СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ – СПОРТ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ

Симанков А.Ю.

г. Сочи, МОБУ гимназия № 76, 7 класс

Руководитель: Долматова И.А., г. Сочи, МОБУ гимназия № 76, учитель истории

Данная статья является реферативным изложением основной работы. Полный текст научной работы, приложения, иллюстрации и иные дополнительные материалы доступны на сайте VI Международного конкурса научно-исследовательских и творческих работ учащихся «Старт в науке» по ссылке: https://school-science.ru/6/19/36947.

В настоящее время в нашей стране очень активно начал развиваться спорт, как профессиональный, так и любительский. Предлагаются различные способы и средства для организации активного отдыха и здорового образа жизни. Современный ритм человеческой жизни очень не прост. Множество проблем присуще каждому человеку: учеба, работа, стрессы. Все это не дает возможности расслабиться и восстановить силы. Как же можно решить эту проблему? А решение простое – нужно заняться спортом.

Я занимаюсь спортивным ориентированием уже третий год и когда я рассказываю об этом сверстникам, то почти всегда слышу от них вопрос: «А что это?». Но я не мог правильно сформулировать мысль и объяснить друзьям, что же представляет этот вид спорта. Мне хотелось не просто рассказать друзьям об ориентировании, а заинтересовать и увлечь их тоже. Ведь некоторые ребята ничем не заняты в выходные, а бегать в приятной компании вдвойне интереснее. Даже если взять с собой на тренировку или соревнование кого-то интересующегося, он не поймёт, что происходит, куда бегут спортсмены, почему в разном направлении и даже навстречу друг другу. Примерно так выглядят соревнования по спортивному ориентированию со стороны, но что же оно представляет собой на самом деле? Я решил провести исследование, чтобы расширить свои знания о происхождении спортивного ориентирования, о его влиянии на развитие личности и заинтересовать сверстников. Ориентирование предлагает множество преимуществ, но его главная привлекательность в том, что это весело!

Актуальность выбранной темы. Спортивное ориентирование – доступный и гармоничный вид спорта, сочетающий в себе физические, интеллектуальные и познавательные элементы спорта. Но не многие из моих сверстников знают о нём. Отмечу, что Федерация России по спортивному ориентированию работает под девизом: «Ориентирование – спорт для здоровья нации».

Цель исследования – изучение влияния спортивного ориентирования на физическое и нравственное развитие человека.

Объект исследования – спортивное ориентирование.

Предмет исследования – интерес к спортивному ориентированию, значение этого вида спорта для человека.

Задачи исследования:

1. Дать определение понятию «спортивное ориентирование» и объяснить, почему я выбрал этот вид спорта.
2. Узнать историю возникновения спортивного ориентирования.
3. Выяснить, какие бывают виды спортивного ориентирования.
4. Изучить виды соревнований.
5. Ознакомиться с экипировкой.
6. Узнать историю спортивного ориентирования в России.
7. Выявить пользу и недостатки этого вида спорта.
8. Провести анкетирование и сделать вывод.

В реализации данного проекта я воспользовался следующими **методами**: изучение различных источников информации о спортивном ориентировании; проведение анкетирования; анализ полученных данных; личный опыт.

Гипотеза – Спортивное ориентирование – спорт для всех.

Практическая значимость. Материалы моей работы будут полезны детям и подросткам, родителям и учителям, т.к. занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Проект нацелен на то, чтобы доказать детям и подросткам, что спортивный образ жизни может быть игровым, развлекательным и в то же время полезным.

Глава 1. Изучение литературы

Что такое спортивное ориентирование?

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), рас-

положенные на местности и отмеченные на карте. Результаты определяются по времени прохождения дистанции и правильности отметки КП (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков[1]. Стандартный маршрут по спортивному ориентированию состоит из старта, серии контрольных пунктов, обозначенных на карте кружочками, связанными между собой линиями и пронумерованными по порядку прохождения, и финиша. На местности контрольные пункты обозначаются, так называемыми, призмами бело-красного цвета.

