

## Ориентирование как вид спорта.

Существует ли такой вид спорта, которым можно заниматься в любом возрасте, в любое время года, и с такой нагрузкой, которая вам нравится? Да, существует. Это спортивное ориентирование на местности, один из самых популярных в мире видов спорта.

Суть его состоит в том, чтобы с помощью карты и компаса найти на местности

определенное количество контрольных пунктов и как можно скорее добраться до финиша.



Трасса на карте изображена при помощи кружочков, соединенных линиями. В центре каждого кружка находится контрольный пункт. Заданную последовательность прохождения пунктов менять нельзя. На каждом контрольном пункте находится компостер, при помощи которого вы делаете отметку на своей контрольной карточке.

Путь следования на следующий пункт не определен, каждый сам выбирает, как до него лучше добраться. И вот именно эта возможность самому выбирать и самому добираться до пункта и таит в себе всю прелесть ориентирования на местности!



Ориентирование - это прекрасная форма активного отдыха, одно из самых приятных, интересных и освежающих физических упражнений. Им могут заниматься люди разных возрастов, с различной физической подготовкой и спортивной квалификацией. Оно приводит в движение не только мышцы тела, но и мозг человека. А поэтому вызывает настоящее чувство жизнерадостности и забвения повседневных забот!

Ориентирование требует определенных знаний топографии, навыков и умений читать спорткарту и местность, сопоставлять их, выбирать рациональный маршрут. Оно требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок. У ориентировщиков вырабатываются такие ценные качества как наблюдательность, выносливость, сила воли, умение ориентироваться в сложной обстановке.

Спортивное ориентирование на местности - это интеллектуальный вид спорта, который предъявляет к умственной деятельности спортсменов большие требования при выборе оптимального пути, поиску и взятию КП.

Надеемся, что все вышеизложенное уже зародило в вас искорку любопытства.

Спортивное ориентирование – передвижение по местности с помощью карты и компаса - подходит для любителей бега, для молодых и для старых, для мужчин и для женщин. Человек, хотя бы раз отведавший праздника ориентирования, начинает понимать тех, насчитывающихся десятками тысяч,

которые бродят по необъятным лесам, вслушиваются в лесные шорохи, находят в них источник жизнерадостности и бодрости.

Людам, живущим в эпоху больших скоростей, гораздо интереснее совершать передвижения по неизвестной местности, чем по старым, знакомым дорогам, а ориентирование придает этому новые краски и впечатления. Человек будет бежать то по берегу реки, то по тихой лесной дороге. Круглый год ориентировщик в полной мере наслаждается неповторимой красотой каждого из его времен. Если человек увлечен спортивным ориентированием – у него в руках ключ, открывающий доступ к наискровеннейшим и прекраснейшим тайнам природы.

А душевное напряжение, вызываемое передвижением по незнакомой местности! Независимо от того, совершается ли пеший переход, или спортсмен бежит со всех ног на соревнованиях, оно всегда овладевает человеком, порожаемое неуверенностью в том, верно ли выдерживается направление, найдется ли петляющий в лесу ручей, заветная полянка – и так без конца.

Осенью ориентировщикам нет необходимости направляться к старым, всем известным грибным местам, откуда грибы собирает весь город. Ориентировщики идут туда, в лесные тайники, в нетронутые места. И куда бы мы ни зашли, никто не сбивается с пути, не бродит по кругу, если свободно владеет картой и компасом. Искусство ориентирования придает чувство уверенности и спокойствия во время любого похода.



Умение ориентироваться облегчает задачу проведения отдыха. Если человек владеет ориентированием, у него больше возможностей, чем у других. Прихватив карту и компас, провизию и палатку можно провести недельку-другую на лоне природы. Владея искусством ориентирования, человек чувствует себе спокойно на природе, прогулки и походы доставляют радость и отдых от повседневности. Поистине ориентирование – вид спорта физически здорового и интеллектуально развитого народа!