**Зміст**

1. Вступ
2. Класифікація й деякі організаційно - методичні рекомендації до ігрового методу і до ігор у спортивному орієнтуванні.
3. Техніка орієнтування з допомогою карти та гри, які застосовуються при її ви­
вченню та вдосконаленню.
4. Загальні методичні рекомендації для послідовності навчання руху на місцевості за допомогою карти.
5. Вдосконалення техніки спортивного орієнтування на заняттях з учнями та ігри, які застосовуються при цьому.

**Вступ**

Організація різних ігор змагань зі спортивного орієнтування на місцевості сприяє перетворенню учбової праці з цього виду спорту на цікаве та різноманітне заняття.

Завдяки цьому ігри допомагають закріпляти та поглиблювати знання вивченого, контролювати отримані знання, вміння та навички, розвивати фізичні здібності.

Ігри по орієнтуванню займають особливе місце у заняттях гуртка.

У зв'язку з цим моя робота може бути використана орієнтирувальниками, керівниками гуртків, вчителями фізичної культури — усіма, хто навчає молодь орієнтуванню і проводить масові оздоровчі заходи на місцевості, а також в негоду у залі або класі. В інтересах учбової роботи у кожному питанні розробки написані стислі попередні теоретичні відомості, потім описання ігор.

Використання нашої роботи пропонує знання наступних основних термінів та їх зміст.

**I. Час:**

а) чистий час - час, витрачений на проходження дистанції;

б) штрафний час - заздалегідь встановлений час, котрий додається за допущені помилки до чистого часу учасника;

в) загальний час - сума часу бігу або загального часу всієї команди, або окремих членів команди.

**II. Мапи:**

а) етапна мапа - вивішується на старті або КП проміжкова мапа, на котрій позначено місце знаходження тільки даного та наступного КП;

б) проміжкові мапа - вивішена на старті мапа змагань з позначенням усіх КП, які учасники гри переносять на свої мапи;

в) мапа змагань - мапа якою учасники змагань та ігор користуються під час проходження дистанції видається суддею або керівником гри.

**III. Орієнтування:**

а) фронтальний орієнтир - місцевий предмет, що перетинається під прямим кутом направленого руху;

б) лінійний орієнтир - місцевий предмет, який нагадує лінію: дорога, кордон майдану, для орієнтира;

в) страхуючий орієнтир - орієнтир, котрим орієнтирувальник користується з метою не допустити відхилення від направленого руху;

г) стійкий орієнтир — орієнтир, який довго зберігається в природі;

д) кінцевий орієнтир - орієнтир, розташований на кінцевому пункті руху;

є) вихідний орієнтир - орієнтир, розташований у вихідній точці руху;

е) основний орієнтир - останній орієнтир перед КП, а також орієнтир, завдяки якому керівники дистанції фіксують місце розташування КП на місцевості;

ж) ландшафтний орієнтир - місцевий предмет, виражений ґрунтовим кордоном (болото, поле, озеро);

з) крапковий орієнтир - місцевий предмет, виражений точкою (будинок, місце перетину лінійного орієнтира або місце їх різкого повороту);

і) опорний орієнтир - орієнтир, котрим користуються спортсмени для визначення свого місця розташування;

и) загороджувальний орієнтир - орієнтир, що знаходиться за КП лінійного орієнтиру, який страхує;

к) проміжний орієнтир - орієнтир, через який можна долати довгі етапи.

**Етап** - це проміжок від КП до КП.

**Відрізок** - частина етапу.

**Класифікація і деякі організаційно-методичні рекомендації до ігрового методу та іграм у спортивному орієнтуванні**

Ігровий метод є одним з методів вправ. Повторення тут фізичних вправ проводиться завдяки іграм.

Перед тим, як користуватися цим методом, учнів треба навчити відповідним елементам техніки або технічним прийомам, а потім закріпити відповідними іграми.

Ігровий метод дозволяє керівникам гри, вчителю перевірити технічну та тактичну підготовки своїх учнів, як з окремих елементів, так і в цілому.

Великою перевагою ігрового методу є те, що він значно підвищує емоційність учбової праці.

Так, як при користуванні ігровим методом повторюється і закріплюється вивчене саме в умовах, які дуже близькі до змагань на місцевості, то паралельно з цим в учнів розвивається загально-фізичні і моральні якості (воля, чесність, дисципліна, дружба).

Належне місце займає ігровий метод також в розвиванні спеціальних фізичних якостях. Тому ігровий метод виправдовує себе не тільки в навчальній праці з початківцями, але і в тренуванні орієнтирувальників - розрядників. В останньому випадку, його можна успішно використати для виправлення технічних і тактичних вад, виявлених на змаганнях.

Ігровий метод приносить учням задоволення від змагань, подолання труднощів, які зустрічаються впродовж гри (знаходження КП, втрата орієнтиру, їх знаходження правильного шляху), приносить задоволення від перемог і успіхів. Все це дозволяє виховувати впевненість у собі. Небажаною умовою є посилення гри. Дуже важка гра може призвести до зовсім протилежного ефекту.

Ігровий метод дуже близький до змагань. Різниця полягає в тому, що при змаганні застосовують основні вправи (тобто крос з орієнтуванням згідно правилам змагань), а при ігровому методі – вправи, що підводять до гри (змагань).

Участь у іграх і змаганнях по орієнтуванню на місцевості посильні дітям починаючи з 9-10 літнього віку.

**Ігри використовуються наступним способом:**

1. на уроках фізкультури, головним способом для розвитку витривалості;
2. на тренувальних заняттях секцій туризму і орієнтування - для навчання орієнтуванню, розвитку фізичної культури (під час походу перевіряється вміння і знання по орієнтуванню);
3. на тренувальних заняттях по іншим видам спорту - для розвитку в емоційній формі загальної витривалості;
4. для проведення масових фізкультурних заходів на місцевості (день здоров'я, туристичний зліт).

