том, чтобы двигаться в группе и успевать

контролировать свое местоположение, чтобы в нужный момент покинуть группу

и уйти в сторону, к КП. Причем нужна смекалка, чтобы уйти из группы и не

повести за собой других. Иногда, чтобы не обратить внимания группы на свою остановку, спортсмен делает вид, что у него развязался шнурок или упала

карта. Это выглядит естественно. Когда группа удалится, спортсмен берет курс на

контрольный пункт.

Видимо, в любых случаях контакта с соперником следует сохранять самообладание и холоднокровие. Если вы идете по азимуту на КП, а очень уважаемый вами спортсмен идет очень уверенно поперек вашего хода или

навстречу, не поддавайтесь искушению бросить свой азимут. Сначала надо

доделать до конца свой вариант, а если он неудачен, подумать, в чем дело. А если

научишься работать самостоятельно, сам станешь авторитетом для других.

Можно сформулировать еще одно правило: старайся быть на дистанции не очень заметным для других, но на всякий случай корректируй свои действия по

действиям соперников. Старайся не задерживаться на КП, чтобы не привлекать на

него других. Увидев КП, не беги к нему сломя голову. Быстро оцени обстановку:

видят ли КП другие спортсмены. Если еще не видят, не привлекай их внимание

68

быстрым бегом. Уходя с КП, двигайся быстро, но так, чтобы было не ясно, взял

ли ты КП или идешь на него.

Несколько слов о разговоре на дистанции. Иногда встречный спортсмен спрашивает, взял ли КП, какой КП ищешь. Ответив правду, ты демаскируешь КП.

Лучше всего промолчать или ответить каким-либо вопросом или шуткой, чтобы

все были в равных условиях.

Тактика при потере ориентировки.

Потеря ориентировки в процессе соревнования может быть частичной или полной. Частичная потеря ориентировки выражается в невозможности определения местоположения с точностью меньшей 25-50 метров. Обычно при

частичной потере ориентировки достаточно оценить сложившуюся ситуацию и

сделать правильный вывод путем умозаключения. В более сложных случаях спортсмену требуется дополнительная информация, а при поиске

КП бывает

достаточно выйти на ближайший линейный ориентир путем приближенного

движения азимутом и, точно определив свое местоположение, взять КП.

При полной потере ориентировки спортсмен ошибочно представляет себя в другом районе местности, находит сходные ситуации, в которых, по

его мнению, карта не совсем точна. При подозрении на полную потерю ориентировки следует остановиться и внимательно изучить карту. Надо выяснить,

сколько минут и в каком направлении, двигался он от последней абсолютно достоверной привязки (например, от последнего КП) и мысленно ограничить на

карте сектор шириной в 60 - 90 градусов, вне пределов которого вряд ли может

находиться спортсмен. Внутри этого сектора тщательно изучаются ситуации,

похожие на ту, в которой находится спортсмен. В этом случае желательно выйти на какой-нибудь характерный местный предмет, лучше всего на открытое

место, а не находиться в лесу с предельно ограниченной видимостью. Если трудно выбрать из двух или более похожих ситуаций необходимую, надо найти

отличительные признаки и решить, куда следует отправиться в поисках

69

дополнительной информации, чтобы найти разницу в ситуациях. Чаще всего выбирается хорошо заметный линейный или площадный ориентир, на который можно выйти безошибочно. К сожалению, при полной потере ориентировки неизбежны потери времени на ее восстановление, но логическое

мышление сводит эти потери к минимуму. Во многих случаях целесообразно

вернуться по знакомому пути к достоверной точке, но обычно такое решение психологически сложно, оно требует от спортсмена определенного мужества, хотя и является простейшим и наиболее надежным решением.

Особенности действий спортсмена на маркированной трассе

Этот вид соревнований проводится чаще всего в зимнее время на лыжах.

Условия для ориентирования в этот период более трудны, чем летом, так как количество ориентиров существенно уменьшается. Перестают, на общем фоне

местности выделяться небольшие водоемы, канавы, ямы, границы лугов, не

используется часть лесных дорог, а вместо них прокладываются новые дороги-зимники.

В соревнованиях по маркированной трассе действия спортсмена существенно

отличаются от действий во время состязаний в заданном направлении и по выбору. Это объясняется, прежде всего, тем, что спортсмен не выбирает маршрут

движения, а следует по лыжне, которая приводит его к контрольным пунктам.

Лыжня часто меняет свое направление. Поэтому трудно уследить за азимутом

направления движения, да и пройденное расстояние можно определять лишь приблизительно, так как скорость движения резко колеблется на подъемах и спусках. В этих условиях необходимо непрерывно сличать карту с местностью и

отмечать на ней свой путь. Важно также запомнить ориентиры, которые находятся в районе соревнований, и их взаимное расположение. Если спортсмен

зафиксировал в своей памяти ориентиры, то их появление в процессе движения не

будет внезапным.

Чем больше размеры запомиаемого района, тем меньше времени у спортсмена

70

уходит на сличение карты с местностью и тем, следовательно, выше скорость прохождения дистанции. Вот почему также большое значение в подготовке

ориентировщика имеет тренировка в запоминании изображения на карте.

Контрольные пункты в этом виде состязания также имеют привязки. Первая привязка обычно находится до КП, а вторая - после него на удалении не более 250

м. Достигнув КП, необходимо учесть расстояние, пройденное от первой привязки,

и направление движения, после чего предварительно наметить на карте положение КП. Накальвать его не следует. Это надо сделать на второй привязке,

находящейся за КП, убедившись, что его положение определено правильно.

Правилами предусмотрено отмечаться на следующем КП.

Соревнования на маркированной трассе проводятся, как правило, на пересеченной местности, где большую помощь в ориентировании может оказать

рельеф. Как бы ни петляла лыжня по лесу, надо обязательно следить за маршрутом относительно основных форм рельефа. Если маршрут существенно

меняет свое первоначальное направление, то в условиях резко выраженного

рельефа в большинстве случаев можно определить новое направление движения

относительно основных форм рельефа.

Использование характера рельефа особенно важно для общего ориентирования

на местности, т.е. приблизительного определения района места нахождения.

Общая ориентировка должна быть непрерывной, чего часто не учитывают

начинающие спортсмены. Наиболее серьезная их ошибка состоит в том, что при

потере общей ориентировки они продолжают двигаться с большой скоростью,

надеясь, что на пути окажется какой-либо ориентир, который позволит им

определить свое местоположение на карте. Надежда на случай чаще всего

приводит к тому, что, подойдя к КП, спортсмен даже приближенно не знает, где

он находится в данный момент. В итоге он не может восстановить ориентировку и

отметку делает неточную.

При потере ориентировки надо остановиться, вспомнить, какой последний

71

ориентир был пройден и какое примерно расстояние до него, далее следует очертить на карте тот район, в котором может находиться точка стояния, и определить наиболее характерные особенности рельефа и местные предметы в

этом районе. Если есть уверенность, что на небольшом удалении встретятся надежные ориентиры, с помощью которых можно опознать свое положение по

карте, то надо точно ориентировать карту и на небольшой скорости

продолжать

движение вперед, внимательно следя за характером рельефа и местными предметами. Если местность однообразная и нет уверенности в том, что удастся

быстро восстановить ориентировку, то следует вернуться назад до ближайшего

ориентира, положение которого на карте было определено, и, восстановив

ориентировку, снова двигаться к контрольному пункту.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ЕЁ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Физическая подготовка – это процесс развития физических качеств:

выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости. Физическая подготовка

является основой для спортсмена-ориентировщика и определяет содержание

других видов подготовки. Физическую подготовку в спортивном ориентировании

можно разделить на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную

физическую подготовку (СФП).

Цель общей физической подготовки заключается в повышении общей

работоспособности организма. Средствами ОФП могут быть и другие виды

спорта: гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание,

велосипедный и лыжный спорт, туризм и т.д. или любая физическая работа (финские спортсмены для ОФП применяют даже рубку леса).

Специальная физическая подготовка направлена на достижение результата

в определенном виде спорта. Чтобы говорить о специальной подготовке в

спортивном ориентировании, нужно четко представлять специфику этого вида

спорта.

72

1. Спортивное ориентирование — это циклический вид спорта с элементами

ациклической работы.

2. Хотя ориентировщик и стремится к равномерному бегу, но бег на дистанции

является неравномерным, с элементами «рваного» бега.

