

# Традиционная схема технико-тактической подготовки в спортивном ориентировании

Традиционная схема технико-тактической подготовки в спортивном ориентировании состоит из четырех разделов, каждый из которых делится на ряд смысловых подразделов.

Один из разделов посвящен технике работы с картой. Умению быстро и правильно понимать карту в условиях бега по пересеченной местности — сложный технический навык. Его развитие и совершенствование занимает значительную долю времени в технической подготовке. Отмечается, что читать карту — значит знать все условные знаки, определять по карте общую характеристику местности, представлять пространственные соотношения ее частей и элементов, воссоздавать в виде образа относительно подробную картину местности по условным знакам.

Читать карту можно выборочно и точно, причем как до пробегания этапа (опережающее чтение), так и после него (последующее чтение). Опережающее чтение позволяет представить не только рельеф и ситуацию, но и четко спланировать свои действия на этапе, разделить его на удобные отрезки, наметить маршрут и выбрать оптимальный вариант. Чтение карты требует от спортсмена хорошего распределения и устойчивости внимания, рациональной памяти. Конечной целью обучения чтению карты должно быть четкое умение представлять реальную местность по ее изображению условными знаками и, наоборот, мысленное создание образа карты в результате наблюдения того или иного участка местности.

Следующий раздел структуры технико-тактической подготовки ориентировщика — контроль расстояний. Во время тренировок и соревнований спортсмены непрерывно сталкиваются с необходимостью измерять или приближенно оценивать расстояние как по карте, так и на местности. Основных способов измерения расстояний в карте два: по линейке и визуально, а на местности — три: визуально, подсчетом шагов, по времени движения.

Контроль за направлением движения — один из важных разделов структуры технико-тактической подготовки — осуществляется по компасу, солнцу, линейным и площадным ориентирам, по рельефу и ситуации, по теням деревьев.

Говоря о сложном техническом приеме — движении без компаса, предлагается использовать его при выходе на крупный и однозначный опорный ориентир, при беге в

“мешок”, когда впереди пересекаются два линейных ориентира, а также при наличии по пути движения достаточного количества заметных полупутных ориентиров, направляющих к контрольному пункту.

В реальных условиях ориентирования на местности спортсмен одновременно использует несколько технических приемов, точнее, совокупность технических элементов, свойственных разным техническим приемам, которые называются способом ориентирования.

Технические элементы объединяются в способ ориентирования не на равных условиях — существует иерархия технических элементов. Один элемент является ведущим, другой — дополнительным, третий — вспомогательным. В зависимости от того, какой технический элемент является ведущим, выделяются следующие способы ориентирования: бег по направлению, по направлению с чтением карты, по азимуту с чтением карты, бег с точным чтением карты и другие.

Кроме технических приемов, элементов и способов, составляющих сущность ориентирования, спортсмену при прохождении дистанции приходится выполнять ряд технико-вспомогательных действий, таковыми являются: “правило большого пальца” при чтении карты, отметка на КП, использование “легенд” и другие.

Четвертый раздел “единой технико-тактической структуры” посвящен тактической подготовке в спортивном ориентировании. Выбор оптимального пути и скорости движения между контрольными пунктами, осуществление этого замысла — основа тактики ориентирования. Она соединяет в себе все ранее изученные приемы и навыки, умение объективно учитывать всю совокупность особенностей конкретного соревнования — погоду, проходимость местности, “почерк” начальника дистанции, свою подготовленность к данному старту, силы основных соперников, интересы команды, опыт участия в соревнованиях.

Таким образом, процесс обучения по традиционной методике начинается с теоретической работы с картой, с изучения условных знаков в классе с последующим освоением на местности, т.е. она предполагает освоение объектов ориентирования на рациональном (мыслительном) уровне.

Л. Худякова,  
Иваново