Спортом ориентирование называют по двум причинам. Во-первых, в нём присутствует фактор скорости – дистанцию необходимо преодолевать на время, как можно быстрее. Во-вторых, ориентирование – это соревнования: участники борются между собой, стараются показать лучший результат. В результате, спортивное ориентирование оказывается стремительным, эмоциональным видом кросса на местности, который связан с определённой физической нагрузкой, хитроумной тактикой и многочисленными техническими приёмами [2]. На всех соревнованиях по спортивному ориентированию пользоваться электронными навигаторами участникам запрещено.

История возникновения спортивного ориентирования

Из Википедии я узнал, что умение и навыки ориентирования на местности использовались со времен Древнего Мира, однако следует начать обзор исторических фактов с состязаний военных топографов в северных странах Европы. Происхождение ориентирования как вида спорта принято относить к концу XIX века, когда начали проводиться соревнования между военными гарнизонами Швеции, Норвегии, Великобритании.

Первые массовые гражданские соревнования по ориентированию были проведены 31 октября 1897 года спортивным клубом Тьалве около Осло (Норвегия). Настоящее рождение современных соревнований по ориентированию произошло в 1918 году. Майор Эрнст Килландер, Президент Стокгольмской любительской спортивной ассоциации, решил использовать естественную окружающую среду шведской сельской местности для нового вида спорта, основанного на его военном опыте. Он придумал соревнования по пересеченной местности, где бегуны не просто бежали, но и должны были найти и выбрать собственные маршруты с применением карты и компаса.

К 1934 году ориентирование как спорт распространился в Швейцарии, СССР и Венгрии. К началу Второй мировой войны в Швеции, Норвегии и Финляндии стали проводиться ежегодные национальные первенства для мужчин и женщин. В 1946 был создан Скандинавский комитет ориентировщиков, который открыл путь к международному сотрудничеству.

21 мая 1961 года в Копенгагене основана Международная федерация спортивного ориентирования. Первыми членами федерации стали 10 европейских стран: Болгария, Чехословакия, Дания, ГДР, Финляндия, Венгрия, Норвегия, Швеция, Швейцария и ФРГ. С 1996 года проводятся чемпионаты мира по спортивному ориентированию среди ветеранов [3].

На сегодняшний день в составе Международной федерации спортивного ориентирования – 76 стран со своими национальными федерациями, в том числе Федерация спортивного ориентирования России.

Виды спортивного ориентирования

Существует множество видов спортивного ориентирования. Классическим ориентированием является летнее. Помимо летнего ориентирования бегом (Приложение 1) бывает: зимнее ориентирование на лыжах; велоориентирование (Приложение 2) и трейл-ориентирование или ориентирование по тропам (Приложение 3).

Наиболее популярный вид спортивного ориентирования – бегом. На карте обозначены старт, контрольные пункты и порядок их посещения и финиш. Участники просто осуществляют навигацию по компасу и карте, чтобы найти контрольные пункты и как можно быстрее прийти к финишу. Во время ориентирования бегом участники стартуют раздельно, как в лыжных гонках через 1 минуту или 30 секунд. Победителей определяют по критерию успешности и быстроте выполнения задания.

Спортивное ориентирование на лыжах – это зимний вариант ориентирования бегом. Спортсмены, специализирующиеся в этом виде спорта, обладают отличными навыками быстрой езды на лыжах, высокой скоростью распознавания и запоминания карт. Для зимнего ориентирования накатывается сетка лыжней. Она и отмечается на карте. Участники зимнего ориентирования движутся по этим лыжням.

Велоориентирование, или спортивное ориентирование на велосипедах, отличается тем, что участники передвигаются на велосипедах. Спортсменам не разрешается покидать указанные в карте тропы и дороги, а также приходится запоминать карту

и держать маршрут в голове, так как у них нет времени на постоянные остановки для ознакомления с изображением.