3. Наличие неровностей и препятствий (кустарник, высокотравье, завалы, песок, камни и т.д.) повышают требования к опорно-двигательному аппарату.

4. Наличие при физической работе отвлекающих факторов - чтение карты, слежение за местностью, за поведением участников и т. д.

5. Ориентирование предъявляет повышенные требования к скоростной и силовой выносливости.

6. Энергообеспечение преимущественно анаэробного и аэробного характера.

7. Ориентирование — это тяжелая физическая работа, совмещенная с интенсивной интеллектуальной деятельностью (запоминание, восприятие, анализ, выбор тактики прохождения, иногда счет расстояния — и все это в оптимальном беговом режиме).

8. Зависимость умственной работы от интенсивности физической деятельности.

Из многообразия традиционных физических упражнений можно выделить

несколько наиболее важных для спортивного ориентирования. 1. Бег через лес с

разной интенсивностью. 2. Бег через болото. 3. Бег по колено в воде. 4. Бег по

песку. 5. Бег в подъем с разной интенсивностью. 6. Бег с волокушей. 7. Бег с отягощением (утяжеленный пояс). 8. Бег с забинтованной резиновым бинтом

грудной клеткой (для развития межреберных мышц, участвующих в дыхании). 9.

Бег по лестнице. 10. Бег по лесу в тяжелой обуви. 11. Бег по склону «по горизонтали». 12. Бег в подъем «серпантином». 13. Бег через кустарник.

14. Ходьба с рюкзаком (10—15 кг) в песчаный подъем. 15. Ходьба и бег по рельсу. 16. Многоскоки по грунту, песку. 17. Преодоление препятствий по узкой

опоре (бревну через овраг). 18. Всевозможные варианты прыжков со скакалкой

с отягощением и без него. 19. Преодоление на скорости искусственных и

73

естественных препятствий (бревен, завалов, камней, стенок и т. п.). 20. Бег с измерением расстояний в разных условиях (песок, кустарник, подъем-тягун,

спуск, высокотравье и т. д.).

В основе всех специальных упражнений лежит бег, потому что именно быстрое

передвижение определяет результат в ориентировании.

Физическая подготовка ориентировщика должна быть направлена главным

образом на развитие общей и специальной выносливости, т.е. на подготовку организма спортсмена к выполнению многочасовых нагрузок, главным образом

непрерывного бега с переменной скоростью [7, с.7].

Научные исследования и практика спортивной работы показывают, что единственно правильным путем в воспитании выносливости является после-довательный путь: сначала заложить прочный фундамент общей выносливости, а

потом воспитывать специальную выносливость.

Основным же средством воспитания общей выносливости ориентировщика является продолжительный бег по пересеченной местности со средней скоростью,

учитывая, что спортсмену приходится бегать не по тропинкам и дорожкам, а больше по лесу, оврагам, кустарникам, болотистым местам.

Конечной целью развития общей выносливости является чёткая работа всех органов и систем организма, значительное повышение работоспособности. Чтобы

эти изменения проходили наиболее эффективно, необходимо продолжительное

воздействие тренировочных упражнений на организм, что возможно только в том

случае, если они выполняются, особенно на первых порах, интенсивно.

Это требование совпадает с необходимостью осторожно и постепенно

подходить к нагрузке в упражнениях, направленных на улучшение

работоспособности сердечно-сосудистой системы, а также с требованиями

укреплять мускулатуру ног длительной, но мало интенсивной работой.

Основными методами развития общей выносливости будут: равномерный и переменный, а специальной выносливости - равномерный, переменный,

74

интервальный и повторный.

Равномерный метод характеризуется выполнением непрерывной работы с мало

меняющейся интенсивностью.

Переменный метод заключается в выполнении непрерывной работы с изменением интенсивности от слабой до максимальной.

Интервальный метод — это непрерывное чередование тренировочной работы

высокой интенсивности с работой малой интенсивности. Основная

направленность этого метода — воспитание специальной выносливости, особенно

укрепление, сердечно-сосудистой системы.

Повторный метод направлен на развитие скоростной выносливости и характеризуется повторным прохождением заданной дистанции с максимальной

или предельной интенсивностью.

Равномерный бег можно условно разделить на четыре типа:

1. Медленный бег (скорость пороговая или более низкая, 60-70% от критической) проходит в аэробном режиме. Объем его в тренировке очень велик.

Медленный бег служит средством восстановления, укрепляет сердечно-сосудистую систему, расширяет капиллярную сеть сосудов в мышцах. В начальной стадии тренировок длительный, медленный бег предъявляет высокие

требования к организму вследствие истощения энергетических ресурсов, утомления нервной системы от монотонной работы.

2. Кроссовый бег (скорость 75-85% от критической, ЧСС 140-160 уд/мин) проходит при смешанном аэробно-анаэробном энергообеспечении. Это основное

тренировочное средство ориентировщиков. Дистанции кроссового бега от 5 до 30

км в зависимости от задач тренировок. В режиме кроссового бега проходит большинство малоответственных соревнований по ориентированию.

3. Темповый бег (скорость 85-95% от критической, ЧСС 160-180 уд/мин) — лучшее средство повышения функциональных возможностей организма.

Длительный, более часа, темповый бег оказывает сильное воздействие и 75

применяется лишь в соревновательном периоде. Более краткий темповый бег используется в тренировках регулярно. В режиме темпового бега проходят

наиболее ответственные соревнования и эстафеты по ориентированию.

4. Контрольный или соревновательный бег на дистанции 1-5 км (скорость равная или больше критической) применяется в виде прикидок и контрольных

соревнований на дорожке или на дистанциях кросса. Такой бег остро воздействует на организм и используется лишь периодически, главным образом

как средство контроля, а также для повышения критической скорости и развития

способности к бегу в аэробном режиме.

В олимпийских видах спорта в основу классического планирования заложен 4-летний цикл. В ориентировании сейчас действует годичный цикл (промежуток

между чемпионатами мира) - макроцикл. Годичный макроцикл, в свою очередь,

делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Годичный макроцикл

Подготовительный

период

Соревновательный

период

Переходный

период

2 мезоциклы 2-3 мезоциклы 1 мезоцикл

Подготовительный период можно разделить на два мезоциклы:

общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задача общеподготовительного мезоцикла - создать предпосылки для становления спортивной формы. Методами тренировки этого периода являются

преимущественно равномерный, переменный, повторный, круговой, игровой.

Средства тренировки самые разнообразные, возможно использование упражнений

из других видов спорта. Интенсивность работы средняя. Частота сердечных

сокращений 140-170 уд./мин. Тренировки по времени продолжительные.

Интенсивность и продолжительность тренировок должна быть строго индивидуальна.

76

Специально-подготовительный мезоцикл выполняет задачи, сходные с общеподготовительным, но тенденция в динамике нагрузки состоит в снижении

объема и увеличении интенсивности. Виды и упражнения из других видов спорта

почти полностью исключаются, и занятия несут специализированный характер.

Методы тренировки становятся более жесткими - переменный, интервальный,

темповой, контрольный. Средства тренировки - это все разновидности бега (уже

на полигонах) с выполнением различных заданий.

Соревновательный период в ориентировании (речь идет о летнем сезоне)

длится с апреля до ноября. Главная его задача — сохранить спортивную форму на

все время ответственных соревнований и реализовать ее в спортивных результатах. Держаться на пике спортивной формы в течение продолжительного

времени сложно, поэтому следует выделить несколько важных соревнований, а

остальные считать вспомогательными и решать на них вопросы совершенствования техники и тактики. Необходимо разделить и соревновательный период на мезоциклы по количеству ответственных соревнований. Методы этого периода: контрольный, соревновательный.

Присутствует и равномерный метод. Например, кроссы на пульсе 120—140

уд./мин служат для восстановления сил организма спортсмена после тяжелого

старта. Контрольный и соревновательный методы очень жесткие и предусматривают высокие физические и психические нагрузки, поэтому в этом

периоде особенно важно следить за состоянием организма.

В соревновательном периоде необходимо индивидуально использовать средства восстановления: массаж, гидромассаж, восстановительные кроссы,

витаминацию и т. д.

