

# ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ВУЛГТУ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ И ЕГО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ

(Ульяновский Государственный Технический Университет, г. Ульяновск, Россия)

В вариативный компонент программы, по физической культуре разработанный в УлГТУ на кафедре «Физическое воспитание», входит обучение студентов в течение 3-х лет различным направлениям физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающих систематическое занятие одним из выбранных видов спорта. Одно из направлений – спортивное ориентирование.

Спортивное ориентирование – это вид спорта, ациклического характера, представляющий из себя кросс по лесу с поиском контрольных пунктов (КП) в заданном порядке, с выбором наиболее рациональных путей между ними. Бег по незнакомой местности обусловлен наличием информации, получаемой из карты местности. С помощью карты спортсмен планирует путь, выбирает оптимальный вариант, определяет своё местоположение, сличая местность с картой. Время в соревнованиях является конечной оценкой результата.

Подготовка студентов обучающихся на специализации спортивное ориентирование делится на следующие компоненты: физическую, техническую и тактическую.

Особой трудностью в технико-тактической подготовке является обучение:

- соотносению двухмерного изображения на карте с трёхмерным пространством на местности;
- соотносению масштаба карты с реальным расстоянием.

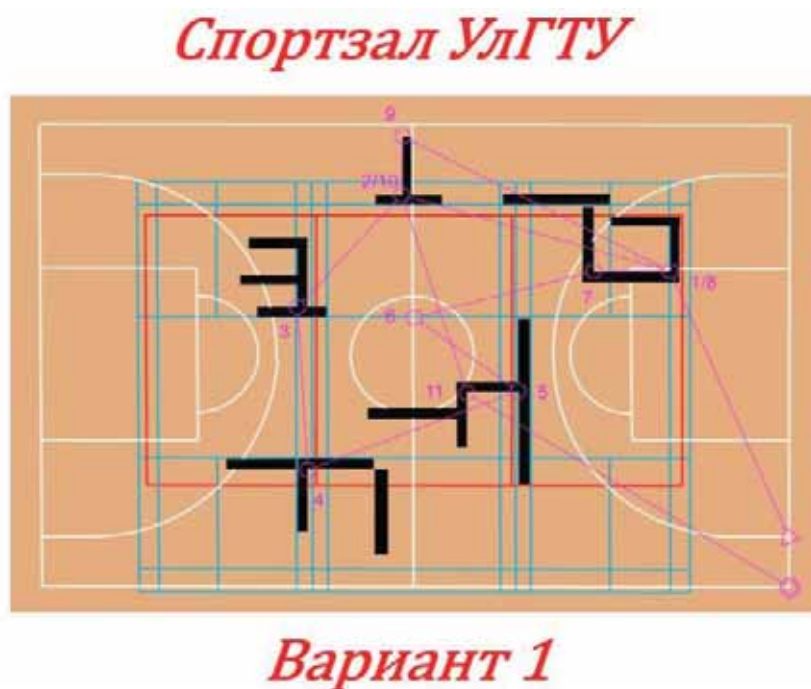
На начальной стадии обучения спортивному ориентированию необходимо создать чёткое представление о правильном сопоставлении карты с местностью. Второй шаг – отработать этот навык до автоматизма. В противном случае, не отработанность данного навыка приводит к тому, что начинающий спортсмен на местности, не сопоставив эти два элемента, совершает серьёзные ошибки в ориентировании, например: 1) не правильно сориентировав карту, теряет на местности; 2) не правильно сориентировавшись, убегает не в ту сторону или за пределы карты. Данные ошибки могут привести к понижению уровня мотивации и нежеланию в дальнейшем заниматься спортивным ориентированием.

Отработка навыка сопоставления карты с местностью должна начинаться в облегчённых условиях. Это может быть парковая зона или кусок городской территории с ограниченным пространством. Одним из средств, которое может слу-

жить для достижения этой цели является спортивный лабиринт.

