

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ



Составила: Влажина Екатерина Сергеевна
Учитель МБОУ Анциферовской ООШ №25
Красноярского края



Еще во времена Древнего
Мира люди применяли
свои навыки ориентировки
на местности. Древние
племена находили дорогу
по солнцу, звездам, умели
определять стороны света
по растительности.

Ориентирование, как вид спорта,
конечно же появился намного
столетий позднее, и его можно
отнести лишь к концу XIX века, когда
стали проводить соревнования
между военными гарнизонами
Норвегии, Великобритании и
Швеции.





Международная федерация по спортивному ориентированию была создана 21 мая 1961 года и в нее вошли десять европейских стран.

Перед Второй Мировой войной в Швеции, Норвегии и Финляндии уже проводились ежегодные национальные первенства для мужчин и женщин по спортивному ориентированию. В 1946 был создан Скандинавский Комитет Ориентировщиков, который открыл путь к международному сотрудничеству.



Начиная с 1966 года, ежегодно проводятся первенства мира по спортивному ориентированию, в которых принимают участие шведы, финны, норвежцы. В СССР соревнования по этому виду спорта, начиная со 2-й половины 1940-х гг. проводились для туристов.

Как самостоятельный вид спорта, спортивное ориентирование в постсоветских странах, получило свое развитие в конце 1950-х гг. Первыми поклонниками этого спорта стали участники прибалтийских республик, потом увлечение распространилось на Москву и Ленинград.



В чем же заключается суть этого спорта?



На старте каждый участник соревнований получает карту с обозначенными контрольными пунктами, которые он должен найти, затратив на их поиск как можно меньше времени.

Участник должен как можно быстрее наметить и продумать свой маршрут и достичь цели как можно быстрее, пробегая расстояния через холмы, бездорожье, болотистую местность и т.д.



Спортивное ориентирование не относится к видам спорта, где присутствует высокая степень травматизма, а вот адреналина можно получить сполна. В этом виде спорта гармонично сочетаются физическое развитие и развитие воли, памяти, внимания. Ведь соревнования проходят на открытом воздухе, а физические нагрузки способствуют развитию всех групп мышц, так как отличаются разнообразием.

Плюс такого вида спорта и еще в том, что благодаря нему вы получаете заряд бодрости, хорошего настроения, жизнерадостности.

Этим видом спорта могут заниматься взрослые и дети, старики и инвалиды. Спортивное ориентирование не требует больших денежных вложений.