Задачи переходного периода заключаются в активном восстановлении

утраченных сил, ликвидации психической усталости, проведении углубленного

медосмотра, анализе ошибок прошедшего соревновательного сезона, подготовке к

следующему годовичному циклу, а также в рисовании карт для повышения

77

топографической подготовки. Можно применять методы: равномерный (восстановительный бег), игровой. В качестве средств используются плавание в

бассейне, подвижные и спортивные игры, гимнастика для развития гибкости и

укрепления связок коленного и голеностопного суставов. В организации тренировок этого периода важно помнить, что отдых должен быть активным, чтобы сохранить определенный уровень тренированности и начать новый годовой

макроцикл на более высоком уровне, чем предыдущий.

Каждый мезоцикл (продолжительностью от 1 до 2 месяцев) делится на микроциклы. Если макро и мезоциклы можно считать стратегическим планированием, то микроциклы (обычно неделя) - это тактическое планирование.

Микроциклы чаще изменяются, уточняются, корректируются. Многие авторы

предлагают их называть по характеру нагрузки: монотонный, контрастный,

ударный, подводящий, разгрузочный, стабилизирующий и т. д.

Названия микроциклов даны в зависимости от характера основных тренировок и порядка их сочетания. [4, с. 47].

Монотонный микроцикл закрепляет положительные сдвиги в

тренированности, развивает возможности работы в смешанном аэробно-анаэробном режиме.

Основная задача контрастного микроцикла - развитие аэробных и анаэробных

возможностей. В зависимости от периода подготовки акцент делается на первом

либо на втором.

Ударный микроцикл повышает устойчивость организма к значительным тренировочным воздействиям, так как в нем проводятся подряд две тренировки с

большой нагрузкой.

Подводящий микроцикл подготавливает организм к соревнованиям - величины

нагрузок в его начале подбираются так, чтобы добиться максимального уровня

сверхвосстановления в день соревнований.

Задача разгрузочного микроцикла - снизить нагрузку, обеспечить полное

78

восстановление и на его фоне развить скоростно-силовые возможности.

Можно микроциклы называть по их целевому назначению: скоростной, восстановительный, скоростно-силовой и т. д.

Основа для планирования - микроцикл тренировки. Чередованием

микроциклов различной направленности добиваются сбалансированности тренировочных средств, а варьированием объема и интенсивности тренировки —

нужной волнообразности нагрузки. Микроцикл строится следующим образом.

Сначала выбираются дни тренировок с максимальной и большой нагрузками.

Характер и величина этих нагрузок определяют основную направленность и тренирующий эффект всего микроцикла. Основные тренировки проводятся

обычно 1-3 раза в неделю. Для подготовки к соревнованиям, длящимся несколько

дней, можно включать большую нагрузку 2-3 дня подряд. Остальные тренировки

служат средством поддержания и закрепления достигнутых изменений в организме (средняя нагрузка), восстановления и активного отдыха (малая нагрузка).

Главное правило построения микроцикла: если нужно добиться тренировкой сдвига в каком-либо качестве (выносливости, скорости) или если отрабатываются

новые навыки техники движений, техники ориентирования, тренировку надо

проводить в состоянии достаточной готовности организма к ней: как говорят спортсмены - выходить на тренировку с ощущением свежести в мышцах и голове.

Тренировки же, направленные на закрепление достигнутого уровня, упрочение

навыков, можно проводить и на фоне некоторого недовосстановления, заставляя

организм мобилизовать все силы на установление внутреннего равновесия. Во

избежание перетренированности такие тренировки не следует проводить с

максимальной нагрузкой.

Существуют и другие способы построения микроциклов, однако этих вариантов достаточно для полноценной, разносторонней физической подготовки

спортсменов-ориентировщиков, а их применение позволяет четко и разумно

79

планировать подготовку на весь год.

Изменение объема каждого микроцикла надо проводить за счет замены больших нагрузок на максимальные (увеличение) либо за счет замены малых нагрузок активным или пассивным отдыхом (снижение).

Изменять интенсивность каждого микроцикла можно, варьируя соотношение объемов высоко и низко интенсивного бега или несколько изменяя скорость бега

в пределах одной зоны интенсивности. Так, чтобы повысить интенсивность

микроцикла, можно во время медленного бега пробежать 20 км вместо 25 км, а в

темповой тренировке - 12 км вместо 10 км. Для такого же повышения интенсивности будет достаточно пробежать те же 25 км немного быстрее,

например, со скоростью 4 мин. 40 сек. на 1 км вместо 5 мин. на 1 км. Таким образом, не меняя схемы микроциклов, можно варьировать и объем, и интенсивность в соответствии с задачами волнообразного планирования тренировок.

Волна тренировочной работы в мезоцикле подготовительного периода, состоящих из нескольких микроциклов, обычно имеет несимметричный вид.

Наиболее удобен такой вариант: тренировочная работа увеличивается в течение

трех недель, затем одну неделю снижается. В соревновательном периоде волна

должна стать более симметричной. При этом волны величины тренировочной работы и интенсивности, как правило, не совпадают. Считается, что повышение и

понижение интенсивности должны сменять друг друга каждую неделю.

Амплитуда волны тренировочной работы в мезоцикле оптимальна, если работа

максимальной недели в 1,5-2 раза выше работы минимальной недели, а интенсивность изменяется в 1,3-1,5 раза.

Таким образом, тренировка состоит из больших и малых волн нагрузки. Самые

большие волны (годовые или многолетние) называют макроциклом, средние

(около месяца) - мезоциклом, малые - микроциклом. Микроцикл обычно занимает

неделю, в силу естественности недельного режима деятельности человека.

80

При многоэтапном планировании спортивных тренировок весь годовой макроцикл следует разбить на этапы по количеству соревнований, в которых будет выступать данный спортсмен. Этап времени между соревнованиями разбить

на мезоциклы - переходный, подготовительный, соревновательный. Переходный

мезоцикл играет роль восстановительного и состоит из 1-2 микроциклов.

Подготовительный мезоцикл является ступенью для подъёма на следующий

уровень тренированности. Он самый продолжительный и имеет несколько

микроциклов. Соревновательный мезоцикл длится не больше недели. Первые 2-3

дня доводка и настрой на соревнования, а потом старты. Этот приём

многоэтапного планирования применяется в планировании тренировочного

процесса разрядников.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНА-ОРИЕНТИРОВЩИКА.

Ориентирование на местности - сугубо индивидуальный вид спорта.

Спортсмен действует в одиночку, вне поля зрения тренера, товарищей по

спортивному коллективу, судей и зрителей. Спортивная борьба ведётся без

непосредственного контакта и противодействия противников. Точнее, пожалуй,

говорить о спортивном соперничестве участников соревнования. В ходе соревнования никто в принципе не может и не должен помогать или мешать ориентировщику. Можно сказать, что спортивный результат соревнования полностью зависит от самого спортсмена.

Соревнования в спортивном ориентировании связаны с необходимостью,

решать всё время возникающие задачи. Это выбрать наиболее эффективный путь,

определить расстояние, оценить время, взять КП и т.д. А также с необходимостью

делать все быстро и точно, поддерживать высокую скорость бега, бороться с нервной и физической усталостью, преодолевать сомнения, нерешительность,

критически проверять свои решения и трезво контролировать обстановку.

81

Нелегкий труд спортсмена на дистанции и его стремление достичь наилучшего

результата требуют развитых волевых качеств.

В психологии спорта принято считать основными, волевыми качествами: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость,

инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание. Но не все волевые качества одинаково важны в различных видах спорта. В зависимости от

объективных условий деятельности можно выделить ведущие волевые качества, с

развитием которых главным образом связана успешность преодоления препятствий, типичных для данного вида спорта и вспомогательные.

Основные, ведущие волевые качества спортсмена-ориентировщика
самостоятельность и инициативность. Вспомогательные - настойчивость
и

упорство, затем решительность и смелость, выдержка и самообладание.

Цементирующим всю структуру воли является целеустремленность. Без
ясного

понимания цели и стремления к ее достижению, невозможно достижение
успеха,

ни в какой деятельности вообще.

Ведущее положение самостоятельности и инициативности обусловлено
полной независимостью действий ориентировщика

на дистанции и

необходимостью проявления творчества в выборе наиболее рациональных
путей

продвижения к КП и в нахождении лучших способов их поиска. Иными
словами,

главное, что обуславливает доминирование свойств самостоятельности и
инициативности, творческая сущность ориентирования на местности.

