

ГБОУ РД «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ  
ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ»

# *Проектная работа*

*на тему:*

*«Проведение занятий по спортивному  
Ориентированию в туристско-  
краеведческих объединениях»*

Подготовил: Чумалаев М-К.Х. педагог  
дополнительного образования  
ГБОУ РД «РМЛИ ДОД»

Махачкала, ноябрь – 2018 г.

## **Введение.**

*Спортивное ориентирование-вид спорта, который с каждым годом приобретает все большую популярность и массовость.*

*Можно с уверенностью сказать, что это единственный вид спорта, где проводится так много стартов с участием широкого возрастного контингента.*

*Обзор соревнований показывает, что к занятиям спортом привлекается большое количество школьников. В настоящее время накоплен значительный опыт, созданы программы для обучения детей азам ориентирования и дальнейшего совершенствования. Большое внимание уделяется теоретической подготовке. Обучение начинается задолго до выхода в лес, т.к. только с помощью теоретических знаний, примененных затем на практике и отработанных до навыка, появляется возможность успешного продвижения вперед и достижения поставленных целей.*

*Согласно взглядам шведского спортсмена журналиста С.В.Хрущева, который глубоко проанализировал 35 видов спорта, ориентирование становится на первое место его благотворному влиянию на современного культурного человека. После ориентирования он называет гимнастику, плавание, лыжи, теннис. Спортсмен-ориентировщик в процессе подготовки к соревнованиям совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, военного дела и физкультуры.*

*Сказанное выше об этом виде спорта основание полагать, что спортивное ориентирование на местности по своему воздействию на занимающихся*

*является одним из наиболее эффективных средств физического воспитания школьников.*

*Спортивное ориентирование- это лучшее средство оздоровления в любое время года и один из эффективных методов физического и нравственного*



Общепринятое понятие « Спортивное ориентирование» формируется так: Соревнование в умении быстро передвигаться по незнакомой местности с помощью компаса и карты. Но для того что бы правильно представить задачи тренировочного процесса, полезно иметь в виду и другую формулу: Спортивное ориентирование – это кросс, бег на длинную дистанцию в естественной природной обстановке при условии, что дистанция эта обозначена цепочка контрольных пунктов, маршрут движения между которыми спортсмен выбирает по своему усмотрению с помощью карты и компаса.

Спортивное ориентирование – это такой вид спорта, в котором для достижения стабильных высоких результатов требуется, что бы спортсмен соблюдал и усвоил очень много информации самого различного характера. Эта информация приходит из различных источников. От друзей, от старших спортсменов, из книг, от тренера. Но в получении всех нужных сведений обычно не бывает системы, процесс этот растягивается на годы, и это сдерживает рост результатов новичков.

Содержание этого вида спорта состоит в том, что спортсмену необходимо быстро передвигаться по сложно пересеченной местности, пользуясь картой и компасом. Следовательно спортсмен-ориентировщик должен обладать не только хорошими двигательными и скоростно-силовыми качествами, но и рядом двигательных навыков - умением бегать по пересеченной местности (в лесу, в гору, с горы) и прыгать через рвы, канавы, ямы, преодолевать другие препятствия.

Кроме того, спортсмену- ориентировщику необходимо хорошо читать карту и владеть компасом, уметь эти знания использовать при выполнении спортивного задания быстро принимать решения, выбирая оптимальный вариант пути движения .

Побеждает в спортивном ориентировании не только тот, кто умеет быстро двигаться, но и тот кто выбирает наиболее оптимальный вариант пути движения.

Для этого спортсмен-ориентировщик должен обладать рядом психо-физических свойств (зрительной памятью, глазомером, способностью распределять внимание, умением быстро принимать правильное решение)

В свете новых требований умение ориентировщика складывается из следующих факторов.

1. Физической выносливости, которую для ориентирования можно назвать беговой выносливостью. Сюда относится выработка энергии организмом, сила мышц и техника бега.
2. Умения читать карту, техника измерения расстояний, рациональное использования компаса и быстрота принятия решения.
3. Психологической готовности, под которой подразумевается память, мышление и способность воображения.



4. Морально волевых качеств, прежде всего, уверенности в себе, умение приспосабливаться к условиям соревнований и умение преодолеть излишнее волнений соревнований.

Спортивное ориентирование получило признание и в нашей Республике, как оздоровительный и прикладной вид спорта, Дети приходят в ориентирование полные надежд. Важно не обмануть их ожидания, и что бы они получили удовольствие, и что бы не потеряли интерес к ориентированию.