Краще всього для цього підходять ігри такі, як крос з орієнтуванням на місцевості (наприклад «Сумарний біг»).

 **Актуальність використання ігор:**

1. можливість зайняти всіх учасників одночасно і інтенсивність діяльності;
2. точна відповідність тривалості з наміченим планом: всі учасники стартують одночасно і приходять до фінішу в зазначений організаторами ігри час;
3. кожен має можливість вибору шляху прямування відповідно своїм вмінням і здібностям;
4. наявність гарантії безпеки, грають в складі з досвідченими спортсменами, які мають індивідуальний досвід.

 **Класифікацію ігор з орієнтування:**

**1) по місцю проведення гри:**

а) в приміщенні;

б) на місцевості.

**2) по різновиду бігу:**

а) ігри з даним направлянням бігу;

б) ігри з бігом по зазначеним мапам;

в) ігри по азимуту;

г) ігри по пам'яті;

д) ігри в котрих з'єднуються вище зазначені види бігу.

**3) по застосування засобів орієнтування:**

а) ігри без застосування засобів орієнтування;

б) ігри з застосуванням мапи

в) ігри з застосуванням компаса;

г) ігри з застосуванням мапи і компаса.

**4) по виконаній задачі:**

а) ігри для удосконалювання і закріплення техніки;

б) ігри для удосконалювання і закріплення тактики;

в) ігри для розвитку пам’яті (запам'ятовування даних мапи);

г) ігри для розвитку фізичних якостей.

**5) по характеру організації учасників гри і визначення переможців:**

а) командні і патрульні ігри - учасники розподіляються на патрулі по 2-5 членів, патруль рухається і виконує усі завдання разом, у підсумку визначаються місця , зайняті патрулями;

б) індивідуальні ігри - учасники діють у ході гри індивідуально, визначаються місця, зайняті в індивідуальній першості;

в) індивідуально-командні ігри - учасники діляться на команди, але діють індивідуально;

г) командні ігри - саме, що й індивідуальні, але першість обмежується лиш командним місцем.

Для того, щоб ігри пройшли цікаво, захоплююче і з користю для учасників, треба звернути увагу на вибір гри, котра залежить від наступних факторів:

1. від віку, статі, рівня фізичної підготовки, наявності знань і вмінь по орієнтуванню у граючих;
2. від цілі гри - закріплення вивченого, контроль знань і вмінь, усунення недоліків, виявлення у техніці і тактиці, розвиток фізичних якостей, проведення масових фізкультурних заходів;
3. від форми праці - урок фізкультури, географії, день здоров'я, тренувальне заняття.

4. від часу відведеного для гри.

Для того, щоб проводити тренувальні заняття по орієнтуванню необхідні визначені посібники і інвентар для гри, такі як КП (контрольних пунктів). Вони бувають стрічкові (виготовлені з паперу або тканини, котрі прикріплюються до дерев). На знаках КП відмічають його номер, пароль. Замість паролів використовують також кольорові олівці, компостери.

На старті гравцям дають контрольну карту, де вони відмічають у відповідній графі пароль того або іншого КП. Контрольні картки використовують також для підведення підсумків гри - визначають переможця.

Основним і необхідним посібником для гри є мапи-схеми. Якщо раніше, в основному, використовували мапи двокольорового друкування (чорний і білий), то зараз ми використовуємо різнокольорові мапи з наступними кольорами: коричневий колір - горизонт, торф’яні болота; жовтий - поля, пасовищі; синій - водойми, болота; чорний - ситуації (будівлі, дорожня мережа); білий - ліс; зелений - рослинність.

Для того, щоб приймати участь в грі, кожен учасник повинен мати при собі: компас, секундомір, або годинник з секундною стрілкою, смужку клейового паперу для приклеювання мапи до планшету і вивішування паперових знаків КП.

Також повинна бути обов'язкова сумка першої допомоги, оскільки ігри проводяться в лісі.

До ігор з орієнтування пред'являються загальні вимоги.

При навчанні тому або іншому способу пересування (біг у заданому напряму, біг по вибору, по мапі, по даними мапи) і користування цим, а також забезпечення безпеки під час гри, необхідно дотримуватися наступних послідовностей:

а) просте пересування - всі учасник гри пересуваються разом з керівником гри (забезпечується контроль над всіма учасниками);

б) знакоподібне пересування - граючі розподілені на дві команди, керівник гри контролює діяльність команди на пунктах збирання і контрольних пунктах: обидві команди пересуваються між пунктами по самостійному завданні;

в) зоряно подібне пресування - команди розподіляються на патрулі з 5-2 членів. Керівник гри знаходиться всередині «зірки», даючи завдання патрулям, відправляє в путь, зустрічає їх, контролює проходження КП.

Варіантне пересування: вперед — назад (2), трикутником (4), чотирикутником (З).

Патрулі або окремі учасники поступово все далі залишають поза контролем керівника гри, діють самостійно;

г) пересування по колу - розподіл граючих так само, як і в попередньому випадку (5);

д) перехресні рухи - теж саме, що і в попередньому, але патрулі проходять КП і в обраній ними самими довільній послідовності.

**Способи і послідовність пересування:**

 **1 3 5**

****

**Ф**

**4**

**2**

***С***

 **1 3 5**

***1. Зигзагоподібне пересування***

 **2 3 2 3**

****

**Ф**

**Ф**

 **1**

***С***

***С***

 **1**

**4**

**4**

 **6 5 6 5**

 ***2. Вперед-назад 3. Трикутник***

 6 1 5 6

 Ф Ф

5 2 4 1

 С С

 4 3 3 2

 ***4. Чотирикутник 5. Пересування по колу***

Початківців слід для участі в грі розподілити на 2 команди, потім команди, в свою чергу, діляться на патрулі із кількох людей, склад патрулів поступово зменшується і лиш потім переходять до гри з індивідуальними завданнями.

Особливу увагу необхідно приділяти розподілу граючих по патрулях, приймаючи за основу їх витривалість.