Необходимость развития настойчивости и упорства связано с тем, что в ходе
соревнований спортсмен вынужден выполнять большой объем
умственной и

физической работы, неустанно стремясь к высокой скорости. Он также
вынужден

длительно сохранять активность в состязании, снова и снова заставляя
себя

находить лучший вариант решения, упорно преодолевая усталость и
соблазны

пойти более легким путем. Решительность проявляется у спортсмена-
ориентировщика в скорости принятия решения, в уверенности действий,
в

преодолении сомнений, неуверенности. Смелость, в форме своего рода отваги,

проявляется в ситуациях, связанных с риском. Оправданный риск, опирающийся

на трезвый расчет и уверенность в своих возможностях - немаловажная черта для

ориентировщика.

Наконец, выдержка и самообладание, - то есть проявление воли, характеризующиеся сохранением ясности ума и способности владеть собой в экстренных ситуациях, нужны ориентировщику, когда он попадает в явно

затруднительные ситуации. Например, при потере ориентировки, когда вышел не

в тот район и не может обнаружить ошибку, никак не может взять КП и т.п.

Однако высокое тактико-техническое мастерство фактически исключает возникновение явно затруднительных положений. Но и при высокой спортивной

квалификации присутствие духа имеет решающее значение в состоянии сильного

утомления, при сильной конкуренции и в некоторых других случаях.

По своей психологической структуре спортивное ориентирование включает такие познавательные процессы, как восприятие, воображение, память, мышление

и внимание. Все эти психические процессы в деятельности ориентировщика

имеют отличительные черты. Восприятием называется отражение в сознании человека окружающей действительности в форме целостных образов при ее

непосредственном воздействии на органы чувств: зрение, слух, осязание, обоняние и др. В ориентировании наиболее существенное значение имеет

восприятие пространственно-временных отношений. Особо следует выделить

роль зрительных восприятий. В процессе ориентирования восприятие окружающего фактически протекает в форме наблюдения.

Наблюдение - это сознательный, преднамеренный, плановый, активный процесс, с определенной направленностью внимания. Спортсмен в нужное время

изучает карту, осматривает местность, сознательно управляет в ходе непрерывного наблюдения своим вниманием.

Наблюдательность - отлично развитая способность к активному, планомерному

83

и систематическому наблюдению за местностью, необъемлемое качество квалифицированного ориентировщика. Целенаправленное наблюдение за местностью и изучение карты в спортивном ориентировании должны осуществляться как можно быстрее, что требует специальной тренировки отражения окружающего с ограничением времени и развитого объема восприятия

(т. е. способности к мгновенному запоминанию большого круга предметов).

Воображение - это деятельность сознания в целом, в процессе которой человек

создает новые представления, мысленные ситуации, идеи, опираясь на образы,

которые сохранились в его памяти от прошлого опыта, преобразуя и изменяя их.

Анализируя определение воображения, нетрудно понять, что оно лежит в

основе творчества спортсмена в таких действиях как выбор маршрута, взятие КП.

Кроме творческого воображения, очень большое значение в ориентировании

имеет специальный его вид - воссоздающее воображение. Оно имеет место, когда

спортсмен, изучая карту, по отвлеченным схематичным условным знакам должен

как можно точнее представить в деталях незнакомую местность (т.е. воссоздать

реальную картину местности).

Роль памяти в жизни человека трудно переоценить: без неё была бы невозможна любая деятельность. И.М.Сеченов указывал, что без памяти наши

ощущения и восприятия, исчезая бесследно по мере возникновения, оставляли бы

человека вечно в положении новорожденного. В процессе своей деятельности

спортсмен-ориентировщик многократно запоминает участок карты, чтобы контролировать свой путь по местности, и участки местности, чтобы постоянно

чувствовать и контролировать свое местонахождение на карте. Процесс запоминания условных знаков карты и воспроизведение реальных форм местности идет постоянно на всей дистанции. Поэтому память спортсмена играет

немалую роль в достижении мастерства в спортивном ориентировании.

Перед спортсменом-ориентировщиком стоит необходимость удерживать в

своей памяти значительное количество условных знаков спортивных карт и их

84

связей с реальными элементами местности. Поэтому его память преимущественно

наглядно-образная. Исследования показывают, что степень ее развития у занимающихся ориентированием значительно выше, чем у представителей

некоторых профессий, связанных с запоминанием различных предметов, ситуаций, условных знаков. Совершенствование памяти прямо связано с

повышением мастерства спортсменов-ориентировщиков.

Проявление специализированной памяти спортсмена-ориентировщика многогранно, так же как многогранна вся его психическая деятельность. Одним из

них является так называемая "память карты". Новичок в соревнованиях затрачивает много времени на изучение карты. Он то и дело останавливается или

снижает скорость бега и, глядя на карту, старается ее "прочитать". Но чем лучше

развита у спортсмена "память карты", тем реже он к ней обращается, подолгу удерживая в голове ее содержание. "Память карты" - это способность быстро запомнить и сохранить образ карты в сознании ориентировщика в ходе соревнования.

Тренер норвежской национальной команды В.Лорентцен считает, что развитие

«памяти карты» позволяет быстрее проходить дистанцию. Зрительная память важна и в летнем, и в зимнем ориентировании. Спортсмен-ориентировщик

постоянно использует кратковременную (оперативную) и долговременную

память. Часто действие обоих типов памяти идет одновременно.

Всякая умственная деятельность сопровождается напряжением внимания

человека. Вниманием называется направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-либо объекте, процессе. Оно характеризуется

различными свойствами: интенсивностью (т.е. степенью сосредоточенности,

концентрации), распределением (т.е. включение в поле сознания сразу нескольких объектов), переключением (т.е. способностью быстро переносить

внимание с одних объектов на другие), устойчивостью (т.е. длительным

сохранением определенного режима внимания).

85

Обратимся к практическим действиям ориентировщика и их последовательности. Старт. Изучение карты, полученной на старте. Её общая оценка,

определение направления движения, определение расстояния, выбор пути,

преодоление отрезка дистанции азимутом, сличение карты с местностью, бег до

пункта КП и т.д. Таким образом, общая задача преодоления дистанции разбивается на множество маленьких задач. Психологический анализ показывает,

что смена способов действий при решении задач в первую очередь связана с быстрым и продуктивным переключением и широким распределением внимания.

Из всех свойств внимания наиболее важно в ориентировании на местности - переключение. В практике ориентирования оно присутствует постоянно: переключение внимания с чтения карты на местность, с внимательного чтения

(точного ориентирования) на скоростной беговой вариант и наоборот.

Следующим по значимости можно считать распределение внимания. Однако следует иметь в виду, что интенсивность и устойчивость внимания на протяжении

всего соревнования должно находиться у ориентировщиков на достаточно

высоком уровне.

В спортивном ориентировании деятельность спортсмена как физическая, так и

умственная. Функция мышления заключается в осознании соревновательной

ситуации и в выделении главного смысла совершаемых действий, в их планировании, в предшествующем исполнительным действиям глубоким и

всестороннем анализе ситуации на карте и на местности, в решении задач по выбору направления движения, темпа бега, по оценке расстояний, по выбору маршрута в целом. Следует подчеркнуть, что мышление ориентировщика творческое и не столько абстрактное, логическое, сколько наглядно-образное,

поскольку спортсмен имеет дело в основном с "образным" материалом: образами

местности, условными знаками спортивных карт и их осмысленной трансформацией в реальные элементы местности.

Мышление - главный процесс в познавательной деятельности. Как и

86

восприятие, и воображение, так и процессы памяти (запоминание, узнавание, воспроизведение) у человека осмысленны. Восприятие и запоминание карты, например, будут продуктивными и быстрыми только в том случае, если спортсмен понимает видимое. То же самое касается и других познавательных процессов.

Успешное ориентирование на местности обеспечивается развитой глубиной ума спортсмена (т.е. умением вникать в суть дела, видеть основы фактов,

понимать смысл и предвидеть события). Последовательностью мысли (т.е.

умением соблюдать логический порядок в решении задач). Самостоятельностью и

гибкостью ума (т.е. умением находить новые пути, избегать шаблона, легко переходить от одного способа решения к другому). Венцом качеств ума ориентировщика является быстрота мышления.

Понятие "мышление" не совпадает с понятиями умения, знания, теоретические

навыки. Взаимосвязь этих понятий такова, что функция мышления заключается в

наиболее рациональном применении теоретических умений, знаний и навыков в

меняющихся, конкретных условиях соревнований.