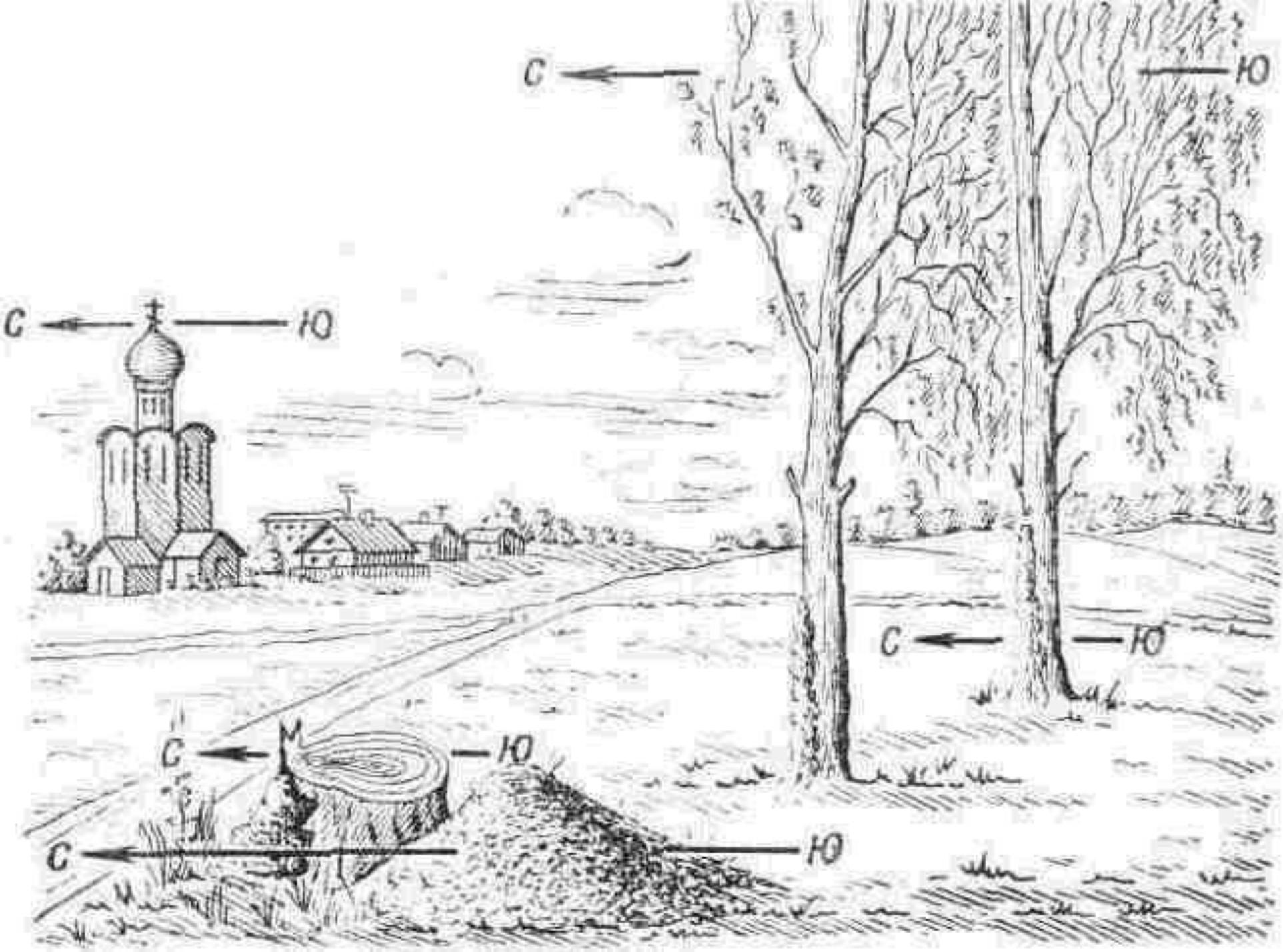
Чтобы заниматься ориентированием на местности достаточно уметь обращаться с компасом и картой, быть активным, наблюдательным и способным принимать решения в