Спочатку бажано для забезпечення безпеки та прискорення навчання призначити склад кожного патруля інструктора із числа встигаючих.

Вже з самого початку слідує роз'яснити учасникам правила так званої чесної гри.

Гра повинна бути не важкою, щоб граючі могли одержати задоволення та радіти виконаному завданню.

Неодмінно приходиться додержуватися правил: від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого.

Спочатку гри керівник повинен особисто розставити знаки КП або попрохати про це осіб, не сприяючих в грі, але при цьому пам'ятати, що одна помилка, може призвести до провалу гри.

Граючи з встигаючими, ми можемо доручити доставити на місце знак першого КП патрулю, який грає.

При призначенні штрафного часу на перше місце висовується не витривалість, а вміння орієнтуватися.

За пропуск КП гравців, винуватих в цьому не дискваліфікують, а карають нарахуванням штрафного часу.

Крім загальних вимог, описаних вище, в орієнтуванні існують підвищенні вимоги до вміння орієнтуватися.

**Найбільше загальноприйнятими вважаються наступні:**

**1) по напрямку руху:**

а) рух по лінійним орієнтирам;

б) з переходом через сільськогосподарські угіддя від одного лінійного орієнтира до іншого;

в) постійне обмеження пересування по лінійним орієнтирам;

**2) по місцю положення КП:**

а) на точному орієнтирі, розташованому на лінійному орієнтирі;

б) на крапковому орієнтирі, розташованому за лінійним орієнтиром;

в) на крапковому орієнтирі, розташованому перед лінійним орієнтиром;

**3) по розмірах крапкових орієнтирів на яких знаходяться КП:**

а) великі — сарай, дім, т.д.;

б) середні - поворот лінійного орієнтира, місце їх перетину або розгалуження;

в) маленькі - пагорбок, ямка, калюжка, т.д.

**4) по розмірах та місцезнаходженню КП:**

а) великий знак - на висоті очей;

б) середній знак - на висоті коліна;

в) маленький знак - на землі.

Знаки КП ховати не дозволяється.

Загальні вимоги:

учасник гри, досягнувши крапкового орієнтира, де згідно карти, знаходиться КП, повинен знак бачити.

**Техніка орієнтування з картою та ігри,**

**що застосовуються при її вивченні**

Техніка орієнтування складається з різних способів прямування і специфічних дій.

Рух, з яких складається визначений спосіб прямування або специфічних дій, називається **технікою**.

Вивчення техніки, по-перше не можливо без необхідних теоретичних знань, по-друге при удосконаленні в техніці, тобто в ході повторення вправ, паралельно розвиваються необхідні фізичні якості. Розуміється це відноситься тільки до тих вправ, які пов'язані з прямуванням (ходьби, бігу, т.д.).

В результаті під технікою кроса з орієнтуванням мають на увазі раціональну систему руху за допомогою, яких орієнтирувальник прагне досягти найкращих результатів.

Під технікою спортивного орієнтування ми розуміємо способи і методи роботи з компасом та картою, а також вимірювання відстані з метою визначення свого місця знаходження або прямування в ту чи іншу точку місцевості.

Процес навчання орієнтування та техніки бігу, а також їх удосконалення *називається технікою підготовки орієнтирувальника.*

Техніка бігу по орієнтуванню то що і в бігу на місцевості в легкій атлетиці.

При цьому орієнтирувальник тримає в одній руці компас - транспортир, в другій карту або разом все в одній руці. В лісі він захищає руками обличчя, шию та тулуб від гілок і носить убір з довгим козирком або тільки козирком для захисту від павутини і сонця.

Ознаками гарної техніки бігу являється злегка нахилений вперед тулуб, природні, вільні від напруги і плавних бігових рухів, поставки ноги на стопу, потім на мить всієї ступнею, після чого слідує енергійне і повне випрямлення ноги, рух вільних від напруги рук вперед - назад; глибокий, вільний і ритмічний рух, оптимальний темп бігу.

При бігу вгору орієнтирувальник звичайно нахиляється вперед, скорочується шаг, ставить ногу тільки на стопу. При спусканні з гори він тримає тулуб вертикально, подовжуючи шаг, ставить ногу на землю всією ступнею.

Грязюка, піски, заболочені або зарослі високою травою ділянки долаються коротким і частим шагом, а на слизьких ділянках в доповнення до цього, стопи розвести в сторони.

Особливості бігу на місцевості краще опановуються на відповідній ділянці місцевості, після оволодіння технікою легко атлетичного пробігу на середні і довгі дистанції.

Способами подолання перешкод можна успішно оволодіти і в гімнастичному залі або на спортивному майданчику.

Перш ніж приступити до вивчення, написання ігор, застосованих при вивченні техніки орієнтування за допомогою карти, нам необхідно знати що називається картою.

*Картою називається* зображення землі або окремих її частин в зменшеному виді на плоскості.

Карти по їх призначенню діляться, в основному, на географічні, морські, топографічні, т.д.

На топографічні карти переносяться точні місце знаходження предметів і рельєфи земної поверхні. Тому вони підходять для використання в якості карт змагань.

Наведемо декілька ігор.

**Ігри**

**1. Змагання по вимірюванні відстані на карті.**

Керівник гри видає кожному гравцю карту, на якій розкидано 10-20 КП, вони позначені без дотримання черговості порядковими номерами. Під південною рамкою карти дається її числовий масштаб.

Керівник гри називає порядковий номер завдання і номер контрольних пунктів старту і фінішу. Одержав завдання, гравці вимірюють відстань в мм між стартовими і фінішними КП, підраховують згідно масштабу відстань метри і заносять результати в відповідні графи. Для виконання гри керівник дає визначений час, після чого підраховуються помилки і штрафний час.

Перемагає той в кого менше штрафних очок.

Гра дозволяє розвивати вміння визначати відстань шляху руху в умовах, близьких до змагань.