В заключение краткой психологической характеристики ориентирования на местности, как вида спорта, необходимо отметить, что вся умственная деятельность ориентировщика в условиях соревнований протекает на фоне

большого физического напряжения, что в свою очередь является объективным

фактором, усложняющим ее.

Регулирование эмоциональных состояний.

Различные состояния отдельных систем и организма в целом находят свое отражение в психике человека главным образом в виде переживания или

различных чувств. Например, состояние утомления выражается в чувстве усталости, состояние тревожности – в чувстве неуверенности в своих силах, страхе и т. п.

Задача психологического регулирования - воздействовать на психику

87

спортсмена с целью достижения им максимального состояния способствующего

успешной тренировке или выступлению в соревнованиях. При этом используется

тот факт, что так называемые эмоциональные состояния зависят от общего

состояния организма, и их изменение, в свою очередь, влияет на протекание физиологических процессов.

Оптимальное состояние выражается в сосредоточенности, ясности целей и силе стремления показать хороший результат, в необходимом уровне возбуждения и степени тревоги. Для тренировок и соревнований разного ранга

требуется неодинаковый уровень возбуждения, возбуждение активизирует привычную деятельность, заученные навыки. Именно поэтому у спортсменов высокой квалификации оптимальный уровень возбуждения выше, чем у менее

опытных. В то же время при обучении новым приемам высокий уровень

возбуждения вреден.

Чтобы знать, когда и какого уровня возбуждения добиваться, нужно освоить методы самоконтроля за признаками возбуждения. Такими признаками могут служить дрожание пальцев, характер дыхания, пульса. В возбужденном состоянии

трудно сосредоточиться, мысли "разлетаются" или упорно вертятся вокруг

предстоящей работы. Изучая и запоминая (фиксируя в дневнике) свои наиболее

четко проявляющиеся признаки возбуждения при удачных и неудачных выступлениях, тренировках, можно определить оптимальное для каждого случая

состояние и в дальнейшем сознательно его регулировать.

Можно выделить три основных направления регулирования эмоциональных состояний: 1) использование других видов подготовки для воздействия на

эмоции; 2) регулирование уровня возбуждения нервной системы специальными

воздействиями, психологическая настройка к действию; 3) воспитание способности к саморегуляции эмоциональных состояний.

Характер тренировки, порядок чередования упражнений, их сложность

вызывают значительные эмоциональные изменения, как на длительное время, так

88

и на короткое. Например, повышение объема медленного бега в тренировке легко

возбудимой, эмоционально неустойчивой спортсменки позволило ей впервые

стабильно выступать два месяца подряд на уровне своих лучших достижений,

хотя уровень беговой ее подготовки изменялся незначительно. Применявшиеся

ей ранее разнообразные методы "срочного" регулирования эмоций

непосредственно перед соревнованиями были малоэффективны. В свою очередь,

для эмоционально устойчивых спортсменов необходимо большее разнообразие

средств подготовки при меньшем объеме для профилактики состояния монотонности, возникающего от однообразия деятельности.

Очень большое значение приобретает психологически оправданный выбор

тренировочных средств перед ответственным соревнованием. Так, для снижения

эмоционального возбуждения полезно за день до соревнования провести

медленный бег, а при явлениях торможения - специальную разминку с

ускорениями. Благоприятное влияние на эмоции оказывает выполнение привычных

техничко-тактических упражнений перед стартом. Эти упражнения должны быть

достаточно сложными, требовать много внимания и тем самым отвлекать от

неблагоприятных мыслей. Для адаптации к психической напряженности в

условиях соревнований рекомендуется применять серии тренировочных и

подводящих соревнований с постепенно возрастающей психической нагрузкой.

Регулированию эмоций способствует и специально организованные

воздействия: просмотр фильма, чтение захватывающего детектива, смена места

тренировки.

Большое значение имеет иногда специальная психологическая "настройка" на

предстоящее действие - соревнование, тренировку или отдельное упражнение.

Четкая постановка целей, достаточная информация и разработанный план

действий снижают тревожность. Установка на правильное выполнение отдельных

деталей обычно эффективнее установок на результат и тем более абстрактных

установок типа "надо постараться" или "выложиться до конца".

89

В разминку перед соревнованием полезно включать так называемые идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий на

дистанции. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению.

Время мысленного выполнения каждого технического приема, темп представляемых движений должны быть близки к реальным. Чтобы предстартовое возбуждение не "смазало" мысленной картины, стоит потренироваться в выполнении идеомоторных упражнений на тренировках.

Основной путь регуляции эмоциональных состояний - саморегуляция.

Тренироваться в этом должен каждый спортсмен, да и в современной, насыщенной нервными напряжениями жизни навыки саморегуляции полезны

каждому. Использование приемов саморегуляции должно быть индивидуальным.

Не существует одинаковых для всех рецептов, тем более что и оптимальным для

каждого спортсмена будет свой уровень эмоционального возбуждения. Не стоит,

однако, отчаиваться, если сначала тот или иной прием не дает результата. Обычно

повторное применение оказывается более успешным.

При регуляции эмоциональных состояний большое значение имеет мотивация.

Изменяя уровень мотивации, мы изменяем и уровень возбуждения. По мнению

некоторых психологов, оптимальной будет постановка такой цели, шансы

которой сам спортсмен оценивает как равные. Опыт показывает, что именно

правильная постановка высоких, но реально достижимых целей - решающий

момент психологической подготовки.

ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ.

Информационное обеспечение соревнований.

Информационное обеспечение соревнований должно способствовать

получению своевременной, равнодоступной информации о соревнованиях,

местности и дистанциях для всех его участников [8, с.7-8].

90

Положение о соревнованиях - основной документ, которым руководствуется судейская коллегия и участники соревнований. Оно не должно противоречить

правилам соревнований.

Положение содержит следующую информацию:

- название соревнований;
- цели и задачи соревнований;
- время и место проведения соревнований;
- руководство соревнованиями, адреса и реквизиты организатора соревнований;
- участники соревнований, их спортивная квалификация, возрастные группы;
- составы команд (для командных и лично-командных соревнований);
- условия подачи заявок и допуска к участию в соревнованиях;
- программа соревнований и условия определения результатов;
- условия приема участников и расходы на проведение соревнований;
- порядок, сроки и место регистрации участников;
- награждение.

Изменения и дополнения в положение имеет право вносить только проводящая организация.

По прибытии на соревнования участники соревнований (тренеры, представители) должны получить техническую информацию.

Техническая информация содержит:

- сведения о местности и ее особенностях, не отражаемые на спорткарте, преобладающие породы леса, характер грунта и т.п.;
- сведения о спортивной карте: масштаб, высоту сечения рельефа, год составления, формат, применения знаков особых микрообъектов;
- сведения о дистанциях для каждой группы: длину, 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 КП для прессы, порядок их посещения;

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 и к месту размещения;

На соревнованиях по ориентированию в заданном направлении сообщаются:

легенды КП. Для соревнований категории А, В и С легенды представляются

в виде таблицы символов на каждую дистанцию. На соревнованиях категории D

допускается словесное описание легенд. Если легенды представлены общим

списком (таблицей), отдельно дается порядок прохождения КП для каждой

группы. На соревнованиях категории А и В легенды могут не выдаваться, если

они впечатаны (вклеены) в карты;

границы района соревнований, наличие маркированных участков и цвет маркировки;

На соревнованиях по ориентированию на маркированной трассе

дополнительно сообщается: способ отметки на КП (карандаши, компостеры); цвет

маркировки каждой дистанции, разминочных, оценочных, штрафных кругов;

характер подготовки трассы.

На соревнованиях по ориентированию по выбору дополнительно сообщается

количество КП, которые надо взять участникам каждой группы или контрольное

время.

По решению Главного судьи для создания равных условий борьбы участники

соревнований могут быть до старта ознакомлены с картой соревнований или с ее

фрагментами, или с картами данного района предыдущих изданий (без выхода на

местность). Запрещается знакомить участников с неиспользованным изданием

карты.

В дни соревнований при исключительно неблагоприятных погодных условиях,

и в случае иных непредвиденных обстоятельств, главный судья имеет право

92

вносить изменения в программу соревнований, немедленно проинформировав

участников (представителей команд) о принятом решении.

Заявки на участие в соревнованиях.

Предварительная заявка на участие в соревнованиях подается Организатору в

форме и в сроки, оговоренные Положением о соревнованиях [8, с. 8-9].