Набор учащихся в группе имеет огромное значение. Желательно что бы набор ребят был из числа способных к быстрому мышлению и физически одаренных. Набор лучше проводить весной, когда погодные условия благоприятствуют для занятий способным ориентированием.

Набор учащихся младших классов лучше проводить после знакомства с классным руководителем, его методами работы, так как в содружестве с ним возможно работа с детьми.

Занятия лучше проводить в школе после уроков, а затем перенести занятия в другое место. В первые месяцы необходимо тесный контакт руководителя кружка и школы, ребята должны чувствовать, что ими интересуются, интересуются делами в школе и дома.

Для первого знакомства с ребятами с ориентированием лучше использовать слайды или фильмы.

5 Ребят более старшего класса после просмотр их на уроке физкультуры. Многие классные руководители частенько организуют походы со своим классом на природу. Руководитель кружка может присоединиться к ним и организовать в лесу интересную дистанцию по ориентированию и набрать желающих ребят.

Еще обязательным является знакомство руководителя кружка с родителями учащихся после нескольких тренировочных занятий. Если родители заинтересованы что бы ребенок занимался в кружке, то они придут на встречу, возможно станут вашими помощниками.

Отбор и отчисления учащихся должен быть в любом случае, но ориентированию престижными. Если учащийся часто пропускает занятия, не придерживается необходимой дисциплины, то таких учащихся необходимо отчислять, иначе этот процесс станет не управляемым для всех.

Построение тренировочного занятия с первых дней имеет большое значение для работы руководителя и учащихся. Надо построить занятия в группе следующим образом:

1. Приветствие. Ознакомление со своими задачами тренировки и их применение с дальнейшими.
2. Рисовка схемы, дистанции с карты, с доски вслед за тренером.
3. Пояснение и разбор дистанций.
4. Разминка: легкий бег, прыжковые упражнения.
5. Пробегание дистанции по схеме, карте. При необходимости внесение коррективов, исправление ошибок и повторный бег по дисциплины.
6. Разбор ошибок тренировки и дистанции.



Если придерживаться данного построения занятия, то учащиеся уже с первых дней приучаются выполнять разминку, производить замеры, рисовать схемы с карты.

Я хочу остановиться на вопросе почему большой процент отсева и как его уменьшить

1. Грязно, холодно, слишком сложно и не всем доступно.

Выход: набор ребят в группы в весеннее время и их привыкание к занятиям. Дистанции должны быть просты, по схемам. Развивать мыслительные процессы с помощью интересных и увлекательных, простых упражнений.

2. Не всегда получается какое-то упражнение, задание. Уменьшается интерес к тренировкам.

Выход: в каждом спортсмене необходимо найти хорошие качества, поощрять их и выполнять более сложные упражнения после простых.

3. Некоторая односторонность тренировок: длительный кросс, карта, дистанция.

Выход: Применять как можно больше игр с элементами ориентирования. Организовать походы однодневные и двухдневные. Так рассматривая причину и выход мы сможем уменьшить процент отсева ребят из ориентирования.

Большое значение имеет проведение тренировочных занятий с новичками в первые месяцы. Очень важно получить общие представления и основные понятия об ориентировании как в виде спорта, его преимуществах, развитии, возможностях результатов и достижений.

Первые тренировки должны отличаться яркостью и увлекательностью, что бы у новичков не вызвать сомнений в правильности выбора данного вида спорта.

Перед тем, как применять любые физические нагрузки, необходимо познакомиться со здоровьем ребенка, но и так же собрать с каждого справку разрешение врача заниматься спортом.

Самые первые элементы ориентирования, с которыми можно познакомить учащихся это контрольный пункт и его отметка, поэтому первые тренировки должны включать задачи «поиска» и отметки Контр. Пункта.

Можно рассмотреть следующие упражнения и дистанции:

1. В зале, классе, во дворе на стадионе ставятся несколько КП с

прикрепленными к ним средствами отметки. КП – стоят в поле зрения.

Задача: отметить все КП на листе бумаги по порядку или электронной карточке.

2. По периметру зала стадиона площадки расставляются конкретные пункты.

Учащиеся должны пробежать по кругу и отметить только свои конкретные пункты

3. Сам учащийся должен рисовать схему по периметру. Сделать

предварительный разбор применяемых знаков и задача отметить лишь свои КП.



4. КП расставляются по обе стороны дороги, аллеи. Задачи: найти и отметить свои КП.
5. Ставятся те же пункты вдоль дороги, но для прохождения дан порядок.
6. Эстафета по отметке КП в карточке команды по порядку. За пропущенную клеточку для отметки - штраф.
7. Дистанция аналогична предыдущим но КП ставятся с большой удаленностью от места старта.