Точное ориентирование или ориентирование по тропам делает акцент на точном прочтении карт и умении ориентироваться на определенном участке маршрута. Этот вид спорта не делает фокус на гонке от одного контрольного пункта к другому и практически не учитывает умение участников выбрать оптимальный маршрут – необходимо из множества КП, расставленных на местности, найти один правильный. Поэтому точное ориентирование доступно даже людям с ограниченными физическими возможностями. Чемпионаты мира по точному ориентированию проводятся с 2004 года [4].

Виды соревнований

Ориентирование в заданном направлении

Ориентирование в заданном направлении «ЗН» заключается в том, чтобы пройти дистанцию в заданном порядке. В момент старта (в отдельных случаях за 1 минуту до старта) участник получает карту, на которой нанесены место старта, КП, соединенные линией, которая обозначает последовательность прохождения КП. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.

Ориентирование по выбору

Ориентирование по выбору «ВО» заключается в том, чтобы пройти дистанцию в произвольном порядке. Перед стартом каждому участнику выдается карта с нанесенным местом старта, финиша и контрольными пунктами. Существует три варианта проведения соревнований такого вида:

– Прохождение дистанции от старта до финиша с требуемым количеством КП/очков за наименьшее время;

– Набор наибольшего количества очков/КП за назначенное контрольное время.

Контрольным пунктам, в зависимости от сложности и дальности, назначаются баллы, а за превышение контрольного времени назначается штраф, как правило, путём вычитания из результата по одному баллу за каждую полную минуту превышения контрольного времени.

Ориентирование на маркированной трассе

Ориентирование на маркированной трассе «МТ» заключается в том, что участнику предоставляется спортивная карта с обозначенным на ней местом старта. Следуя по маркированной трассе, участник вносит в карту (иголкой или спец. компостером) расположение КП, которые встречает на дистанции. На финише судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф в зависимости от ошибки участника. Штрафом могут быть дополнительное время или штрафные круги.

Другие классификации

Также бывают дневные/ночные соревнования; индивидуальные, эстафетные, групповые; с раздельным или общим стартом, а также личные, лично-командные и командные.

Экипировка

Набор оборудования участников нередко разнится в зависимости от вида спортивного ориентирования. Однако есть неизменная экипировка, необходимая во всех видах этого спорта. К обязательным предметам относятся: компас, спортивная карта, легенды, чипы для отметки на пунктах, спортивная одежда, шиповки. Далее в зависимости от вида спортивного ориентирования участник может иметь при себе фонарь, планшет или дополнительное средство передвижения (лыжи, велосипед и др.). Я занимаюсь ориентированием бегом, поэтому расскажу о снаряжении в этом виде. (Приложение 4).

Полное, но краткое представление спортивного ориентирования отражено в виде схемы. (Приложение 5).

Спортивное ориентирование в России

В ноябре 1991 года была создана Федерация спортивного ориентирования России, проводятся массовые соревнования «Российский азимут».

Российские спортсмены прочно обосновались в элите мирового ориентирования, завоевано множество медалей самого высокого достоинства по всем видам ориентирования на самых высоких уровнях. В 1994 году Иван Кузьмин стал первым российским ориентировщиком, выигравшим чемпионат мира. Впоследствии Ивану Кузьмину первому из российских ориентировщиков было присвоено звание Заслуженного мастера спорта России. В 2005 году Андрей Храмов стал первым российским ориентировщиком, выигравшим золотую медаль на чемпионатах мира по ориентированию бегом (Япония, 2005). В том же году Храмов выиграл Кубок мира по спортивному ориентированию бегом. А на чемпионате мира в Чехии в 2008 году он выиграл золотую медаль в спринте. В 2011 году во Франции Дмитрий Кучеренко стал первым российским чемпионом мира в трейл-ориентировании.