**2. Змагання на вимірювання відстані на око.**

Керівник гри викреслює на папері прямі лінії, які розходяться в різних напрямках і, в свою чергу, ділять поперечними штрихами на відрізки різної довжини. Лінії нумеруються і відрізки позначаються буквами. Перед початком гри керівник готовить відповідне місце проведення. Після стартового сигналу гравці перевертають лініями вверх листки, які лежать перед ними на столі і віднімають у кожного відрізка їх дожину у міліметрах на око. Керівник гри фіксує час, витрачений на виконання завдання. За кожний помилковий міліметр зараховується 2-3 сек. штрафного часу.

Перемагає гравець, у якого загальний час найменший.

**3. Змагання по вимірюванню відстані по карті на око.**

Те, що гра «Змагання по відстані по карті», але відстань вимірюється по карті на око. Забороняється використовувати, крім засобів вимірювання, також папір та олівці для здійснення обчислень.

Але це, ще не все. Перш ніж навчитися техніці орієнтування за допомогою карти, необхідно ще знати топографічні умовні знаки. Вони застосовуються для зображення місцевості на карті і діляться на 4 великих групи: масштабні або контурні знаки, позамасштабні або кранові знаки, напівмасштабні або лінійні знаки, пояснюючі знаки.

Контурні знаки застосовуються для зображення крупних місцевих предметів, зображення яких можна перенести на папір в масштабі з карти.

Такими місцевими предметами являються ліса, поля, луки, населенні пункти тощо.

Місцеві предмети, які трохи маленькі, щоб їх неможливо відобразити в масштабі надати (кілометровий стовп, покажчик дороги, сарай, камінь, пам’ятник і т. п.) позначається позамасштабними або крановими умовними знаками. Кранові умовні знаки не виражають розміри того чи іншого місцевого предмету, а відображають його точне місце розташування на місцевості.

Лінійні знаки відносяться до наймасштабніших знаків тому, що довжина на карті дається в масштабі, ширина ж поза нею. Їх точне місце положення на місцевості позначено довжиною віссю лінійного знаку. В цю групу умовних знаків входять дороги, просіки, канали, струмок і інші масштабні місцеві предмети, нагадуючи лінії.

Пояснюючі умовні знаки застосовуються завжди разом із знаками, які відносяться до перших трьох груп; вони служать для додаткової характеристики місцевих предметів.

**4. Назва умовних знаків.**

Те ж саме, що і попереднє, але керівник гри, креслить на дошці зображення умовних знаків і гравці повинні написати на папері назви відповідних місцевих предметів.

**5. Змагання по кресленню умовних знаків.**

Керівник гри записує на дошці 20-30 місцевих предметів і позначає їх порядковими номерами.

Гравці малюють їх впродовж призначеного часу на папері і позначають виписаними на дошці номерами, так щоб відповідний умовний знак відповідав місцевому предмету.

Потім керівник збирає у гравців папір і роздає його для взаємного контролю іншим учасникам. Перемагає гравець, який не отримав жодного штрафного очка або гравець, який має саму меншу кількість штрафних очок.

**6. Складання карти з її частинок.**

Керівник гри ділить гравців на рівні команди (з 2-3 чоловік). Кожна команда одержує від нього конверт з частинками карти різної величини і форми, наклеєні на картон.

Після сигналу гри команди починають складати з частинок карту.

Перемагає команда, яка перша виконує завдання.

**7. Схема маршруту за описом.**

Гравці малюють схему маршруту за письмовим описом, поданим керівником гри у відповідному масштабі. Виграє гравець, який у відведений час виконує завдання краще від інших.

Варіант. Те ж саме, що й попереднє, але керівник гри доручає гравцям накреслити схему ділянки місцевості.

**8. Знаходження умовних знаків на карті.**

Керівник гри ділить гравців на дві – три команди, що складаються з двох – трьох людей. Кожній команді вручають мапи. Потім він промовляє назву якого-небудь топографічного умовного знаку, який відмічається на карті. Команда, яка знайшла його швидше всіх, отримує 1 бал і т. д.

Перемагає команда, яка має найбільшу кількість балів.

Ну а зараз, отримавши поняття про карту і вивчивши топографічні знаки, приступимо до співставлення карти з місцевістю, яке є одним з необхідних вправ у системі навчання орієнтуватися. Різниця лиш у тому, що початківець спів ставляє карту з місцевістю, рухаючись за лінійними орієнтирами, а спортсмен - орієнтувальник - при можливості по більш економічному шляху руху, часто через контури. Карта порівнюється з місцевістю не тільки при пересуванні по карті, а також при визначенні свого місця розташування під час азимуту бігу тощо.

Коли визначили своє місце розташування і співставили карту з місцевістю, починаємо рух на місцевості за допомогою карти, але для цього необхідно:

1. Стати на вихідну позицію (старт, пункт для видання карти);
2. Зорієнтувати карту;
3. Не вимірюючи орієнтування карти, взяти її в руки так, щоб орієнтувальник стояв обличчям за напрямом руху;
4. Рухаючись за орієнтиром, одночасно вимірюючи довжину пройденого шляху кроками. По закінченню кількості пар кроків орієнтувальник буде знаходитись на безпосередній близькості від КП

**Загальні методичні рекомендації для послідовності навчання руху**

**на місцевості за допомогою карти.**

1. **Місцевість:** підібрати ділянку місцевості з густою сіткою лінійних орієнтирів.

 **2. Шлях руху:**

а) пропонований – по лінійних орієнтирах, добре помітних на карті і місцевості;

б) вільний вибір

 **3. Організація руху:**

а) звичайний рух:

- одна група керує рухом; інша контролює, по дорозі обмінюються ролями;

- керівник групи показує на карті наступний пункт, найкращий шлях руху до якого учні обирають самостійно;

- керівник групи займається всією групою – учні наносять шлях руху на свої карти і час від часу визначають своє місце знаходження. У дорозі необхідно звертати увагу на випадки розбіжності карти з місцевістю;

б) зигзагоподібний рух;

в) зіркоподібний рух;

г) рух по колу.