Во время постановки дистанции нужно определенные требования к ним.

1. Нужно поставить КП в поле зрения участников и тренера. Это возможность наблюдения за правильность выполнения задания для оценки и анализа результатов.
2. Вначале применяются дистанции с малой скоростью бега, затем после обработки элементов техники отметки на КП, с большой скоростью.
3. По желанию учащихся можно применять групповой бег, по парам и одиночны .

На дистанции данного типа тренер легко может определить способности ученика к мышлению и пространственной ориентировке.

Большую роль в ориентировании играют игры. Это такие как : Лесной футбол, Маршрут тарзана, Погоня за зайцем, Охотники за сокровищами. Упражнения с условными знаками 1) Нарисовать цветными карандашами в свободных местах на картинках условные знаки, с помощью которых эти объекты изображают на спортивных картах. Основной формой проведения занятий является урок. Урок проводится по заранее установленному расписанию. Урок должен состояться из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть част урока позволяет решить все вопросы организационного порядка: построение группы проверка посещаемости и подготовленности, объяснение цели и задач предстоящего занятия, подбор необходимого инвентаря и снаряжения.

Подготовительная часть урока в основном посвящается разминке. Разминка начинается с перестроения группы в колонну (интервал между кружковцами не менее 1,5 метра ), с последующим передвижением обычным шагом, ускоренным переходом на спортивную ходьбу и легкий бег. Разминочный бег способствует увеличению эластичности мышц и связок, подготавливает сердечно - сосудистую систему организма к выполнению последующей работы. Бег проводится в различных скоростных сочетаниях (тихо, слабо, среднее) и перемещениях группы по сигналу руководителя. После различного бега выполняются различные общеразвивающие и специальные физические упражнения.



Комплекс физических упражнений применяемых в разминке должен предусматривать постепенное развитие необходимых качеств ориентировщика: гибкость, ловкость и силы.

**Основная часть** урока направлена на решение задач, связанных с изучением и совершенствованием различных тактико-технических приемов ориентирования, развитием и повышением общефизической и специальной подготовленности кружковцев, воспитанием их морально-волевых качеств. Содержание основной части урока может видоизменяться и строиться на основе учета подготовленности группы, возрастных особенностей занимающихся, степени успевания пройденного материала, климатических и географических условий районов проведения занятий.

**Заключительная часть** урока используется для того, что бы привести организм занимающихся относительно состояние покоя. Для этой цели применяется медленная ходьба с глубоким дыханием, упражнения на расслабления. Заключительная часть урока служит так же для разбора и подведения итогов занятия, для записи домашнего задания. Посмотрим еще проведения вводного занятия. Содержание вводного занятия может быть примерно таким:

1. Знакомство с кружковцами
2. Краткие сведения об ориентировании на местности
3. Обучение и задачи кружка с первого года обучения.

### **Подготовка к занятию**

До начало занятий руководитель должен подготовить: класс, где будет проведено вводное занятие (проверить помещение, проверить расстановку столов и стульев); список кружковцев, а так же нужное количество карандашей и бумаги. Для того, что бы вводное занятие прошло интереснее, желательно провести его с использованием всех средств наглядности-показать кинофильм, диапозитивы, развесить фотомонтажи, стенные газеты, в которых раскрываются наиболее интересные эпизоды прошедших соревнований по ориентированию. Руководителю следует заранее заботиться о соответствующей проекционной аппаратуре, определить наличие в классе электрических розеток, штор затемнения, а так же места для экрана и стендов наглядной агитации. Личные беседы спортсменов по ориентированию (победители первенства республики, города, района) так же является прекрасной формой агитации. После того как будет определены кандидатуры приглашенных на встречу с юными ориентировщиками, в котором точно указывается дата, время и место ее проведения. Руководителю всегда следует помнить, что у ребят еще нет устойчивого интереса к ориентированию. Умело организованное и проведенное увлекательно вводное занятие может во многом предопределить их желание заниматься этим видом спорта.



### **Ход занятий**

Во вступительной части занятий, которая занимает не более 3-5 мин руководитель знакомится с кружковцами, а затем представляет ребятам гостей (ведущих спортсменов).

