

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ресурс»
Ул. Машинная, д. 31, г. Екатеринбург, 620142 Тел. /факс (343) 221-01-57
E-mail: info@center-resurs.ru



ВВЕДЕНИЕ В МИР СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Методические рекомендации для родителей

Екатеринбург 2024

Введение в мир спортивного ориентирования / ГБОУ СО ЦППМСП «Ресурс»; 2024. – 13 с.

Рецензент:

Шалагина Е.В., кандидат социологических наук, доцент кафедры философии, социологии и культурологии ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет».

Авторы-составители: педагоги дополнительного образования отделения дополнительного образования с использованием дистанционных образовательных технологий ГБОУ СО «ЦППМСП «Ресурс» методического объединения физкультурно-спортивной направленности: Исакова Светлана Владимировна, Корчагина Ольга Геннадьевна, Салахова Наталия Юрьевна, Хомова Светлана Николаевна, методист Терехина Екатерина Викторовна.

Методические рекомендации предназначены для родителей, воспитывающих детей с особыми образовательными потребностями, и знакомят с основами спортивного ориентирования как вида спорта.

Важной составляющей познания мира ребенком является умение легко ориентироваться в пространстве. Этот навык применим для успешного выполнения любой деятельности: рисование, танцы, прогулка, занятие спортом.

Формированию умения ориентироваться в пространстве и на местности помогают занятия спортивным ориентированием.

Спортивное ориентирование — это увлекательный вид спорта, где при помощи компаса и карты нужно преодолеть определенную дистанцию по лесу, парку или по городу, состоящую из контрольных пунктов, на каждом из которых располагаются несколько призм. Из них нужно выбрать единственно верную призму, соответствующую заданной легенде.

Спортивное ориентирование – это самый доступный вид спорта для детей и взрослых всех возрастов и уровней физической подготовки.

Виды спортивного ориентирования

Существуют несколько дисциплин спортивного ориентирования:

- ориентирование бегом,
- ориентирование на лыжах,
- ориентирование велосипедах,
- точное ориентирование, трейл-ориентирование (Трейл-О).

Ориентирование бегом. Спортсмен бежит по маршруту, обозначенному на карте, но не обозначенному на местности, при этом во время работы он должен пользоваться только картой и компасом. Ориентирование бегом является видом спорта группы выносливости, требует от спортсмена не только хороших атлетических качеств, но он включает в себя множество психических компонентов, обусловленных необходимостью самостоятельно принимать решения в условиях интеллектуального риска.

Ориентирование на лыжах. Соревнования по ориентированию на лыжах проводятся в условиях устойчивого снежного покрова в нескольких дисциплинах: заданное направление, маркированная трасса, ориентатлон (Ski-O-thon) — комбинация двух предыдущих видов. Ориентировщики-лыжники должны владеть техникой преодоления крутых подъемов и спусков, при этом одновременно спортсмен должен обладать навыками чтения карты во время передвижения на лыжах и обладать способностью к быстрому принятию решений в условиях большого физического напряжения и нарастающего утомления.

Ориентирование на велосипедах. Соревнования по ориентированию на велосипедах проводятся в дисциплинах: заданное направление,

маркированная трасса, по выбору или в комбинации этих видов. Спортивная карта показывает виды дорог в отношении скорости проезда на велосипеде. В ориентировании на велосипедах необходимо обладать хорошей техникой владения велосипедом, уметь преодолевать крутые подъемы и спуски, а также быстро принимать решения при неожиданном возникновении препятствий на пути движения.

Точное ориентирование, трейл-ориентирование.

Трейл-ориентирование (трейл-О) подходит для организации двигательной активности детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья. Он сочетает в себе физическую и умственную нагрузку. Этот вид спорта доступен для всех. Заниматься им могут наравне со всеми и люди, передвигающиеся на инвалидных колясках.

Международное название - Trail Orienteering (trail-О, старое название – «ориентирование по тропам») - вид спорта, заключающийся в точной интерпретации ситуации на местности с помощью карты. Участники за контрольное время преодолевают (обычно в заданной последовательности) дистанцию, состоящую из пунктов, на каждом из которых в пределах видимости располагаются несколько призм (флагов). Участники должны определить, какая из этих призм на местности соответствует обозначенной на карте и заданной легенде.

Для занятий спортивным ориентированием необходимо:

- 1) познакомиться с условными знаками;
- 2) уметь читать спортивную карту;
- 3) понимать «легенду» и знать символы «легенд»;
- 4) уметь пользоваться компасом;
- 5) решать задачи по ориентированию;
- 6) заниматься физической подготовкой.

Условные знаки

Знакомство со спортивным ориентированием как видом спорта начинается с изучения условных знаков. Условные знаки спортивных карт отличаются от знаков топографических карт. Они напоминают форму изображаемых предметов. В ориентировании все условные знаки делятся на 5 групп: растительность, гидрография, рельеф, камни и искусственные сооружения, дистанция.

Для простоты запоминания каждая группа объектов изображается определенным цветом:

- черным цветом изображаются скалы с камнями и все искусственные сооружения от дорожек до домов;
- коричневым цветом изображаются всевозможные формы рельефа бугорки, ямы, овраги, обрывы;
- синим цветом изображается все, что связано с водой: от ручейка до болота;
- желтым и зеленым цветом изображается растительность: желтым - открытые места (поляны), зеленым - труднопроходимые места (густой лес)
- белым цветом - самый обычный лес, по которому легко и приятно передвигаться;
- красным цветом изображается дистанция: старт, контрольные пункты, финиш, а также дополнительная информация (например, район, запрещенный для бега).

Условные знаки спортивных карт





РЕЛЬЕФ	ГИДРОГРАФИЯ	ИСКУССТВЕНН. СООРУЖЕНИЯ	ОБОЗНАЧЕНИЯ ДИСТАНЦИИ
<ul style="list-style-type: none"> Утолщенная горизонталь Основная горизонталь Вспомогательная горизонталь Обрыв грунтовой Насыпь высокая Насыпь низкая Промоина большая, маленькая Яма Гора Лощина Ребро, нос Сухая канава Микробугорок Внемасштабная ямка Микроямка, воронка Капонир Неровная земля Особый объект рельефа 	<ul style="list-style-type: none"> Озеро, пруд Непроходимая река, ручей Проходимые река, ручей Канавы, мостик Исчезающая канава Узкое болото Непроходимое болото Проходимое болото Заболоченность Воронка с водой Колодец Ключ, источник Особый объект гидрографии 	<ul style="list-style-type: none"> Шоссе, асфальт Улучшенная дорога Полевая, лесная дорога Тропа широкая Тропинка Исчезающая тропинка Просека Железная дорога Линия электропередач Высоковольтн. ЛЭП Каменная стена Разрушенная каменная стена Высокая каменная стена Проходимая ограда Разрушенная ограда Непроходимая ограда Постройка, здание Населенный пункт Запрещённая территория Руины, фундамент Стрельбище Могила Проходимый трубопровод Непроходимый трубопровод Башня Вышка Столб Кормушка Особый искусственный объект 	<ul style="list-style-type: none"> Начало ориентирования, пункт "К" Контрольный пункт Маркированный участок, обязательный для прохождения Финиш Переход, проход Запрещенный для бега район Запрещенный маршрут Пункт первой помощи Пункт питания Узкая, медленная лыжня 0,6 м (1 след "Бурана") Средняя, быстрая лыжня 1-1,2 м (1,5 - 2 следа "Бурана") Широкая, скоростная лыжня 1,5-2 м (2,5 - 3 следа "Бурана") Накатанная площадка Дорога, непригодная для движения (без снега)
<h4>СКАЛЫ И КАМНИ</h4> <ul style="list-style-type: none"> Непроходимая скальная стена пещера Проходимая скальная стенка Скальная яма Камень Большой камень Группа камней Россыпь камней Каменное поле Открытая песчаная поверхность Голые плоские скалы 	<h4>РАСТИТЕЛЬНОСТЬ</h4> <ul style="list-style-type: none"> Открытое пространство (граница возделываемых земель) Поляна (чёткий контур) неудобное для бега Полуоткрытое пространство удобное для бега Среднепробегаемый лес Средн. растительность (низкая) с хорошей видимостью Труднопробегаемый лес Трудн. растительность (низкая) с хорошей видимостью; бурелом Непроходимый лес Лес, легко проходимый в одном направлении (лесопосадки) Фруктовый сад Культивируемые земли Отдельно стоящее дерево Особый объект растительности 		

Начинающие ориентировщики должны знать основные знаки из каждой группы.



