

## **Техническая и тактическая подготовка ориентировщика**

Техническая и тактическая подготовка спортсмена-ориентировщика – один из ключевых моментов для выступления в соревнованиях.

Рассмотрим эти 2 понятия поподробней.

**Техника** — это приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, выдерживание направления, преодоление препятствий и т. д.

**Тактика** — это выбор определенных приемов для прохождения конкретных участков дистанции.

Количество технических и тактических приемов накапливается у ориентировщика с опытом участия в соревнованиях. Для этого нужно вести дневник и записывать и удачные, и неудачные находки. Удачные — отрабатывать на тренировках и использовать в дальнейшем, а от неудачных — быстрее избавляться.

### **Технические приемы в ориентировании**

Чтение карты — важный технический прием. Особенно много времени на него тратят новички. Глядя на карту, за условными знаками надо видеть местность, глядя на местность — видеть карту. Быстрое чтение, а главное, понимание карты должно постоянно отрабатываться на тренировках. После тренировки, во время «заминочного» бега, желательно на бегу читать любую отвлеченную карту. Нужно учиться понимать и читать карту с любым ландшафтом: местность с оврагами, мелкосопочником, крупным рельефом, пойменную, с густой сетью дорог и т. д. Новички начинают с чтения карты во время ходьбы, мастера читают карту, почти не снижая скорости бега.

При движении по местности с чтением карты нужно использовать прием с применением большого пальца: на старте спортсмен держит карту таким образом, чтобы большой палец левой руки располагался вдоль предполагаемого направления движения, а ноготь отмечал место старта. Остановившись в какой-то момент на дистанции и определив свое место нахождения, палец перемещают в соответствующую точку. И так на протяжении всей дистанции. Этот прием помогает значительно экономить время: отпадает необходимость при каждой остановке просматривать все поле карты и отыскивать на ней свою точку местонахождения.

Определение азимута движения по карте: иногда нужен «грубый» азимут, а иногда «точный». «Грубый» азимут используется при выходе на большой площадной или линейный ориентир. При его определении нужно сориентировать карту и встать лицом в направлении движения. Карту можно сориентировать разными приемами: по линиям местности, по солнцу (зная, что в полдень оно на юге). Снятие «точного» азимута проводится с прикладыванием компаса к карте, вращением ампулы компаса с рисками и т.д. Этот прием необходимо доводить до автоматизма и пользоваться им в движении. Прежде всего надо отрабатывать правильность работы с компасом,

помня об ошибках, которые уводят спортсмена на 180 градусов от нужного направления:

- неправильно приложена плата компаса к точкам «откуда» и «куда» иду;
- при установке линий на дне колбы компаса параллельно меридиану карты северные риски поставлены на юг.

Технику работы с компасом при определении азимута можно отрабатывать в лесу, на стадионе, в спортзале, манеже и т. д. Затраченный труд оправдывается на реальной дистанции.

Движение по азимуту. Важно не только правильно определить направление движения (азимут), но и уметь придерживаться этого направления. Если часто контролировать направление по компасу, теряется время при торможении. Опытные спортсмены, определив первоначальное направление движения, умеют сохранить его, не прибегая к компасу. В солнечный день, сняв с карты азимут и повернувшись лицом по направлению движения, замечаешь, что направление движения совпадает с направлением тени. Тень уходит от направления движения на 1 градус за 4 мин. На отрезке пути в пределах 300—500м направление движения от направления тени не отклоняется. На тренировках отрабатывается бег по тени, от тени, срезая тень под определенным углом.

При движении азимут по склону необходимо помнить, что всегда есть желание обходить препятствие снизу. Многие спортсмены, преодолевая парковый лес, мысленно гонят перед собой линию: спортсмен — дерево — дерево. Обходя кусты, стараются огибать их справа — слева, чтобы удерживать среднюю азимутальную линию. Обходя препятствие (болотце), выбирают предварительно на другой стороне четкий ориентир (сломанное дерево) и, выйдя к нему, продолжают линию движения дальше. С опытом появляются свои секреты сохранения правильного направления.

Измерение расстояния по карте: чаще всего приходится мерить расстояние по карте от привязки до КП. Если мерить расстояние линейкой компаса, то даже 10с потери времени на каждом из двадцати КП дают сопернику фору 3мин 20с! Необходимо отрабатывать измерение расстояния по карте на глаз, причем определять не количество миллиметров, а сразу расстояние в метрах, учитывая масштаб карты.