определенных обстоятельствах.

Как вы думаете, что могут дать занятия ориентированием, помимо азарта игры?

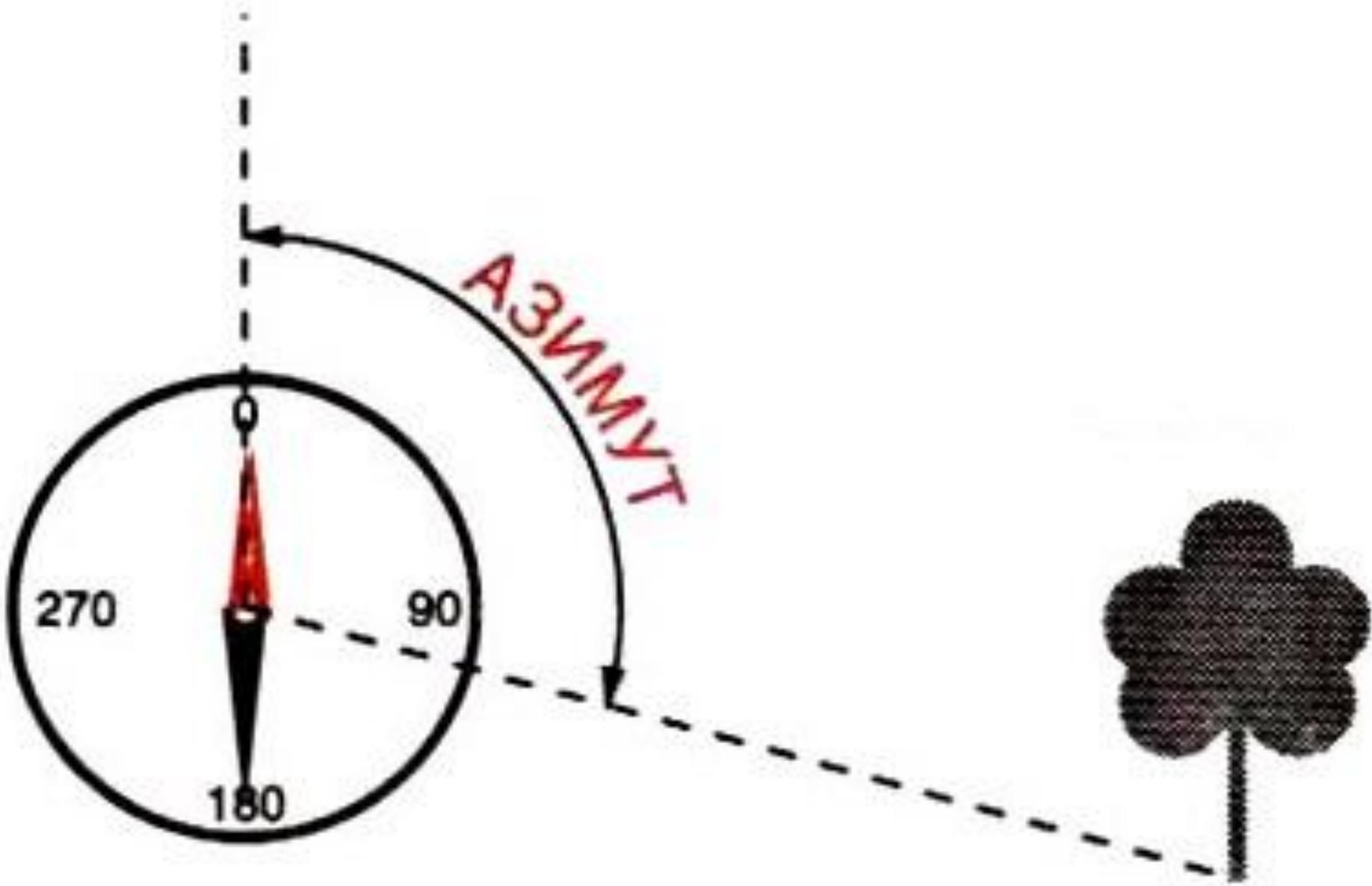
Ориентирование – это экстремальный вид спорта?