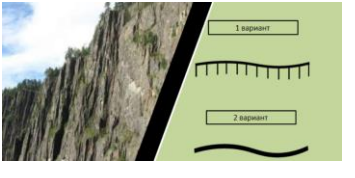
Растительность

<p>Открытое пространство (поляна)</p>	 
<p>Полуоткрытое место на карте обозначается белыми кружочками на желтом фоне. На местности это могут быть посадки невысоких молодых деревьев.</p>	 
<p>Легкопробегаяемый лес на карте обозначается белым цветом. На местности - это лес, где деревья стоят далеко друг от друга.</p>	 
<p>Труднопробегаяемый лес. Он достаточно густой.</p>	 
<p>Непроходимая растительность на карте обозначается темно-зеленым цветом. На местности это могут быть участки с завалами деревьев.</p>	 
<p>Отдельно стоящее дерево</p>  	<p>Куст</p>  
<p>Корч - это корни упавшего дерева, которые находятся на поверхности земли.</p>	 




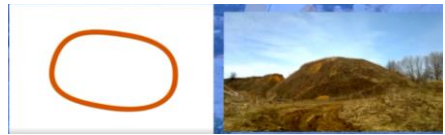
Гидрография

<p>Озеро, пред, море (обозначается синим цветом с черной окантовкой)</p> 	<p>Непреодолимая река (обозначается синим цветом с черной окантовкой)</p> 	<p>Преодолимая река (обозначается синим цветом без черной окантовкой)</p> 
<p>Ручей</p> 	<p>Болото</p> 	<p>Родник</p> 

Скалы и камни

<p>камень</p> 	<p>Большой камень</p> 	<p>Груда камней</p> 
<p>Непреодолимая скальная стена</p> 	<p>Преодолимая скальная стена</p> 	<p>Скальная ямка</p> 

Рельеф

<p>Яма - это понижение в земле. Обозначается на карте замкнутой коричневой линией со штрихами внутрь.</p>	
<p>Микроямка - это маленькая яма. Обозначается на карте коричневой дугой.</p>	
<p>Воронка - это та же микроямка, только более глубокая. На карте обозначается коричневой галочкой.</p>	
<p>Бугор - это возвышение на местности. На карте обозначается коричневой замкнутой линией.</p>	

Микробугор - это маленький бугор.
Обозначается на карте коричневой точкой.



Искусственные сооружения

<p>Асфальтовая дорога</p>	<p>Грунтовая дорога</p>	<p>Лесная тропа</p>
<p>Перекресток дорог</p>	<p>Развилка дорог</p>	<p>Т-образный перекресток</p>
<p> - постройка - населённый пункт - запрещённый для бега район - территория с покрытием - развалины </p>	<p> - преодолимый каменный забор - полуразрушенный каменный забор - непреодолимый каменный забор - преодолимая ограда - полуразрушенная ограда - непреодолимая ограда </p>	<p> Башня Вышка Столб Кормушка Особый искусственный объект </p>

Дистанция

На дистанции расположены старт, финиш и контрольные пункты (КП). На местности контрольный пункт обозначен бело-оранжевой призмой (1). На ней прикреплены электронная станция (2) и «крокодильчик» (3). Они нужны для того, чтобы сделать отметку о прохождении контрольного пункта (КП). Номер этого КП - 39.