*Тренировочные упражнения:*

- после круга по залу начертить на листе чистой нелинованной бумаги отрезок 8, 12, 16мм и т. д.;
- определить длину отрезка в миллиметрах на глаз;
- начертить линию в миллиметрах, соответствующую расстоянию 150м, в масштабе 1:10000, 1:15000 и т. д.;
- определить по линии в миллиметрах расстояние в метрах в масштабе 1:10000, 1:15000 и т. д.

Измерение расстояние на местности. Чаще всего измерять расстояние на местности приходится парами шагов. При этом следует помнить, чем короче шаг, тем больше пар шагов в 100м. Длина шага зависит от многих факторов, и прежде всего от эмоционального состояния ориентировщика.

*Упражнения для тренировок:*

- измерить расстояние по дороге от развилки до развилки шагом, бегом на разных скоростях;
- измерить расстояние при движении по азимуту через лес разной проходимости и т. д.

Техника бега. Техника бега у ориентировщика особенная. Она обусловлена спецификой дистанции в спортивном ориентировании: спуски, подъемы, болота, камни, буреломы, крапива... В подъем ориентировщик бежит, ставя ногу на полную стопу, активно работая руками. Шаг укорачивается, а чтобы поддержать скорость, частота увеличивается. Травмы ног у ориентировщика редки, его спасает особый психологический настрой, нога спортсмена всегда подсознательно готова к подвоху. Необходимо на тренировках учить преодолевать поваленное дерево не «прыжком оленя», а экономя силы, «переваливать» через препятствие, не поднимая высоко центр тяжести.

Техника «взятия» КП. Логика действий на этапе до КП должна быть проста:

- где стоит (ориентир);
- откуда бегу (привязка);
- выбор пути на привязку.

Именно в такой очередности должен рассуждать спортсмен, планируя прохождение очередного отрезка от КП до КП. Новички этот план составляют после отметки на очередном КП. Мастера планируют путь на третий КП еще при движении на второй.

Где стоит. Нужно искать не призмы КП, а место (ориентир), где он стоит.

Откуда бегу. Привязкой должен служить четкий ориентир, желательно по ходу движения. Главное, ориентир-привязка не должен стать дополнительным КП, который нужно искать. Далее выбор пути на привязку.

Техника подхода и ухода с КП. Новичка можно отличить сразу. Он радостно подбежит к КП, сверит номер КП и номер карточки, может переложить карту для удобства в другую руку, отметиться. Затем долго будет искать свое местонахождение на карте, сориентирует ее и, наконец, сообразив, в какой стороне очередной КП, начнет движение. Растерявшись на КП, он не только теряет драгоценное время, но и помогает сопернику найти КП, играя роль маяка. Мастер точно знает, с какой стороны подходить к КП и, главное, куда с него уходить.

### **Тактические приемы в ориентировании**

Тактические приемы можно разделить на группы:

- движение по азимуту;
- движение по ситуации;
- движение по рельефу;
- комбинированное движение.

Движение по азимуту — это движение по прямой. Путь по прямой от КП до КП

самый короткий (теоретически), но рискованный.

Движение по ситуации — это движение по тропам, дорогам, контурам и т. д. Этот путь более длинный, но и более надежный.

Движение по рельефу. Этот тактический прием выделяется отдельно. Рельеф забирает у спортсмена силы и скорость. Например, в чистом парковом лесу скорость бега с подъемом 50м на 1км пути снижается по сравнению с ровным участком на 40%.

Комбинированное движение. Тактика комбинированного движения — это тактика мастеров. Только мастер умело и хладнокровно может выбирать среди множества вариантов наиболее целесообразный маршрут и реализовывать его.

Скорость бега на различных участках местности можно оценить с помощью коэффициентов. Зная скорость бега на твердой дороге, с помощью таблицы нетрудно определить время, которое будет затрачено на преодоление местности с иной почвой, растительностью, крутизной склонов и т.д. Так, измерив путь по карте через редкий молодой сосняк и получив расстояние 450м, умножаем его на коэффициент беговой проходимости 1,27 и определяем эквивалентную длину пути, равную 571,5м. Поскольку каждый спортсмен знает свою скорость бега по твердой дороге, можно легко подсчитать время, которое потребуется ему на прохождение избранного маршрута.