ственными препятствиями, протяжённость дистанций 100—500 м. Карты спортив-

Рис. 1. Карта спортивного зала с нанесенной дистанцией спортивного лабиринта



Спортивный лабиринт — вид спортивного ориентирования в заданном направлении, отличается от классического тем, что спортсмены ориентируются на маленькой площадке среди искус-

ного лабиринта обычно имеют масштаб 1:100 (в 1 см — 1 м) и не нуждаются в ориентировании по сторонам света (отсутствуют линии магнитного меридиана). В качестве искусственных ориенти-

Рис. 2. Карта спортивных залов помещения УУлГТУ.



ров/препятствий используются обычно заборчики, установленные на площадку непосредственно перед началом соревнований. Несмотря на минимализм, дистанции в спортивном лабиринте могут быть достаточно сложными.

В спортивном лабиринте спортсмены решают те же задачи, что и в классическом спортивном ориентировании — на карте и на местности присутствуют точечные и линейные ориентиры, необходимо быстро выбрать маршрут и правильно реализовать его. Цена ошибки в спортивном лабиринте значительно выше, чем в классическом спортивном ориентировании, так как 5-10 КП необходимо найти за несколько десятков секунд (в классическом спортивном ориентировании тоже число контрольных пунктов проходят за 40-50 мин.). Спортивный лабиринт можно проводить в спортивном зале или в любом помещении, имеющим, отображающую его карту. Положительные стороны: во-первых начинающий спортсмен не потеряется в лесу. Во-вторых, если у него нет чёткой ориентации карты с местностью, студента можно тут же поправить, потому что ошибка визуально видна тренеру.

Для обучения спортивному ориентированию и отработки навыка ориентации карты с местностью, были созданы карты спортивных залов и внутренних помещений спортивного комплекса:

Рисовка карт и была произведена силами преподавателей кафедры «Физическое воспитание» и студентов: Муланова Александра (2000г.), Голондина Кирилла (2008г.) и Зарипова Александра (2013г.).

Федерация спортивного ориентирования города Ульяновска взяла на вооружение наличие спортивной карты УлГТУ и проводит соревнования городского и районного масштаба на территории УлГТУ. В ноябре 2014г. спортивный клуб УлГТУ и федерация спортивного ориентирования г.Ульяновска впервые провели соревнования (открытый кубок УлГТУ) по спортивному лабиринту в спортивном комплексе УлГТУ с последующим выходом на территорию, заранее продумав, и используя запасные выходы и входы. Этот приём пришёлся по душе всем участникам соревнований, переодеваться в беговую форму было тепло и комфортно. Разминаться участникам предлагалось в отведённом спортивном зале. Последующий выход на территорию университета был не так резок, так как тамбуры выхода были заранее откры-

ты, и в спортивном зале было достаточно прохладно.

Планировал дистанцию и ставил её мастер спорта Александр Зарипов, аспирант кафедры «Физическое воспитание». Функцию главного судьи соревнований выполнял Эдуард Зарипов, маститый судья. Никаких накладок не произошло, так как все мелочи были заранее продуманы. Для установки КП были использованы подставки подсмотренные и выполненные по образцу чемпионата Европы.

Такая организация соревнований пришлась по душе всем участникам соревнований и именитым и начинающим. Все спортсмены благодарили организаторов и просили о повторении данного мероприятия. Тренеры детских спортивных школ предложили начинающим спортсменам групп МЖ-10 несколько раз преодолеть спортивный лабиринт в разных направлениях, не выходя из залов.

Обобщая вышеизложенный опыт, мы делаем вывод, что при использовании площади док вуза и

карт спортивных и внутренних залов и сооружений у студентов и начинающих спортсменов формируется навык в обращении с

картой и компасом, а также положительная мотивация для изучения спортивного ориентирования. Ограниченная территория вуза, позволяет привлечь большее количество юных спортсменов из детских спортивных школ, для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию не опасаясь за их здоровье и популяризировать этот захватывающий вид спорта.

*Доцент кафедры  
«Физическое воспитание»  
УлГТУ Н.А. Чернова,  
Аспирант А.Э. Зарипов*



Рис. 3. Спортивная карта территории УУлГТУ.