В чем польза спортивного ориентирования для здоровья?

Есть ли возрастные ограничения для занятий ориентированием на местности?



Одним из методов определения направления, является нахождения направления на местности по заданному азимуту.



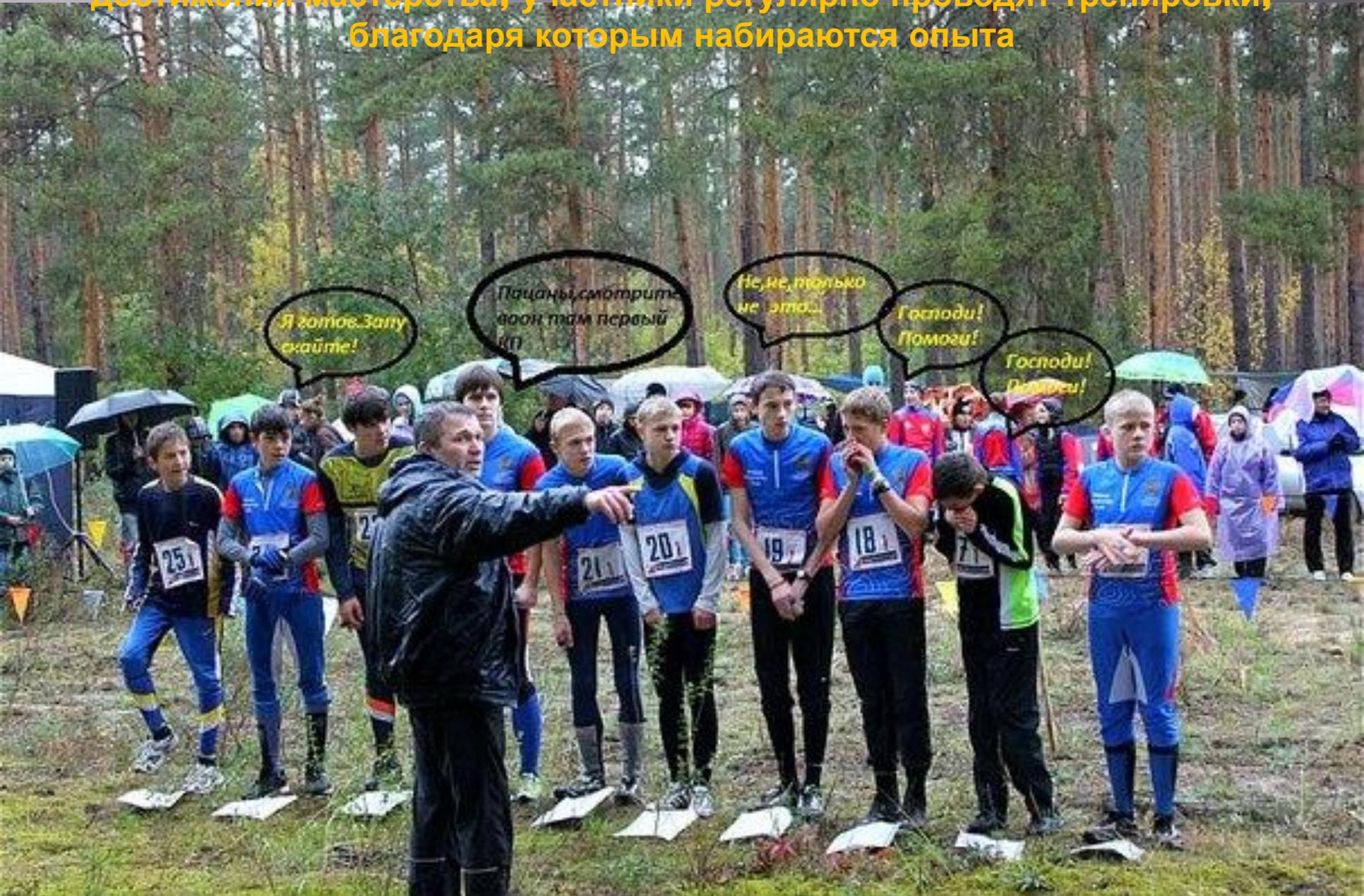
Члены команды должны сами выбрать путь до упомянутых пунктов, а вот самую последовательность прохождения контрольных пунктов, предшествующих финишу, менять нельзя. Ключевым фактором для того, чтобы команда быстрее других достигла конечного пункта и финиша, является выбор оптимального пути.