**4. Місце розташування КП:**

а) на визначених орієнтирах, розташованих на лінійному орієнтирі;

б) на добре помітних визначених орієнтирах, розташованих на безпосередній близькості від лінійного орієнтира.

 **5. Карта:**

а) карта доріг – з карти скопійована лише дорожня сітка;

б) лісова карта;

в) рельєфна карта;

г) гідрографічна карта;

д) карта будівель;

е) комбінована карта – з карти скопійованої, наприклад, тільки ліс і рельєф.

Користуючись такими картами, учні можуть швидко засвоїти деякі фізичні знаки. У іграх подібними картами користуються з метою ускладнення завдань.

**6. Швидкість руху:**

а) спокійна ходьба;

б) біг підтюпцем.

**Ігри**

**9. Пошук за картою.**

Те ж саме, що і в попередні грі, тільки замість накресленої схеми використовується карта.

**10. Пошук за схемою.**

Гра відбувається на відомій місцевості. Керівник гри ділить гравців на дві команди. Капітани тягнуть жереб, щоб визначити, яка команда повинна першою сховатися на місцевості і яка повинна шукати. Перша з команд викреслює на папері схему і позначає на ній місце, близько якого гравці ховаються (в радіусі 50-100 м.). Перед позначенням схеми іншій команді керівник гри перевіряє правильність і точність, а при необхідності наказує дати уточнення.

Команда, яка намалювала схему, відбуває зі старту. Через 15-20 хвилин стартує інша команда, гравці якої намагаються за схемою знайти місце схованки і відшукати гравців.

Керівник гри знаходиться біля поміченого на схемі орієнтира, до нього приводять найдених гравців першої команди.

Гра проводиться до тих пір, поки не будуть знайдені всі гравці чи поки на закінчиться час гри. Потім команди обмінюються ролями і малюється інша схема.

Перемагає команда, яка відшукала швидше всіх гравців команди – суперника чи знайшла їх за відведений для гри час більше, ніж інша.

**11. Змагання по співставленню карти з місцевістю.**

Керівник разом з гравцями знаходяться на такому місці, звідки добре видно навколишню місцевість. Гравці поділяються на команди. Кожній з них видається одна чи декілька карт із зображенням оточуючої місцевості.

Команди виконують одночасно наступні завдання:

1. зорієнтувати карту по місцевим предметам;
2. показати на карті місцеві предмети, вказані керівником гри на місцевості;
3. те ж саме, але у зворотному напрямку. Команді, яка виконала завдання найбільш правильно і вірно, нараховується одне очко.

Перемагає команда, яка набере найбільшу кількість очок.

**12. Дистанція для читання карти.**

Для поданої гри обирається багата на деталі ділянка місцевості для того, щоб головну увагу гравців, як на рівнях між КП, так і при наближенні до них, привертало читання карти.

У ролі КП керівник гри обирає маленькі і досить важкі крапкові орієнтири, розташовані всередині контурів.

КП позначається на місцевості знаками нормальних розмірів. Гравцям видають карти, і вони випроводжаються на старт, з інтервалом на менш, ніж 1 хвилина. Пропущення КП не приводить собою вилучення з гри, а наприклад отримання 20-ти хвилинного штрафу. Останній додається до часу проходження дистанції.

Перемагає гравець, загальний час якого найменший.

**13. Пошук по лінії.**

На карті гри (звичайній або рельєфній) помічають місця знаходження пункту видавання карт і фінішу, також знаходяться з’єднуюча їх лінія. Місце знаходження КП на карті не відмічається, але на місцевості вони позначені по лінії, відміченій на карті змагань. На своїй карті керівник відмічає місце знаходження КП поперечними рисками. Кількість КП, маркованих на дистанції (4-7) гравцям не повідомляється. Також не відмічаються на показниках КП їх номери.

Гравці стартують з інтервалами в 2-3 хвилини. Їх завданням є проходження дистанції на місцевості по лінії, нанесеній на карті змагань. Це потрібно зробити якомога швидше, відмітивши поперечними рисками місце знаходження КП на карті змагань. Місця гравців визначаються за найменшим загальним часом. Загальний час вираховується наступним чином: до часу, затраченого на позначення дистанції, додається по 5 хвилин штрафного часу за кожний КП не нанесений на карту, а за кожну помилку в 1 мм, допущену при нанесенні КП, по 1 хвилині штрафного часу.

Варіант: гру можна проводити і без нанесення гравцями місце знаходження К. П., при цьому керівник гри повинен слідкувати за правильним рухом гравців.

**14. Пошук за легендами.**

Керівник гри планує і робить розташування на місцевості дистанції. Відстань між КП складає 250-1000 м. На старті він видає кожному гравцю карту на якій вказані старт і фініш, а також листа з легендою першого КП (наприклад: КП – 1 знаходиться на найбільшому горбі). Аналогічні легенди разом із паролями мають місце на кожному КП (за виключенням останнього). Перед стартом керівник гри повідомляє гравця кількість КП, помічених на дистанції.

Гравців випроводжають на дистанцію по одному.

Перемагає той, хто швидше пробіг дистанцію. Проходження всіх КП перевіряється керівником гри.

**Удосконалення техніки орієнтування по звичайним орієнтирам на заняттях зі школярами і ігри, що застосовуються при цьому**

 Для того, щоб оволодіти технікою орієнтування без застосування засобів орієнтування, необхідно приблизно визначити сторони горизонту без компаса.