Именная заявка на участие в соревнованиях принимается мандатной комиссией или секретариатом и содержит, как минимум, следующие сведения:

- заявка на участие в соревнованиях (указывается каких);
- от какой организации (адрес и реквизиты) и дата оформления заявки;
- фамилия, имя спортсменов, год рождения, спортивная квалификация, возрастная и квалификационная группа;
- условия участия спортсмена в соревнованиях (личный, лично-командный зачет, запасной);
- фамилия, имя, отчество представителя команды и тренера.

Заявка подписывается руководителем организации, направляющей

спортсменов на соревнования, и оформляется печатью этой организации. В заявке

против фамилии каждого спортсмена должна быть виза, подпись, дата и печать

врача.

На личные соревнования спортсмены имеют право заявляться индивидуально.

Состав и порядок по этапам эстафетных команд подается в секретариат накануне дня соревнований либо за один час до старта. Организатор обязан хранить в тайне составы команд до тех пор, пока не подадут свои составы все команды.

Заявление об изменении заявки (перезаявка) подается в письменном виде

Главному секретарю не позднее, чем за час до начала данного номера программы.

Жеребьевка

Очередность стартов отдельных участников определяется жеребьевкой [8, с.

9-10]. Жеребьевка для различных групп, определенных положением, проводится

93

раздельно. Жеребьевка может проводиться в присутствии представителей команд,

либо судейской коллегией в соответствии с Положением. Может применяться и

компьютерная жеребьевка.

В личных соревнованиях допускается жеребьевка:

общая, при которой очередность старта участников определяется единой для всех спортсменов жеребьевкой без учёта 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 определяет Главный судья.

В лично-командных соревнованиях жеребьевка должна быть проведена таким

образом, чтобы участники одной команды не получили рядом стоящих стартовых

номеров. Для этого рекомендуются следующие способы жеребьевки:

командная, при которой очередность стартов участников внутри команды определяется жеребьевкой или по решению представителя (тренера);

общая (проводится при неравном количестве участников в командах).
Если

два и более участников одной команды получают по жребию соседние номера, между ними ставится участник (участники) другой команды, получившийся

следующий номер;

В квалификационных соревнованиях жеребьевка для параллельных забегов должна быть проведена так, чтобы выполнялись следующие требования:

забеги должны быть равной силы; участники одной команды в многодневных

и лично-командных соревнованиях не должны стартовать последовательно в

одном забеге и одновременно в разных.

По окончании жеребьевки составляются протоколы старта. Протоколы должны

быть напечатаны не позднее, чем за один час до старта.

Совещание представителей команд.

Перед началом соревнований Главный судья должен провести совещание с представителями команд (участниками) [8, с.10]. На совещании представителям

команд должна быть дана возможность задавать вопросы организаторам, главному судье, главному секретарю, представителю службы дистанции, инспектору. На массовых соревнованиях Главный судья может избрать форму

информации представителей и участников исходя из конкретных условий.

Если совещание представителей не проводится каждый представитель (в их отсутствие - участник) должен получить возможность задать необходимые

вопросы представителю главной судейской коллегии до начала соревнований.

Старт.

Старт может быть [8, с.10-11]:

- одиночным, когда участники стартуют по одному от каждой группы с интервалом времени равным 1-3 мин.
- групповым, участники стартуют по 2 человека и более от каждой группы;
- общим, при котором все участники одной или нескольких групп стартуют одновременно;
- последовательным (по мере прихода участников предыдущего этапа);
- гандикап (по времени проигрыша победителю).

В эстафете применяется, как правило, общий старт для первого этапа.

Расписание стартов устанавливается Главным судьей в соответствии с положением о соревнованиях, количеством заявленных участников, расположением дистанций и другими особенностями 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

95

не ранее, чем через час после захода солнца.

При проведении квалификационных и финальных соревнований в один день первый старт финала начинается не ранее, чем через 3 часа после последнего старта квалификационных соревнований.

Смена этапов между спортсменами одной команды производится касанием

рукой финиширующего спортсмена стартующего участника.

Смена этапов может быть организована таким образом, что финиширующий участник передает карту следующего этапа стартующему спортсмену.

За правильность и своевременность передачи эстафеты ответственность несут

сами участники, даже, если организатор заранее предупреждает о прибывающих к

зоне передачи командах.

По решению Главного судьи в исключительных случаях расписание стартов

может быть изменено, о чем участники должны быть поставлены в известность

заблаговременно.

Если один из участников не явился вовремя на старт, стартовое время следующих участников не изменяется. Если участник явился к месту старта с опозданием, ему разрешается выход на дистанцию, но его результат будет

отсчитан от его официальной стартовой минуты. Действительное время старта

участника должно быть зарегистрировано в стартовом протоколе на тот случай,

если жюри или Главный судья решат, что опоздание было вызвано уважительной

причиной.

После закрытия старта, опоздавшие участники, на дистанцию не выпускаются.

Все участники должны иметь, по крайней мере, 30 минут для общей разминки

и подготовки к старту.

Финиш.

К линии финиша спортсмен движется только по финишному коридору [8, с.11]. Линия финиша должна четко выделяться и легко определяться бегущим

спортсменом. После пересечения финиша каждый спортсмен должен сдать свою

96

контрольную карточку, а так же свою карту и номер, если требуют организаторы.

Время участника фиксируется в тот момент, когда линию финиша пересечет:

- грудная клетка спортсмена (в соревнованиях по ориентированию бегом);
- нога спортсмена (в соревнованиях по лыжному ориентированию);
- колесо велосипеда (в соревнованиях по велоориентированию).

Доли секунды опускаются. Беговое время выдается в часах, минутах, секундах

или в минутах и секундах.

Контрольная карточка.

На соревнованиях должна применяться карточка, выданная организатором

соревнований [8, с.11-12].

Участник должен подготовить карточку (подписать, герметизировать, закрепить удобным способом). Нельзя обрезать и менять формат карточки без

согласия Организатора.

Каждый участник должен отмечаться в своей карточке четко и в соответствующей клетке на каждом контрольном пункте, используя предоставленные средства отметки и соблюдая порядок прохождения КП.

Если участник отметился неправильно, он может исправить нечеткую или ошибочную отметку в резервной клетке, которых на контрольной карточке

должно быть предусмотрено не менее трех.

Участник может заявить в секретариат о замеченных ошибках отметки в своей

карточке. Главный судья решит, считать такую отметку правильной или нет.

Участники лично отвечают за отметку своих собственных карточек на каждом

КП, пользуясь предоставленными средствами отметки. Отметка должна быть четко идентифицирована, и показывать, что все КП были посещены.

Участнику с недостающей или неидентифицируемой отметкой не присуждается место до тех пор, пока не будет установлено точно, что участник

посетил КП и что отсутствие отметки или ее неидентифицируемость не является

ошибкой участника.

97

Когда используются системы с видимой отметкой, по крайней мере, часть

отметки должна быть в соответствующей клетке для этого КП или в резервной

клетке. Участнику дозволена одна ошибка, например, отметка за пределами

нужной клетки или перепрыгивание через клетку, если обеспечена четкая

идентификация всех отметок. Участник, пытающийся получить преимущество

неаккуратной отметкой, должен быть дисквалифицирован.

Участник, который потерял свою контрольную карточку, пропустил КП или посетил КП в неправильном порядке, должен быть дисквалифицирован.

Может применяться и электронная система отметки. При отметке чипом необходимо дождаться звукового и светового сигнала станции.

Контрольное время.

Контрольное время назначается Главным судьей во всех видах ориентирования

отдельно для каждой группы участников в целях ограничения продолжительности

соревнований и сообщается участникам не позднее, чем за час до старта [8, с.12].

Контрольное время не может быть изменено после старта первого участника.

Контрольное время назначают в пределах 200-250% от ожидаемого времени победителя. В эстафетах контрольное время назначается на первый этап отдельно

и на сумму этапов.

Результат участника или эстафетной команды, превысивший контрольное время, аннулируется, кроме соревнований по выбору.

Результаты и места.

Во время соревнований должны быть объявлены или высвечены на табло предварительные результаты [8, с.12].

Результат участника или эстафетной команды определяется по времени прохождения дистанции, а на маркированной трассе - с учетом штрафного

времени, с точностью до 1 секунды.

Если несколько спортсменов имеют одинаковый результат, им присваивается

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.