Изучил литературу и интернет источники, поинтересовался у тренера, но о призёрах чемпионатов мира или России из нашего города ничего не узнал. Хочу стать одним из первых сочинцев, имеющих награды в чемпионате страны! Мои личные достижения на сегодняшний день – это 1-ю разряд, II место в чемпионате Краснодарского края по ориентированию бегом, многократный призер городских соревнований. (Приложение 6).

Всей работой по развитию спортивного ориентирования в стране руководит Федерация спортивного ориентирования (ФСО).

Значимыми регионами в развитии этого вида спорта в России являются Ленинградская область, Псковская область, Краснодарский край, Пермская область. Здесь регулярно проводятся многодневные открытые соревнования по спортивному ориентированию.

Из учебно-методического пособия С.А. Казанцева я узнал, что среди спортсменов, относящихся к различным ведомственным структурам, проводятся *ведомственные международные соревнования*: Чемпионат Мира среди военных, Чемпионат Мира среди студентов, Чемпионат Мира среди полицейских. Большие перспективы в развитии ориентирования связаны с включением этой спортивной дисциплины в программы, всероссийских зимних и летних спартакиад [5, с.23].

Ориентирование – вид спорта, который к олимпийскому девизу «Быстрее, выше, сильнее!» добавил четвёртый принцип – «умнее!», тем самым привлёк в свои ряды многочисленных поклонников.

Изучив историю, виды спортивного ориентирования и виды соревнований, я сделал **вывод: в** виду доступности этого вида спорта и небольших денежных вложений, спортивное ориентирование заслуживает интереса моих сверстников и взрослых.

Глава 2. Наблюдения и методы исследования

Личный опыт

Занимаясь на тренировках, получая советы тренера, участвуя в соревнованиях, общаясь с единомышленниками, я входе наблюдения и анализа выявил преимущества спортивного ориентирования среди других видов спорта.

Спортивное ориентирование – это тот вид спорта, где «*активно развивается голова»*. Просто иметь хорошую физическую форму не достаточно для успешного выступления в соревнованиях. Очень важна теория. Для быстрейшего прохождения дистанции ребятам часто приходится очень быстро самостоятельно принимать решения.

Правила соревнований бывают очень разные. Много видов! Я не знаю, в каком еще спорте правила игры меняются от раза к разу. Тренировки не могут быть монотонными или скучными. В ориентировании не заставляют детей отрабатывать часами одинаковые элементы, а приучают действовать, исходя из ситуации, как в жизни. Нет универсального решения. Это приучает человека постоянно учиться и совершенствоваться. На дистанции бывают то болота, то горы, то овраги. Бывает городское и парковое ориентирование, и даже спортивный лабиринт.

Для занятий спортивным ориентированием *почти нет медицинских противопоказаний*. Это просто прогулка по лесу. Так же этот спорт (один из немногих), который не вредит здоровью. Ты можешь пропустить неделю, месяц, год, и потом просто вернуться. Тебе всегда будут рады. Или заниматься ориентированием время от времени, по возможности. Никто не будет на тебя «давить», заставлять куда-то ходить и где-то участвовать. Тут уж только твоя ответственность. Хочешь хорошо выступить – тренируйся. *Возможность выбирать* – это очень важно!

Ещё одно преимущество ориентирования заключается в том, что благодаря своим особенностям оно *решает проблему привлечения к физической культуре подрастающее поколение.*

К достоинствам спортивного ориентирования следует добавить еще его *невысокую стоимость* (нужна только подробная карта местности и компас) и возможность проводить соревнования в беге с картой и компасом практически в любой точке земного шара.

В групповых видах спорта тренер будет внушать, что ты необходим команде. Это твой долг! Но ты можешь оказаться запасным. В спортивном ориентировании не могут отказать в участии никак. Если не придёшь на старт, ничего страшного не случится. Сам виноват, но никого не подвел! Ты вправе сам распоряжаться собственным временем, как во взрослой жизни. Это *хороший навык для будущего*.

