

Методические рекомендации по подготовке к соревнованиям по спортивному ориентированию «Спортивный лабиринт»

Спортивный лабиринт - вид спортивного ориентирования, в котором участники при помощи карты должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на специально созданной для этого искусственной местности.

По сравнению с классическим ориентированием, у «Спортивного лабиринта» имеются новые важные преимущества:

- Карта-схема Лабиринта точна и объективна.
- Применение стандартных, одинаковых объектов приводит к тому, что у спортсменов нет преимущества «домашней местности». Каждый спортсмен всегда точно знает, какие объекты ориентирования его ожидают на дистанции. И результат зависит только от скорости движения и скорости мышления спортсмена.
- В «Спортивном лабиринте» условия на дистанции одинаковы как для стартовавшего первым, так и для последнего участника.
- В практике ориентирования в Лабиринте, компас обычно не применяется. Карту необходимо сориентировать с местностью по расположению старта, который всегда виден участнику из любой точки Лабиринта. Для участия в СЛ не требуется никаких дополнительных аксессуаров (шиповки, компас, форма для бега). Карту и чип участник получает на старте и сдает на финише.
- Сложность конфигурации Лабиринта можно задавать разной, исходя из степени подготовленности участников, которая известна заранее. Сложность дистанций в конкретном СЛ можно также варьировать и предлагать на выбор, в зависимости от возраста участника.
- Небольшая, ровная, открытая площадка для постановки «Спортивного лабиринта» позволяет получить интересную «картинку» для зрителей.

В классическом спортивном ориентировании всегда стоит задача по обеспечению безопасности участников. Стопроцентной гарантии безопасности нахождения спортсменов в большом лесном массиве, недоступном для контроля, обеспечить не возможно. В этом смысле, «Спортивный Лабиринт» является безопасным местом.

Особенно важно, чтобы дети и подростки приобретали бы навыки ориентирования, необходимые в обычном ориентировании (ориентировка карты, чтение, поиск, отметка) в безопасных условиях под присмотром руководителя.

Первоначально предполагалось использовать дистанции «Спортивный лабиринт» лишь в тренировочном процессе. Но выяснилось, что при кажущейся простоте, дистанции в Лабиринте вызывают затруднения даже у мастеров спорта.

Во-первых, СЛ можно и нужно использовать в подготовке юных ориентировщиков. Это разнообразит тренировочный процесс и вносит элемент

игры. Так же по СЛ можно проводить отбор участников для соревнований различного уровня. Не все дети понимают ориентирование, кому-то это не дано, а кто-то ловит на лету.

Так же можно использовать СЛ как элемент урока физкультуры. Постановка и объяснение задач не занимает много времени. И при использовании электронной отметки на дистанции могут находиться порядка 10 человек одновременно.

Успех ориентирования в «Спортивном лабиринте» зависит от того, как правильно участник ориентирует карту. Карту можно сориентировать по входу, по месту старта, так же в помещении (спортзал) и по окнам, если они прорисованы.

Общие правила прохождения Лабиринта:

- 1) Стоя на месте. Сориентировав карту, обучающиеся по команде совершают поворот влево или вправо и следят, чтобы карта была сориентирована правильно.
- 2) В движении. Обучающиеся идут с картой в помещении (в спортивном зале) по четырехугольнику. Во время движения, выполняя повороты, ориентируют карту и следят (ведут пальцем), где они находятся.
- 3) Учащийся движется с карто-схемой местности (спортзала), с нанесенной дистанцией или точками КП, при этом ему необходимо верно ориентировать карту.

Эти правила позволяют успешно пройти дистанцию спортивного лабиринта даже тем детям, которые никогда до этого не занимались ориентированием.