

**МИНИ-ОРИЕНТИРОВАНИЕ,
или
СПОРТИВНЫЙ ЛАБИРИНТ**

Методические рекомендации

Министерство просвещения РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет»

**МИНИ-ОРИЕНТИРОВАНИЕ,
или
СПОРТИВНЫЙ ЛАБИРИНТ**

Методические рекомендации

Челябинск 2020

УДК 796(07)
ББК 75.729р30
М 61

Мини-ориентирование, или Спортивный лабиринт: методические рекомендации / сост. А. Б. Портнов, Т. Ю. Каратаева. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2020. – 47 с.

В методических рекомендациях представлены материалы об истории развития мини-ориентирования (спортивного лабиринта) в России и о его значении в системе здорового образа жизни учеников, студентов и спортсменов.

В рекомендации включена методика физической и технической подготовки участников мини-ориентирования, правила проведения и судейства соревнований.

Методические рекомендации предназначены для студентов дневной и заочной формы обучения в высших и средних специальных учебных заведениях по дисциплине «Физическая культура». Рекомендации могут быть использованы в работе учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре, тренеров.

Рецензенты: Е. В. Перепелюкова, канд. пед. наук, доцент
С. Н. Фортыгина, канд. пед. наук, доцент

© Издательство Южно-Уральского
государственного гуманитарно-
педагогического университета,
2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. МИНИ-ОРИЕНТИРОВАНИЕ. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ	7
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ	14
2.1. Правила соревнований	14
2.2. Площадка и инвентарь. Оборудование	15
2.3. Виды соревнований и способы их проведения	18
2.4. Участники соревнований	19
ГЛАВА 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА	21
3.1. Методика физической подготовки	21
3.2. Методика технической подготовки	31
3.3. Комплекс специальных и подготовительных упражнений	42
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	45

ВВЕДЕНИЕ

Спортивное ориентирование – определение на местности своего местоположения (точки стояния) относительно сторон горизонта, ориентиров, выделяющихся на общем фоне предметов и элементов рельефа, а также определение направления движения.

Ориентирование проводится с помощью компаса и карты, аэрофотоснимка, по местным предметам, Солнцу, луне, звездам, а также по световым, звуковым и радиосигналам. Спортивные соревнования по ориентированию с применением крупномасштабной карты и компаса зародились в Норвегии в конце XIX в. Эти состязания включают в себя бег с ориентированием, лыжные гонки с ориентированием, а также гонки с использованием различных средств передвижения. Международная федерация спортивного ориентирования – ИОФ (IOF) – основана в 1961 году. Чемпионаты Европы проводятся с 1962 года, чемпионаты мира с 1966 г.

Ориентирование всегда остается ориентированием независимо от масштаба карты и внешнего вида ориентиров (объектов).

Ориентирование в спортивном лабиринте – это вид спортивной деятельности, сконцентрированный в пространстве, с преодолением препятствий и нахождением КП на короткой дистанции за короткий промежуток времени. Соответственно у участников нет возможности расслабиться

даже на доли секунды. Определение спортивного лабиринта можно дать, опираясь на определение спортивного ориентирования.

Спортивный лабиринт – один из видов спортивного ориентирования, где каждый участник проходит заданное число контрольных пунктов (КП), используя ориентиры (объекты) на карте (схеме) крупного масштаба, которые расположены на специально созданной для этого искусственной местности. Результаты спортсменов определяются по времени прохождения дистанции. Искусственная местность состоит из совокупности стандартных объектов (барьер, объект, стена), которые произвольно расставлены на ровной открытой поляне или площадке размером, приблизительно равным полю для мини-футбола.

Большой восторг и удовлетворение организаторы и болельщики, да и сами участники соревнований получают от развлекательного лабиринта-аттракциона, который обычно проходит как самостоятельная дисциплина в рамках какого-либо спортивного мероприятия. Большое количество участников, живой интерес зрителей и спортивных руководителей, атмосфера праздника и чувство, что ты находишься в центре событий, – это характерные черты лабиринта-аттракциона.

В проведении такого праздника могут быть два этапа. На первом соревнуются спортсмены или заранее подготовленные к состязаниям ребята. А потом и каждый зритель может пройти своеобразный тест на сообразительность, на умение ориентироваться в пространстве. Эти качества

необходимы всем людям в повседневной жизни. Дистанцию можно пройти и в инвалидной коляске, и на роликовых коньках, и за руку с ребенком. Занимаясь мини-ориентированием, проходя спортивный лабиринт, участники напрямую сталкиваются с освоением сложноорганизованного пространства. Это освоение включает в себя следующие составляющие:

- умение, полученное в процессе сопоставления и различения имеющихся форм восприятия и новой формы;

- ощущение как чувственное восприятие в практической деятельности полученных ранее впечатлений без их обработки и перевода в рациональную форму;

- восприятие и освоение в воспринимаемом образе новых характеристик, показателей, параметров, полученных впечатлений;

- представление как операционные действия по обработке полученной исходной информации воспринимаемого объекта (характеристик и параметров самого объекта) и его идеализация в образе действия, т. е. идеальное его освоение в образе, но при существенном расхождении с реальным его воплощением;

- уточнение представления воспринимаемого объекта (чувственного образа) в соответствии с реальными его характеристиками – сведение реальных и идеальных форм;

- изменение (преобразование) физических (материальных) форм действия, объекта по авторскому «проекту».

ГЛАВА 1. МИНИ-ОРИЕНТИРОВАНИЕ. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ

Мини-ориентирование называют спортивным лабиринтом. Лабиринт – искусственное сооружение, где нужно найти выход из многочисленных тупиков. Изображения лабиринтов относятся к самым древним творениям человечества. Они появились практически одновременно (примерно около 2000 лет до н. э.) в различных частях света, на больших расстояниях друг от друга: в Северной Америке, Индии и на Суматре, а также на территории Европы.

Слово «лабиринт» в Древней Греции и Древнем Египте означало строение, специально созданное людьми, со сложными, запутанными ходами, из которого трудно было найти выход.

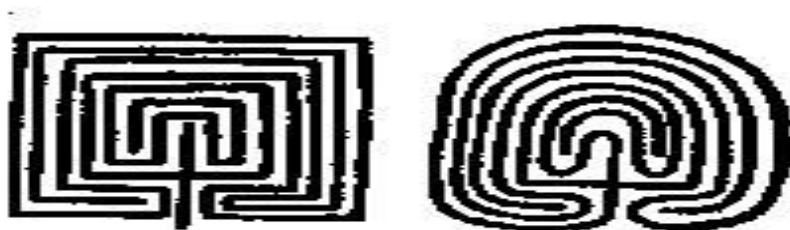


Рис.1. Древнейшая карта

Пять тысяч лет назад люди, населявшие территорию современной Дании, начертили на камне карту – возможно, древнейшую в истории. Для таинственного ритуала поклонения солнцу карта была разбита на три части: одна из них до сих пор не найдена.

Археологи десять лет находили на памятнике каменного века в Дании, на острове Борнхольм, странные камни

с выцарапанными на поверхности узорами, похожими на то, как дети рисуют солнце с расходящимися во все стороны лучами. Историки считают, что камни, с расходящимися во все стороны лучами, использовались в ритуалах солнцепоклонников, чья религия навсегда канула в Лету. Один из камней был исчерчен затейливее, чем остальные. Приглядевшись, ученые увидели набросок карты, возможно, древнейшей из известных. Ее возраст составляет не менее 5000 лет. Как и положено загадочной древней карте, нашлась она не целиком: камень был расколот на три части, и одна из них до сих пор не найдена.

На маленьких фрагментах карты (в длину вся она не больше пяти сантиметров) разными узорами заполнено несколько полей. Некоторые элементы узора напоминают символические изображения растений, другие – абстрактные узоры или изгороди. Археологи предполагают, что карта раскололась не случайно, а была разбита в ходе ритуальной процедуры: камни с солярными изображениями тоже часто оказывались разбитыми.

Подобные камни-карты и камни с изображением солнца встречаются на памятниках каменного века в итальянских Альпах и в Шотландии (правда, в последней только солярные символы). Археологи предполагают, что местность, изображенная на карте, могла никогда не существовать в действительности: возможно, эта карта имеет отношение только к мифологии древних жителей Европы.

Мини-ориентирование (спортивный лабиринт) возникло из спортивного ориентирования, которое в России стало популярным в конце 50-х годов XX в. благодаря туристским походам. Неотъемлемой частью походов является топографическая карта, так называемая «километровка»

(схема) масштабом 1:100 000. На такой карте (схеме) 1 см соответствует 1 км местности.

Первые соревнования по спортивному ориентированию проходили по картам (схемам) этого масштаба. Сориентировав карту по частям света, спортсмен-ориентировщик начинает старт по маршруту, обращая внимание на объекты (точечные и площадные ориентиры), линейные ориентиры, отраженные на карте. С целью повышения скорости участников соревнований и качества ориентирования и для более полного «чтения карты», где необходимо увидеть мелкие ориентиры, нужно было увеличить масштаб карты. (1:50 000, позже 1:25 000, соответственно 1 см = 500 м и 1 см = 250 м).

В 1959 г. были проведены первые соревнования, дневные, личные, на откорректированной карте с масштабом 1:20 000. Этот масштаб использовался очень долгий период.

На чемпионатах мира по спортивному ориентированию появился новый стандарт 1:15 000, на картах стало отражаться намного больше мелких объектов (микроямка, отдельно лежащий камень, отдельно стоящее дерево и др.).

В настоящее время самым популярным в спортивном ориентировании является масштаб 1:10 000, где 1 см соответствует 100 м (1:100 м). Такой масштаб позволяет нанести на карту большинство ориентиров и упростить чтение карты. На некоторых соревнованиях, одновременно с основным масштабом используется другой, для «врезок». Например, масштаб 1:20 000 или 1:1 000 – для детального отображения карьеров, отдельных камней в россыпях и т. д.

С 1995 г. в мире стало бурно развиваться парковое ориентирование, основной масштаб которого составляет 1:5 000 (1 см = 50 м). Используются и другие масштабы,

более крупные; такие как 1:4 000, 1:3 000, 1:2 000. При дальнейшем укрупнении масштаба до 1:500 (1 см = 5м) размеры площадки получаются 100х100 м, что позволяет приглашать болельщиков, и соревнования приобретают зрелищность.

Действительно, на дистанции в лесу спортсмен обычно индивидуально решает задачи по нахождению контрольного пункта на местности, закрытой от посторонних глаз. В классическом ориентировании контрольный пункт спрятан, замаскирован от глаз как спортсмена, так и зрителя. Что видит человек, случайно оказавшийся в лесу, где проводятся соревнования по ориентированию? Откуда-то прибегают и куда-то убегают озабоченные люди с бумажками в руках в ярких, но не всегда чистых спортивных костюмах.

Не намного интереснее будет болельщику на финише, где комментатор (да и то только на хороших соревнованиях) монотонно объявляет результаты пробежавших спортсменов. Даже протоколы с результатами в зоне соревнований (протоколы со сплитами обычно появляются у нас в Москве только вечером в Интернете) не дают почувствовать ход прошедшей борьбы на дистанции. К тому же эта информация является устаревшей.

Одним словом, в классическом ориентировании интрига интересной, захватывающей борьбы спортсменов друг с другом и с дистанцией скрыта от зрителя в лесу. А значит, нет интересной «картинки» для потенциальных телезрителей.

Интеллектуальная работа спортсменов, благодаря которой наш вид спорта выгодно выделяется среди других видов, болельщику не видна. А без этого спортивное ориентирование при взгляде со стороны становится похожим на кросс с отметкой, где спортсмена не видно от старта до финиша.

В лучшем случае на дистанции имеется зрительский пункт, на котором спортсмены демонстрируют своё искусство отметки. Процесс принятия решения, самая интересная составляющая ориентирования, остается за кадром.

В результате малой зрелищности нет заинтересованности телевидения в показе наших соревнований, что означает отсутствие серьёзных рекламодателей и спонсоров. В современных условиях это ведет к почти полной неосведомлённости населения о нашем виде спорта, т. к. именно телевидение является основным источником информации. Без «картинки», интересной для телезрителей, наш вид спорта обречён на изолированность от общества, не имеет шансов стать олимпийским и быстро развиваться. Как увеличить зрелищность наших основных соревнований?

Передовая часть организаторов соревнований уже давно осознала эту проблему и пытается решить её различными способами в рамках классического ориентирования.

Отметим только некоторые из этих способов:

- Классические эстафеты и эстафета одного спортсмена, когда участники многократно проходят через зону старта-финиша, где можно следить за промежуточными результатами спортсменов.

- Впечатляющие массовые забеги, когда одновременно стартуют целые возрастные группы и на старте возникает атмосфера соперничества.

- Дорогостоящие и технически сложные попытки показа на крупнейших европейских соревнованиях с помощью GPS траектории движения спортсмена по карте на большом экране и в Интернете.

Однако «родимое пятно» классического ориентирования остается: болельщику не видно очной борьбы спортсменов на самой дистанции.

Чтобы сделать соревнования по спортивному ориентированию более зрелищными, необходимо показать болельщику, как спортсмен принимает решения, как реализует свои планы, ошибается и выходит из трудного положения. Необходимо предоставить болельщику возможность наблюдать сам захватывающий процесс ориентирования. Еще интереснее для квалифицированного болельщика видеть карту с дистанцией спортсмена. Тогда зритель сможет «вживую» болеть за спортсмена, оценивать его действия, замечать ошибки. Для этого зритель (или оператор ТВ) должен иметь возможность постоянно держать в поле зрения и спортсмена, и местность. Таким образом, размер области ориентирования должен составлять несколько десятков метров.

Лучшим местом для этих целей является обычный стадион с трибунами для зрителей и стандартными местами для размещения видеокамер ТВ. Но обычный стадион пуст для ориентирования. Следовательно, необходимо наполнить пространство стадиона искусственными объектами.

Первые в мире соревнования с искусственными объектами, специально созданными для ориентирования, мы провели 5 октября 2002 г. на юбилее Лыткаринской спортшколы в качестве развлекательного конкурса для всех желающих. В журнале «Азимут» № 4 за 2002 г. прошла публикация по этому поводу «Лабиринт или 10 метров ориентирования!».

Масштаб той схемы составлял 1:200. Там же применялась, еще необычная для России, электронная система отметки от компании Sport Ident. Участникам нужно было

взять 28 пунктов в трех зонах ориентирования с объектами в виде простых геометрических фигур (рис. 2). Неожиданно для нас немногие участники успешно закончили предложенную дистанцию, что заметно оживило эмоциональный фон соревнований.

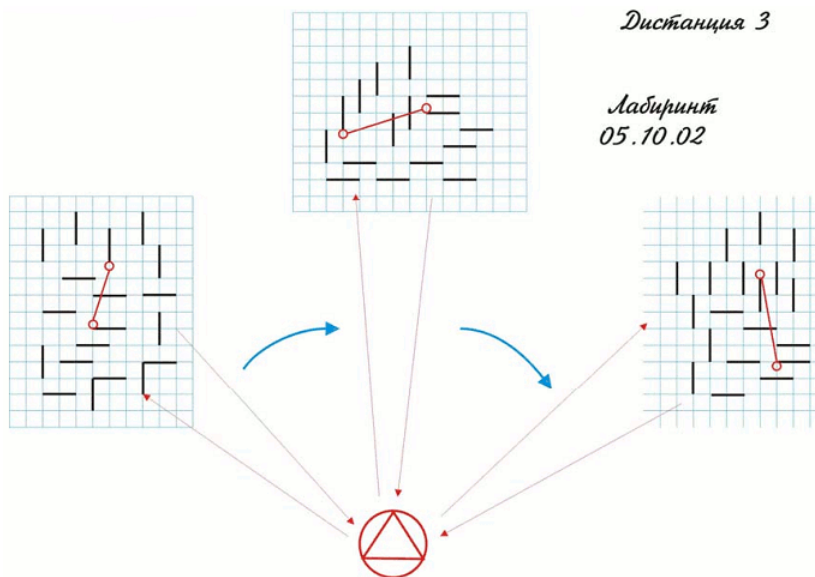


Рис. 2.

Таким образом, проблема повышения зрелищности соревнований, проблема «бедной местности» на объекты для ориентирования, а также ход развития спортивного ориентирования в плане укрупнения масштаба карт неизбежно приводят к идее создания искусственной местности, которой я и дал название «спортивный лабиринт».

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

2.1. Правила соревнований (Выписка из правил)

Перед каждым соревнованием составляется положение о проведении и отсылается представителям команд.

Цели и задачи соревнований:

1. Привлечение населения к систематическим занятиям прикладными видами спорта.
2. Популяризация туристско-массовых мероприятий.
3. Обучение и совершенствование навыков ориентирования.

Назначаются время и место проведения соревнований, определяется старт, время старта, количество участников соревнований и количество команд.

Правила соревнований:

Спортивный лабиринт представляет собой прямоугольную площадку с лабиринтом, обозначенную маркировкой. В лабиринте поставлено множество контрольных пунктов (КП). Каждому участнику дается карта (план), на которой изображен лабиринт, местоположение контрольных пунктов и карточка участника, в которой отмечают пройденный КП. Участник должен быстро и без ошибок отметить на КП в заданном направлении.

Штрафы назначаются за:

- неправильно отмеченный КП (минус 15 секунд за каждый);

– неправильный порядок взятия КП (минус 15 секунд за каждый);

– движение через стенки лабиринта (15 секунд);

Результат участника определяется по сумме затраченного времени и штрафов.

Победители определяются отдельно в каждой возрастной группе.

2.2. Площадка и инвентарь. Оборудование

Площадка в спортивном лабиринте может иметь различные варианты и масштабы. В лесопарковой зоне это открытая поляна, на которой можно расположить большое количество барьеров (конусов, лент, сетчатых барьеров), где могут уместиться болельщики по краям спортивной зоны. На стадионе это может быть площадка для мини-футбола, баскетбольная площадка, волейбольная площадка, хоккейная коробка. В помещениях это может быть спортивный зал, просторное фойе внутри здания, актовый зал.

Оборудование представляет собой большое количество барьеров, конусов, лент, расставленных лабиринтом, указанным на карте (схеме) с воротами для старта и финиша. Старт и финиш желательно устанавливать недалеко друг от друга, чтобы судьям было удобно фиксировать результаты участников соревнований.

Нужно стремиться к тому, чтобы площадка для размещения спортивного лабиринта находилась в центре места соревнований или спортивного праздника. Самым

удобным вариантом является установка лабиринта на стадионе с трибунами для зрителей. Чтобы планируемый лабиринт вписался в окружающую местность, рекомендуется заранее подобрать площадку и подготовить необходимое оборудование. На местности нужно согласовать с организаторами место размещения и уточнить размеры, проверить состояние почвы или покрытия, узнать направление преобладающих ветров для определения ветрозащитных мероприятий.

Необходимо определить место размещения финиша и старта, места (палатки) для судей. Важно правильно сориентировать лабиринт относительно линии «север-юг» для фото- и видеосъемок, чтобы лучший для съемки вид не получился против солнца.

Самым удобным и недолговременным для установки лабиринта является применение дорожных конусов в спортивном лабиринте, которые являются яркими, заметными, точечными объектами, хорошо различимыми. На конус можно наносить цифры и устанавливать средства отметки.

Конус заменяет собой призму, необходимость которой в спортивном лабиринте отпадает. Конус в спортивном лабиринте выполняет функции призмы, то есть обозначает место нахождения контрольного пункта со средствами отметки. К тому же, по сравнению с матерчатой призмой, он более ярк, благодаря оранжевому цвету, заметен, ветроустойчив. Из точечных объектов, каким является конус, на местности можно строить произвольные фигуры, по которым разрабатывается маршрут для прохождения дистанции.

Таким образом, для построения простейшего лабиринта можно применять только конусы. Особенно это важно

для тренировочного и развлекательного лабиринта, где существует потребность в минимизации усилий (легко установить, легко собрать).

Сетчатый лабиринт

Конус может выполнять функцию несущего элемента для барьера или стены лабиринта. Стена крепится к двум конусам и представляет собой горизонтальный невысокий барьер с сеткой. Принцип, который используется при разработке оборудования, состоит в том, что весь лабиринт должен размещаться на площадке из совокупности одинаковых элементов, похожих на стену или барьер, длиной 120 см высотой 40 см. Для получения сложных фигур при составлении лабиринта можно соединить 2 или 3 барьера.

Таким образом, данная конструкция получается легко собираемая, с возможностями легкой трансформации для получения разнообразных фигур. Конус является элементом несущей конструкции для барьеров или стен лабиринта и может быть установлен на любой ровной поверхности.

В спортивном лабиринте конус, как и призма КП, является объектом с существенными размерами, которые должны быть нанесены на карту (схему) лабиринта в соответствующем масштабе. При масштабе карты лабиринта 1:150 (1 см карты равен 1,5 м на местности). При диаметре конуса у основания 30 см, размер изображения должен составлять 2 мм. Вид конуса сверху является симметричным и показывается на карте черным кружком. Поэтому конус легко «читается» и является подходящим объектом для ориентирования (рис. 3).

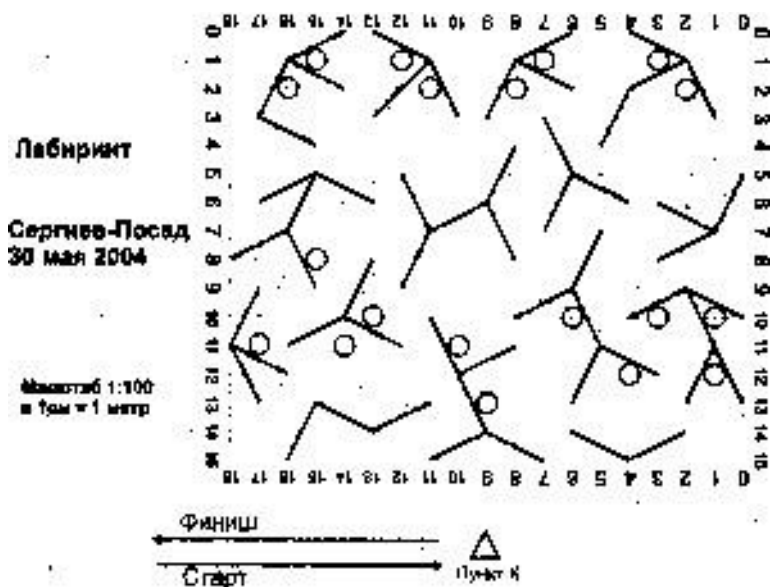


Рис. 3.

К инвентарю в спортивном лабиринте можно отнести карту (схему) лабиринта, компас. Оборудование соревнований зависит от типа соревнований, места проведения, погодных условий.

2.3. виды соревнований и способы их проведения

Соревнования подразделяются на:

- личные;
- парные;
- парные (смешанные);
- командные;
- лично-командные.

Вид соревнования в каждом конкретном случае определяется положением. В личных соревнованиях участники выступают индивидуально. В парных соревнованиях участники выступают парами: мужскими (юношескими), женскими (девичьими) и смешанными.

В командных соревнованиях участники выступают командами. Состав команды и порядок проведения соревнования определяется Положением.

В лично-командных соревнованиях участники могут выступать и в личном, и в командном зачетах. Победитель соревнований определяется по сумме очков, набранных участниками в личном зачете, или по сумме очков, набранных в личном и командном зачетах.

2.4. Участники соревнований

В соревнованиях принимают участие спортсмены, прошедшие медицинский осмотр, заявленные тренером или организацией, имеющие спортивную форму, соответствующую погодным условиям. Участников делят на возрастные группы.

Карточка участника соревнований

8	7	6	5	4	3	2	1	Фамилия	
Фамилия, имя						№		Факультет	
Факультет								№	
Финиш								Финиш	
Старт								Старт	
Место								Результат	

В зависимости от возраста участники делятся на группы:

- дети (мальчики и девочки) 9 -12 лет;
- младшие юноши и девушки 13 -14 лет;
- старшие юноши и девушки 15 -18 лет;
- юниоры и юниорки 19 -25 лет;
- мужчины и женщины 26 -54 года;
- ветераны - 55 лет и старше.

Экипировка спортсмена-ориентировщика

К экипировке спортсмена-ориентировщика относят спортивную форму, удобную для преодоления дистанции, не стесняющую движения, пригодную для погодных условий. На форме разрешается использовать аббревиатуру клуба, региона, а также названия спонсорских организаций с согласия организаторов соревнований.

Представитель (тренер)

Тренер несет ответственность за команду и участников. Тренер может назначить помощника, который обращается к судьям только в том случае, когда тренер по каким-либо причинам отсутствует. Обязанность тренера также может выполнять капитан команды.

ГЛАВА 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

3.1. Методика физической подготовки

Основным методическим подходом, специально направленным на совершенствование этой способности в спортивном лабиринте, является системное выполнение заданий, содержащих последовательно возрастающие требования к скорости и точности ориентирования в пространстве. Конкретное содержание этих заданий и методика их применения имеют свои особенности в зависимости от вида соревнований по ориентированию, возраста, степени координационной и физической подготовленности.

Наиболее типичными упражнениями на ориентирование в пространстве являются:

- бег по сильно пересеченной местности, а также с преодолением всевозможных препятствий, установленных в зале или на спортивной площадке, по лабиринту; бег по баскетбольной разметке и т. д.;

- ходьба, бег и ведение мяча (рукой, ногой) по линиям и разметкам (слалом, противходом);

- прыжки на точность и метание в цель;

- прыжки через гимнастические обручи, палки и другие предметы, расположенные на различном расстоянии друг от друга, прыжки с поворотом на установленное количество градусов;

- различные гимнастические упражнения на снарядах, ковриках, требующие необычного положения тела, например, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках;

- все игровые упражнения (в парах, в тройках, с одним предметом, с несколькими предметами, такими как мячи, бадминтонные ракетки и т. д.);

– групповые и командные спортивно-игровые упражнения тактического характера.

Упражнения на ориентирование в пространстве тесно связаны с другими координационными упражнениями, особенно на точность воспроизведения движений, оценку и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений. Поэтому для совершенствования способности к ориентированию полезны всевозможные «контрастные» и «сближаемые» задания.

Методами развития быстроты являются:

– Метод ускорения. Выполняются упражнения с плавно нарастающей скоростью, доходящей до максимально возможной. Упражнение выполняется на ровной поверхности и на рельефе. Задачами метода является повышение частоты движений, увеличение скорости бега, овладение расслаблением. Необходим контроль за нарастанием скорости.

– Метод с ходу, с предварительного разгона преодолевается заданный короткий, отрезок дистанции с максимальной скоростью. Задачи метода: повышение частоты движений, увеличение скорости бега. Необходим контроль за результативностью.

– Метод переменный. Выполняются упражнения с чередованием ускорения до максимально возможной скоростью (5–10 с) и замедлением. Задачи метода: повышение частоты движений, увеличение скорости бега, овладение расслаблением.

– Метод уравнивательный или гандикап. Выполняются упражнения одновременно несколькими спортсменами. Каждому предоставляется определенное преимущество перед другими. Задачами метода являются увеличение скорости бега, воспитание волевых качеств и стремление к максимальному проявлению быстроты.

– Метод эстафеты. Выполняются упражнения на быстроту в виде соперничества нескольких команд или участников с грузом и без. Задачами являются увеличение скорости бега, овладение расслаблением.

– Метод игры. Выполняются упражнения на быстроту в процессе подвижных и спортивных игр на мини-площадке. Задачи те же.

– Метод соревнования (тренировочный). Выполняются упражнения с предельной быстротой и частотой движений в условиях соревнования. Задачами метода являются увеличение быстроты движений, действий, скорости бега и скорости двигательной реакции. Осуществляется контроль за результативностью.

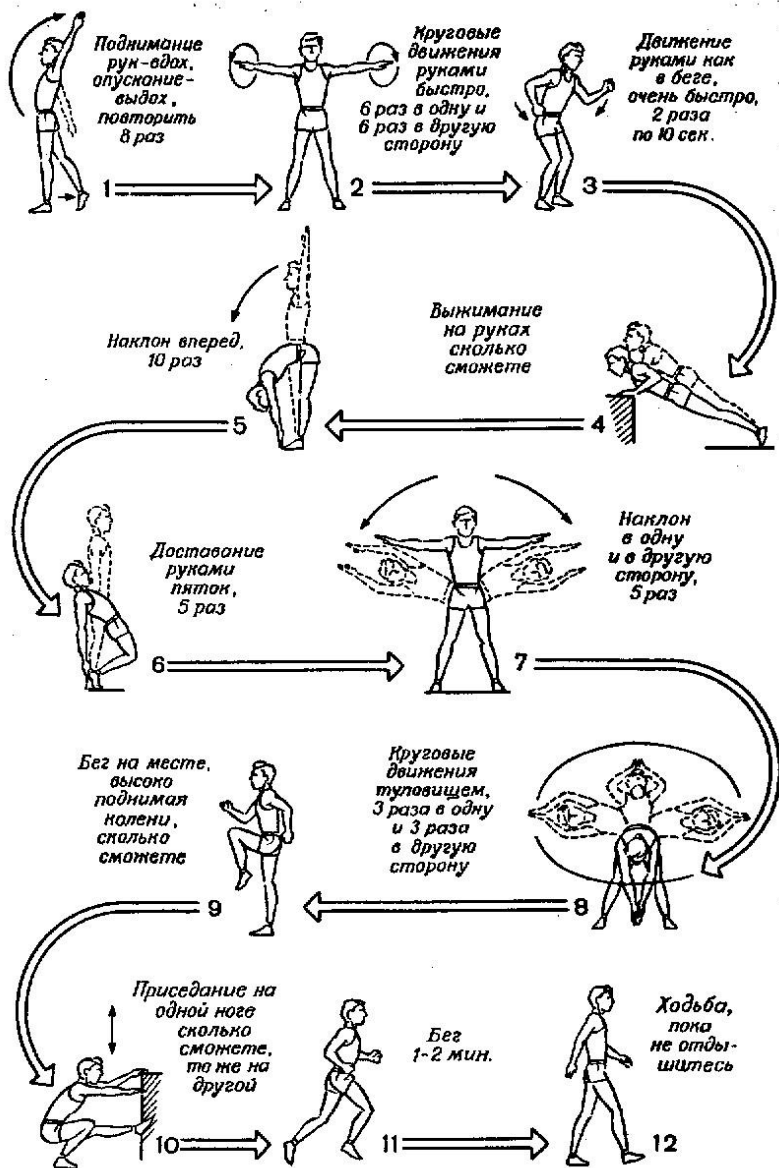
– Метод официальных соревнований. Выполняются упражнения с предельной быстротой движений и скоростью бега. Задачами являются увеличение скорости движений, овладение расслаблением, воспитание волевых качеств. Осуществляется контроль за результативностью.

– Метод повторный. Повторное выполнение упражнений с околопредельной, максимальной и превышающей максимальную быстротой. То же выполняется в облегченных условиях и после 3–5 повторений. Выполняется то же упражнение в обычных условиях. В одном занятии чередуют выполнение упражнения в затрудненных и облегченных условиях. Задачами являются увеличение быстроты движений: увеличение скорости бега и скорости двигательной реакции, учащение движений.

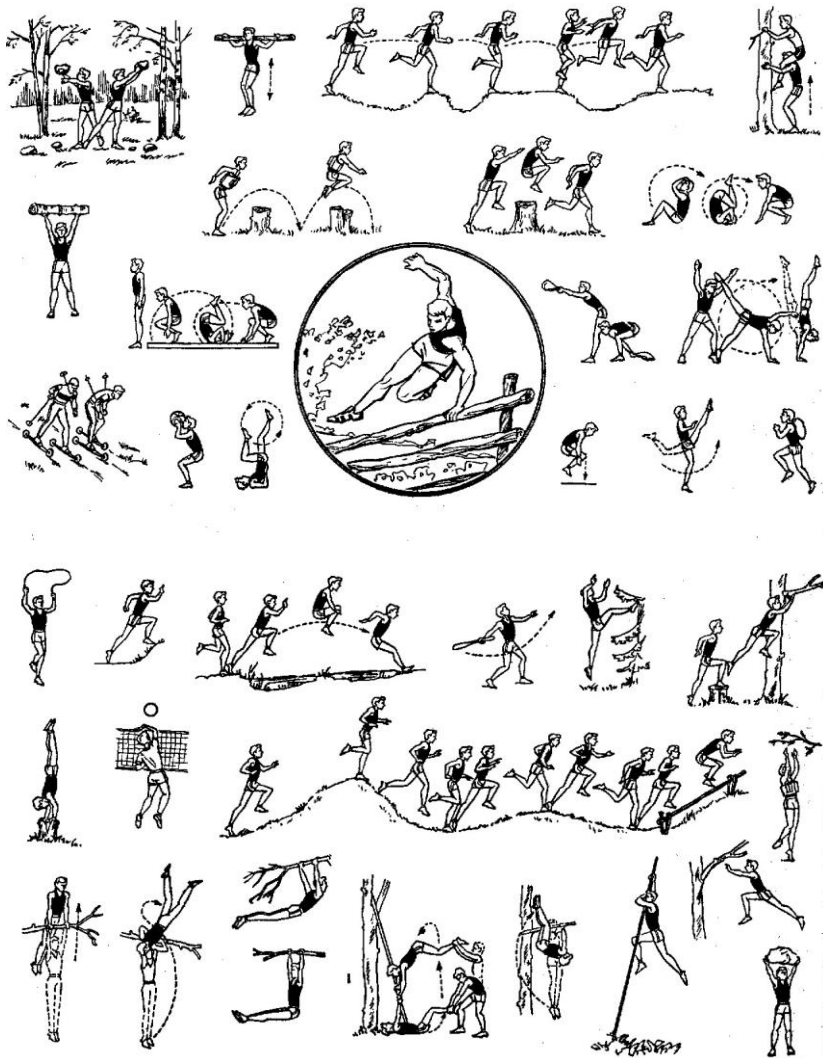
Комплексы упражнений для разминки

Разминка выполняется с целью подготовить организм к предстоящей работе. Хорошую разминку обязательно надо выполнить перед началом любого учебного и тренировочного занятия. В процессе 15–25 минут разминки следует с быстрой ходьбы плавно перейти на равномерный 5–10 минутный бег достигая ЧСС 120–140 уд/мин. Потом 5–8 минут необходимо выполнить упражнения на гибкость. Хорошая разминка – залог успешной работы над техникой.

Комплекс упражнений для разминки



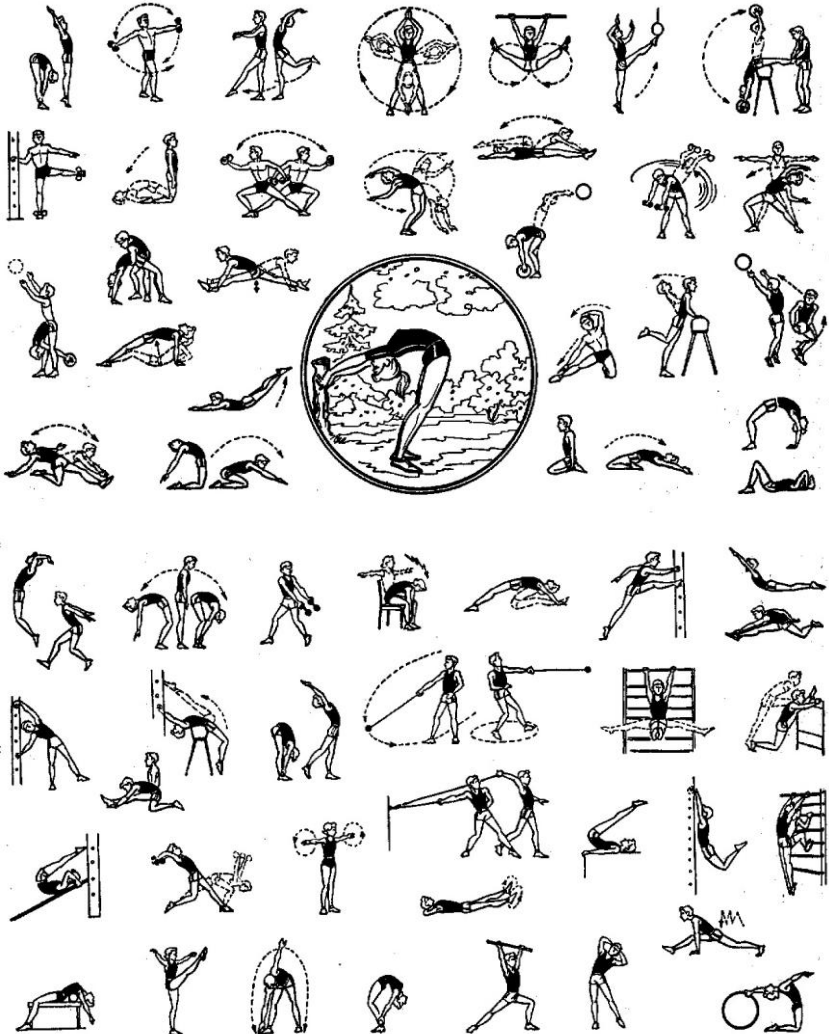
Упражнения на местности



Упражнения для развития скоростных качеств



Упражнения для развития гибкости и силы



Теоретические задания по спортивному ориентированию

Задание: собрать карту мелкого масштаба из данных фрагментов. Задание выполняется на время.

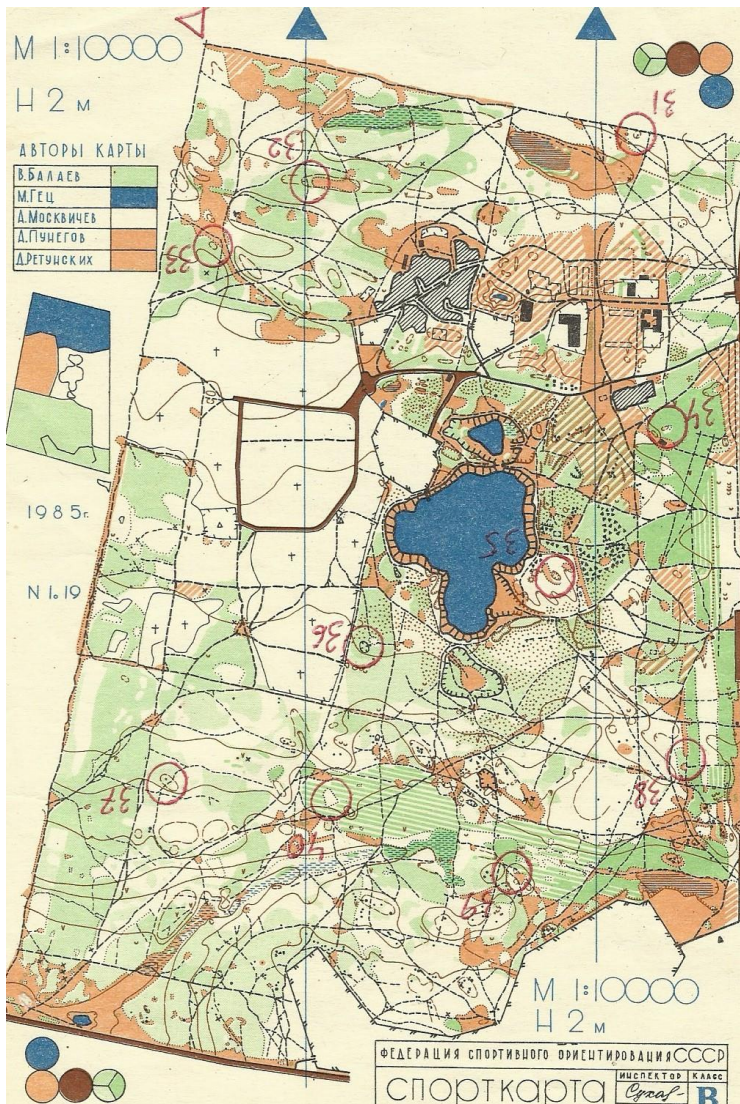
1.



2.



3.



3.2. Методика технической подготовки

Под технической подготовкой следует понимать процесс освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующих особенностям данной спортивной дисциплины и направленных на достижение высоких спортивных результатов. Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или основам техники упражнений, включенных в тренировку. В задачи технической подготовки также входит совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники. В процессе технической подготовки необходимо добиться, чтобы техника спортсмена при выполнении движений отвечала определенным требованиям.

Результативность техники обуславливается ее эффективностью, стабильностью, экономичностью, вариативностью, минимальной тактической информативностью для соперника. Эффективность техники определяется соответствием решаемых задач высокому конечному результату уровню физической, технической, психической подготовленности. Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.

Современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуется большим количеством сбивающих факторов. К ним относятся активное

противодействие соперников, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, непривычное место соревнований, оборудование, недоброжелательное поведение болельщиков и др.

Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом. Чаще всего мешает овладению техникой недостаточная подвижность в суставах, резко ограничивающая амплитуду движений.

Например, один физически сильный спортсмен в спринтерском беге высоко поднимал бедро, но совершенно недостаточно проходил вперед на опорной ноге и не мог заканчивать отталкивание далеко сзади. Оказалось, что сильно развитые мышцы передней стороны бедра мало эластичны и не допускают движения далеко назад. Поэтому спортсмен, имея правильное представление о технике бега, просто физически не мог бегать правильно. В течение трех месяцев спортсмен ежедневно развивал подвижность в тазобедренных суставах. После достижения требуемой амплитуды движения он в первой же попытке показал совершенно правильную технику бега.

Вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательной деятельности в условиях соревновательных состязаний. Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является

тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергетическими затратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.

Минимальная тактическая информативность техники для соперников является важным показателем результативности в спортивных играх и единоборствах. Совершенной здесь может быть такая техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Поэтому высокий уровень технической подготовленности предусматривает наличие способности спортсмена к выполнению таких движений, которые с одной стороны, достаточно эффективны для достижения цели, а с другой – не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел спортсмена.

Условно различают общую техническую и специальную техническую подготовку. Задачи общей технической подготовки заключаются в расширении фонда двигательных умений и навыков, а также в развитии двигательно-координационных способностей, которые содействуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта.

Основной задачей в специальной спортивно-технической подготовке является формирование таких умений и навыков, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивают прогресс технического мастерства в процессе занятий спортом. Средствами технической подготовки являются общие подготовительные, специальные подготовительные и соревновательные упражнения.

В процессе спортивной тренировки двигательные умения несут вспомогательную функцию. Она может проявляться в двух случаях:

1) когда необходимо освоить подводящие упражнения для последующего разучивания более сложных двигательных действий; 2) когда необходимо добиться простого усвоения техники соответствующих двигательных действий. Формирование умений является предпосылкой для последующего формирования двигательных навыков.

В каждом большом цикле тренировок можно выделить три этапа технической подготовки.

1-й этап совпадает с первой половиной подготовительного периода больших тренировочных циклов, когда вся подготовка спортсмена подчинена необходимости становления спортивной формы. Это этап создания модели новой техники соревновательных движений, ее улучшения, практического усвоения, разучивания отдельных элементов, входящих в состав соревновательных действий, и формирования общей координационной основы.

2-й этап направлен на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий как компонентов спортивной формы. Он охватывает значительную часть второй половины подготовительного периода больших тренировочных циклов: специальный, подготовительный и этап перед соревнованиями.

3-й этап подготовки строится в рамках непосредственной подготовки перед соревнованиями. Подготовка направлена на совершенствование приобретенных навыков, моделирование соревновательных программ, увеличение

диапазона их целесообразной вариативности и степени надежности применительно к условиям основных соревнований.

Простая, незамысловатая техника бега в спортивном лабиринте, доступный инвентарь дают возможность обучать этому виду спорта детей дошкольного возраста.

Техническую подготовку занимающихся нужно начинать с изучения и освоения теоретических навыков «чтения» карты. На первом практическом занятии занимающимся даются необходимые сведения о технике бега в узком пространстве (коридоре). Далее изучаются приемы взятия КП с учетом специфики построения коридоров в лабиринте и в соответствии с планом, изображенным на карте.

1. Подготовительный период – с 1 сентября по 1 ноября.

2. Основной период – с 1 ноября по 1 июня.

3. Переходный период – с 1 июня по 31 августа.

Подготовительный период длится месяц-полтора. В это время в основном осуществляется физическая подготовка занимающихся. В занятия включаются строевые, порядковые, общеразвивающие и специальные гимнастические упражнения, а также элементы лёгкой атлетики. Большое внимание уделяется укреплению мышц и связочного аппарата ног, рук и плечевого пояса. Заканчивается сдачей нормативных требований. Кроме того, изучаются правила и происходит подготовка занимающихся к судейству.

Необходимо провести ряд учебных занятий и мини-соревнований, в которых особое внимание уделяется тех-

нике бега. После каждого мини-соревнования нужно провести разбор, анализ с целью вскрыть недостатки и устранить их в последующих учебно-тренировочных занятиях.

Основной период самый продолжительный и зависит от сроков проведения календарных соревнований. В тренировке отдельных спортсменов и команды в целом основное место занимает совершенствование.

Переходный период короче подготовительного и основного. Однако в этом периоде спортсмены не должны прекращать занятия физическими упражнениями. Спортсменам необходимо проводить активный отдых, ежедневно занимаясь утренней гимнастикой и участвуя в прогулках.

При занятиях спортивным лабиринтом зимой на открытой площадке необходимо делать интенсивные, но кратковременные разминки.

Теоретическая форма занятий представляет собой обучение основному и дополнительному материалу по спортивному ориентированию, спортивному лабиринту. Обучение «чтению» карты (плана), обучение нахождению сторон горизонта по компасу.

Диктант по спортивному лабиринту – это теоретическая форма, позволяющая обучить терминам.

Тестирование – это форма проверки знаний и компетенций. Тестирование включает выполнение теоретических заданий на скорость мышления. Процесс обучения предполагает теоретический анализ пройденной дистанции после тренировки или соревнований.

Обучение представляет собой занятия физическими упражнениями для начинающих и для слабо подготовленных спортсменов. Обучающие занятия состоят из решения задач ОФП, обучения основам техники.

Академическое занятие состоит из 4 частей: вводная часть (10 мин), подготовительная (30 мин), основная (70 мин), заключительная (10 мин). Общая продолжительность занятия – 120 мин.

Формы занятий

Учебная форма занятий. Такие занятия предназначены для учебных целей. Практических занятий немного (20–30% от всего учебного времени). Большая часть учебного времени отводится занятию объяснению техники и тактики, демонстрации учебных фильмов, сравнительному анализу выполненных упражнений. Общая продолжительность занятия – 2 ч.

Учебно-тренировочная форма. Такие занятия сочетают в себе большую долю теоретического обучения (до 50%) с выполнением тренировочных упражнений. Общая продолжительность – 2 ч.

Тренировочная форма. Эти занятия как правило состоят из 3 частей: разминки (20–30 минут, основной части 90 мин.) и заключительной (10 мин). На таких занятиях решаются все задачи тренировки, обеспечивается достижение спортивного мастерства. Обычно общая продолжительность занятия – 120 мин, но она может зависеть от вида спорта, периода тренировки и числа занятий в день. Таким образом, периодичность занятия может составлять от 40 мин до 4–5 ч и более. Например, спринтеру (что подходит к тренировкам по спортивному

лабиринту) может потребоваться 45–60 мин, стайеру (что подходит к тренировкам по спортивному ориентированию) в подготовительном периоде 2,5–3 ч.

Модельная форма. Направленность и построение занятий такие же, как и у тренировочных. Но проводятся эти занятия в условиях, моделирующих соревнование и его обстановку.

Соревнование по спортивному лабиринту – одна из форм занятий, но занятий самого высокого уровня. Важно чередовать старты, требующие высокой психической напряженности (их, как правило, 4–6 в году), со стартами менее ответственными (их в 5–6 раз больше).

Все формы спортивных занятий имеют одну структуру. Вначале надо подготовиться, затем – выполнить требуемые упражнения и в заключение – вывести организм из нагрузки. Физиологическая кривая нагрузки в таких занятиях, определяемая по ЧСС, обычно представляет собой «волну» с довольно быстрым подъёмом вначале занятия, с колебанием в середине 150–170 уд/мин (с высокой 180–190 уд/мин точкой в основной части) и постепенным снижением в заключительной части занятия. Такая кривая обязательна для любого тренировочного занятия. А фактическая физиологическая кривая, определяемая по изменению ЧСС обычно носит зубчатый характер, хотя указанная принципиальная кривая (по верхушкам зубцов) сохраняется.

Зубчатый образный характер физиологической кривой объясняется чередованием упражнений разной интенсивности и интервалов отдыха. Диапазон ЧСС в занятиях весьма различен, но обычно от нормы вначале до 180–190 уд/мин при наибольшей нагрузке, хотя в отдельных случаях наблюдалась

ЧСС 20–220 уд/мин. Может наблюдаться и другая динамика ЧСС в занятиях, направленных на овладение техникой при выполнении упражнений со средней интенсивностью. Кривая в этом случае будет менее выражена.

Почти неизменной будет ЧСС в длительном беге, составляющем все содержание основной части занятия. Если же чередовать работу максимальной мощности, например бег на 200 метров с 5-минутными интервалами отдыха, то волнообразность кривой резко увеличится. Ученые записывали динамику ЧСС телеметрически непрерывно в процессе всего занятия и получали более сложные кривые. Сердце чутко реагирует своей работой на малейшее изменение интенсивности упражнений на утомление и отдых.

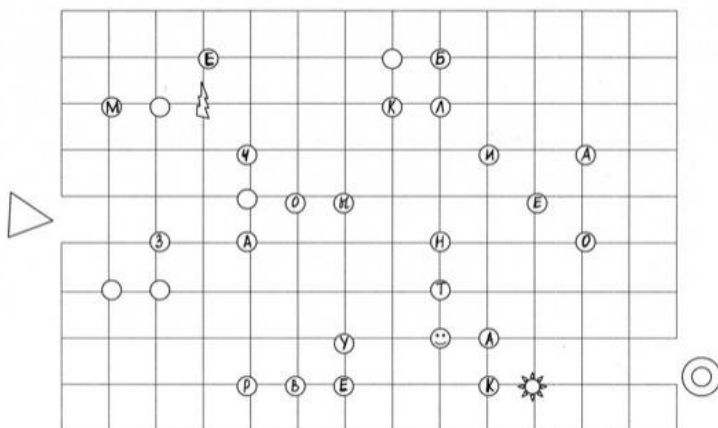
Составляющие вводной части занятия: построение, приветствие, расчет, объяснение содержания занятия, перестроения для выполнения физических упражнений.

Подготовительная часть необходима для того, чтобы разогреться и подготовиться к предстоящей нагрузке, предварительно проработать и укрепить мускулатуру, повысить подвижность в суставах, улучшить умение координировать движения. Подготовительная часть знакомит с элементами спортивной техники.

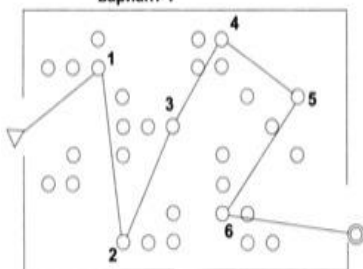
Главная задача основной части занятия спортивным лабиринтом –повышение у занимающихся всесторонней физической и специальной подготовленности.

Контрольная работа

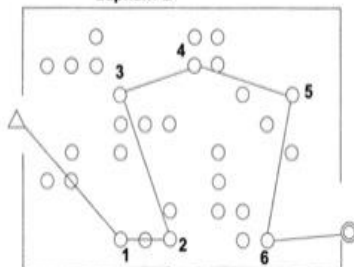
Конусный лабиринт



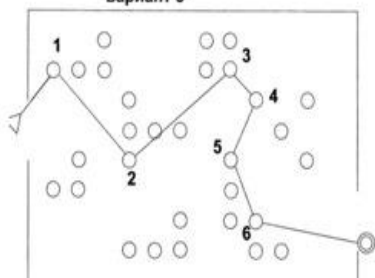
вариант 1



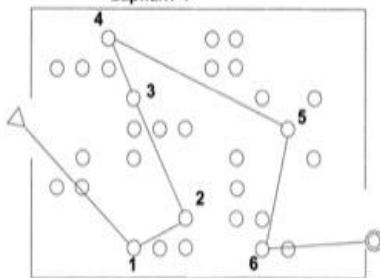
вариант 2

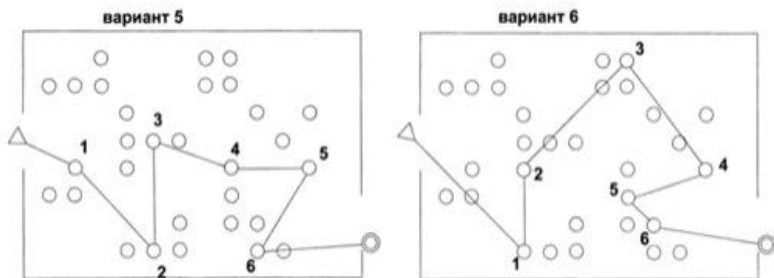


вариант 3



вариант 4





Предложенный вариант рассчитан на школьников 2-го класса. Для учащихся более старших классов можно усложнить маршрут.