Так же в ориентировании есть элемент везения. Можно выполнить высокий разряд почти случайно. Главное вовремя «сориентироваться» как поступить. Разряды в ориентировании выполнить довольно легко, особенно юношеские, что очень приятно и *дает хорошую мотивацию для детей*.

Старт каждого спортсмена на соревнованиях имеет свое время. Никто не соберет тебя и не приведет на старт к твоему вре-

мени. Уже с первых соревнований *развивается пунктуальность*. Опоздаешь, никто не будет ждать. Время пойдет. После финиша, весь потный, спортсмен переодевается обязательно и складывает свои вещи. Это *приучает в самостоятельности*. Тренер не будет ничего за тебя делать, т.к. он тоже в лесу – бегает. Навыки спортивного ориентирования дают возможность свободно чувствовать себя в незнакомой местности, в других городах и странах. Для матери спокойно, что ребенок не заблудится. Его не надо до 12 лет везде провожать и возить. Юный спортивный ориентатор – самостоятельный взрослый человек.

Спортивное ориентирование – *это единственный по-настоящему семейный вид спорта.*

Из перечисленных преимуществ спортивного ориентирования можно сделать **вывод:** в этом виде спорта востребованы самостоятельность и быстрота мышления. Человек, обладающий такими качествами, да ещё в сочетании с хорошей атлетической подготовкой, представляет большую ценность для общества, а самодостаточность является ценным качеством для самого человека. Таким образом, наряду с такими жизненно важными качествами, как: работоспособность, креативность, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, которое формирует спортивное ориентирование, этот вид спорта даёт возможность социальной адаптации многим неуверенным в себе людям. В этом состоит огромная социальная значимость спортивного ориентирования [6, с.85].

Польза и значимость спортивного ориентирования доказана, а какие могут быть недостатки? Почему же обычные люди так мало знают об ориентировании?

Отсутствие зрелищности – единственный, пожалуй, минус этого вида спорта и, как следствие, отсутствие информации.

Действительно, что увидят зрители на соревнованиях по спортивному ориентированию? Спортсмены в костюмах разных цветов, получив на старте карту, убегают в лес. Следующий эпизод: те же ребята, но уже в грязной, иногда порванной одежде, выскакивают из леса и мчатся к финишу. Что происходило в лесу, почему один спортсмен проиграл другому? Об этом можно только догадываться. Если сравнить с легкоатлетическими забегами, лыжными соревнованиями или плаванием (не будем сейчас говорить об игровых видах и единоборствах), где борьба спортсменов видна зрителю (или телезрителю) на протяжении всей дистанции, спортивное ориентирование похоже на загадочный «чёрный ящик».

Но даже если вы и видите бегущих людей с компасами и картами, можете и не понять, кто лидирует, ведь определяющим моментом является считка информации с чипа участника [7].

Ещё один недостаток – отсутствие 100 % безопасности детей в лесу. В прошлом году я участвовал в краевых соревнованиях в г. Горячий Ключ. Двое из участников соревнований при прохождении маршрута потерялись, одного ребенка оперативно обнаружили организаторы, к поискам второго ребенка были привлечены сотрудники полиции, спасатели и военнослужащие. У него не было ни телефона, ни воды, ни еды, ни спичек, чтобы разжечь огонь. Шестиклассника из Туапсе нашли спустя сутки, его жизни ничего не угрожало. Чтобы избежать подобного, достаточно ориентировщику иметь при себе заряженный мобильный телефон. Его необходимо класть в карман на замке. Бывают и травмы: ушибы и растяжения при падении. Но всё перечисленное – единичные случаи.

