

## **Контроль расстояния – вид технической подготовки спортсмена-ориентировщика**

Мой любимый вид спорта — спортивное ориентирование. Это, на мой взгляд, сравнительно молодой и быстроразвивающийся вид спорта, который сочетает в себе большие физические и умственные нагрузки — такие шахматы на бегу. Это сугубо индивидуальный вид спорта, спортсмена на дистанции не видят ни судьи, ни зрители, ни тренер, ни соперники. «Не беги быстрее, чем думает голова» - эти слова моего первого тренера я запомнила на всю жизнь.

Новые тенденции в развитии ориентирования, для успешного выступления на соревнованиях, требуют от ориентировщиков, повышать свое техническое мастерство, уделяя ему все больше времени и внимания. Для ориентировщиков техническая подготовка состоит из умения пользоваться картой и компасом, умения правильно измерять и оценивать расстояния, умения определять точки своего местонахождения.

Техническая подготовка делится на:

1. чтение карты;
2. определение и контроль направления;
3. слежение за местностью;
4. ориентирование карты;
5. контроль высоты;
6. память карты (наблюдательность)
7. контроль расстояния

Каждому из этих технических приемов следует уделять много внимания и времени, вашему вниманию предлагается для рассмотрения **«Контроль расстояния»**.

Контроль расстояния — элемент технической подготовки, который позволяет ориентировщику следить за передвижением на дистанции (местности) и его местонахождением на карте. Для этого необходимо уметь определять и правильно оценивать расстояния между объектами, различными ориентирами на местности и на карте.

Спортсмен-ориентировщик постоянно испытывает потребность на местности или на карте измерять или примерно определять расстояния. Распространение получили два способа измерения расстояния на карте: глазомерно и с помощью измерительных приборов (линейка), а на местности три: глазомерно, по времени движения, подсчетом шагов. К самым точным относятся счет шагов и измерение линейкой. Глазомерный способ самый быстрый, но менее точный. На длинных участках дистанции, где спортсмен передвигается с равномерной скоростью, хорошо применять способ измерения расстояния по времени. Спортсмену-ориентировщику необходимо использовать все способы и при этом контролировать свое местонахождение на опорных ориентирах.

Для того чтобы измерить расстояния, необходимо знать масштаб карты и уметь им пользоваться. Для перевода расстояний, измеренных на карте, в

расстояния на местности требуется только хорошее внимание. Для измерения расстояния на карте с помощью курвиметра достаточно небольших навыков, но зато этот прибор позволяет измерить расстояние, пройденное во время соревнований на дистанции для дальнейшего анализа вариантов путей движения.

Метод измерения расстояния подсчетом шагов дает ориентировщику хорошую точность, но во время прохождения дистанции сложен, т.к. могут происходить сбои в счете (препятствия, соперники, мозг загружен решением других проблем из-за этого возникают трудности - переключение внимания). Точные спортивные карты позволяют ориентировщикам считать шаги только на сложных участках дистанции, вблизи контрольных пунктов.

У опытных спортсменов-ориентировщиков за многие годы занятий ориентированием вырабатывается «чувство расстояния». У спортсмена возникает необходимость чувствовать и правильно определять пройденное расстояние при различной интенсивности бега (слабой, средней, сильной и предельной). Этот навык ориентировщик должен сознательно вырабатывать во время тренировок, с помощью контрольных прикидок проверять себя на стадионе, на пересеченной местности во время кроссовой подготовки, интервальных или переменных тренировок, во все времена года, беге по песку, листьям, снегу, мокрому грунту и др. Эти упражнения помогут осознать, сформировать «чувство расстояния» на различных участках дистанции.

Гораздо большую, чем замеры шагами или линейкой, информацию о местности и карте дает **глазомерный метод**, измерить все расстояния между объектами которые нам служат опорными ориентирами часто совершенно невозможно и нереально. Часто это единственный способ определить расположение объектов по отношению друг к другу. Это навык также необходимо длительно отрабатывать для получения хорошего качества глазомерных измерений и возможности увеличения скорости. Для этого проводят специальные тренировки, т.к. откладывая отрезки на карте спортсмен может больше ошибаться при изменении углового положения к магнитному меридиану, определении расстояния сверху вниз, справа налево или наоборот.

На тренировках необходимо отрабатывать измерение отрезков при различных изменениях направления дистанции. На местности **глазомерное определение расстояний** один из важнейших технических элементов для прохождения дистанций на соревнованиях по спортивному ориентированию. Отработку этого технического приема следует производить на полуоткрытых или открытых участках местности, в городской среде, на стадионе, парке - для этого тренеру необходимо подготовить специальную разметку.

Самостоятельная отработка **глазомера** производится ориентировщиками с помощью подсчета пар между определенными объектами на местности (по карте), а также тренировка глазомерного определения расстояния на карте во время физических нагрузок или без них.

Приемы глазомерного измерения расстояния следует развивать на различных скоростях передвижения (быстрый, средний, медленный бег или ходьба).

Навык *глазомерного измерения расстояния* относится к сложному техническому приему, т.к. на точность измерения могут влиять: время года, погода, рельеф местности, освещение, проходимость растительности, а также физическая подготовка и эмоциональное состояние ориентировщика. Для контроля навыка следует регулярно проводить тестирование, особенно важно контролировать новичков – в первый год обучения не реже 3-4 раз в месяц.

Задача тренера донести своим воспитанникам, что в ориентировании «Дурная голова ногам покоя не даёт»