 Сторони горизонту маються на увазі головні (північ, південь, захід, схід) і проміжні (північний схід, південний схід, південний захід, північний захід) (Схема 1)



Кожний орієнтувальник повинен вміти визначати сторони горизонту

без компасу, щоб при виникненні несправності не заблукати. Визначення сторін горизонту за природними об’єктами базується на їх положенні по відношенню до сонця. Частини дерев, каміння та інших природних об’єктів, що знаходяться з північної сторони, отримують менше світла і тепла, ніж з південної сторони. Випливаючи з цього явища відмінні ознаки і дають можливість визначати наступним чином:

1. **Дерева.**

а) північна сторона покрита більш густим мохом;

б) гілки і листя окремо розташованих дерев більш розкішні з південної сторони;

в) кора (особливо на листяних деревах) з північної сторони грубіше, а на березах краще і світліше;

г) на соснах груба темна кора простягається з північної сторони вище;

д) на окремо розташованих деревах рокові кола з південної сторони ширше (але це не завжди надійно, так як на ширину рокових кіл впливають напрям і сила вітру);

е) на стовбурах хвойних дерев з південної сторони більше смоли.

**2. Каміння.**

а) північна сторона покрита більш густим шаром моху;

б) грунт під камінням з південної сторони сухіший.

**3. Трава.**

З південної сторони окремо розташованих дерев, каміння, паморозь і т. д. Трава росте високою буйніше, а у кінці літа жовтіє швидше. Ознаки трави, що росте на лісовій галявині протилежні.

**4. Мурашники:**

а) знаходяться звичайно з південної сторони дерев, каміння, пеньків;

б) південні схили мурашників більш розлогі, північні більші.

 **5. Ягоди**

Ягоди доспівають завжди на південній стороні купин, пеньків, дерев, дерев і каміння раніше, ніж на північній частині.

 **6. Сніг:**

а) тане на південній стороні дерев, каміння, і т. д. восени і весною швидше;

б) взимку покриті шаром (на північній стороні залишається пухким).

Сторони горизонту можна визначити не тільки за природними, але і по місцевим предметам, створених людиною. У лісі такими предметами є просіки. Лісові просіки звичайно спрямовані з півночі на південь і зі сходу на захід. На північній стороні квартальних стовпів цифрові відмітки завжди менші, ніж на південній стороні.

За основу при визначенні сторін горизонту, як за природними предметами, так і по місцевими треба брати не один, а декілька орієнтирів.

При цьому точність невелика, похибка може досягати 20-30º.

За відсутністю годинника ми можемо визначити сторони горизонту за положенням сонця, як показано на малюнку. (Схема 2)



Визначити сторони за часом і тінню ми можемо так само, як і за положенням сонця, на наведеній на малюнку годинник тінь падає в протилежну сторону горизонту, повертаючи маленькою стрілкою на сонце. Кут між напрямом стрілки і напрямом стрілки опівдні (о 1300) ділиться навпіл. Бісектриса кута показує південний напрям. (Схема 3)

Якщо сонце високо, то для уточнення його напряму слід використати тінь якого-небудь вертикального предмету.

Наведені вище засоби визначення сторін горизонту не точні. Похибка може складати десятки градусів (в залежності від пори року), дійти до 25º. При визначенні сторін горизонту за годинником і сонцем похибка найменша під час рівнодення (21 березня і 23 вересня), взимку.

Способи визначення техніки орієнтування без використання засобів орієнтування застосовуються часто вчителями фізкультури, тренерами, керівниками гуртків, вчителями географії.

Вони допомагають ширше і в доступній мові вивчати необхідні кожному школяру туристичні вміння і навички. Адже жодну гру на місцевості у лісі, в туристському поході, зльоті не можна уявити без уміння орієнтуватися на місцевості. Вивчаючи умовні, топографічні знаки, карти на уроках географії, учні проводять практичні заняття на уроках фізкультури, при тренуванні у гуртку. Наприкінці навчального року кращі спортсмени - туристи демонструють свої знання на туристських зльотах.

Так, ми, навчаючись у школах, також проходили, запропонований матеріал. Потім, беручи участь у походах, зльотах, іграх, показували свої знання і вміння орієнтуватися. Досвід показує, що застосування ігрового методу з орієнтування на уроках фізичної культури - більш доступна, проста і цікава форма вивчення точніше засвоєння знань, умінь і навичок з туризму та орієнтування.

**Ігри**

**15. За природними і місцевими об’єктами.**

Теж, що і в попередній грі, але визначення сторін горизонту відбувається по місцевим предметам.

**16. Головні і проміжкові сторони горизонту.**

Керівник гри ділить граючих на дві команди з однаковою кількістю учасників, одночасно вказуючи напрям півночі. Потім він викликає з обох команд по одному гравцю і показує рукою на яку-небудь головну чи проміжкові сторону горизонту. Той із двох гравців, хто першим назве правильну назву чи азимут заданої сторони горизонту, здобуває своїй команді очко. Потім переходять до завдання наступні два гравці, але керівник гри протягає руку в напрямку якої-небудь іншої сторони горизонту і т. д.

Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

**17. Країни світу.**

У грі приймають участь 8 гравців, що утворюють коло. Керівник гри знаходиться в центрі кола. Кожний граючий позначає одну із сторін горизонту.

Керівник гри позначає одного із гравців ведучим – «північчю» і називає відразу після цього яку-небудь сторону горизонту. Гравець, що має належну назву, повинен негайно встати. Якщо він цього не зробить або помилково стане інший гравець то в обох випадках винуватець повинен залишитися стояти. Гравець, повівши себе правильно, може після вставання знову сісти. Потім керівник гри назначає нового ведучого «північчю» або дає йому назву іншої сторони горизонту. Гра продовжується. Гравець, який залишається сидіти останнім, оголошується переможцем.

**18. Магнітні стрілки.**

Кожний гравець забезпечений прямою паличкою (магнітною стрілкою), один кінець якої (північний) пофарбований у синій колір. Гравці рухаються разом із керівником гри по місцевості і час від часу за його розпорядженнями визначають за природними об’єктами, сонцем і т. д. впродовж 10-ти хвилин напрям північ-південь і кладуть паличку на землю в належній позиції.

Керівник визначає по компасу помилку, допущену кожним патрулем. Перемагає той у кого до кінця гри найменша кількість помилок.