Анкетирование

В ходе исследования мне захотелось узнать, будут ли полученные сведения интересны другим людям, хотели бы школьники заниматься спортивным ориентированием и что они о нём знают. Я составил анкету (Приложение 7) и раздал в нашей школе. В анкетировании принимали участие ученики 1 и 6 класса. Обработав данные анкет, я получил следующий результат, который представлен в диаграммах (Приложение 8).

Результаты анкетирования показали, что первоклассники не знают о таком виде спорта, как спортивное ориентирование и не хотят заниматься им, не умеют ориентироваться в городе, парках и торговых центрах. Многие ученики 6 класса имеют навыки ориентирования, из 17 опрошенных человек семеро знают об этом виде спорта, 6 человек хотят им заниматься. Следовательно, материалы моего исследования полезны и важны.

Приобщение к спортивному ориентированию

Меня заинтересовало, с какого же возраста могут заниматься дети спортивным ориентированием? Оказалось, в некоторых детских садах нашей страны уже проходит участие в этом виде спорта. Сочинские воспитанники детских садов, начиная с подготовительных групп, участвуют в соревнованиях по ориентированию на туристских слетах младших школьников, которые регулярно проводятся в конце мая (во многих детских садах занимаются туризмом). Из архива новостей в интернете я узнал, что

29 сентября 2015 года восемь детей подготовительной группы участвовали в соревнованиях по спортивному ориентированию. Соревнования проходили в детском саду №113 Выборгского района. Ребята помогали принцессе из сказки: «Бременские музыканты» найти и составить слово, которое поможет ей быть здоровой. Дети справились со всеми заданиями и отгадали ключевое слово: «СПОРТ». Принцессе нужно заниматься спортом и тогда она будет здорова [8].

13 октября 2017 года на базе МБДОУ д/с № 47 г. Североморска прошло открытое физкультурное занятие с использованием элементов спортивного ориентирования с детьми подготовительной группы, в ходе которого дошкольники выполняли задания по нахождению контрольных пунктов на участке детского сада в соответствии со своей картой-схемой. Дети и взрослые получили много положительных эмоций [9].

Я думаю, что нужно проводить такие мероприятия в детских садах и школах нашего города, т.к. уже с детского сада ребенка приучают к урокам, «интеллектуальным занятиям», многие родители в стремлении реализовать свои амбиции забывают, что для ребенка хорошо, а что плохо. Отсутствие физической активности приводит к развитию у детей различных заболеваний, не говоря уже о том, что большое количество уроков и занятий не приводит к развитию высоких интеллектуальных способностей, а зачастую наоборот. Ребенок лишается детства, не учится «жизни», что происходит из-за отсутствия подвижных игр. На современных детях можно заметить отсутствие воображения в двигательной активности, зачастую они просто бегают туда – сюда, не понимая смысла игры и тем более не способны придумать новую игру. Спортивное ориентирование – лучший способ приобщить детей к здоровому образу жизни.

В школе увеличилось количество уроков физической культуры, у учителей физкультуры появилось больше времени и возможностей для развития детского организма, для отдыха и разгрузки ребенка. Я считаю, что к привычным занятиям физкультурой, нужно добавить занятия спортивным ориентированием. Тренировки могут быть различного вида: знакомство с условными обозначениями карты, определение сторон света по компасу и без него, знакомство с правилами соревнований, рисование карты класса, спортзала или школы (для этого можно использовать технический паспорт образовательного учреждения), соотношение расстояний на карте и на местности, выезды в парк и лес.

На основе моего исследования я сделал **вывод**: спортивное ориентирование нужно детям и подросткам в качестве двигательной активности и тренировки ума, т.к. в виду дефицита движения из-за большого числа уроков в школе и домашних заданий статическое положение увеличивает нагрузку на определённые мышцы и вызывает утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, задержку возрастного развития, выносливости, снижается настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на умственную работоспособность. Занятия спортивным ориентированием сполна решает все эти проблемы.

