

А.А. Ширинян, А.В. Иванов

# Современная подготовка спортсмена-ориентировщика

Москва  
2022

УДК 796/799  
ББК 75.729  
Ш64

**Ширинян А.А., Иванов А.В.**  
**Ш64** Современная подготовка спортсмена-ориентировщика [Текст] : учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2022. – 112 с., илл.

ISBN 978-5-00129-273-9

В книге доступным языком излагаются основы современной подготовки в спортивном ориентировании. Авторы, обладая огромным опытом теоретической, исследовательской, педагогической и организационной деятельности в спорте, поставили перед собой цель описать те основополагающие принципы и идеи, осмысление которых поможет спортсменам и их тренерам в построении грамотного и последовательного индивидуального тренировочного процесса.

Предназначена для всех спортсменов и тренеров независимо от квалификации и уровня притязаний. Наиболее интересна она для спортивной молодежи, стремящейся к серьезным спортивным достижениям.

**УДК 796/799**  
**ББК 75.729**

Подписано в печать 30.03.2022 г.  
Бумага офсетная. Уч.-изд. л. 14,0. Усл. печ. л. 7,0. Тираж 1000 экз.

ООО Торговый дом «Советский спорт».  
115193, г. Москва, ул. 7-я Кожуховская, д.15, стр.1  
Тел. (495) 139-80-81. E-mail: izdat@kolos-s.com.  
Сайт: www.sovsportizdat.ru

ISBN 978-5-00129-273-9



© А. А. Ширинян, А. В. Иванов, 2010  
© Оформление. ООО Торговый дом «Советский спорт», 2022

ISBN 978-5-00129-273-9

## СОДЕРЖАНИЕ

От авторов .....	3
Структура технико-тактической подготовленности ориентировщиков .....	5
1. Техника ориентирования .....	6
1.1. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ .....	6
1.1.1. Обращение с компасом .....	6
1.1.2. Обращение с картой .....	9
1.1.3. Легенды КП .....	11
1.1.4. Отметка на КП .....	12
1.2. ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ .....	12
1.2.1. Условные знаки – азбука ориентировщика .....	12
1.2.2. Сличение карты с местностью .....	16
1.2.3. Пространственное ориентирование .....	17
1.2.4. Бег в заданном направлении .....	17
1.2.5. Определение или оценка пройденного расстояния .....	18
1.3. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ .....	19
1.3.1. Ориентирование с помощью чтения карты .....	19
1.3.2. Разновидности технического приема «ориентирование с помощью чтения карты» .....	20
1.3.3. «Точное» и «грубое» чтение карты .....	23
1.3.4. Ориентирование с помощью бега по направлению .....	26
2. Тактика ориентирования .....	28
2.1. ВЫБОР ВАРИАНТА .....	28
2.1.1. Учет проходимости при выборе варианта .....	28
2.1.2. Влияние рельефа на скорость бега .....	30
2.1.3. Практические рекомендации по выбору варианта .....	36
2.1.4. Критерии выбора пути .....	37
2.1.5. Алгоритмы выбора вариантов .....	37
2.2. ТАКТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЭТАПА .....	38
2.3. ТАКТИЧЕСКАЯ ДИСЦИПЛИНА .....	42
2.4. РЕГУЛИРОВАНИЕ СКОРОСТИ БЕГА .....	43
2.5. ТАКТИКА ПРОХОЖДЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ ДИСТАНЦИИ .....	45
2.5.1. Начало дистанции. Тактика взятия «первого КП» .....	45
2.5.2. «Ключевые» этапы .....	45
2.5.3. Заключительная часть дистанции .....	45
2.6. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В КОНКРЕТНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ .....	46
2.6.1. Ситуации, требующие повышенной степени риска .....	46
2.6.2. Ситуации, требующие высокой степени надежности .....	46
2.7. ПРИНЦИПЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ .....	47

3. Упражнения по обучению технике и тактике ориентирования	48
3.1. УРОВНИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ОРИЕНТИРОВАНИЯ	49
3.1.1. Уровень 1. Упражнения в помещении и упражнения на местности в группе под руководством тренера.	50
3.1.2. Уровень 2. Ориентирование вдоль дорог	52
3.1.3. Уровень 3. Ориентирование вдоль линейных объектов	53
3.1.4. Уровень 4. Передвижение в заданном направлении	55
3.1.5. Уровень 5. Ориентирование на простой местности	57
3.1.6. Уровень 6. Ориентирование на сложной местности	59
3.2. УПРАЖНЕНИЯ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	60
3.2.1. Упражнения по специально подготовленным картам	60
3.2.2. Упражнения для самостоятельной тренировки	61
3.2.3. Упражнения в группе, игры на местности	64
3.2.4. Tактические тренировки	64
3.2.5. Тренировки «по памяти»	65
3.2.6. Тест на технику ориентирования	66
4. Физическая подготовка ориентировщиков	69
4.1. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ	70
4.1.1. Общая характеристика нагрузок различной интенсивности.	70
4.1.2. Тренировочный эффект нагрузок в различных зонах интенсивности	74
4.1.3. Содержание тренировочных программ по развитию выносливости	81
4.1.4. Параметры соревновательной нагрузки в ориентировании	84
4.1.5.Тест со ступенчато-возрастающей нагрузкой для определения индивидуальных физиологических параметров	85
4.2. РАЗВИТИЕ СИЛЫ	89
4.2.1. Виды проявления силовых способностей и упражнения для их развития	89
4.2.2. Планирование силовой подготовки	94
4.2.3. Контроль развития силовых способностей	94
4.3. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ, БЫСТРОТЫ, ЛОВКОСТИ	95
4.3.1. Техника «гладкого» бега	95
4.3.2. Техника бега по местности	97
4.3.3. Развитие координационных способностей	101
4.3.4. Планирование и контроль развития координационных способностей	103
4.3.5. Тест на эффективность бега по грунту	105
4.3.6. Моторная оперативность – быстрота	106
4.3.7. Гибкость, подвижность, уход за мышцами	107
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	109