**Основная часть** занятия посвящается знакомству ребят с новым для них видом спорта. Руководитель характеризует спортивное ориентирование как важное средство военно - патриотического воспитания молодежи, подчеркивает важность знания топографии в военном деле. Следует коротко остановиться на истории развития спортивного ориентирования, как вид спорта, рассказать о проведении чемпионатов страны, республики итд. Ответив на вопросы ребят, руководитель представляет слово ведущим спортсменам, которые дополняют его рассказ конкретными примерами их своей спортивной жизни, подчеркивая важность регулярного занятия спортом. На этом же занятии руководитель знакомит кружковцев с перспективным планом многолетней подготовки ориентировщиков, конкретно останавливается на целях и задачах первого года обучения, проводит выборы старосты, объясняет, в чем состоят его обязанности: ведение учета посещаемости, назначение дежурных, которые должны будут готовить место и инвентарь для занятий. Затем руководитель предлагает аккуратно записать перечень спортивного снаряжения, который они должны иметь для занятий:

1. Компас, шариковая ручка, простой карандаш,
2. Планишет или полиэтиленовый мешок (для хранения карты)
3. Спортивную обувь (кеды, кроссовки, тапочки, резиновые сапоги) спортивный костюм.
4. Туалетные предметы (полотенце, мыло, итд)
5. Термос с чаем
6. Рюкзак или спортивную сумка

Руководитель объясняет подробно необходимость того или иного снаряжение с учетом времени года, особенностей занятий и климатический условий.

**В заключительной части** вводного занятия проводится показ диапозитивов, фотостендов, фильмов, кинокольцовок и другого наглядного материала.

### **Тема №1**

#### **Занятие.**

#### **Цель занятий:**

Ознакомить кружковцев с масштабом топографии и спортивных карт, способами определения расстояний из них.

#### **Ход занятий.**

Прежде чем приступить к беседе о масштабе топографических и спортивных карт, руководителю следует сообщить кружковцам некоторые сведения о «плане и карте». Учитывая, что эта тема изучалась по школьной программе на уроках географии, руководитель, вначале задав ряд вопросов, выясняет, насколько хорошо ребята ее усвоили.

Мелкомасштабные карты от 1:20 000 до 1: 1 000 000



Среднемасштабные карты 1: 25 000, 1: 50 000 и 1: 100 000

Крупномасштабные карты 1: 5 000 и 1: 10 000

Мелкомасштабные карты, как правило используются для общего изучения местности при разработке проектов и планов развития народного хозяйства, для проектирования крупных инженерных сооружений, а так же для учета естественных ресурсов поверхности земли и водных пространств.

Среднемасштабные карты являются промежуточным звеном между мелкомасштабными и крупномасштабными картами. Высокая точность, с которой изображаются все предметы местности на картах данного масштаба, позволяет широко применять их при строительстве различных целях: в народном хозяйстве при строительстве различных сооружений, для проведения нужных расчетов, когда данные о местности должны быть очень точными для геологических поисковых работ, землеустройства итд.

Крупномасштабные карты находят широкое применение промышленности и коммунальном хозяйстве, в частности, при проведении детальных геологических разведок месторождений полезных ископаемых, при проектировании транспортных узлов и сооружений.

Важную роль играют крупномасштабные карты в военном деле. Учитывая, что на учебно - тренировочных занятиях и соревнованиях кружковцами приходится сталкиваться лишь с картами определенных масштабов (1: 15 000, 1: 20 000, 1: 25 000, 1: 10 000), руководителю следует, после характеристики назначения топографических карт, приступить к детальному ознакомлению с ними.

Предварительная подготовка к решению данной задачи начинается с выдачи кружковцам цветных учебно-топографических и спортивных карт. Затем руководитель предлагает кружковцам вспомнить сведения, полученные на уроках географии о масштабе карты и ответить на следующие вопросы.

Что такое масштаб карты? В каких формах он выражается? Итд

Отвечая на эти вопросы, ребята не только вспоминают то, что проходили на уроках географии, но и с первого занятия активно включаются в работу кружка. Руководитель должен тонко чувствовать те критические моменты, когда своим подсказкой, дополнением ему нужно прийти на помощь.

Например, отвечая на вопрос о масштабе карты, кружковцы, как правило своими словами объясняют, что называется масштабом, но не всегда могут точно сформулировать это понятие. Руководителю следует уточнить, что масштаб карты - это отношение длины линии на местности. В ходе объяснения кружковцы должны прочно уяснить: масштаб 1: 20 000 означает, что 1 см на карте соответствует 200 метрам на местности, масштаб 1: 15 000 м масштаб 1:10000- 100 м. С целью закрепления полученных знаний о масштабе карты руководителю следует предложить ребятам несколько упражнений для самостоятельного решения. Например: дать словесное выражение численным масштабам 1: 25 000, 1: 20 000 .