Мои предложения

Чтобы ликвидировать безграмотность подрастающего поколения в спортивном ориентировании и приобщить детей к этому виду спорта, я предлагаю (на примере своего класса) открыть теоретический кружок «Знакомство с ориентированием». Для этого я составил информационную презентацию для учащихся. Также я распечатал листовки с рекламой о наборе в Центре туризма в спортивные секции (Приложение 9). Их можно раздать среди всех учеников нашей гимназии. Такую же рекламу можно повесить в фойе школы. Познакомиться со спортивным ориентированием без тренировок и соревнований можно через настольные игры, например, «кубик О-Рубика», «О-Дубль», «О-Менеджер», О-пазлы и др. (Приложение 10).

Но лучшее средство для того, чтобы заинтересовать детей – это провести для них мини-соревнования по ориентированию на пришкольной территории.

Заключение

В данной работе я доказал, что спортивное ориентирование – увлекательный и разносторонний вид спорта, доступный абсолютно для каждого желающего. Я представил ориентирование как спорт, включающий в себя как активную работу тела, так и занимательные задачи для ума. Кроме того, это способ общаться с природой, регулярно выезжая в различные уголки нашего края и не только. Дал понять, что поучаствовать в соревнованиях может любой желающий, независимо от возраста, уровня подготовки или физического состояния. А значит, подтвердилась гипотеза – Спортивное ориентирование – спорт для всех.

В результате проведённого исследования я дал определение спортивному ориентированию и объяснил свой выбор в спорте, узнал историю возникновения спортивного

ориентирования и его развитие в России. Также я выявил достоинства и недостатки этого вида спорта. На основе проведённого анкетирования сделал вывод, что дети и подростки мало знают о спортивном ориентировании, но заинтересовались и хотели бы узнать, где и когда можно заниматься этим видом спорта. Предложил конкретные действия по привлечению учащихся школы к данному виду спорта.

Сообщество увлечённых спортивным ориентированием людей оказывает благотворное влияние на круг их общения, т.к. у них нет таких болезней цивилизации, как отсутствие цели в жизни, одиночество, скука, апатия. Заняться ориентированием может любой желающий: кто-то для того, чтобы достичь высоких результатов, а кто-то просто, чтобы весело и активно провести своё время. Ориентировщики всегда рады новым лицам в своих рядах, всегда готовы объяснить, показать и рассказать. Мы всегда открыто заявляем:

«Добро пожаловать в ориентирование!»

Приложение 1

Спортивное ориентирование бегом

Приложение 2

Велоориентирование

Приложение 3

Трейл-ориентирование

Приложение 4

Экипировка

Список литературы

1. Спортивное ориентирование/https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивное ориентирование

2. Лаппо Н.В. Ориентирование – спорт для всех / Н.В. Лаппо [и др.]. Минск: Белорус. ассоц. «Конкурс», 2014 – 64 с.

3. История спортивного ориентирования/https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивное ориентирование

4. Денис Жилин. Спортивное ориентирование: виды, соревнования, история календарь/ http://x-race.info/items/19283/

5. Казанцев С.А. Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование. Национальный гос. ун – т физ. Культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 2010 – 60 с.

6. Научно-теоретический журнал «Общество. Среда. Развитие» 2014 №3 (32) – СПб.: Центр научно-информационных технологий «Астерион», 2014. – 226с.

Феномен спортивного ориентирования в контексте государственной политики по поддержке «здоровья нации» Казанцев С.А.

7. Отзыв о спортивном ориентировании/http://otzovik.com/review_775597.html

8. Страница инструктора по физической культуре. Спортивное ориентирование/https://sites.google.com/a/shko.la/d034/eto-interesno/stranica-rukovoditela-po-fiziceskomu-vospitaniu

9. Спортивное ориентирование в детском саду/http://ds47.ouedu.ru/index.php/component/content/article/465-novosti/3264-sportivnoe-orientirovanie-v-detskom-sadu