Важным для команды документом считается карточка или электронный чип, которые подтверждают факт прохождения участником контрольного пункта.



На карте участников нанесены условные обозначения, которые спортсмены должны уметь читать и ориентироваться по ним. Для достижения мастерства, участники регулярно проводят тренировки, благодаря которым набираются опыта



Я готов. Залу скажите!

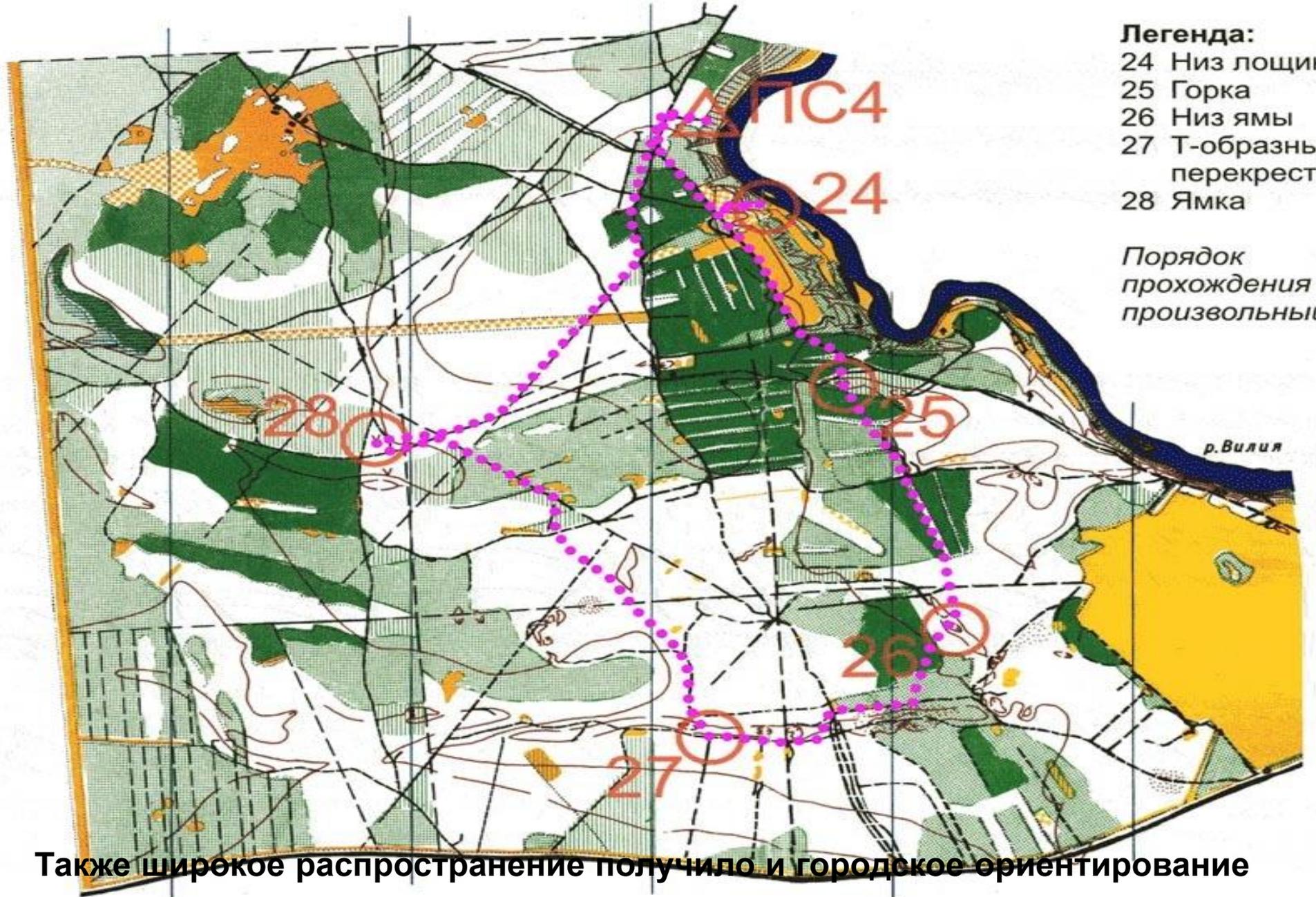
Пацаны, смотрите
воон там первый
кп

Не, не, только
не это...

Господи!
Помоги!

Господи!
Помоги!

Спортивное ориентирование – это соревнования, которые можно проходить пешком, бегом, на лыжах, велосипедах и колясках (для инвалидов)



Также широкое распространение получило и городское ориентирование

Условные знаки спортивных карт

РЕЛЬЕФ

| | |
|--|-----------------------------|
| | Утолщенная горизонталь |
| | Основная горизонталь |
| | Вспомогательная горизонталь |
| | Обрыв грунтовой |
| | Насыпь высокая низкая |
| | Промоина большая, маленькая |
| | Яма |
| | Гора |
| | Лощина |
| | Ребро, нос |
| | Сухая канава |
| | Микробугорок |
| | Внемасштабная ямка |
| | Микроямка, воронка |
| | Капонир |
| | Неровная земля |
| | Особый объект рельефа |

СКАЛЫ И КАМНИ

| | |
|--|------------------------------------|
| | Непроходимая скальная стена пещера |
| | Проходимая скальная стенка |
| | Скальная яма |
| | Камень |
| | Большой камень |
| | Группа камней |
| | Россыпь камней |
| | Каменное поле |
| | Открытая песчаная поверхность |
| | Голые плоские скалы |

ГИДРОГРАФИЯ

| | |
|--|---------------------------|
| | 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 |

РАСТИТЕЛЬНОСТЬ

| | |
|--|--|
| | 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 |

ИСКУССТВЕНН.СООРУЖЕНИЯ

| | |
|--|-----------------------------|
| | 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 |

ОБОЗНАЧЕНИЯ ДИСТАНЦИИ

| | |
|--|--|
| | 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 площадь |
| | Дорога, непригодная для движения (без снега) |

Современная экипировка спортсмена-ориентировщика



Повязка на лоб, чтобы пот не заливал лицо



Футболка, чтобы легкая и удобная была и быстро сохла



Шнурок, чтобы чип не потерять



Электронный чип, чтобы отмечать свои Контрольные Пункты



Бриджи (лосины, брюки), чтобы удобно было бегать



Гетры (щитки), чтобы ветки и трава не хлестали по ногам



Спецобувь (шиповки), чтобы сцепление при беге в лесу было лучше



Компас, чтобы ориентировать карту на Север



Спортивная карта, с маршрутом прохождения дистанции



Легендодержатель, чтобы удобно было читать легенды



Спортивные часы, чтобы знать время



Нагрудный номер, крепится при помощи 4 булавок



Скотч или лейкопластырь, чтобы шнурки не развязались



Очки спортивные, чтобы ветка в глаз не попала



Лампа для ночного ориентирования, чтобы светло было