Определить, чему равны расстояния на местности, если на карте масштаба 1:25 000, 1:20 000



Определить, чему равны расстояния на местности, если на карта масштаба 1:20 000 они следующие: 3 см, 1,8 см, 5,5 см. итд

То же задание с масштабами карт 1:15 000, 1:1000. Определить масштаб карты, если расстояние между километровыми столбами на ней составляет 4 см, 5 см, 10 см.

Указанные выше примеры позволяют руководителю самостоятельно разработать нужные упражнения, необходимые для закрепления данной темы. Вновь возвращаясь к картам руководитель рассказывает о том, что первые соревнования по ориентированию в России проводились по топографическим картам топографическим картам масштабов 1: 10 000, 1:25 000.

Как правило, основным масштабом спортивных карт считается масштаб 1:15 000, 1:20 000. В отдельных случаях в зависимости от насыщенности карты ориентирами при проведении соревнований для младших школьников, допускается масштаб 1:10 000. Спортивные карты изготавливаются двух видов черно - белые и цветные. В отличие от топографических карт, спортивные не содержат в себе большого количества цифрового материала и подписей. Под рамкой карты, которая ориентируется по магнитному меридиану, дается лишь масштаб и высота сечения рельефа. Стороны горизонта спортивной карты легко определяются по линии магнитного меридиана. Эти линии проведены по полю карты строго в направлении юг-север, через равное расстояние друг от друга (500 метров). Стрелки на конце линий магнитного меридиана показывают на северную сторону карты. На черно белых картах ( фотоотпечатках) все открытые пространства показаны серым цветом, а лес белым. Так условное разделение цветом закрытых и открытых пространств значительно облегчает чтение карты в движении. Для передачи различных элементов местности на цветную карту используют шестичетную шкалу.

Красная краска используется для обозначения дистанции, голубая - для обозначения гидрографии и болото.

Коричневая – для обозначения открытых и полуоткрытых пространств.

Черная – для обозначения искусственных сооружений скал и камней.

Зеленая – для обозначения проходимости среди лесной растительности .

Причем густота (насыщенность) зеленого тона небес в себе важную информацию о проходимости данного участка. Бледный тон обозначает участки, легко пробегаемые, более насыщенный- труднопробегаемые , густой- труднопроходимые.

Дальнейшее знакомство кружковцев с содержанием карты может быть увязано с выполнением заданий по определению расстояний на ней. Для этой цели руководителю следует объяснить и показать ребятам способы определения нужных расстояний как с помощью линейки компаса, так и визуально.



Затем, после демонстрационного показа, руководитель предлагает кружковцам самостоятельно выполнить несколько замеров указанных или отрезков с прямым переводом полученных результатов измерений в метры. Оговорив заранее с кружковцами условную величину масштаба « белых карт » на которых представлены эти отрезки, руководитель разбивает группу на 2 команды и предлагает самостоятельно но выполнить задание в следующей масштабности: первая команда 1:15 000, вторая 1:20 000. После завершения упражнений команды перепроверяют друг друга полученные результаты. Команда- победительница определяется по минимальности в отклонении от основного показателя.

В зависимости от того, насколько быстро и правильно ребята справились с поставленной задачей, руководитель предлагает еще ряд аналогических упражнений (случае грубых ошибок) или более усложненный вариант задания. Например, определить длину отрезка визуальнo, затем результат уточнить с помощью линейки компаса; далее, на обратной стороне листа вычертить точно такой же длины отрезок, а затем вновь уточнить результат с помощью линейки компаса. Желательно, что бы величина подобных измеряемых отрезков не превышала принятие расстояния между КП. Это позволить кружковцам использовать уже приобретенные навыки в определении расстояний для последующей работы с картой.

### **Комплекс упражнений**

#### **утренней гимнастики**

1. Бег на месте или ходьба с переходом на медленный бег 3-5 минут.
2. И.п. - основная стойка. Руки в стороны, ноги попеременно отставляют назад на носок - вдох. Руки вперед, кисти вместе, взмах ногой вперед до касания ладоней - выдох. Повторить 10-12 раз.
3. И.п. - ноги шире плеч, руки на поясе, наклонить туловище вправо, прямая рука над головой, левую ногу согнуть - выдох; выпрямится - вдох. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.
4. И.п. - сидя на полу. Лечь на спину - вдох, сесть и наклониться вперед - выдох. Возвратиться в и.п. Повторить 10-12 раз.
5. И.п. - ноги шире плеч, руки опущены вниз вдоль тела. Медленно поднять руки в стороны-вверх и максимально отвести назад - вдох. Наклонить туловище вперед, руки к носку левой ноги, правую согнуть - выдох. Выпрямится. Повторить 6-8 раз.
6. И.п. - ноги шире плеч. Наклонить туловище вперед, поставить одну руку вперед на пол на полшага. Переступая руками вперед, лечь в упор на согнутые руки. Переступая руками назад, возвратиться в и.п. Повторить 4-6 раз
7. И.п. - ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Подняться на носки, руки отвести назад - вдох. Медленно присесть, руки вытянуть вперед - выдох. Возвратиться в и.п. Повторить 10-12 раз.
8. Из основной стойки - положение выпада. Одна рука вперед-вверх, другая назад-вниз. Прыжком сменить положение рук и ног. Повторить 10-12 раз.
9. Различные прыжки со скакалкой 2-3 минуты. После прыжков ходьба на месте.
10. Упражнения на расслабление.



*Дышать при выполнении упражнений ритмично, глубоко, без задержек, лучше через нос.*

*Этот комплекс упражнений необходимо постепенно усложнять упражнениями на развитие отдельных качеств. Интенсивность и продолжительность утренней гимнастики каждый турист регулирует в зависимости от самочувствия. Спортсмены, готовящиеся к походам с ночевкой, длительным путешествиям, соревнованиям по спортивному ориентированию, продолжительность утренней гимнастики должны увеличить до 30-40 минут, включив в нее 4-5 упражнений, отражающих специфику предстоящего похода или соревнования. Лучше, если утренние занятия будут групповыми: они эмоциональнее. Занятия на воздухе позволяют включать бег на короткие и длинные (до нескольких километров) дистанции. Медленный бег с ускорениями по несколько десятков метров, равномерный длительный бег рекомендуется сочетать с быстрой спокойной ходьбой. Очень важно приучиться дышать глубоко, без задержки, с полным выдохом. Зарядку в помещении надо делать у открытого окна. После нее необходимо обмываться до пояса прохладной водой. Тренировочные занятия в течение недели и по выходным дням проводятся в залах, на площадках, на стадионах и на местности. Они обычно состоят из гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного и велосипедного спорта, спортивных игр. Сдача норм комплекса ГТО обеспечивает необходимый уровень общей физической подготовки. Специально подобранные гимнастические упражнения и соответствующие виды спорта помогает развить те или иные физические качества, в первую очередь нужные туристу выносливость и силу. Сила развивается при занятиях туризмом сравнительно медленно. Поэтому ее следует развивать специальной тренировкой. Однако не надо увлекаться подниманием больших тяжестей. Целесообразнее применять средние отягощения, но с большим количеством повторений. В этом случае будет развиваться и выносливость мышц, что так необходимо в походе. В одну тренировку нужно включать упражнения со снарядами различного веса. Упражнения с легкими предметами следует выполнять до утомления, затем, отдохнув 2-3 минуты, повторять снова.*

*Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание, приседания, отжимания) выполняются до отказа.*

*Упражнения силового характера прорабатываются в течение всего периода подготовки.*

### **Упражнения для развития силы рук.**

- 1. Лежа в упоре на руках сгибание и разгибание рук*
- 2. Стоя на руках (с поддержкой партнера) сгибание и*

*разгибание рук.*

- 1. «Тачка» - партнер держит ноги, а упражняющийся идет на руках.*
- 2. Подтягивание на перекладине.*
- 3. Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице.*
- 4. Упражнения со штангой в жиме, рывке и толчке.*
- 5. Упражнения с гантелями, гирями.*
- 6. Толкание и метание ядра одной и двумя руками.*
- 7. Упражнения с набивным мячом.*
- 8. Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах.*



## Упражнения для развития

### силы ног

1. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперед.
2. Приседание на одной ноге - «пистолетик»
3. Прыжки на месте со скакалкой и гантелями.
4. Приседание со штангой или партнером на спине.
5. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.
6. Прыжки тройные и пятерные.

Развитие ног имеет огромное значение при пеших походах на дальние расстояния, особенно если это труднопроходимая местность (горная, джунгли, тайга и т.п.)

