

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Пригодич Д.Н., 1 курс,

Журавский А.Ю., к.пед.н., доцент,

УО «Полесский государственный университет»

Спортивное ориентирование, как вид спорта в системе академических занятий в ВУЗе по физической культуре обладает рядом преимуществ, т.к. является средством повышения эффективности физических и интеллектуальных способностей студенческой молодежи.

И так, спортивное ориентирование включает в себя следующие виды:

1. Ориентирование в заданном направлении;
2. Ориентирование по выбору;
3. Ориентирование по маркированной трассе;
4. Ориентирование по линии;
5. Эстафета.

Чтобы начать проведение соревнований необходимо составить документ, который включает следующее: цели и задачи; место и сроки проведения соревнований; участников соревнований; программу соревнований; подведение итогов и награждение.

1. Ориентирование в заданном направлении.

Участникам выдаётся карта, на которой нанесены контрольные пункты {контрольным пунктом служит бело-красная призма}. Получив карту, они движутся к месту пункта. Пункты расположены в определённом порядке, которые следует отмечать при прохождении (на карте). Дистанция-2-3 км. Учитывается время. На каждую дистанцию своё контрольное время. Победитель определяется по лучшему времени и количеству нанесённых контрольных пунктов.

2. Ориентирование по выбору.

Ориентирование проводится по одному человеку. Для новичков можно и три. Здесь число контрольных пунктов в 2-3 раза больше чем в предыдущем. Дистанция около 10 км. Цель та же, что и в заданном направлении. Только здесь участник сам выбирает свой путь прохождения. Когда время истекает – добавляют штрафные очки. Победитель определяется по лучшему времени и количеству взятых контрольных пунктов.

3. Ориентирование по маркированной трассе.

Здесь условия усложнены. Участникам выдаётся чистая карта (старт и финиш). Нужно за 5 минут, как можно точнее» нанести маршрут прохождения с карты судьи. Контрольные пункты, в виде красных флажков, расположены так, чтобы их можно было увидеть). Дойдя до контрольного пункта необходимо точнее перенести их на карту. Это проводится при помощи проколом иглы или булавки.

Судьи оценивают:

- время прохождения;
- число нанесённых пунктов;
- точность прокола.

4. Ориентирование по линии.

Здесь также выдаётся чистая карта и карта судьи. Как можно быстрее перенести маршрут (линию) прохождения. Число контрольных пунктов неизвестно (на данном проходимом участке). Существует нумерация пунктов. Они могут быть расположены где угодно: в яме, на бугре, на дереве и т.д. Победитель также определяется по лучшему времени и количеству нанесённых ПУНКТОВ.

б. Эстафета.

Эстафета включает в себя следующие этапы:

1. Ориентирование в заданном направлении;
2. Ориентирование по выбору;
3. Ориентирование по маркированной трассе;
4. Ориентирование по линии;

Кроме юношей участвуют и девушки. Каждый участник собирает свои контрольные пункты. При прохождении первого этапа необходимо отдать карту следующему участнику {на старте}. Для новичков соревнования могут быть по азимуту(угол от направления севера до точки прибытия). Победитель определяется по лучшему времени и количеству взятых контрольных пунктов.

Спортивное ориентирование способствует развитию общей выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений, развитию памяти, внимания, мыслительных процессов и т.д.. Занятия физической культурой, проводимые в высших учебных заведениях, в значительной степени содействуют подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности.