

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
ОМС «Управление образования города Каменска-Уральского»
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 с углублённым изучением
отдельных предметов»

ПРОЕКТ

ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Тема: «ШАХМАТЫ НА БЕГУ»

ОКРУЖАЮЩИЙ МИР

Исполнитель:

Михайлова Полина

ученица 2 «А» класса

Руководитель:

Панкратова Ольга Леонидовна

учитель начальных классов высшей категории

г. Каменск-Уральский
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1 Спортивное ориентирование

1.1 История возникновения и развития спортивного ориентирования

1.2 Основание спортивного ориентирования в России

1.3 Виды спортивного ориентирования

2 Секреты ориентировщика

2.1 Техника спортивного ориентирования

3 Первая встреча в спортивном ориентировании

3.1 Соревнования, призы, награды

3.2 Интервью с тренером

Заключение

Список использованных источников

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы проекта «Шахматы на бегу» обусловлена тем, что умение ориентироваться на местности важно для человека, чтобы иметь понятие в какую сторону направляться.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором спортсмены с помощью компаса и карты ищут расположенные на местности контрольные пункты. Соревнования проходят в городе или на природе. Передвигаются спортсмены бегом — классический вариант. Победителем становится участник, который находит все пункты и приходит к финишу первым. Самые важные качества ориентировщика: скорость прохождения дистанции, и точность выбора маршрута.

Целью исследования проекта является научиться ориентироваться на местности, расширить знания о спортивном ориентировании.

Для достижения цели исследования представляется целесообразным решить следующие задачи:

- 1) Что такое спортивное ориентирование;
- 2) Узнать историю спортивного ориентирования;
- 3) Виды спортивного ориентирования;
- 4) Узнать, почему ориентирование называют «Шахматы на бегу»;
- 5) Выступить перед одноклассниками с презентацией, рассказать об участии в соревнованиях по спортивному ориентированию, передать свои впечатления.

Структура проектной работы обусловлена целью и задачами, и включает в себя введение, три главы объединяющих пять параграфов, заключения, список использованных источников. Работа содержит 19 рисунков. В списке использованных источников 8 наименования.

1 СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

1.1 ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Спортивное ориентирование - это вид спорта, комбинирующий элементы гонки и ориентирования на местности с помощью спортивной карты и компаса (как один из элементов спортивное ориентирование входит в состав этапов приключенческой гонки и мультиспортивной гонки). Спортивное ориентирование представляет собой ограниченную по времени гонку, во время которой участники используют специальную очень точную спортивную карту для выбора маршрута и навигации по разнообразной и, как правило, незнакомой местности с целью нахождения контрольных пунктов (КП). Соревнования по спортивному ориентированию проводятся для участников разных возрастов и уровней спортивной подготовки с целью оценить их физическую форму, способности к навигации и концентрации внимания. На всех соревнованиях по спортивному ориентированию пользоваться электронными навигаторами участникам запрещено.



Рисунок 1 – Карта и компас

Первые массовые гражданские соревнования по ориентированию были проведены 31 октября 1897 года в Норвегии. Настоящее рождение современных соревнований по ориентированию произошло в 1918 году. Майор Эрнст Килландер, Президент Стокгольмской любительской спортивной ассоциации, решил использовать естественную окружающую среду шведской сельской местности для нового вида спорта, основанного на его военном опыте. Он придумал соревнования по пересеченной местности,

где бегуны не просто бежали, но и должны были найти и выбрать собственные маршруты с применением карты и компаса.

Необходимо знать, что основными слагаемыми спортивного ориентирования, является сущность соревнования, в котором состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех, используя компас и карту, преодолеть определенный маршрут по незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты (КП). Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях - с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

1.2 ОСНОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В РОССИИ

Первые в истории отечественного спорта соревнования по ориентированию были проведены в 1939г. в Ленинградской области. По воспоминаниям одного из их организаторов В. Добковича, команды туристов, нагруженных рюкзаками, должны были ночью пройти дистанцию 20-25 км и найти один контрольный пункт.



Рисунок 2 – Первые соревнования по спортивному ориентированию в СССР

После Великой Отечественной войны туристские соревнования по ориентированию обретают все большую популярность в различных городах страны, несмотря на отсутствие правил, календаря, системы обучения судей и спортсменов.

В течение десяти последующих лет туристские соревнования проводились по неписаным, в прямом смысле этого слова, законам. Единая

точка зрения на правила у туристов различных городов отсутствовала, что отрицательным способом сказывалось на проведении появившихся в то время международных встреч. В 1957г. Всесоюзная секция туризма выпустила "Временные правила соревнований по туризму", которые включали состязания по закрытому маршруту и предусматривали проведение дневных и ночных соревнований туристских команд. Указывался и вес контрольного груза для каждого участника (например, для мужчин-разрядников вес рюкзака составлял 12 кг). Эти правила сыграли большую роль в популяризации бега с картой и компасом, а ряд принципиальных положений составил основу ныне действующих правил.

Тем не менее, новые спортивные законы оставляли большую свободу действий для судей, особенно в вопросах планировки дистанций. Дальнейший ход событий привел к тому, что в начале 60-х годов туристы начали соревноваться по правилам, близким к скандинавским. Они отличались в первую очередь отказом от контрольного груза и личным характером соревнований.

Увеличивалось число соревнований, ориентирование приобретало популярность на заводах и институтах. Новые правила соревнований открыли широкие перспективы для роста ориентирования в стране. Были изъяты положения о контрольном грузе, об обязательности командных соревнований.

12 октября 1963 года стало днем рождения ориентирования в нашей стране.



Рисунок 3 – Соревнование по спортивному ориентированию (1963г.)

Вторые всесоюзные соревнования, проходившие в Перми два года спустя, вскрыли многие недостатки в правилах, которые были устранены в последующих редакциях. Более четко были определены обязанности участников и судей, требования к дистанциям и картам. Была осознана необходимость проведения корректировки карт. С 1969 года всесоюзные первенства проводились ежегодно.

Стали появляться многодневные соревнования. Совершенствовались правила, появлялись методические и учебные материалы, начала издаваться литература по ориентированию. Быстрый рост числа ориентировщиков привел к необходимости профессионального планирования тренировочных процессов, врачебно-медицинского контроля.

Считаю, что спортивное ориентирование, является средством физического воспитания и оздоровления людей. Ведь даже кратковременный поход по намеченному маршруту помогает снять усталость, отвлечься от привычной обстановки, дает огромный заряд бодрости, обогащает впечатлениями. Важнейшей задачей спортивного ориентирования является обучение в себе внимательного отношения к здоровью.

1.3 ВИДЫ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Существует много видов спортивного ориентирования, и каждый может выбрать для себя наиболее подходящий вид. Основные виды спортивного ориентирования по способу передвижения:

- Ориентирование бегом;
- Ориентирование на лыжах;
- Ориентирование на велосипедах;
- Ночное ориентирование.

Соревнования по спортивному ориентированию бегом проводятся в рамках таких дисциплин как:

- бег в заданном направлении;
- по выбору;

- маркированная трасса.

Заданное направление ("заданка") - это традиционная, и используемая чаще всего дисциплина при ориентировании бегом. Суть заключается в том, что спортсмен на старте получает карту местности, на которой напечатаны контрольные пункты (КП) в той последовательности, в которой спортсмен должен их найти ("взять"). Они обозначены порядковым номером (1, 2, 3 ...) и индивидуальным номером (либо номер будет указан в легенде). Задача: за минимально возможное время взять все КП в указанной последовательности. Победитель оценивается по минимальному времени прохождения дистанции.

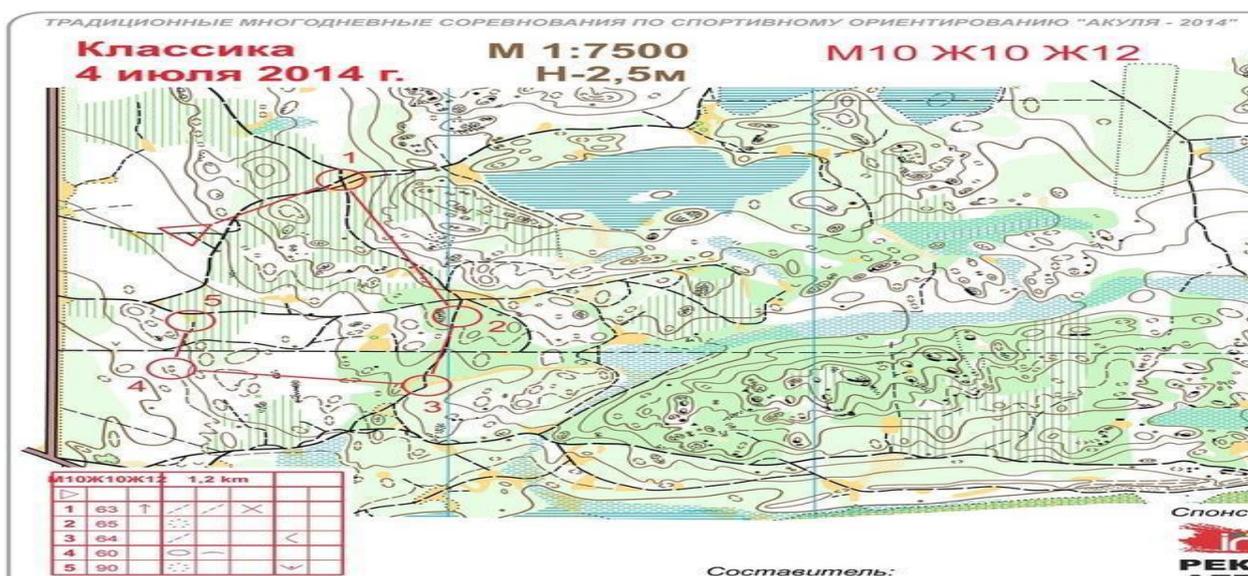


Рисунок 4 – Карта местности в заданном направлении

По выбору ("выбор") спортсмен на старте получает карту, на которой обозначены все КП, которые установлены на местности. Все спортсмены подразделены на разные возрастные группы, в задачу каждой из которых поставлено взятие определенного количества КП. Обычно, первый КП для каждой возрастной группы уникален и является обязательным к взятию в первую очередь. На карте он соединен с местом старта. Это делается для того, чтобы со старта разделить потоки разных возрастных групп. Последний КП - тоже обязателен для всех групп и находится близко к финишу. Т.е. уже на старте, каждый из участников, получая карту, сам для себя придумывает и

прорисовывает дистанцию. Задача - "включить" между первым и последним КП нужное (заданное) количество КП. Это довольно сложный тип соревнований особенно для новичков, которые в спешке могут себе прорисовать "марафонскую" дистанцию, включить лишний КП, либо выбрать все КП "по близости", но которые окажутся трудными к взятию.

