

*Деев Федор Валерьевич*

студент

*Трусова Валентина Петровна*

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Омский государственный  
аграрный университет им. П.А. Столыпина»

г. Омск, Омская область

## СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

*Аннотация:* в данной работе исследователями проводится анализ такого вида спорта, как спортивное ориентирование в рамках комплекса ГТО. В статье приводятся нормативы для спортсменов I ступени «Сила и мужество» и II ступени «Физическое совершенство» комплекса ГТО.

*Ключевые слова:* спортивное ориентирование, нормативы комплекса ГТО, способы ориентирования.

Соревнования по спортивному ориентированию заключаются в прохождении дистанции с картой и компасом и отметке на контрольных пунктах (КП), расположенных на местности. Спортсмену – ориентировщику необходимо обладать высокими физическими и волевыми качествами, отлично знать топографию, в совершенстве владеть компасом и уверенно читать карту, быстро и правильно выбирать путь движения по незнакомой местности.

Таблица 1

Нормативы для спортсменов I ступени «Сила и мужество»  
и II ступени «Физическое совершенство» комплекса ГТО

Ступень	Возраст, лет	Пол	Дистанция, км	Число КП	Нормы времени, мин	
					Сдано	Золотой значок
ГТО-I	16–17	Юноши	4	7	56	44
		Девушки	3	5	62	42
ГТО-II	18–29	Муж- чины	5	8	60	50
	30–39		4	7	56	44
	18–29	Жен- щины	3	7	60	40
	30–39		3	7	65	44

В настоящее время спортивное ориентирование прочно вошло и в нормативы комплекса ГТО, поэтому сдача норматива по ориентированию на местности предъявляет высокие требования к физической подготовке, теперь участвовать в соревновании могут только физкультурники, сдающие нормативы I ступени «Сила и мужество» и II ступени «Физическое совершенство» комплекса ГТО

Соревнования подразделяются на следующие виды: ориентирование в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору. По всем видам могут проводиться эстафеты. Участники в летнем ориентировании преодолевают дистанцию бегом, а в зимнем преодолевают дистанцию на лыжах. По времени проведения соревнования бывают дневные и ночные, однодневные и многодневные, а по характеру зачета – личные, командные, лично-командные.

Способом ориентирования называется совокупность определенных технических приемов, использование которых наиболее целесообразно при прохождении дистанции или отдельных ее участков. В зависимости от ведущего технического элемента выделяют ряд способов ориентирования:

1. По направлению (по грубому азимуту). Используется на длинных этапах, на бедной ориентирами и хорошо проходимой местности, когда вблизи КП есть крупный однозначный ориентир. 2. По направлению с чтением карты. Определив направление движения возле исходного КП, спортсмен в дальнейшем старается выдержать это направление, контролируя себя по промежуточным ориентирам.

3. По азимуту. Спортсмен использует, как правило, два точных элемента ориентирования: азимут и определение расстояния счетом шагов.

4. По азимуту с чтением карты. К движению по точному азимуту добавляются подробное чтение карты и сопоставление ее с местностью.

5. Бег по линейным ориентирам. Участник использует для бега преимущественно дороги, просеки, границы леса.

6. Бег с точным чтением карты. Спортсмен использует для движения различные формы рельефа, различные объекты, хорошо различаемы им. Что дает человеку спортивное ориентирование:

- 1) бег, который положительно влияет на работу сердца;
- 2) сообразительность в решении задач. Спортивное ориентирование развивает ум, логику, учит быстро принимать решения;
- 3) умение пользоваться картами – полезный навык в освоении местности;
- 4) жизненный опыт. На дистанции ты один и только от тебя зависит успех.

Придется рассчитывать только на себя, как в жизни;

5) лечение различных фобий, связанных с местностью: боязнь леса, боязнь новых мест, боязнь заблудиться;

6) благотворное формирование среды обитания человека. В отличие от спортивных залов или закрытых территорий, лес является естественным местом для пребывания и формирования личности человека;

7) широкая доступность для инвалидов и детей;

8) закаливание и оздоровление для организма.

Таким образом, привлечение студентов к данному виду спорта приведет к тому, что студенты будут лучше знать те места своего проживания, которые до этого никогда не замечали. На сегодня спортивное ориентирование очень актуально для Омского ГАУ, так как у него огромная территория на которой свободно можно заниматься спортивным ориентированием и есть землеустроительный факультет, занимающийся созданием карт и картографических планов.

### ***Список литературы***

1. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование / В.И. Ганопольский, Е.Я. Безносиков, В.Г. Булатов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.

2. Ключникова Н.Н. Спортивное ориентирование: Учебное пособие / Н.Н. Ключникова, Н.А. Чернова – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 102 с.

3. Спортивное ориентирование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://кайманчик.рф/?page\\_id=114](http://кайманчик.рф/?page_id=114)

4. Ориентирование на местности [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<http://litceymos.ru/itbeita/Туризм+и+спортивное+ориентированиеa/part-10.html>