Однако в ходе соревнований у спортсмена нет возможности прибегнуть к расчетам и измерениям. Поэтому выбор варианта производится интуитивно, с учетом основных принципов, которые мы попытаемся сформулировать ниже.

#### Принципы выбора варианта

##### Принцип скорейшего достижения цели.

Выбирать следует самый быстрый вариант (то есть, вариант с наименьшей эквивалентной длиной). Исключения из этого правила могут быть обусловлены применением других принципов, описанных ниже, главным образом, принципа надежности ориентирования.

##### Принцип надежности ориентирования.

Следует избегать вариантов, которые могут привести к ошибкам в ориентировании. Например, при наличии длинного азимутного хода в условиях плохой видимости и отсутствии надежных опорных ориентиров, что может привести к значительным отклонениям при беге в заданном направлении по компасу, желательно просмотреть альтернативные варианты.

##### Принцип уменьшения риска.

Следует избегать вариантов, которые выглядят сомнительно с точки зрения проходимости. Так, например, даже узкая полоска 100% «зеленки» может оказаться абсолютно непроходимой. То же самое относится к непроходимым скапам и болотам, водным преградам, грунтовыми обрывам, заборам и оградкам. Следует, по возможности, избегать больших пространств, обозначенных второй

градацией проходимости (растр или штриховка), поскольку согласно описанию данных условных знаков скорость бега внутри таких участков может снижаться на 80%. что соответствует пятикратному обходному пути.

#### Принцип экономичности.

При наличии двух более-менее равноценных вариантов выбирать следует тот, где условия бега требуют меньших энергозатрат, то есть отсутствуют крутые подъемы и спуски, труднопроходимые участки и другие естественные препятствия, иными словами, более удобный для бега вариант. Этот принцип не должен вступать в противоречие с принципом скорейшего достижения цели – более удобный вариант не должен по времени прохождения существенно отличаться от самого быстрого.

В этом смысле показателен следующий пример. После окончания соревнований два очень сильных ориентировщика из Латвии (это было еще в советские времена) разбирали варианты. Один спросил другого: «Ты как бежал на этот КП, слева или справа?». Другой (а это был неоднократный чемпион СССР Гуннар Дукште), ответил: «Напрямик!». «Но слева же лучше» - возразил его собеседник. Гуннар еще раз посмотрел на карту, подумал немного и ответил: «Да, слева лучше, но напрямик быстрее!».

#### Принцип учета индивидуальных особенностей.

У каждого ориентировщика есть свои сильные и слабые стороны. Один обладает хорошими силовыми качествами, легко бежит в гору и по болоту, зато не любит бегать по дорогам, другой, наоборот, обладает хорошей легкоатлетической подготовкой и быстро бежит по дороге, но не любит преодолевать участки густой растительности и завалы в лесу. Третий может быть относительным «тихоходом», но зато почти не теряет времени при беге по зарослям и бурелому. И, наконец, есть всесторонне подготовленные спортсмены, которые не теряются в любой ситуации. Естественно, что каждый из них будет выбирать такой вариант, на котором он лучшим образом проявит свои сильные стороны и скроет слабые.

Выбор варианта зависит также и от того, находится ли ориентировщик в начале пути, пока он еще бежит со свежими силами, или же ближе к концу, когда начинает сказываться общее физическое утомление. В последнем случае надо строго соблюдать принцип экономичности и стараться избегать участков, прохождение которых требует больших физических усилий.

#### Алгоритмы выбора вариантов

... кратко остановимся на особенностях выбора вариантов на местности различного типа.

#### Алгоритм выбора варианта на слабопересеченной местности с относительно хорошей проходимостью:

- 1.** В первую очередь оцениваем наиболее короткий (прямой или относительно прямой) вариант.
- 2.** Если этот вариант приемлем, на всякий случай быстро оцениваем обходные варианты. Останавливаемся на них только в том случае, если они дают

достаточно очевидное преимущество.

**3.** Если прямой вариант неудобен для бега (или проблематичен с точки зрения ориентирования), более внимательно присматриваемся к обходным вариантам. Останавливаемся на прямом варианте только в том случае, если альтернативные варианты выглядят еще хуже.