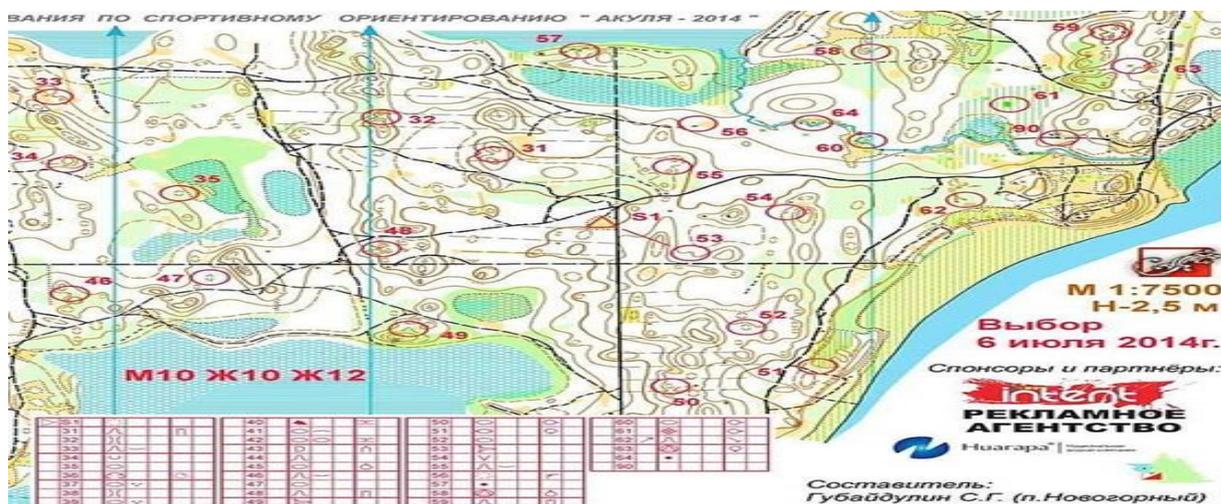


Рисунок 5 – Карта местности по выбору

Маркированная трасса используется в основном зимой при ориентировании на лыжах. Спортсмен получает обычную "летнюю" карту, на которой обозначены только места старта и финиша. После этого он передвигается по нужной лыжне, которая обозначена маркировкой определенного цвета, и на пути встречает КП. Цель - как можно точнее указать на карте местонахождение КП (прокалывается иголкой) и при этом пройти дистанцию за минимальное время. За "отклонение" прокола от реального местонахождения КП начисляются штрафные баллы в минутах (минуты прибавляются к физическому времени прохождения дистанции). Чем дырочка дальше от цели, тем больше штраф. Чаще всего, в зимнем ориентировании используется классическая дистанция ("заданка"). Т.е. на карте прорисованы все лыжни, предварительно накатанные к соревнованию ("сетка") и контрольные пункты, которые стоят непосредственно на лыжне, т.е. "вспахивать целину" не нужно.