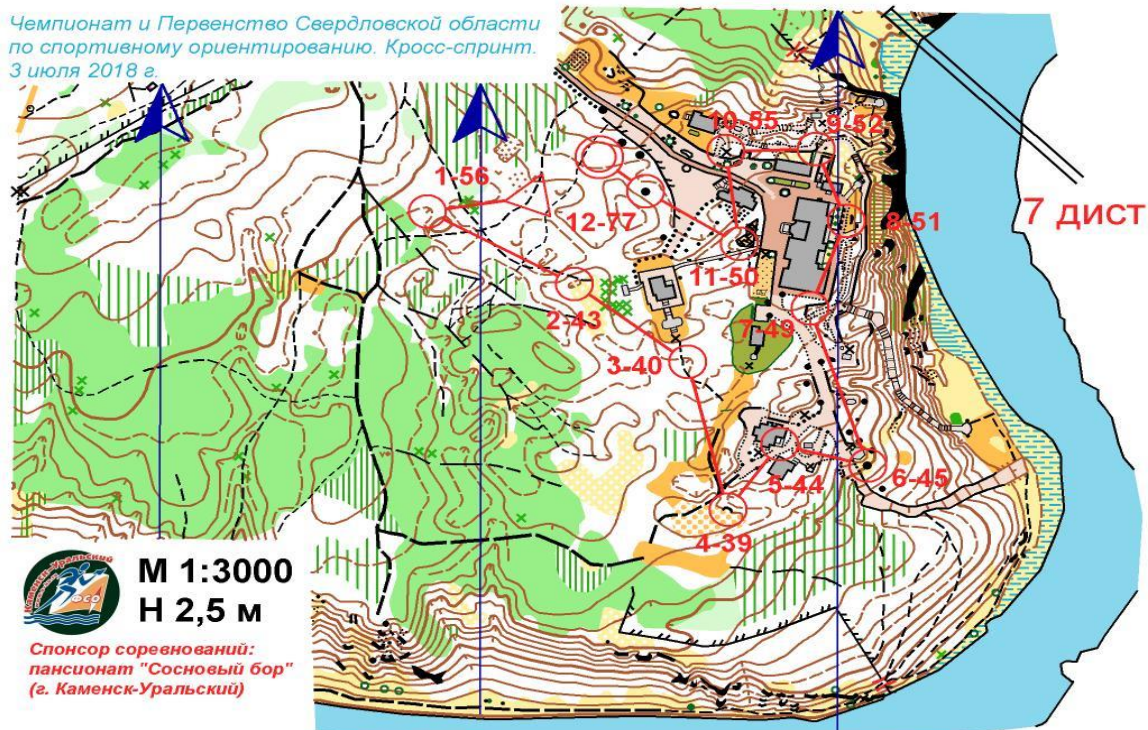
Для изучения условных знаков рекомендуем посмотреть совместно с детьми видеоуроки по спортивному ориентированию. В видеоуроках показаны условные знаки, обозначение их на карте и как они выглядят на местности: [Растительность](#), [Гидрография](#), [Рельеф](#), [Дороги и тропы](#), [Дистанция](#).

Чтение спортивной карты

Спортивная карта очень подробная. На ней изображено много условных знаков. Каждый условный знак соответствует объекту на местности.

Чтение карты - это умение разобраться в условных знаках и составить представление о местности, изображенной на ней.

В углу спортивной карты обозначается масштаб (например, М 1:3000). Масштаб - это количество шагов или метров в 1 см карты. Чтобы определить, сколько метров в 1 см карты, надо зачеркнуть последние два "0". В нашем примере - в 1 см карты 30 метров или шагов. Чем более крупный масштаб, тем больше мелких деталей можно указать в карте.



Самым сложным для чтения и понимания карты является рельеф, но в тоже время он является самым надежным.

Компас

Важным помощником ориентировщика на дистанции является компас. В спортивном ориентировании пользуются специальными жидкостными компасами, которые позволяют быстро и просто определить нужное направление и азимут (угол между направлением на север и направлением на КП).

На компасе есть небольшая линейка. Она используется для измерения расстояния на карте. Учитывая масштаб. карты можно определить расстояние на местности.

Начинающие спортсмены должны научиться ориентированию карты с помощью компаса. Стрелки севера, указанные в карте, должны совпадать с направлением на север, которое показывает стрелка компаса.



