

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГАОУ ВПО КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ)  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И  
ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

**А.М.Валеев, Н.И.Абзалов, Э.М.Мухаметзянов**

**СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

**Учебно-методическое пособие**

**Казань 2014**

Печатается по решению кафедры теории физической культуры; академической комиссии; Ученого совета Института физической культуры, спорта и восстановительной медицины Казанского (Приволжского) федерального университета

**УДК 378.02:37.016 (075)**

**ББК 74.267 5я7С 73**

**А.М.Валеев, Н.И.Абзалов, Э.М.Мухаметзянов**

**Спортивное ориентирование: Учебно-методическое пособие.** – Казань: КФУ, 2014.-50 с.

Учебно - методическое пособие составлено в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлениям подготовки бакалавриата и программой дисциплины «Спортивное ориентирование». Пособие предназначено для студентов Института физической культуры, спорта и восстановительной медицины и учителей физической культуры общеобразовательных школ.

**Научный редактор** – Р.А.Абзалов, доктор биологических наук, профессор кафедры теории физической культуры Института физической культуры, спорта и восстановительной медицины КФУ.

**Рецензенты:**

**Р.Р. Набиуллин** - кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта ПГАФКСиТ;

**Р.К. Бикмухаметов** - доктор педагогических наук, профессор, заведующей кафедрой теории и методики спортивных дисциплин ПГАФКСиТ.

**Составители:**

**А.М.Валеев** – кандидат биологических наук, ассистент кафедры теории физической культуры Института физической культуры, спорта и восстановительной медицины КФУ;

**Н.И.Абзалов** – кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теории физической культуры Института физической культуры, спорта и восстановительной медицины КФУ;

**Э.М.Мухаметзянов** - ассистент кафедры теории физической культуры Института физической культуры, спорта и восстановительной медицины КФУ.

## Введение

Спортивное ориентирование - это вид спорта, в котором спортсмен проходит через несколько контрольных пунктов (КП), обозначенных на местности специальными знаками, за максимально короткое время, пользуясь при этом только картой и компасом. Спортивное ориентирование можно кратко определить как «навигация в движении». Решающую роль в успешном проведении соревнований по ориентированию играет хорошо спланированная дистанция. За последние десятилетия спортивное ориентирование значительно продвинулось в своем развитии. Все большей популярностью пользуются такие виды как лыжное ориентирование и ориентирование на велосипедах. В традиционном виде - ориентировании бегом появились новые дисциплины - средняя дистанция, спринт, масс-старт. Спортивное ориентирование сделало решительные шаги навстречу зрителям и средствам массовой информации, приспособив формат соревнований к современным требованиям. Благодаря профессиональному подходу к подготовке спортсменов значительно выросла конкуренция на уровне мировой элиты. Это, в свою очередь, требует профессионального подхода, как к составлению спортивных карт, так и к планированию и постановке дистанций.

Спортивное ориентирование - один из немногих видов спорта, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников. Поэтому для достижения цели необходимы высокая психологическая подготовка, проявление настойчивости, решительности, смелости, самообладания. Установлено, что под воздействием занятий ориентированием значительно развиваются объем и переключение внимания, нагляднообразная память. Однако практических рекомендаций по психологической подготовке спортсменов-ориентировщиков еще мало. Ясно лишь то, что систематическая работа над освоением технических и тактических навыков способствует развитию познавательных психических процессов и росту спортивного мастерства. В условиях острой борьбы с равными по силам соперниками неумение управлять своими эмоциями и настроением часто не позволяет показать высоких результатов, на которые по состоянию физической, технической и тактической подготовки нацелен участник.

---

Подписано в печать 31.03.2014. Форм. бум. 60x84 1/16.  
Печ. л. 3,25. Тираж 100. Заказ № 2103/1.  
Отпечатано с готового оригинал – макета  
в типографии «Вестфалика» (ИП Колесов В.Н.)  
420111, г. Казань, ул. Московская, 22. Тел.: 292-98-92  
e-mail: westfalika@inbox.ru

---