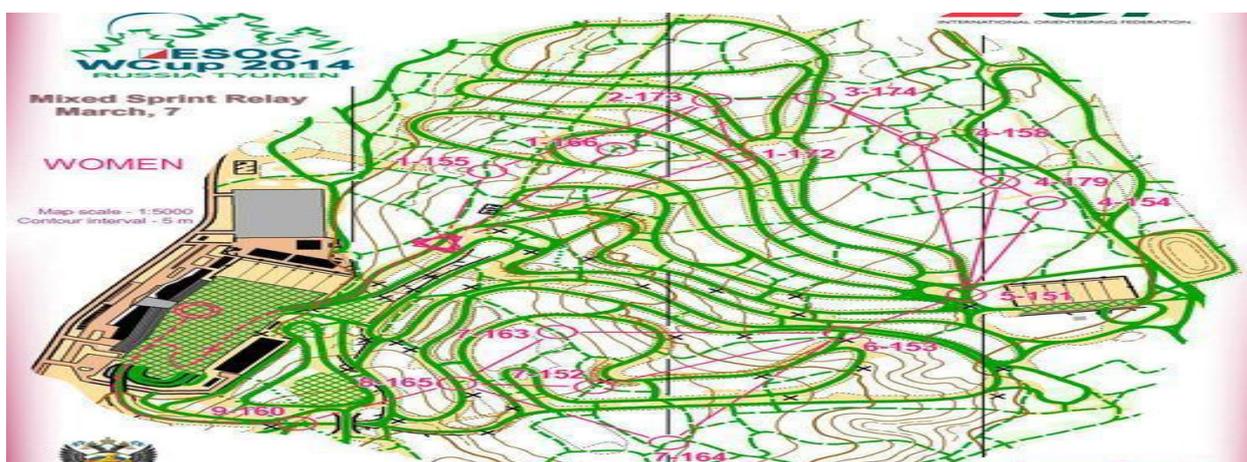


Рисунок 6 – Маркированная карта местности

Ориентирование бегом. Бег, это одна сторона ориентирования. Не менее важна работа головой: скорость принятия решений, внимательность, пространственное воображение, умение держать в голове несколько объектов одновременно, быстро их находить. Без этих качеств хорошая физическая подготовка с легкостью заведет в противоположную от финиша сторону. Спортсмены ориентируются по карте, на которой условными обозначениями показаны дороги, леса, поляны, болота, скалы, ямы и возвышенности, в некоторых случаях даже деревья. Данный вид соревнований, как никакой другой, позволяет оценить всю красоту спортивного ориентирования, придать ему зрелищности, показать его массовость.



Рисунок 7 – Ориентирование бегом

Спортивное ориентирование на лыжах - это вид спорта, в котором участники соревнований посещают ряд контрольных пунктов, отмеченных на местности, за самое короткое возможное время, при помощи карты и

компаса. Данный вид спорта является аналогичным лыжным гонкам и требует от спортсменов высокой выносливости.



Рисунок 8 – Ориентирование на лыжах

Ориентирование на велосипедах – для участия нужен специальный планшет под карту, который крепится на руль. Суть ориентирования на велосипедах заключается в прохождении всех контрольных пунктов, расположенных на дорогах и тропах за максимально короткое время. Все контрольные пункты оборудованы электронными станциями, на которых необходимо отметить электронным чипом, выданным на старте.



Рисунок 9 – Ориентирование на велосипедах

Ночное ориентирование - это такое же ориентирование, только ночью и с мощным фонарем на голове. Такие старты довольно редки, но страшно интересны. Очень эффектно выглядит, особенно со стороны.



Рисунок 10 – Ночное ориентирование

Ориентирование – семейный вид спорта. Процент людей, занимающихся им профессионально, очень мал. Для многих это приятная физическая и умственная активность на природе, встреча с друзьями на финише и обсуждение дистанции.

Я считаю, что результаты, победы и медали – не главное в этом виде спорта. Куда важнее ощущение преодоления себя на дистанции, когда вам удастся пункт за пунктом пройти без ошибок, неважно на какой скорости, чувство единения с природой, а также приятное времяпрепровождение в компании единомышленников.

2 СЕКРЕТЫ ОРИЕНТИРОВЩИКА

2.1 ТЕХНИКА СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

1. Не превышать скорость передвижения. У каждого человека в зависимости от его физической и технической подготовки существует своя „критическая“ скорость. При превышении ее быстро наступает

утомляемость, пропадает четкость чтения карты, ухудшается техника ориентирования и даже теряется контроль за направлением движения.

2. Перед уходом на дистанцию нужно задать себе вопрос : „Что является ориентиром-привязкой у конечной точки маршрута?" И ответить на него — определить ориентир, от которого будет сделан выход на цель движения и установить по карте путь к нему.

3. Если с первого захода не удалось попасть в конечную точку движения, то не нужно метаться из стороны в сторону, необходимо внимательно осмотреть вокруг местность, уточнить легенду (пиктограмму) КП. Если есть уверенность, что „привязка" взята правильно, нужно повторить заход.

4. Допустив ошибку и потеряв время, не нужно пытаться за счет ускорения процесса ориентирования наверстать упущенное время. Надо вспомнить о „критической" скорости.

5. При решении ориентировочных задач не нужно отвлекаться от спокойного и терпеливого размышления, не прислушиваться к советам прохожих, зрителей и соперников.

Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Лучший друг ориентировщика – компас. Без него было бы трудно выйти из запутанной местности к намеченной цели наиболее прямой дорогой. Компасу мы должны верить даже тогда, когда наше собственное "верное" чутье переворачивает все вверх дном, указывая вместо севера на юг и наоборот.

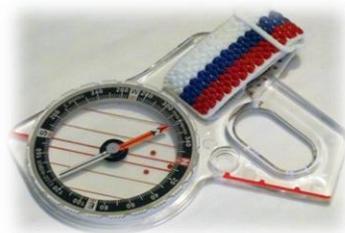


Рисунок 11 – Компас для спортивного ориентирования

С помощью карты и компаса можно ориентироваться на местности и точно выдержать намеченный путь. Но прежде необходимо научиться правильно ориентировать карту и находить на ней точку стояния.

Ориентировать карту – это значит расположить ее так, чтобы верхняя сторона рамки была направлена на север, а нижняя – на юг. Для этого с помощью компаса найдите направление на север и установите карту так, чтобы север на карте совпадал с направлением, указываемым стрелкой компаса.

Мое мнение, что спортивное ориентирование – это очень интересный вид спорта, который поддерживает и развивает не только физическое, но и умственное состояние человека. Вообще, спортивное ориентирование – это такой вид спорта, в котором участники при помощи компаса и должны пройти заданное количество контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

Поэтому спортивное ориентирование – это не просто бег, а одновременное совмещение спортивной активности с умственной работой, поэтому многие сравнивают ориентирование с шахматами, только на бегу.



Рисунок 12 – Кубки для победителей спортивного ориентирования

3 ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

3.1 СОРЕВНОВАНИЯ, ПРИЗЫ, НАГРАДЫ

Мое первое знакомство со спортивным ориентированием произошло в поселке Ленинский. Мы приехали на соревнования с родителями. Было очень много народу. Стояли машины и автобусы из других городов.



Рисунок 13 – Первый раз на соревнованиях спортивного ориентирования

Тренер мне выдал чип и сказал идти очиститься. Я подумала, что где то замаралась и надо идти почистить одежду. И теперь я знаю, что это означает стереть всю предыдущую запись на чипе. Мне помогли старшие девочки из моей команды. И чип был готов к соревнованиям. Затем мне дали карту на которой было отмечено 4 контрольных пункта, я побежала их искать в лес.

Первый раз было сложно бежать, но очень интересно. По лесу бегало много людей каждый со своей картой, в которой у каждого свое количество контрольных пунктов и порядок их выполнения. Прибежав к финишу, была очень рада, что смогла выполнить все контрольные пункты.



Рисунок 14 – Финиш моего первого соревнования

Дождавшись всех спортсменов, главный судья соревнования, подсчитав все баллы по проеденным этапам, присвоил мне первое место среди женщин (Ж08). Мои первые соревнования вызвали у меня положительные эмоции, после чего я стала заниматься спортивным ориентированием серьезно.

В дальнейшем я участвовала в ориентировании на велосипедах, соревнования проходили на 4км. в лесополосе. Моя задача была проехать и отметить на всех контрольных пунктах дистанции, отображенных на карте. Мне приходилось читать карту по ходу движения на велосипеде, что весьма сложно и опасно на высокой скорости и сложных участках. Пришлось очень стараться быстро ехать и ориентироваться по карте, чтобы пройти все КП. Наверное не все получилось, но для меня это первый положительный опыт ориентироваться на велосипедах, я заняла почетное третье место.



Рисунок 15 – Соревнования ориентирования на велосипедах

Моя насыщенная осень по спортивному ориентированию на этом не останавливалась, а только набирала максимальные обороты.

