



Published in the USA
European Journal of Physical Education and Sport
Issued since 2013.
E-ISSN: 2409-1952
2025. 13(1): 11-14

DOI: 10.13187/ejpe.2025.1.11
<https://ejpes.cherkasgu.press>



Orienteering Competitions

Arina N. Pislegina ^a, Elena L. Busygina ^b. *

^a ООО «Basius», Moscow, Russian Federation

^b Izhevsk State Technical University named after M.T. Kalashnikov, Izhevsk, Russian Federation

Abstract

Orienteering is a dynamic sport that combines physical endurance and the intellectual skills of navigating rough terrain with a map and compass. This paper, based on the personal experience of one of the authors as an Udmurt champion, summarizes the experience of participating in orienteering competitions at various levels. It emphasizes that achieving professionalism requires impeccable map and compass skills, excellent physical fitness, disciplined diet, protective equipment, and psychological resilience. Orienteering is a challenge to the elements and one's own fears, providing genuine inspiration and excitement.

Keywords: sport, physical education, outdoor competitions, orienteering.

1. Введение

Спортивное ориентирование – это динамичный и захватывающий вид спорта, где участники, вооружившись картой и компасом, отправляются на поиски контрольных пунктов, рассыпанных по живописным уголкам природы. Соревнования проходят в формате личных зачетов и командных баталлий. Мир ориентирования многогранен: бег, лыжи, велосипед, точное ориентирование – каждый найдет дисциплину по душе.

Битва интеллекта и выносливости разворачивается в различных возрастных и гендерных группах. Длина и сложность трассы выбираются в зависимости от возраста и пола. Обычно маршрут становится настоящим испытанием для спортсмена, требуя отточенных навыков навигации и безупречной физической формы. Цель – как можно быстрее преодолеть все контрольные пункты, отмечая свое появление специальным электронным чипом, фиксирующим время и пройденный пункт.

2. Материалы и методы

Авторы обобщают свой опыт участия в соревнованиях различного уровня, (один из авторов является чемпионом Удмуртии по спортивному ориентированию).

3. Обсуждение

Несмотря на то, что спортивное ориентирование – не олимпийский вид спорта, ему посвящено большое количество публикаций. Так в работах показаны преимущества, которые получает образовательная организация, введя спортивное ориентирование в качестве элективного курса по физической культуре, на примере вуза (Курченков, Суханов, 2022) и средней школы (Яблонских, Сорокина, 2021). А М. Олифир отмечает даже его значение для физического воспитания инвалидов (Олифир, 2021). При этом в ряде работ отмечается, что этот вид спорта веден не только в физическому, но к интеллектуальному развитию (Аввакуменков, Ходанович, 2020).

* Corresponding author

E-mail addresses: busygina-fio@istu.ru (E.L. Busygina)

В работе Р.В. Еремина обобщается опыт применения на соревнованиях некоторых современных технических средств (3D-карты, GIS-технологии и др.) (Еремин, 2022).

Ряд авторов проводят аналогии между спортивным ориентированием и военно-прикладным воспитанием (Зиамбетов, 2025). Возможно, из-за этого данный вид спорта сейчас активно развивается в Китае (Сю, Павлов, 2024).

В целом же все работы говорят о том, что спортивное ориентирование формирует навыки навигации и картографии, развивает логическое мышление и способность принимать решения в условиях неопределенности, укрепляет физическое здоровье и воспитывает командный дух.

4. Результаты

Существуют несколько типов дистанций:

1) Классика – гонка на время, где участники должны безошибочно пройти контрольные пункты в строгой последовательности.

2) По выбору – перед участником предстает карта, усеянная КП, из которых необходимо выбрать заданное количество и покорить их за минимальное время, проявив стратегическое мышление и тактическое мастерство.

3) Маркированная дистанция – тропа, отмеченная лишь намеками, где участник должен сам, следуя маркировке, нанести на карту расположение контрольных пунктов и устремиться к финишу, полагаясь на интуицию и зоркий глаз.

Разнообразие стартов – еще одна изюминка ориентирования: общий старт, где все стартуют одновременно, отдельный старт, дающий возможность сосредоточиться на собственных силах, и гандикап, где опытные спортсмены уступают фору новичкам, создавая интригу и непредсказуемость.

Ориентирование не знает границ времени суток: днем – под солнцем, ночью – в свете звезд и луны (ночные соревнования, как правило, проводятся в командном формате, усиливая дух товарищества).

Ориентирование бегом – квинтэссенция этого вида спорта, притягивающая своей природной красотой и неукротимым духом приключений. Леса, реки, озера, чистый воздух, вдали от цивилизации – здесь каждая клеточка тела наполняется жизнью. Лето – время, когда после изнурительной гонки можно окунуться в прохладную воду, отведать лесных даров, насладиться пикником на лоне природы и предаться беззаботным играм на зеленой траве. Летние слеты – это целые недели, посвященные соревнованиям, тренировкам и новым знакомствам, когда палатка становится домом, а лесные просторы – ареной для подвигов.