### Значение выносливости в туристических походах

Прежде всего следует развивать выносливость, т.к. необходимо выдерживать долгие пешие переходы с походным снаряжением за спиной. Расстояние покрываемое туристами за день, как и весовая нагрузка, трудно поддается точному предварительному формированию. Оно определяется прежде всего трудностями маршрута, весом рюкзака и опытом и физической подготовкой туриста. Здоровые люди с рюкзаками среднего веса проходят за день по равнине 20-25 километров, по пересеченной местности 12 километров. С облегченными рюкзаками в горах и тайге втянувшиеся в походную жизнь туристы идут по 18-20 км, а подготовленные опытные туристы - до 30 километров. Выносливость вырабатывается не только длительной ненапряженной работой (спокойный длительный бег, ходьба), но и многократными повторениями более коротких, но более напряженных нагрузок. Можно, например, применить пробежку 6-8 раз по 800 метров со средней скоростью. В промежутках между бегом - спокойная ходьба (7-9 минут) до восстановления нормального дыхания и пульса. Подобные нагрузки допустимы только для людей достаточно подготовленных. Хорошо развивают выносливость плавание, Гребля, езда на велосипеде, бег на лыжах, охота, походы выходного дня зимой и летом. Особенно благоприятны для физической подготовки туриста условия, близкие к условиям длительного путешествия. Тем не менее одной выносливости мало - чтобы меньше устать, и, соответственно, пройти больше с меньшими физическими затратами, важно научиться правильно и экономно ходить. Ведь техника ходьбы - это один из важнейших факторов при пешем туризме. Итак, перейдем непосредственно к технике ходьбы.

### Техника ходьбы.

Чтобы экономно расходовать силы, турист должен приучить себя к свободному, ровному шагу. По пересеченной местности следует идти со слегка согнутыми коленями, стараясь не до конца выпрямлять их в момент толчка. При этом нога в тяжелой обуви невольно косолапит, что облегчает ходьбу. В момент, когда ступня отрывается от земли, и нога делает шаг вперед, ее мышцы надо максимально расслаблять. Когда нога опускается на землю, мышцы вновь напрягаются, причем ступню надо ставить точно на подошву, а не на ребра, чтобы не потянуть связки голеностопного сустава.

Люди, неопытные в ходьбе на большие расстояния ходят иначе: мышцы ног у них постоянно напряжены и быстро устают.



При правильной технике ходьбы турист невольно начинает двигаться ритмично, т.е. делает шаги одинаковой длины, ступая с примерно одинаковой частотой. Скорость передвижения его по ровному месту становится постоянной. Ритмичность движения помогает правильной работе сердца, дыхательных и других органов организма. У каждого человека в зависимости от его роста, веса, силы, от веса обуви и рюкзака, а также от рельефа местности длина и частота шага будут свои, особые: следовательно, строго индивидуален и ритм движения.

**Выработать свой рациональный ритм движения - такова цель тренировок во время прогулок и походов**

**Упражнения для развития гибкости и**

**силы мышц туловища.**

1. Из положения лежа на полу наклон вперед и повороты туловища.
2. Из положения лежа на полу носками ног коснуться пола за головой.
3. Из положения сидя на полу лечь, затем сесть (ноги закреплены или удерживаются партнером.)
4. Штанга на плечах - наклоны вперед, в стороны и повороты.
5. упражнения на гимнастической стенке в упоре стоя на полу и в вися.

**Растягивание и расслабление**

Для развития эластичности мышц и подвижности суставов применяются упражнения на растягивание. Ими, однако, не следует злоупотреблять. Нельзя делать их и при болевых ощущениях.

Надо уметь хорошо расслаблять мышцы. Только чередование напряжения и расслабления мышц позволяет успешно переносить нагрузку длительное время.

1. И.п. - основная стойка, руки перед грудью. Рывки назад руками, согнутыми и прямыми.
2. И.п. - основная стойка. Пружинистые наклоны туловища вперед, ладонями коснуться пола.
3. Движение шагом, руки впереди на уровне плеч. С каждым шагом мах ногой вперед, касаясь носком ладоней рук.
4. Сидя на земле, ноги в стороны, руки подняты вперед. Наклон туловища вперед, касание руками носков ног.
5. Свободно опустить расслабленные руки, а затем голову, туловище, опустившись в присед.
6. Лежа на спине, поднять ноги вверх. Расслабленные движения ногами, как при езде на велосипеде.
7. И.п. - основная стойка. Свободные поочередные махи ногами вперед и назад со свободным движением руками.

Большое значение для расслабления и отдыха мышц имеют так называемые отвлекающие упражнения, в которых работают мышечные группы, большей частью участвовавшие в предыдущей работе, и не требующие сложной координации.