Последующие этапы по уже любимому виду спорта, проходили в два этапа, т.е. два дня. Первый день проходил возле карьера в поселке Ленинский, второй день в лесопарке в районе профилактория «Чистый ключ». Борьба была ожесточенной, оба дня были выигранные мною. Я набрала по 100 баллов из 100 возможных (2дня -200 баллов), как я считала, но увы за первый день с меня сняли полностью все 100 баллов, так как мой

папа решил ради своего любопытства со мной пройти этапы, правилами спортивного ориентирования это запрещено. Поэтому мне досталось лишь третье место, но я сильно не расстраивалась, а стала еще сильнее и злее в спортивном смысле и продолжала готовиться дальше.



Рисунок 16 – Двухдневный марафон по спортивному ориентированию

С каждым днем становилось все холоднее, поэтому приближалось окончание моего первого спортивного сезона. Но я знала и готовилась к одному из самых модных и интересных дисциплин – ночное ориентирование. Старты проходили в позднее время и с фонарем на голове. Такие старты довольно редки, но страшно интересны. Очень эффектно выглядит, особенно со стороны. Проходили соревнования в два этапа, первый день в Березовой роши, второй в лесополосе района поселка Трубников. Я набрала 200 баллов, это 100 процентный результат. Заняла первое место и получила переходящий кубок, где будет вписано мое имя и год победителя.



Рисунок 17 – Двухдневный марафон по ночному ориентированию

Сейчас активно готовлюсь к ориентированию на лыжах, жажду спортивных побед в зимний период времени.

Считаю, что соревнования по спортивному ориентированию – серьезное испытание силы, быстроты, выносливости и волевых качеств спортсменов, способности продуктивно мыслить и принимать решения на фоне развивающегося утомления.

Занимаясь спортивным ориентированием, пытаюсь укрепить свое здоровье, а также добиваться спортивных результатов.

Подводя итог выше сказанному, хочется отметить, что спортивное ориентирование – один из самых интересных видов спорта в России.



Рисунок 18 – Тренер: Прокопьев Сергей Александрович с победителем кубка (Ж08) ночного ориентирования

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Необходимо знать, что основными слагаемыми спортивного ориентирования, является сущность соревнования, в котором состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех, используя компас и карту, преодолеть определенный маршрут по незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты (КП). Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях - с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Считаю, что спортивное ориентирование, является средством физического воспитания и оздоровления людей. Ведь даже кратковременный поход по намеченному маршруту помогает снять усталость, отвлечься от привычной обстановки, дает огромный заряд бодрости, обогащает впечатлениями. Важнейшей задачей спортивного ориентирования является обучение в себе внимательного отношения к здоровью.

Могу сказать, что результаты, победы и медали – не главное в этом виде спорта. Куда важнее ощущение преодоления себя на дистанции, когда вам удастся пункт за пунктом пройти без ошибок, неважно на какой скорости, чувство единения с природой, а также приятное времяпрепровождение в компании единомышленников.

Подводя итоги, на ум приходит только одно, что спортивное ориентирование – это не просто бег, а одновременное совмещение спортивной активности с умственной работой, поэтому многие сравнивают ориентирование с шахматами, только на бегу.



Рисунок 19 – Спортивное ориентирование

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Спортивное ориентирование /история, виды, факты [Электронный ресурс]: - Режим доступа: https://www.runlab.ru/sorevnovania/sportivnoe_orientirovanie.html, свободный.
2. История появления и развития спортивного ориентирования [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://sportsgroup.ru/raznyie-vidyi-sporta/istoria-sportivnogo-orientirovania.html>, свободный.
3. История спортивного ориентирования [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <http://orienta-kyncevo.narod.ru/history.html>, свободный.
4. Развитие спортивного ориентирования в России [Электронный ресурс]: - Режим доступа: https://studme.org/299878/pedagogika/razvitie_sportivnogo_orientirovaniya_rossii, свободный.
5. Ориентирование – Википедия [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5>, свободный.
6. Журнал – Азимут 2019г.
7. Журнал – Азимут 2020г.
8. Журнал – Азимут 2021г.