Для знакомства с картой и масштабом рекомендуем просмотр учебного видео [“Карта, масштаб и компас”](#).


Легенда

На соревнованиях используют карты с легендой. **Легенда** – это точное описание местоположения правильной призмы на местности на контрольном пункте (КП). Легенда представляет собой таблицу со специальными символами. Пример легенды.

08 мая 2017 г.			
		0,9 km	
▶			
1	A-C	↘	дорога
2	A-D	∩	лощина
3	A-D	↙	угол леса
4	A	∩	лощина
5	A-D	⊗	заросли
6	A-B	⊙	поляна в лесу
7	A-B	⊗	заросли
8	A-C	⊗	заросли

9	A-B	□	развалина
10	A-C	⊗	особый искусственный объект
11	A-C	◇	открытое пространство
12	A-B	⊖	яма
13	A-C	⊙	дерево
14	A-B	⊙	столб

110 m



Как решать задачи и участвовать в соревнованиях по трейл-ориентированию

Участники соревнований на старте получают карту с дистанцией и легендами КП, а также карточку участника для ответов. Двигаться можно только по дорожкам! Рассмотрим пример, как решить задачу на контрольном пункте.



Спортсмен пришел на третий контрольный пункт (КП).

1. Работа с картой, чтение легенды. Находим окружность с номером КП на карте. Визуально определяем её центр. Мысленно расшифровываем легенду: третий КП, 6 призм (от А до F). Объект - непреодолимая растительность (заросли). Восточная сторона (правильная призма должна стоять с востока от зарослей).

2. Изучаем местность. Пересчитываем призмы слева направо: А, В, С, D, E, F. Их количество должно совпадать с количеством призм в легенде к этому КП.

3. Сопоставляем местность с картой. Синяя стрелка указывает, где север. Карту ориентируем по компасу так, чтобы направления на север на карте и на компасе совпадали. Если карта сориентирована правильно, то направление дорожек, лестниц, расположение других объектов на местности будет соответствовать их расположению на карте.

4. Решение. На карте центр окружности находится около растительности напротив лестницы. Лестница - вспомогательный ориентир, который в данном случае может помочь решить задачу правильно. Напротив лестницы стоит призма А. Это правильный ответ!

Где можно заниматься спортивным ориентированием?

1. В отделении дополнительного образования для детей-инвалидов разработана и реализуется дополнительная общеобразовательная программа «Путешествие в мир ориентирования»

2. Знакомство с материалами сайта [«Я люблю спорт. Ориентирование»](#)

3. Участвовать в городских, областных соревнованиях по трейл-ориентированию (г. Екатеринбург)

3. Участвовать в соревнованиях в онлайн-режиме на сайте <https://trailo-i.sportog.ru/>

Участие в соревнованиях позволяет отрабатывать знания и навыки ориентирования, оценивать свои возможности и повышать уровень.

Список используемых источников и литературы

1. Возможности спортивного ориентирования в работе с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата в условиях дистанционного образования / ГБОУ СО ЦППМСП «Ресурс»; 2023. – 49 с.
2. Кобзарев А., Корчагина О., Кудрявый А., Рябкин М., Сытов Н., Хропов С., Шур Г, Якимов А. «Такое разное ориентирование». – М.: РОСТО, 2009.
3. Соревнования по чтению карт. Учебно-методическое пособие по подготовке обучающихся к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях по ориентированию на местности (трейл-ориентированию) / А.В. Бабич, А.М. Волков, С.Н. Русаков, В.К. Филатов/ - СПб/: Издательско-полиграфическая компания “Коста”, 2024, 36 с., ил.
4. ТОП-10 аргументов в пользу спортивного ориентирования. <http://kontyp.ru/news/231-top-10-argumentov-v-polzu-sportivnogo-orientirovanija.html?ysclid=ltqp08btf892081704>
5. Спортивное ориентирование. Материалы к занятиям <https://geografirov.jimdofree.com/%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8B-%D0%BA-%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D1%8F%D0%BC/%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BD%D0%B0-%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8>