Каждый, кто хоть раз попробовал азарт спортивного ориентирования, мечтает вновь и вновь возвращаться на стартовую черту, чтобы испытать ни с чем не сравнимый прилив адреналина. Ориентирование – это экстремальный вид спорта, бросающий вызов стихии и собственным страхам:

1) Незнакомая местность, где за каждым деревом может таиться опасность, а любая ошибка чревата потерей ориентации и долгими блужданиями.

2) Капризы погоды, превращающие трассу в полосу препятствий, где скользкая грязь и пронизывающий холод испытывают на прочность не только тело, но и дух.

3) Сложный рельеф, где падение может обернуться серьезной травмой.

4) Непредсказуемый животный мир, который редко нарушает покой спортсменов, но все же напоминает о своем существовании.

В лесах и на берегах водоемов можно встретить самых разных обитателей, некоторые из которых представляют опасность. Лоси и медведи обычно избегают встреч с людьми, но становятся агрессивными, защищая потомство. Кабаны – самые опасные лесные жители. Змеи, хоть и ядовиты (гадюки и щитомордники), но предпочитают скрываться от шума. И, наконец, самый коварный враг – клещ, переносчик опасных заболеваний, подстерегающий свою жертву весной и летом. Поэтому, отправляясь на трассу, необходимо помнить о мерах предосторожности и быть готовым к любым неожиданностям.

Вопреки всем испытаниям и суровым условиям, люди продолжают открывать для себя мир спортивного ориентирования, находя в нём неподдельное вдохновение и азарт. Путь к профессионализму в ориентировании тернист и требует неукоснительного соответствия ряду важнейших критериев:

1) Безупречное владение картой и компасом: Чтение карт и легенд должно стать второй натурой, как и умение распознавать малейшие нюансы рельефа. Ориентирование

карты по компасу и мгновенное определение своего местоположения по окружающей обстановке – навыки, доведенные до автоматизма.

2) Хорошая физическая подготовка: Спортсмен-ориентировщик – это атлет, посвящающий тренировкам каждую свободную минуту. Важны не только изнурительные пробежки, укрепляющие ноги, но и всесторонняя проработка всех групп мышц для достижения максимальной выносливости. Особое внимание следует уделять растяжке, ведь непредсказуемый ландшафт может потребовать акробатической ловкости для преодоления внезапных препятствий.

3) Железная дисциплина в питании и отказ от вредных привычек: Пренебрежение здоровым образом жизни – прямой путь к ослаблению иммунитета и подрыву здоровья, что особенно критично в период напряженных соревнований.

4) Защитная экипировка – верный союзник: Спортивные лосины и нейлоновая рубашка с длинными рукавами – надежный щит от ядовитых растений и назойливых клещей (не стоит забывать и о репеллентах, особенно в солнечную погоду). Защита голеней убережет от болезненных ударов о коварные ветки, а шипованные кроссовки обеспечат уверенное сцепление с любым покрытием. Помимо одежды, важен надежный компас и удобный чип для отметки контрольных пунктов (SFR, SportIdent, Emit) – классический ручной или современный, крепящийся на палец.

5) Непоколебимая психическая устойчивость: Умение сохранять хладнокровие в ситуациях потери ориентации, не поддаваться панике при виде других участников, игнорировать укусы насекомых и мелкие травмы – залог успешного прохождения дистанции.

5. Заключение

Спортивное ориентирование – это вызов, экстремальный вид спорта, где риск – неотъемлемая часть игры. Но именно он дарит ни с чем не сравнимое единение с природой, закаляет дух и тело, укрепляет дружбу с единомышленниками, развивает память, изобретательность и силу воли. Ориентирование – это возможность ощутить пульс жизни, полное приключений и открытий.

Литература

Аввакуменков, Ходанович, 2020 – Аввакуменков А.А., Ходанович А.Н. Спортивное ориентирование как инструмент интеллектуального и физического развития студентов // *Заметки ученого*. 2020. № 12. С. 128-131.

Еремин, 2022 – Еремин Р.В. Использование современных технологий в таком виде спорта как "Спортивное ориентирование" // *Автономия личности*. 2022. № 2(28). С. 118-125.

Зиамбетов, 2025 – Зиамбетов В.Ю. Спортивное ориентирование как эффективный компонент военно-прикладной физической подготовки студентов-курсантов военных учебных центров // *Физическое воспитание и спортивная тренировка*. 2025. № 2(52). С. 30-36.

Курченков, Суханов, 2022 – Курченков А.А., Суханов В.М. Спортивное ориентирование как учебная дисциплина элективного курса по физической культуре в вузе // *Современные проблемы гуманитарных и общественных наук*. 2022. № 2(39). С. 55-60.