#### Алгоритм выбора варианта в горной местности:

**1.** В первую очередь находим и оцениваем вариант с наименьшим набором высоты.

**2.** Если этот вариант не слишком длинный, рассматриваем его как основной, но на всякий случай оцениваем другие варианты. Останавливаемся на них только в том случае, если они дают достаточно очевидное преимущество, возможно, за счет более удобного бега по дорогам.

**3.** Если вариант с наименьшим набором высоты слишком длинный, неудобный для бега или проблематичен с точки зрения ориентирования, настойчиво ищем другие варианты. Останавливаемся на первом (с наименьшим набором высоты) только в том случае, если альтернативные варианты выглядят еще хуже.

#### Алгоритм выбора варианта в условиях плохой проходимости:

**1.** В первую очередь находим и оцениваем вариант, проходящий по дорогам или наиболее «чистым» участкам.

**2.** Если этот вариант не слишком длинный, рассматриваем его как основной, но на всякий случай оцениваем другие, более короткие варианты. Останавливаемся на них только в том случае, если проходимость участков, по которым проходит вариант, вполне удовлетворительная. Полностью отбрасываем сомнительные варианты, например, проходящие через 100% «зеленку».

**3.** Если основной вариант слишком длинный или проблематичен с точки зрения ориентирования, настойчиво ищем другие варианты. Останавливаемся на первом (наиболее удобном для бега) только в том случае, если альтернативные варианты выглядят еще хуже.

*Помните о том, о чем уже не раз упоминалось: хороший начальник дистанции всегда спланирует трассу так, что самый технически сложный вариант оказывается самым быстрым. Совершенствуйте свое техническое мастерство и смело идите на такие варианты.*

#### Тактика прохождения отдельных участков дистанции

##### 1. Начало дистанции. Тактика взятия «первого КП»:

Взятие первого КП - ключевой момент дистанции. Не следует торопиться при выходе на него. Выигрыш нескольких секунд на первом КП ничего не решает, а вот потерять на нем можно много, а то и сразу все.

По пути на первый КП необходимо решить сразу несколько задач: «вработывание» организма, «вхождение» в карту, знакомство с особенностями карты, местности, характера планировки дистанции и постановки КП.

Необходимо оценить условия видимости и проходимости, которые могут иметь, в том числе, и сезонный характер. Отсюда следуют рекомендации:

- не выходите на режим максимальной скорости прямо со старта;
- выберите вариант, позволяющий получить по пути на первый КП как можно больше информации о проходимости и видимости на местности, избегая при этом ненужного риска;
- чаще обращайтесь к карте, подробно разберитесь в том, что и как на ней обозначено;
- постарайтесь быстро приспособиться к масштабу карты;
- обратите внимание на стиль изображения рельефа на карте;
- не ставьте себе задачу догнать стартовавшего перед вами спортсмена, даже если это ваш главный конкурент.

## 2. «Ключевые» этапы:

Некоторые этапы на дистанции могут иметь особое значение для достижения высокого результата, особенно так называемые «этапы с решающим выбором варианта». Выигрыш (или, наоборот, проигрыш) за счет выбора варианта на таких этапах может достигать нескольких минут.

Постарайтесь выделить такие этапы заранее (как правило, это длинные и сверхдлинные этапы) и проанализируйте их при первой же возможности, например, при беге по дороге, когда у вас наступит некоторая пауза в ориентировании.

Если такой возможности у вас не найдется заранее, внимательно относитесь к выбору варианта непосредственно на предыдущем КП. При этом соразмеряйте время, потраченное на выбор варианта с теми потерями, которые вы можете иметь в результате выбора не самого оптимального пути. Если речь идет о возможности выигрыша 20-30 секунд за счет выбора варианта, не следует тратить на выбор пути более этого времени.

## 3. Заключительная часть дистанции :

Заключительная часть дистанции зачастую оказывается решающей в борьбе за высокий результат, и особую роль здесь начинает играть физическое утомление. Речь идет скорее о психологических моментах, таких как сохранение предельно высокого уровня концентрации внимания на фоне утомления, абстрагирование от бегущих рядом участников (ближе к финишу дистанции различных классов сходятся и количество «соседей» увеличивается), тем не менее, имеются и некоторые тактические нюансы.

