

Методические рекомендации «Спортивное ориентирование. Спринт без потерь».



Спортивное ориентирование как вид спорта - это кросс со скоростным ориентированием на местности с помощью спортивной карты и компаса. Участники соревнований пробегают в определенной последовательности через контрольные пункты (КП) дистанции, местоположение которых нанесено на карту района соревнований. Таким образом дистанция представляет собой ряд точек на местности, путь между которыми спортсмены выбирают самостоятельно на основе информации, получаемой из карты и местности. Есть множество видов ориентирования (ориентирование на маркированной трассе, ориентирование по выбору, эстафета, лыжное ориентирование, ориентирование на велосипедах и т.д.). Однако наиболее распространенным видом соревнований по спортивному ориентированию можно назвать заданное направление.

Перед участниками соревнований на протяжении всей дистанции стоят следующие задачи:

- обработка информации, получаемой из карты и местности;
- выбор рационального пути между КП, на основе полученной информации;
- контроль осуществления данного решения (сравнение карты с местностью и наоборот);
- предвидение возможных ошибок и отклонений, оперативное исправление ошибок, если они совершены, и при всем при этом поддержание максимальной скорости бега на протяжении всей дистанции;

Поэтому ориентировщику необходимо обладать следующими качествами:

- отличная физическая подготовка для прохождения на высокой скорости дистанции, в том числе трудных участков;
- хороший, натренированный ум, способный решать логические задачи тактики и техники ориентирования и быстро принимать решения во время движения;
- отличная реакция и концентрация внимания на протяжении всей дистанции;
- хорошее натренированное зрение, позволяющее видеть карту на бегу, и отличная тренированная зрительная память, позволяющая запоминать больше информации;
- волевая подготовка, без которой невозможно достигать победы на дистанциях соревнований, проходящих иногда в самых неблагоприятных условиях: жара, дождь, снег и т.д.

Один из новых видов соревнований по спортивному ориентированию - спринт. Он обладает огромным потенциалом развития. И если районы, пригодные для кроссовых (лесных) дисциплин найдутся не в каждом уголке земли, России и нашей области, то хороший парк или жилой квартал, пригодный для бега, можно найти практически везде.

К спринту можно отнести парковое ориентирование.

Основные принципы паркового ориентирования:

- соревнования проводятся в городских парках;
- укороченные дистанции – спринт (время победителя составляет до 12-15 минут);
- масштаб карты 1:5000.

Отличительные черты паркового ориентирования (спринта):

- Соревнования проводятся с учетом требований максимальной зрелищности. Есть возможность наблюдать за выступлением спортсменов, растет привлекательность соревнований. Это способствует привлечению к занятию ориентированием новых участников, делает вид спорта более популярным.

- Все участники соревнований, выступая на дистанции небольшой длины, имеют возможность померяться силами друг с другом, сильнейшими спортсменами. Небольшая длина дистанции, относительно несложная и легко проходимая местность позволяют заинтересовавшимся зрителям выйти на парковые дистанции.

- Крупный масштаб облегчает чтение карты, что особенно важно для детей. Также крупный масштаб карты позволяет отразить множество мелких деталей и сделать ориентирование более насыщенным и интересным.

- Участие в парковом ориентировании дает возможность совершенствовать навыки ориентирования на повышенной скорости.

- Соревнования проводятся в черте города, это позволяет экономить время в пути, делает соревнования более доступными. В городской среде гораздо проще освоить азы ориентирования и не так страшно потеряться, бегать по дорожкам и асфальту проще. Специально созданные карты впоследствии можно использовать для тренировок детей и начинающих спортсменов, а также проведения мастер-классов.

- Небольшая площадь района, необходимая для проведения соревнований, позволяет использовать парки, в которых ранее не проводились соревнования по ориентированию, либо по-новому раскрыть хорошо известные районы.

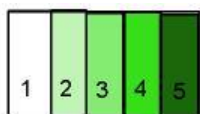
- Внимание участников и зрителей соревнований будет привлечено к культурно-историческим объектам и традиционным местам отдыха, к прошлому и настоящему родного города.

Основная особенность паркового ориентирования заключается в том, что если в лесных картах практически нет знаков, которые запрещают пробегания через какие - либо объекты, то в спринтерских картах таких знаков очень много.

И если в лесной зоне решение о преодолении того или иного объекта принимает сам ориентировщик, то в спринте спортсмен должен руководствоваться теми знаками, которые обозначены в карте, и если там стоит знак, который преодолевать нельзя, то участник не имеет права его пересекать. В противном случае он будет дисквалифицирован судьей-контролером. В основном спринты проходят в оживленных городских зонах и парках, где много цветников, клуб, газонов, частной территории, поэтому эти ограничения и вводятся в большей степени для того, чтобы не нанести вред чужому имуществу.

Рассмотрим основные знаки, запрещенные для пробегания и образец карты с разъяснением, как спортсмен должен двигаться от пункта к пункту, чтобы ничего не нарушить.

I. Различают следующие виды пробегаемости - видимости растительности

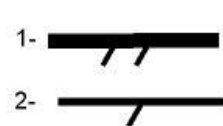


1. Белый цвет- хорошая пробегаемость и видимость.
2. Лес, где видимость ухудшена.
3. Плохая видимость и пробегаемость.
4. Очень плохая видимость и пробегаемость.
5. Растительность, запрещенная для пробегания.