После прохождения лабиринта в карточке участника судья-секундометрист отмечает пройденное время, затем карточку отдают судье на финише, который проверяет правильность ответа:

Вариант 1		р	Ы	б	а	
Вариант 2	р	е	Ч	к	а	
Вариант 3	м	а	Л	и	н	а
Вариант 4	р	у	Ч	е	ё	к
Вариант 5	з	в	О	н	о	к
Вариант 6	р	а	Б	о	т	а

Дети с большим удовольствием проходят лабиринт, поэтому можно предложить им пройти все шесть вариантов.

Победителем считается тот, кто правильно соберёт слово и пройдёт лабиринт быстрее других.

3.3. Комплекс специальных и подготовительных упражнений

Данные упражнения используются для совершенствования ориентационной способности.

1. Ходьба по линии с закрытыми глазами, руки в стороны.

2. Ходьба спиной вперед.

3. Бег с поворотами вправо-влево на 360° по сигналу свистка.

4. Бег с принятием положения упор присев по сигналу.

5. Прыжок с поворотом на 360° .

6. Бег с ускорением на 20 м.

7. Бег спиной вперед.

8. Мини-футбол (лапта, гандбол). Игра двумя мячами.

9. Круговая тренировка с заданиями на карточках:

– Сектор А. По сигналу выполнить 3 кувырка вперед, с расстояния 10–12 м удар ногой по мячу, надо попасть в мини-ворота.

– Сектор Б. Бег с поворотами вправо вокруг своей оси, бросок баскетбольного мяча в цель.

– Сектор В. 3 кувырка вперед, ведение двух баскетбольных мячей одновременно по отмеченной линии двумя руками.

10. Игра в мини-футбол двумя мячами.

11. Ходьба по прямой линии на носках: руки вверх, ладони внутрь.

12. Ходьба с закрытыми глазами по прямой линии на носках: руки вверх, ладони внутрь.

13. Ходьба на пятках, руки за головой.
14. Ходьба на пятках руки за головой, глаза закрыты.
15. Ходьба с перешагиванием невысоких предметов.
16. Ходьба с перешагиванием невысоких предметов с закрытыми глазами.
17. Бег с поворотом на 180° (по сигналу свистка), ускорение 30 м.
18. Эстафета. Добежать до противоположной стороны зала (площадки), вернуться назад.
19. Игра с набивным мячом.
20. Перекладывание мяча из правой руки в левую и наоборот.
21. Подбрасывание и ловля мяча с хлопком за спиной.
22. Удар и ловля мяча о пол и ловля мяча с поворотом на 360° .
23. Игра «Лабиринт». Водящий должен осалить играющих, передвигаясь по коридорам, расположенными по принципу лабиринта.
24. Скандинавская ходьба в ускоренном темпе.
25. Бег с высоким подниманием бедра в различном темпе.
26. Бег с захлестыванием голени в различном темпе.
27. Игра «Удержи палку». Участники рассчитываются по номерам, образуют круг. Водящий в центре круга, держит лыжную палку, выкрикивает любой номер, отпускает палку и отходит в сторону. Участник под названным номером должен подбежать к палке и успеть схватить ее, пока она не упала.

28. Передача баскетбольного мяча в парах, в тройках.
29. Передача баскетбольного мяча с отскакиванием мяча от пола.
30. Передача двух баскетбольных мячей одновременно (один передает от груди, другой с отскакиванием мяча от пола).
31. Передача двух баскетбольных мячей одновременно из-за головы, с отскоком от пола.
32. Передача двух баскетбольных мячей одновременно из положения стоя на коленях.
33. Игра «Мишень» с применением баскетбольного мяча.
34. Бег с подбрасыванием и ловлей баскетбольного мяча.
35. Бег по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей баскетбольного мяча.
36. Три поворота на 360° с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча.
37. Ведение баскетбольного мяча с поворотами на 360° и попаданием в корзину.
38. Ведение футбольного мяча правой и левой ногой поочередно с попаданием в мини-ворота.
39. Упражнение в парах спиной друг к другу, передача мяча над головой и под ногами.
40. Игра в мини-футбол двумя мячами.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Высоцкий, В. Л. Освоение сложноорганизованного пространства / В. Л. Высоцкий. – Спорт в школе. – Москва: Чистые пруды, 2007. – № 2(14). – 32 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – Москва: ФиС, 1985. – 176 с.
3. Всё об игре «Городки» и городошном спорте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gorodki.org> (дата обращения: 15.02.2016).
4. Деревенский, Б. Г. История игры в городки / Б. Г. Деревенский. – СПб: Русский миръ. – 2008. – № 1. – С. 357–372.
5. Иванова, Л. С. Вариативность в подготовке метателей / Л. С. Иванова. – Москва: ФиС, 1987. – 112 с.
6. Игры богов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://igrybogov.com/> (дата обращения: 04.03.2016).
7. Маслоков, А. В. Развитие координационных способностей у школьников / А. В. Маслоков. – Спорт в школе. – Москва: Чистые пруды, 2008. – № 21. – 32 с.
8. Матвеев, Л. П. Спортсменам о спортивной форме / Л. П. Матвеев. – Москва: ФиС, 1966. – 56 с.
9. Никольская, О. Б. Самостоятельные занятия физической культурой / О. Б. Никольская, Л. Б. Фомина. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2013. – 44 с.
10. Озолин, Н. Г. Молодому коллеге / Н. Г. Озолин. – Москва: ФиС. – 1988. – 288 с.
11. Портнов, А. Б. Прикладная направленность спортивного лабиринта как соревновательного вида на занятиях по физической культуре в педагогическом вузе / А. Б. Портнов,

- И. А. Темеров, И. А. Скоробенко // Психология и педагогика: методология, теория и практика: сб. ст. Международной научно-практической конференции, 10 ноября 2015 г. – Челябинск: Аэтерна. – Часть 2. – С. 81–84.
12. Пугачёв, В. Ф. Городки / В. Ф. Пугачёв // Физкультура и спорт (Спорт для всех). – Москва, 1990. – 128 с.
 13. Хропов, С. М. Спортивный лабиринт. Мини-ориентирование на уроках физической культуры / С. М. Хропов // Спорт в школе. – Москва: Чистые пруды, 2007. – № 6(18). – 32 с.
 14. Черкасов, И. Ф. Развитие физических качеств у школьников. Методическая разработка для учителей физической культуры / И. Ф. Черкасов. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2005. – 50 с.
 15. Павлова Л. Н. Воркшоп как организационная форма профессиональной ориентации студентов педагогического вуза / Л. Н. Павлова, Т. Ю. Каратаева // Вестник ЮУрГГПУ. – Челябинск, 2018. – № 8. – 97 с.
 16. [http^//spo.1september.ru/viev_article.php?ID=201000811](http://spo.1september.ru/viev_article.php?ID=201000811)

Учебное издание
**МИНИ-ОРИЕНТИРОВАНИЕ,
ИЛИ СПОРТИВНЫЙ ЛАБИРИНТ**
Методические рекомендации

Составители: **Александр Борисович Портнов**
Татьяна Юрьевна Каратаева

Работа рекомендована РИСом ЮУрГППУ
Протокол №20, 2020

Редактор Л.Н. Корнилова
Технический редактор А.Г. Петрова

Издательство ЮУрГППУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Подписано в печать 29.10.2020
Объем 1,2 уч.-изд. л. (2,7 усл. п.л.)
Формат 60x84 1/16 Тираж 100 экз.
Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии
ЮУрГППУ
454080, Челябинск, пр. Ленина, 69