Место в эстафете определяется порядком прихода на финиш спортсменов

последнего этапа. Правила индивидуальных соревнований распространяются на

этапы эстафеты. Если результат участника эстафетной команды аннулирован,

место команде не определяется.

Результат и место команды в лично-командных соревнованиях и место команды в комплексном зачете определяется согласно условиям, определенным

Положением о соревнованиях.

Результаты считаются утвержденными, если через 1 час после публикации

предварительных результатов протестов и заявлений не поступило, или через 1

час после принятия решения по последнему протесту или заявлению.

Справедливость состязаний

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 [8, с.12-13].

Все лица, имеющие отношение к подготовке соревнований, должны строго держать в тайне все, что связано с районом соревнований и дистанциями.

Район запрещается посещать всем участникам до старта и после финиша (до закрытия) соревнований.

В день проведения соревнований участникам, представителям, тренерам, специалистам запрещается использовать любую карту местности соревнований до разрешения Главного судьи.

Во время соревнований выход в район расположения дистанций представителям команд, тренерам, корреспондентам и зрителям запрещен. Если

99

на дистанции предусмотрены пресс - КП, пункты питания, порядок их посещения

определяется службой дистанции по согласованию с инспектором. Разрешение на

выход в район соревнований дает Главный судья.

Возрастные группы.

Для соблюдения равенства условий борьбы для всех участников соревнования

проводятся по возрастным группам [8, с.18-19].

Условное обозначение группы состоит из начальной буквы пола участников и

числа, определяющего максимальный возраст спортсмена, выступающего в этой

группе для младших групп и минимального для групп ветеранов.

До 20-ти лет возрастные группы формируются с интервалом 2 года. Мужчины

и женщины от 21 года до 34 лет составляют группу М21 и Ж21. Начиная с 35 лет,

группы образуются с 5-ти летним интервалом.

Внутри возрастных групп могут быть образованы группы по сложности и

длине дистанции и спортивной квалификации участников. Соответственные

обозначения групп — Ж21А, Ж21В, М21А, М21В, М21Е, М21АК и т.п.

Спортсмен относится к возрастной группе от начала до конца календарного года, в котором он достигает соответствующего возраста. Спортсмены в возрасте

35 лет и старше вправе соревноваться в более молодых группах вплоть до группы

М и Ж 21, а спортсмены в возрасте 20 лет и моложе вправе соревноваться в более

старших группах вплоть до групп М, Ж 21. Допускаются, если параметры

дистанции не превышают установленные нормы для данной возрастной группы.

На одних соревнованиях спортсмен имеет право выступать только в одной возрастной группе.

Допуск к соревнованиям.

К соревнованиям допускаются спортсмены, имеющие соответствующую подготовку и включенные в заявку [8, с.19].

На соревнования допускаются только те спортсмены, участие которых

оговорено Положением. Проводящая организация может назначать мандатную

100

комиссию для принятия решений по допуску спортсменов на соревнования.

Мандатная комиссия (судейская коллегия) может потребовать предъявление документов, подтверждающих сведения, указанные в заявке. Если выявлены

неверные, или искаженные сведения об участнике в поданной заявке, то:

если уточненные сведения о спортсмене не влияют на условия его допуска к

соревнованиям, то они вносятся в итоговые протоколы;

в остальных случаях его результаты аннулируют.

Вопрос о допуске спортсмена младшего возраста к соревнованиям в старшей возрастной группе решает председатель мандатной комиссии или Главный судья

при наличии справки заверенной печатью медицинского учреждения, где должны

быть указаны возрастная группа и дата проведения конкретных соревнований, на

которые допускается спортсмен.

Лица, участие которых не предусмотрено Положением (спортсмены, представители, тренеры и др.) решением Главного судьи могут быть допущены к

просмотру дистанции после соревнований.

Спортивное поведение.

Участники соревнований обязаны [8, с.19-20]:

- знать Правила соревнований и выполнять их;
- знать положение о данных соревнованиях;
- соблюдать очередность стартов и своевременно являться на старт;
- стартовать под номером, определенным жеребьевкой;
- беречь от случайных проколов и разрывов карту и контрольную карточку;
- оказать помощь во время соревнований участнику, получившему травму, сообщить о нем на финише;
- преодолевать маркированный участок на дистанции от начала до конца;
- на финише сдавать судьям контрольную карточку, а если требуют организаторы, то и карту;

101

- при передаче эстафеты коснуться партнера по команде в пределах зоны передачи;
- уступать лыжню следующему участнику, когда тот требует, если имеется только одна лыжня или лыжная трасса узкая (кроме участка 100 метров до

финиша);

спортсменов, сошедший с дистанции, обязан заявить об этом на финише, 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 знакомиться с местностью в планируемом

районе соревнований;

в ходе соревнований пользоваться иным картографическим материалом, кроме карты, полученной от судейской коллегии;

выходить в район расположения дистанции до старта и после финиша в район соревнований без разрешения Главного судьи;

применять какие-либо технические средства передвижения, кроме предусмотренных;

изменять устройство и оборудование КП, пересекать запрещенные участки

местности, пользоваться какой-либо посторонней помощью;

Старший судья старта имеет право не допускать к старту участника, нагрудный

номер и контрольная карточка которого не соответствует требованиям правил.

За неспортивное поведение по решению Главного судьи результат спортсмена

может быть аннулирован, спортсмен может быть предупрежден и отстранен от

соревнований. Организатор обязан информировать проводящую организацию и

Федерацию о фактах неспортивного поведения участника.

В исключительных случаях и только по решению жюри за неспортивное

поведение участников и официальных лиц команда может быть отстранена от

102

участия в соревнованиях.

Спортивная форма и экипировка участников.

Ограничения по одежде не вводятся [8, с.20]. Обувью с металлическими шипами на дистанциях можно пользоваться, если в предварительной информации

нет соответствующего запрещения.

Запрещено использование радио и телекоммуникационного оборудования в качестве навигационной помощи спортсменам.

Стартовый номер должен быть ясно различим на протяжении всей дистанции.

Максимальный размер номера 25x25см с высотой цифр не менее 14 см.

Стартовый номер нельзя подгибать или обрезать. На соревнованиях по ориентированию бегом номер крепится на груди, в лыжном ориентировании - на

передней поверхности левого бедра, в велоориентировании - номер крепится на

руле велосипеда.

Представитель команды.

Спортивный коллектив, участвующий в соревнованиях, назначает своего представителя [8, с.20-21]. При отсутствии представителя его обязанности

выполняет тренер или капитан команды. Ответственность за получение необходимой информации полностью ложиться на представителя команды.

Представитель команды обязан:

- знать настоящие Правила и Положение о соревнованиях;

- присутствовать на совещании представителей команд;
- доводить до участников все сведения, полученные от судейской коллегии;
- обеспечивать своевременную явку спортсменов на старт и допинг-контроль;
- не покидать место соревнований, не убедившись, что все участники благополучно закончили соревнования;
- сообщить старшему судье финиша об участниках, сошедших с дистанции, и не прошедших через финиш;

103

- под руководством начальника дистанции при необходимости принять участие в поисках, не вернувшихся с дистанции спортсменов и получить разрешение на отъезд от Главного судьи;

Представитель команды имеет право:

- получать справки по всем вопросам, относящимся к проведению соревнований, у членов главной судейской коллегии и в службе информации;
- присутствовать при жеребьевке, подавать заявки, перезаявки и протесты.

Общие обязанности судей.

Судья обязан [8, с.23]:

- твердо знать и неукоснительно выполнять Правила соревнований, быть организованным, дисциплинированным и беспристрастным;
- следить за соблюдением участниками Правил соревнований;
- сохранять тайну расположения дистанций и КП.

Судья не имеет права:

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

Главная судейская коллегия.

В состав главной судейской коллегии входят: главный судья, заместитель

главного судьи, главный секретарь соревнований, главные секретари по видам

программы, старшие начальники дистанций и старшие судьи.

Главный судья.

Главный судья руководит работой судейской коллегии в соответствии с

настоящими Правилами и Положением о соревнованиях [8, с.24].