*В тренировке необходимо уделять внимание упражнениям в равновесии, которые способствуют совершенствованию вестибулярного аппарата и мышц, удерживающих тело в состоянии равновесия.*

### **Упражнения в равновесии.**

- 1. Ходьба по узкой опоре (ребро гимнастической скамейки, рельс, бревно и т.п.) в сочетании с различными движениями руками, наклонами, приседаниями.*
- 2. Упражнение «ласточка», равновесие боком.*

*Турист любой «специальности», собираясь в сложное путешествие, должен быть подготовлен особенно разносторонне. Каждому туристу необходимо уметь преодолевать препятствия самого различного характера, хорошо прыгать в длину, лазать по канату, по деревьям, свободно подтягиваться, приучиться переносить рюкзак с большим грузом на длинные расстояния. Причем в этом не всегда помогает значительная сила, нужны специальные навыки, развивающиеся упражнениями. Начинать лучше с походов с небольшим грузом по 6-10 кг, выполняя все правила укладки рюкзака и подгонки снаряжения, иногда ходить в тяжелой обуви. Турист должен уметь переносить на небольшие расстояния значительные грузы, а также пострадавшего человека, используя подручные средства. В столкновениях с силами природы он должен быть подвижным, ловким, отлично владеть равновесием. Все это дается разносторонней подготовкой. Она должна проводиться интересно, увлекательно, разнообразно. Преодоление трудностей в путешествии требует твердой воли, которая закаляется также в преодолении трудностей во время физической подготовки. Большое значение имеет приспособление организма к походным условиям, которое вырабатывается во время тренировок. В первую очередь речь идет о закаливании организма, которое должно быть результатом всей системы подготовки. К средствам закаливания относятся: занятия утренней гимнастикой на свежем воздухе в облегченном костюме, обтирания прохладной водой, мытье ног на ночь холодной водой, облегченная одежда в бытовых условиях и во время тренировок и походов, практика ночевки на открытом воздухе в тренировочных походах, систематическое купание, тренировочные занятия в непогоду. В тренировочных походах надо выработать привычку ограничения в питье (особенно сразу, после остановки), привычку к длительной переноске груза (рюкзака), к специфической равномерной физической нагрузке похода. Учитывая предстоящую в пути нагрузку, желательнее с ростом подготовленности увеличивать и тренировочную нагрузку, чтобы она была в иной день выше, чем среднелюдиная нагрузка будущего путешествия. Турист, который не готовит себя физически, рискует оказаться самым слабым в группе и стать обузой для товарищей.*

*В тренировке должны применяться*

### **УПРАЖНЕНИЯ НА БЫСТРОТУ И ЛОВКОСТЬ:**

- а) бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег с ускорениями;*
- б) прыжки в высоту через планку, в длину с места, с разбега;*
- в) метание легкоатлетических снарядов.*



*Кроме того, совершенствование быстроты и ловкости происходит в процессе занятий с отдельными видами спорта, в частности элементами акробатики и спортивными играми. Женщины-туристки должны тренироваться по той же методике, что и мужчины, но с учетом физиологических особенностей женского организма. Занятия могут проводиться совместно для мужчин и женщин, но нагрузка для женщин должна составлять не более 2/3 нагрузки мужчин. В упражнениях с отягощением вес должен быть в 2-3 раза меньше, чем у мужчин.*

*Из тренировок женщин нужно совершенно изъять прыжки в глубину свыше 1,5 метра. Место приземления при прыжках в длину и высоту необходимо хорошо разрыхлить*



воспитания. Кроме того, ориентирование является неоценимым средством военно-патриотического воспитания школьников, служит для них интересным и серьезным видом практической деятельности, дающим возможность приобрести некоторые знания, умения и навыки, необходимые будущему воину- защитнику своей Родины.



## **Заключение.**

*Занятие по спортивному ориентированию в туристско-краеведческих объединениях дают учащимся хорошие двигательные и скоростно- силовые качества, также двигательные навыки, умение бегать по пересеченной местности ( в лесу, в горы, с горы) и прыгать через рвы, канавы, ямы, преодолеть другие препятствия. Также учиться хорошо читать карту и владеть компасом, быстро принимать решения, выбирая оптимальный вариант пути движения. Занятия спортивным ориентированием дает учащимся развитие ( зрительной памятью, глазомером, способностью распределять внимание, умением быстро решать решение).*

*Учащимся которые занимались спортивным ориентированием в школе может пригодится во взрослой жизни: так как ориентирование необходимо при топографических съемках, архитектуре, в строительстве зданий, в геологической разведке.*



## **Использованная литература.**

- 1. Магомедов А.М. «Горный туризм и спортивное ориентирование» - 1996г., «Использование обучающих игр и игровых упражнений в подготовке ориентировщиков» - 2008г.**
- 3. Сандомирский А.С. «Ориентирование на местности» - 1975г.**
- 4. Вяткин Л.А. «Туризм и спортивное ориентирование» - 2008г.**
- 5. Зубков А.С. «Начальное обучение ориентированию на местности» - 1975г.**