Визначення відстані один із засобів визначення місця знаходження, є одним із самих якісних складових частин спортивного орієнтування. Є три способи визначення:

а) визначення довжини пройденого шляху парами кроків;

б) визначення довжини пройденого шляху по затраченому на нього часу;

в) визначення відстані приблизно.

Але оскільки робота присвячена в основному починаючим орієнтувальникам, навчанню орієнтуватися дітей шкільного віку, ми розглянемо тільки перший спосіб. Також, це достатньо точний спосіб, який знаходить у спортивному орієнтуванні найчастіше застосування. Для того, щоб навчитись користуватись цим способом, складається таблиця, наведена в описі ігор «змагання за вимірюванням довжини пройденого шляху» і «зоряна стежка», куди входить ходіння і біг по ділянкам місцевості з різноманітною прохідністю. При визначенні кількості пар кроків неможна подовжувати крок, а потрібно крокувати і бігти, як звичайно. У гіршому випадку дані таблиці будуть неправильні.

Шведи розробили таблицю для визначення середньої кількості пар кроків на 100 м на рівній місцевості. Ось вона:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| По дорозі | При ходінні | При бігу |
| чоловікихлопці | жінкидівчата | чол.хлопці | жінки дівчата |
| По легко прохідній місцевості | 55-6060-65 | 60-6565-70 | 35-4038-43 | 40-4543-48 |
| По важко прохідній місцевості | 65-75 | 70-80 | 40-50 | 45-55 |

Але довжина пар кроків залежить від цілого ряду індивідуальних особливостей (віку, статі, росту, довжини ніг і т. д.), тому при вимірі пройденого шляху необхідно керуватися не чужими таблицями, а розробити особисто гравцем для себе. Іншими таблицями можна користуватися до тих пір, поки власна ще не складена.

Досвідчений орієнтувальник знає, наскільки важливо вимірювати довжину пройденого шляху парами кроків. Початківець на перших порах не хоче цього розуміти: звичайно він так поспішає, що йому просто ніколи цим займатися. У цьому можна вже впевнитися на наших спортсменах, учнях, яких ми тренуємо. Вони впевнені, що за допомогою компаса можна досягнути мети. Але, їх невдовзі спіткає невдача – гравці збиваються з правильного шляху. Щоб цього не трапилось, ми керуємось наступною пам’яткою:

**Пам’ятка**

1. Завжди вимірюй пройдений шлях парами кроків незалежно від того, де проходить шлях руху.
2. Вимірюй відстань парою кроків не тільки на тренуванні і змаганнях, але і всюди – ідучи до школи і зі школи і т. д., щоб досягти автоматизму при лічбі.
3. Користуйся лічильником пар кроків, пам’ять може зрадити.
4. Вимірюй пройдений шлях до кінця хоча знак КП вже видно здалеку, бо раптом він виявиться знаком КП зовсім іншої дистанції.
5. При появі і підсиленні дистанції крок скорочується.
6. При подоланні нерівностей земної поверхні виміряний відрізок звичайно коротший дійсної довжини.

Для того, щоб перейти до наведення наступних ігор, ми ще нагадаємо, яка повинна бути приблизна послідовність ігор.

1. Проведення звичайних ігор на місцевості на її відомих ділянках (з використанням тіні, напрямом вітру).
2. Спеціальні ігри з рухом по заданому напряму:

а) рух за указниками напряму на відстані 100-300 метрів, з виходом з початку на лінійний, а потім на кранковий орієнтир;

б) до орієнтиру, який видно зі старту;

в) до невидимого зі старту орієнтиру;

г) рух по лінійному орієнтиру з додатковими завданнями, що відвертають увагу від напряму дистанції, з поверненням на старт по можливості найкоротшим шляхом. Де опис шляху і напрямів руху, після проходження дистанції проводиться із зав’язаними очима.

**Ігри**

**19. Загублений знак КП**

Перед грою її керівник відбирає одного гравця, який повинен накреслити знак КП на ділянці проведення гри так, щоб його можна було при підході помітити. Гравці повинні протягом 30-40 хвилин знайти КП, «загублений» на відстані 1-2 км від їх місця знаходження. При цьому керівник гри повідомляє місце знаходження «загубленого» КП, (наприклад, південний захід від шосе і т. д.). Перемагає гравець, що відшукав КП першим, а всі інші, почувши знак закінчення гри, вертаються назад.

**20. Хто виконає завдання швидше.**

Гра відбувається на відомій гравцям місцевості. На старті керівник повідомляє гравцям місце знаходження КП, до якого вони повинні добігти, поставивши штамп на листку паперу і повернутися.

Загальний або індивідуальний старт. Вибір шляху вільний. Перемагає гравець, який виконає завдання найшвидше.

**21. Лисиця і мисливці.**

Гра відбувається на пересічній місцевості вкритій лісом. Керівник гри призначає одного з гравців ведучим, когось лисицею, а всі інші – мисливці. Лисиця втікає раніше, позначаючи свій шлях руху, тобто залишає слід з тирси чи вапняку. Пробігаючи по дистанції, лисиця висипає через кожні 10-15 кроків з мішка трохи тирси і т. п. Подолавши дистанцію лисиця вертається до місця, що знаходиться недалеко від старту і ховається поблизу останнього сліду.

Мисливці переслідують лисицю і намагаються її наздогнати. У грі перемагає мисливець який першим наздожене лисицю.

**22. Зоряна стежка.**

На місцевості помічають дистанцію, що розгалужується в три боки. Одне розгалуження по дорозі, друге по бездоріжжю, третє по м’якій болотистій місцевості. Гравці поділяються на три однакові групи. Кожна група вимірює тричі всі розгалуження, підраховуючи пари кроків. За результатами вимірювань складається аналогічна попередній грі таблиця для визначення довжини пройденого шляху з різноманітним ґрунтом. Організація гри аналогічно попередній, але ділянки місцевості обираються з різноманітною прохідністю.