Олифир, 2021 – Олифир М. Спортивное ориентирование как интегративная технология в инклюзивном образовании школьников // *Педагогический журнал*. 2021. Т. 11. № 5-1. С. 155-160.

Пислегина, 2015 – Пислегина А.Н. Особенности соревнований по спортивному ориентированию // *Первый шаг в науку*. 2015. № 3-4 (3-4). С. 51-53.

Сю, Павлов, 2024 – Сю Ч., Павлов Е.А. Спортивное ориентирование в Китае: проблемы и перспективы развития // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2024. № 10(236). С. 183-188.

Яблонских, Сорокина, 2021 – Яблонских А.М., Сорокина С.В. Спортивное ориентирование как средство всестороннего развития учащихся в общеобразовательных школах // *Вопросы устойчивого развития общества*. 2021. № 7. С. 566-574.

References

Avvakumenkov, Khodanovich, 2020 – Avvakumenkov, A.A., Khodanovich, A.N. (2020). Sportivnoe orientirovanie kak instrument intellektual'nogo i fizicheskogo razvitiya studentov

[Orienteering as a tool for students' intellectual and physical development]. *Zametki uchenogo*. 12: 128-131. [in Russian]

Eremin, 2022 – *Eremin, R.V.* (2022). Ispol'zovanie sovremennykh tekhnologii v takom vide sporta kak "Sportivnoe orientirovanie" [Using modern technologies in the sport of orienteering]. *Avtonomiya lichnosti*. 2(28): 118-125. [in Russian]

Kurchenkov, Sukhanov, 2022 – *Kurchenkov, A.A., Sukhanov, V.M.* (2022). Sportivnoe orientirovanie kak uchebnaya distsiplina elektivnogo kursa po fizicheskoi kul'ture v vuze [Orienteering as an Academic discipline of the elective course in physical education at a university]. *Sovremennye problemy gumanitarnykh i obshchestvennykh nauk*. 2(39): 55-60. [in Russian]

Olifir, 2021 – *Olifir, M.* (2021). Sportivnoe orientirovanie kak integrativnaya tekhnologiya v inklyuzivnom obrazovanii shkol'nikov [Orienteering as an integrative technology in inclusive education of schoolchildren]. *Pedagogicheskii zhurnal*. 11. 5-1: 155-160. [in Russian]

Pislegina, 2015 – *Pislegina, A.N.* (2015). Osobennosti sorevnovanii po sportivnomu orientirovaniyu [Features of orienteering competitions]. *Pervyi shag v nauku*. 3-4(3-4): 51-53. [in Russian]

Syu, Pavlov, 2024 – *Syu, Ch., Pavlov, E.A.* (2024). Sportivnoe orientirovanie v Kitae: problemy i perspektivy razvitiya [Orienteering in China: problems and development prospects]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 10(236): 183-188. [in Russian]

Yablonskikh, Sorokina, 2021 – *Yablonskikh, A.M., Sorokina, S.V.* (2021). Sportivnoe orientirovanie kak sredstvo vsestoronnego razvitiya uchashchikhsya v obshcheobrazovatel'nykh shkolakh [Orienteering as a Means of Comprehensive Development of Students in Comprehensive Schools]. *Voprosy ustoychivogo razvitiya obshchestva*. 7: 566-574. [in Russian]

Ziambetov, 2025 – *Ziambetov, V.Yu.* (2025). Sportivnoe orientirovanie kak effektivnyi komponent voenno-prikladnoi fizicheskoi podgotovki studentov-kursantov voennykh uchebnykh tse ntrov [Orienteering as an effective component of military-applied physical training of cadets of military training centers]. *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka*. 2(52): 30-36. [in Russian]

Соревнования по спортивному ориентированию

Арина Николаевна Пислегина ^a, Елена Леонидовна Бусыгина ^{b, *}

^a ООО «Басиус», Москва, Российская Федерация

^b Ижевский государственный технический университет им. М.Т. Калашникова, Ижевск, Российская Федерация

Аннотация. Спортивное ориентирование – это динамичный вид спорта, сочетающий физическую выносливость и интеллектуальные навыки навигации по пересеченной местности с картой и компасом. В работе, основанной на личном опыте одного из авторов как чемпиона Удмуртии, обобщен опыт участия в соревнованиях по спортивному ориентированию различного уровня. Подчеркивается, что для достижения профессионализма необходимы безупречное владение картой и компасом, отличная физическая форма, дисциплина в питании, защитная экипировка и психологическая устойчивость. Спортивное ориентирование – это вызов стихии и собственным страхам, дарящий неподдельное вдохновение и азарт.

Ключевые слова: спорт, физкультура, соревнования на свежем воздухе, спортивное ориентирование.

* Корреспондирующий автор

Адреса электронной почты: busygina-fio@istu.ru (Е.Л. Бусыгина)