В обязанности Главного судьи входит:

проведение заседаний судейской коллегии перед началом соревнований, для

104

рассмотрения и утверждения результатов, а также в тех случаях, когда он считает

это необходимым;

проведение совещания представителей команд;

ознакомление с районом соревнований на местности;

приемка работы службы дистанции по актам;

назначение контрольного времени;

утверждение расписания и интервалов старта между группами и отдельными участниками, назначение величины предстартового времени;

проверка наличия судейских билетов у судей и степени знания ими Правил;

отдача распоряжений старшим судьям на старте и финише о начале соревнований и закрытии финиша;

отдача распоряжений заместителю Главного судьи по спортивно-техническому обеспечению (начальникам дистанций) о снятии оборудования

дистанций соревнований;

Главный судья имеет право:

прервать соревнования с последующим их окончанием в тот же день, если возникли условия, угрожающие безопасности участников, дистанция пришла в

негодность, не обеспечено медицинское обслуживание;

отстранить от участия в соревнованиях спортсмена (команду), нарушившего

Правила, Положение о соревнованиях;

отменить решение любого судьи, если он лично убедился в его ошибочности;

отстранить от работы судей, не справляющихся со своими обязанностями.

Главный судья не имеет права отменить решение инспектора о классе дистанции.

Главный секретарь соревнований и секретариат.

Главный секретарь руководит работой секретариата, несет ответственность за

105

своевременный подсчет результатов, а также за подготовку и оформление

документации соревнований[8, с.25]. При отсутствии заместителя Главного судьи

по информации руководит работой бригады судей информации.

В помощь Главному секретарю соревнований назначаются главные секретари

по видам программы, которые руководят бригадами по подсчету результатов

отдельных групп участников. Один из них исполняет обязанности и пользуется

правами Главного секретаря в его отсутствие.

Главный секретарь соревнований:

определяет организационную структуру секретариата, схему движения документации в процессе обработки результатов;

- составляет заявку на оргтехнику, канцелярские принадлежности, бланки протоколов, дипломы и организует их получение;
- получает у службы дистанции карты и выдает их старшим судьям старта и пункта оценки;
- инструктирует секретариат, а также секретарей, включенных в состав судейских бригад;
- принимает протесты и готовит материалы, необходимые для их рассмотрения;
- составляет отчет о соревнованиях;
- по окончании соревнований выдает протоколы результатов соревнований представителям команд, а судьям - справки с оценкой работы на соревнованиях.

Секретариат соревнований:

- принимает заявки на участие в соревнованиях (если не создана мандатная комиссия);
- проводит жеребьевку и составляет протоколы старта;
- выдает нагрудные номера представителям команд;
- подсчитывает результаты соревнований, проверяет правильность отметок КП, составляет протоколы результатов;

106

Служба дистанции.

Всей работой службы дистанции руководит заместитель Главного судьи по спортивно-техническому обеспечению [8, с.25]. В состав службы дистанции входят: заместители Главного судьи по видам программы, начальники дистанций

и их помощники, контролёры КП.

Бригада судей на старте.

Старший судья старта подчиняется заместителю Главного судьи по кадрам [8,

с.27-28]. В его обязанности входит руководство оборудованием места старта,

организация работы бригады, получение от Главного секретаря карт по счету,

организация работы пункта выдачи карт, сдача оставшихся карт Главному

секретарю.

На соревнованиях небольшого масштаба старший судья выполняет обязанности стартера.

Секретарь и помощник стартера находятся у начала стартового коридора.

Помощник стартера вызывает участников, выстраивает их в стартовом коридоре и

проверяет правильность заполнения карточки участника. Секретарь производит

регистрацию участников, сверяя их номера с протоколом.

Стартер находится у линии технического старта и выпускает участников во время, указанное в стартовом протоколе. Стартер подает следующие команды:

за 5 сек. до старта: «5 секунд» - при этом флаг (рука) поднимается горизонтально;

в момент старта: «Марш!» - при этом флаг (рука) резко поднимается вперед-вверх.

Если применяется автоматическая звуковая сигнализация о времени старта, то

система работы должна быть неоднократно продемонстрирована спортсменам до

начала старта. Перед основным сигналом старта должно прозвучать не менее двух

вспомогательных, через 1 секунду. Основной и вспомогательный сигналы должны

отличаться по протяженности или по частоте. Начало основного сигнала является

107

моментом старта.

На старте необходимо иметь не менее одного запасного хронометра. Все хронометры должны работать синхронно с хронометрами финиша.

Бригада судей на финише.

В состав бригады судей на финише входят: старший судья; судьи-регистраторы номеров; судьи-хронометристы; секретари; судьи (для сбора карт,

контрольных карточек) [8, с.28-29].

Старший судья на финише подчиняется заместителю Главного судьи по

кадрам. В его обязанности входит руководство оборудованием места финиша и

организация работы бригады. Старший судья на финише обязан своевременно

получить все хронометры, проверить их работу, лично осуществлять пуск

хронометров старта и финиша, периодически проверять синхронность основного

и запасного хронометров.

Старший судья на финише должен обеспечить готовность своей бригады к

работе не позднее, чем за 30 минут до предполагаемого подхода первых

участников к финишу.

Судья-регистратор номеров, определяет очередность пересечения участниками

линии финиша, записывает в дубликate протокола финиша номера спортсменов в

порядке их прихода, ведет учет финишировавших участников в протоколе.

Судья-хронометрист должен иметь не менее двух хронометров: основной и

запасной. Во время пересечения участниками линии финиша он называет

соответствующее время с точностью до 1 секунды. При этом начавшаяся секунда

считается полной. Отмечается время в тот момент, когда грудь спортсмена

пересечет линию финиша.

Секретарь со слов судьи-хронометриста записывает время в протоколе. При одиночном финише секретарь фиксирует также номера участников и сверяет их с

записями судьи-регистратора номеров.

Судья на финише принимает у участников карты и карточки, складывает их в

108

порядке прихода спортсменов.

Автоматическая фиксация времени финиша организуется с учетом вышеперечисленных условий.

Начальник дистанции планирует дистанцию на карте. Длина дистанции должна соответствовать требованиям правил соревнований. После планировки

точки КП просматриваются на местности и при необходимости вносятся коррективы. Затем дистанция «вкручивается» или впечатывается в карты. После

этого они сдаются в секретариат. Перед началом соревнований начальник

дистанции вместе с помощником расставляет на местности контрольные пункты,

оборудовав их средствами отметки. Доложив главному судье о готовности

дистанции, они обычно затем помогают секретариату проверять правильность

отметки на карточках финишировавших участников. Снимается дистанция после

соревнований с разрешения главного судьи. При необходимости служба дистанции организует поиск заблудившихся спортсменов.

Секретариат под руководством главного секретаря подсчитывает личные

результаты, и если нужно, подводит итоги командной борьбы.

Подготовительная работа до соревнований – наибольшая по объёму и

включает: разработку положения, сметы соревнований и их утверждение; подбор

и утверждение главной судейской коллегии, организационного комитета соревнований; подготовку афиш, программ, спортивных карт, инвентаря для

оборудования мест соревнований; проведение совещаний с представителями команд; приём заявок и предварительную регистрацию участников.

Работа судейского аппарата во время соревнований состоит в следующем.

Командант и рабочие совместно с судьями готовят места соревнований:

стартовый и финишный коридор, шит информации. Затем к своим обязанностям

приступают бригады судей старта, финиша и секретариата. После соревнований

секретариат заканчивает обсчёт результатов, готовит протоколы и отчёт о

соревнованиях.

109

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Максименко Г.З. Влияние бега с ориентированием на функциональное состояние организма. //Теория и практика физической культуры, 1983,

№12, с.30-31.

2. Saltin B. Talingserientering, del II. Kondition och lopteknikraning. Stockholm, SOFT, 1985. - 185 с.
3. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование. М., 2004. - 208 с.
4. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. М., 1984. – 112 с.
5. Беляков Л.В., Ганюшкин А.Д., Моисеенков А.Л. Основы тренировки в ориентировании на местности. Смоленск, 1973. - 112 с.
6. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов ориентировщиков. М., «Физкультура и спорт». 1978. - 112 с.
7. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. М., Военное издательство. 1982. – 102 с.
8. Спортивное ориентирование. Правила соревнований. Минск, 2000. - 52 с.

Спортивное ориентирование как вид спорта, средство физического воспитания и оздоровления	4
История развития ориентирования за рубежом, в СССР, Республике Беларусь и в БГПУ	9
Топографическая подготовка и рельеф местности	33
Техническая подготовка ориентировщика	43
Тактика спортивного ориентирования	54
Физическая подготовка и её планирование	71
Психологическая деятельность спортсмена-ориентировщика	80
Правила, организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию	89
Список литературы	109

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