Растительность запрещенная для пробегания. Это может быть как растительность, которую невозможно преодолеть физически, так и растительность, которую можно преодолеть, но по каким-то причинам рисовщик карты определил ее как невозможную для пробегания. Важно заметить, что проходимость данной растительности определяется рисовщиком карты, а не спортсменом. Если участник соревнований решит пересечь данную растительность, то он нарушит правила и будет дисквалифицирован.

II. Стоит различать непреодолимый забор (1) и преодолимый забор (2).



Часто многие спортсмены, после того, как их дисквалифицировали за преодоление непреодолимого забора, говорят, что если они смогли его преодолеть, значит забор является преодолимым. В данном случае также преодолимость забора определяет рисовщик карты, а не спортсмен.

III. Оливковый цвет - им обозначаются запрещенные для бега территории.



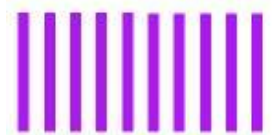
Под этим цветом могут быть: клумбы, цветники, газоны, частная территория и т.д. На местности участки с оливковым цветом никак не маркируются, спортсмен сам должен понимать, где он находится и не забегать в районы, обозначенные оливковым цветом. Даже заступ одной ногой в территорию, обозначенную оливковым цветом, является основанием для дисквалификации спортсмена.

IV. Временные конструкции или закрытые для бега районы.



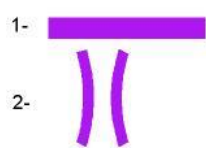
Смысл запрета данного цвета, что и в предыдущем оливковом цвете, разница лишь в том, что этот район временно закрыт, пока в запрещенном районе установлены какие-либо временные конструкции (летние кафе, сцены, переносные аттракционы и т.д.) или ведутся ремонтные работы.

V. Запрещенный район для пробегания.



Обычно такие районы определяют организаторы для определенных целей, сделать развязку старта-финиша, повысить вариативность и сложность дистанции, оградить участников от пробегания по дорогам с интенсивным участками движения и т.д.

VI. Непреодолимая линия.



Непреодолимая линия рис.1 используется для запрета пробегания через какие-либо участки местности. Важно заметить, что на местности это линия каким-либо образом обозначена организаторами соревнований: волчатник, стоп-лента, огородительный забор. А место, где возможно пересечение непреодолимых знаков, в том числе непреодолимой линий обозначается знаком, изображенном на рис.2. Это место пересечения также маркируется на местности организаторами соревнований.

VII. Непреодолимая стенка.



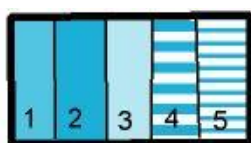
Иногда, такие стенки могут казаться участникам преодолимыми (рис. 2), но опять же преодолимость определяют рисовщики, а не участники. Непреодолимую стенку важно отличать от преодолимой, которая рисуется серым цветом. Такую стенку участник может пересечь, не боясь быть дисквалифицированным.

VIII. Непреодолимые здания и сооружения.



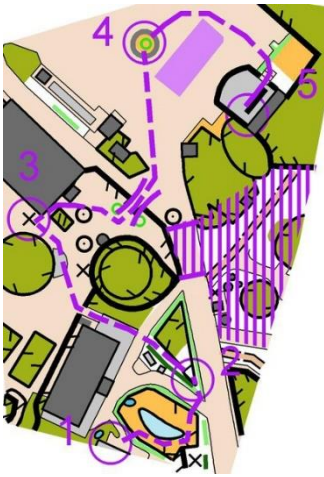
Непреодолимые здания и сооружения показаны на рис.1. Тоннели, проходы, арки, навесы и другие сооружения, под которыми спортсмен может пробежать показаны на рис.2.

IX. Водные объекты.



Рисунки 1, 2 непреодолимый водный объект, 3 - преодолимый водный объект, 4 - непреодолимое болото, 5 - преодолимое болото. В любом случае, если преодолимый водный объект или болото (рис.3,5) обнесены черной жирной абрисной линией, то они запрещены для пробегания.

Выбор пути спортсмена



Рассмотрим, как нужно выбирать путь спортсмену, на практическом примере. На прямой между контрольным пунктом КП1 и КП2 лежит преодолимый водоем, но так как он обнесен абрисной линией, пересечь его нельзя, поэтому необходимо обойти справа, пересечь преодолимые заборы и преодолимую живую изгородь. На 3КП правый вариант движения не рассматривается, так как асфальтовая дорожка перегорожена непреодолимой линией, а справа от линии запрещенная для бега территория. Поэтому выбираем левый вариант, сначала в проходе между преодолимым забором (за которым находится оливковый цвет) и непреодолимой изгородью, затем под навесом. На КП4 мы видим проход в непреодолимом заборе. Сам КП4 расположен на дереве, чтобы на него попасть, необходимо взобраться на преодолимую стенку. К КП5 мы видим единственный вариант попадания только по лестнице, так как остальной навес огорожен непреодолимой стенкой. Также по пути к КП нам встречается временно закрытый для бега район, который также необходимо обогнуть.

Усвоив эти несложные правила, спортсмены без проблем смогут пробегать самые сложные спринтерские дистанции без нареканий со стороны судей.