**23. Змагання за визначенням довжини пройденого шляху.**

 На пересіченні місцевості вимірюється рулеткою відрізок довжиною 100 м. Гравці долають його тричі кроком і тричі бігом, підраховуючи пари кроків. Потім обраховується середнє арифметичне число кроків при обох варіантах і, беручи за основу, складається наступна таблиця.

|  |  |
| --- | --- |
| Довжина пройденого шляху | Довжина пройденого шляху парами кроків |
| у метрах | кроком | бігом |
| 102030405060708090100 |  |  |

Коли це опрацьовано, переходимо до навчання граючих практичному користуванню таблицею. Тепер вони вимірюють за допомогою пар кроків відстань від старту до орієнтиру. Гравці повідомляють після досягнення орієнтиру керівнику результат. Місця учасників гри визначаються очками. Рахування очок відбувається наступним чином: за найменшою кількістю очків, якщо відстань першої ділянки 570, а другої – 520, а вся дистанція 510 метрів, то отримуємо 570 – 510 = 60 м, 520 – 510 = 10 м, отже, переміг другий учасник.

**Висновок**

На основі проведеної роботи ми робимо висновок:

1. Захоплюючі і цікаві ігри допомагають дітям набути корисних навичок, що розвивають спостережливість, спритність, окомір, слух. Їх учасники привчаються самостійно орієнтуватися на місцевості в складний момент змагань, користуватися компасом, картою і знати звичайні орієнтири.
2. Тривалість гри визначається статтю і можливими особливостями тих, хто займається, характером ігор і місцем проведення. Частину занять ігровим методом потрібно проводити в класних умовах з практичним нахилом, всі інші в залах і на місцевості. Для виконання всіх педагогічних умов заняття необхідно проводити за загальноприйнятою типовою схемою, розділяючи їх на наступні частини: підготовчу, основну заключну.
3. У заключній частині повинні обов’язково визначити розмір траси, дистанції тренувань, окремих етапів. Це сприяє кращому засвоєнню прикладних навичок, початкових і послідовних прийомів вивчення техніки володіння картою, компасом, звичайними орієнтирами, пошуку контрольних пунктів. У процесі розмови керівник повинен оцінити дії кожної команди і окремих її гравців.
4. Під дією занять ігровим методом по орієнтуванню помітно розвивається об’єм і швидкість мислення, наочно подібна пам’ять.

Систематична праця над засвоєнням технічних і тактичних навичок сприяє розвитку окоміру, психічних процесів і росту спортивної майстерності.

В умовах гострої боротьби з рівними по силі суперниками з’являються такі необхідні якості, як: сила волі, наполегливість у досягненні мети, витривалість, бажання перемоги і таке інше.

5. Орієнтування як вид спорту висуває високі вимоги до особистої підготовки спортсменів. Змагання школярів відбувається звичайно протягом 2-3 годин, за цей час долаються відстані 4-5 км і більше. Немає такого виду спорту який висував би такі високі вимоги до попередньої підготовки спортсменів. Тільки правильна послідовна праця з дітьми дозволяє уникнути несприятливого впливу таких перевантажень відповідності до підготовок і можливостей. І значну роль у цьому виконує гральний метод занять.

 6. Проблема раннього навчання і спеціалізації в останній час набула більшої актуальності від правильного рішення цього питання в значній мірі залежить рівень спортивного мистецтва в орієнтуванні. Ігровий метод є невід’ємною частиною в процесі раннього навчання і спеціалізації. Від того, як він буде поданий і використаний у навчальному процесі залежить успіх спортсмена.

На практиці доведено, що багато видатних спортсменів досягли вершин мистецтва завдяки правильному орієнтовному вихованню і застосуванню ігрового методу у дитячому віці. Досвід показує велике значення раннього навчання та потім спеціалізації в рості спортивної майстерності в юнацькому та зрілому віці.

**Використана література**

1. Єкимов В. Г.Спортивное ориентирование// Минск «БГУ им. В. И. Ленина – 1977.
2. Эндель Цон Игровой метод при обучении ориентированию на месности// Талин – 1975.
3. Збірник Орієнтування на місцевості// К. Державна ДСШ орієнтування – 2000.
4. Збірник Спортивне орієнтування// Чернівці – 2002.
5. Иванов Е. И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию// М. ФиС – 1978.
6. Иванов Е. И. С компасом и картой// М. ДОСААФ – 1978.
7. Кивистик А. О тренировке, технике и тактике ориентировщика // Тартутский университет – 1966.
8. Моргунов Б. П. Туризм// Черкасский пединститут – 1980.
9. Огородников В. И. Кирчо А. И. Крохин Л. А. Подготовка спортсменов ориентировщиков// М. ФиС – 1998.
10. Огородников В. И. Моисеенко А. Л. Прыймак Е. С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию// М. ФиС – 1980.
11. Рощин О. М. Без компаса і карти// К. Радянська школа – 1986.
12. Методична розробка для підготовки тренерів по спортивному орієнтуванню// Ворошиловоградський педінститут – 1982.
13. Туристические игры в походе// М. Молодая гвардия «Затейник» – 1974.

# С Л О В Н И К Т Е Р М І Н І В

**Карта** – це зменшене узагальнене зображення місцевості виконане в певному масштабі за допомогою умовних знаків.

 **Спортивна карта** – це крупномасштабна спеціальна карта, призначена для спортивного орієнтування та виконана в специфічних умовних знаках, спеціальний зміст яких складає показ можливості проходження місцевості та інформативність зображення об’єктів.

**Масштаб** – безрозмірне співвідношення, яке показує в скільки разів відстань на карті менше відстані на місцевості.

**Азимут** – це кут між напрямком на північ та напрямком на об’єкт.

**Зорієнтуватися** – це знайти своє місцезнаходження, а також розташування предметів місцевості на карті.

**Контрольний пункт (КП)** – червоно-білий плоский або об’ємний знак (призма) з паперу або тканини розміром 25х25 см. Призма - трикутник з трьох плоских знаків КП.