Ключом к успеху здесь может послужить выбор наиболее надежных вариантов и приемов ориентирования. Соберите остатки сил и пройдите заключительную часть дистанции на высокой скорости, соблюдая при этом принцип безопасности. Помните, что последний КП чаще всего расположен на сравнительно открытом месте с хорошей видимостью, к тому же финишная разметка может послужить надежной страховкой.

«Выложиться» до конца на финише необходимо, если вы боретесь за высокий результат. В этом смысле показателен пример короткой дистанции финала Кубка Мира 2000 года, когда Валентин Новиков за 400 метров до финиша шел вровень с лидером, но, проиграв на этапе до последнего КП, а также на финишной прямой в сумме около 8 секунд, показал лишь четвертый результат.

Скорее всего, ему просто не хватило сил на финише, так как за 1 км до финиша он потерял около 20 секунд и упустил лидерство, затем с помощью сверхусилий восстановил «статус-кво», но на последних 400 метрах его просто оставили силы.

Одна из характерных особенностей ориентирования заключается в том, что ориентировщик должен иметь голову шахматиста и физическую подготовку марафонца. Все взаимосвязано: умственная усталость влияет на физическую работоспособность и наоборот. «Бегай не быстрее, чем думает голова». Или: «Ошибки в ориентировании скорее закономерность, чем случайность».

### **Ошибки ориентировщика:**

ошибки новичка;

ошибки роста — ошибки спортсмена средней квалификации;

ошибки спортивной зрелости — те мелкие погрешности, что сопутствуют настоящему мастеру.

Ошибки новичка до умиления нелепые — это прохождение дистанции в обратном направлении, ошибка при определении азимута на 180 градусов и т.д. Они неизбежны, как в детстве молочные зубы, которые исчезают со временем.

### **К ошибкам второй группы относятся:**

Нервозность в начале прохождения дистанции. Играет честолюбие на старте, неумное желание победить, бурлят молодые силы, новый компас, точная цветная карта, старт и ... Как обычно — проблема первого КП.

Торопливость при выборе пути на очередном КП. Эта ошибка может быть умножена на количество КП. Какая может быть спокойная работа при выборе пути, когда трещат сучья от бегущих соперников, когда, судя по их номерам, уже проигрываешь. Главное, вперед и... как обычно, во вторую половину протокола личных результатов! Как это всем утверждающимся ориентировщикам знакомо!

Расплывчатость в выборе привязки. Главное, прийти в район КП, а там разберемся! А времени на разбор уйдет много.

Нечеткое движение по азимуту (а также небрежный контроль расстояния). Особенно это чревато при движении по склону, кустарнику, на участке с множеством мелких очень схожих ориентиров.

Недостаточное внимание вблизи КП. Тщательно обшариваешь бугорок в поисках призмы, не замечая в спешке, что твой бугорок на карте следующий. Порой чуть не наступаешь на призму, а ее не видишь. Не зря многие на тренировках отрабатывают реакцию на красный цвет.

Реакция на соперников. Нередко желание оторваться от соперников заносит тебя за пределы карты. Иногда в поисках КП свернешь с тропы на 100 м раньше потому, что это уверенно сделал бегущий перед тобой спортсмен. Сложнее ориентироваться в лесу, насыщенном бегущими в разные стороны соперниками: на арену борьбы выходит ее величество психология.

Неподготовленность к старту. Невнимательно прочитанная информация о соревнованиях, ошибка в списывании легенд, небрежно завязанные шнурки — все это влияет на конечный результат.



Суетливость на трассе. Спортсмен, не взяв КП с ходу, начинает суетиться, вместо того чтобы, хладнокровно оценив ситуацию, найти правильное решение. Чрезмерная реакция на сделанные ошибки. Хочется отыгаться на последующих КП, а вместо отыгрывания нарастает снежный ком ошибок. Не зря опытные люди следуют мудрому правилу: «Играй, но не отыгрывайся!».

Ошибки опытных мастеров, как правило, мелкие, но и счет в их результатах идет на секунды. Эти ошибки — следствие умственной усталости на фоне высоких физических нагрузок. Здесь важно держать свою скорость, при превышении которой начинаются неприятности в выборе правильного пути.