

## Основы техники спортивного ориентирования

Чтобы хорошо ориентироваться на незнакомой местности, знать, где находишься, уметь выбрать лучший путь и пройти к намеченной цели, нужно регулярно упражняться с картой и компасом, тренировать зрительную память и наблюдательность. Рассмотрим основные "секреты", помогающие быстро и уверенно передвигаться по незнакомой местности.

Условные знаки. Познание секретов ориентирования начинается с изучения и запоминания условных знаков. Они во многом аналогичны знакам топографических карт. Для изображения местности, обозначения объектов ориентирования, характеристики условий видимости и передвижения на спортивных картах используется 70 условных знаков. Чтобы "читать" карту, необходимо выучить условные знаки - азбуку карты. Спортивные карты в стране выполняются на основе таблицы условных знаков УЗ-81 (стр. 8-9), которая составлена с учетом стандартов Международной федерации ориентирования (ИОФ). Условные знаки - семицветные: черного, серого, коричневого, голубого, зеленого, желтого и красного (фиолетового) цвета. Знаки спортивных карт очень наглядны и в большинстве своем напоминают форму изображаемых ими предметов (вид сверху или сбоку). В них можно разобраться без посторонней помощи.

Спортивная карта - хрестоматия для ориентирования, с ее помощью можно представить характер и особенности местности. Спортивная карта посредством условных знаков дает форму и контуры застроенных территорий, расположение отдельных строений, изгородей, навесов, кормушек, колодцев, мостиков и др. На карте нанесены все пути сообщения. Условные знаки дорог и троп показывают, где и в каком направлении на местности они проходят, по каким из них можно проникнуть в самые глухие уголки леса или выйти к намеченной цели, обойдя болота и овраги, затерянные в гуще леса. По карте можно определить рельеф, увидеть, где находятся просеки, вырубki, лес, поляны, болота, озера, ручьи, но для этого нужно научиться "читать" карту, по совокупности условных знаков уметь

создавать картину окружающей природы. Помимо точного взаимного расположения объектов спортивная карта позволяет определять расстояния. Для этого достаточно измерить его на карте и знать масштаб карты.

Компас. Научиться пользоваться компасом нетрудно. Но компас, как правило, наилучшим помощником в ориентировании становится вместе с картой. В спортивном ориентировании пользуются специальными жидкостными компасами. Они позволяют быстро и просто взять с карты нужное направление и двигаться по местности по выбранному азимуту. Жидкость в ампуле компаса обеспечивает требуемую устойчивость стрелки компаса даже при беге. Пластина компаса имеет лупу для чтения насыщенных участков карт и шкалы для угловых и линейных измерений на картах, а также счетчик с цифрами от 0 до 9.

Узнав условные знаки, разобравшись в том, что такое спортивная карта, и имея компас, можно начинать осваивать технику ориентирования: выработать умение ориентировать карту, сличать ее с местностью и местность с картой.

Ориентирование карты. Оказавшись в незнакомой местности, прежде всего, нужно сориентировать карту: её устанавливают так, чтобы линии север-юг на карте имели одинаковое направление со стрелкой компаса. Верх карты должен находиться в том же направлении, куда указывает северный конец стрелки компаса. После ориентирования карты все объекты, изображенные на ней, будут в полном соответствии с объектами местности. После этого можно приступать к "чтению" карты - сопоставлять местность с картой и карту с местностью.

"Чтение" карты. Умение быстро читать и правильно понимать карту - сложный технический навык. Читают карту только в сориентированном положении и только по ходу, т.е. в направлении движения. Особенность спортивных карт - читаемость с любого направления и даже "вверх ногами". Учиться чтению карт лучше всего на местности с хорошей обзорностью, в

движении по дорогам или просекам, а также при азимутном ходе. Движение "по большому пальцу" - большой палец левой руки, держащей карту, направлен по линии движения, а ноготь фиксирует местоположение ориентировщика в данный момент - существенно облегчает процесс чтения карты, особенно новичкам. При чтении карты все ориентиры подразделяют на точечные, линейные и площадные. К точечным относятся объекты, изображаемые внемасштабными условными знаками (камни, ямы, родники, группы деревьев и т.п.). У линейных ориентиров - дороги, тропы, просеки, канавы, границы леса и вырубок, овраги, промоины - протяженность превышает их ширину. Площадные ориентиры - пруд, озеро, поляны, вырубки, лес, большие холмы, доли, склоны. Точечные и линейные ориентиры воспринимаются проще, так как в большинстве своем требуют восприятия на плоскости. Рельеф местности невозможно воспринимать без развития объемно-пространственного мышления, он наиболее сложен при чтении карты. Важную роль при чтении карты играет "память карты", т.е. способность быстро запечатлевать и сохранять образ карты или местности. "Память карты" позволяет реже обращаться к карте, меньше тратить времени на сличение ее с местностью при определении своего стояния, выборе пути.

Движение по азимуту. Чтобы выдержать на местности азимутный ход, определенный компасом, необходимо периодически делать "проверку" - засечку ориентиров по направлению движения. Для этого требуется научиться фиксировать взглядом возможно более далекий ориентир и пытаться не выпускать его из поля зрения при движении. Это точный азимутный ход. Но бывает и приближенное, грубое азимутное движение по крупным площадным или линейным ориентирам, при движении в "мешок" (к пересечению двух линейных ориентиров). Говоря об азимутном движении, нельзя не сказать о движении с упреждением. Смысл его заключается в том, что движение планируется не в точку, а с заведомым отклонением в ту или иную сторону. Обычно это делается для выхода на линейный ориентир, чтобы затем продолжить по нему движение к цели. При азимутном движении

на расстояние больше 200 м. не надо забывать о карте. Необходимо тщательно следить за местностью, пройденным расстоянием; периодически, желательно по памяти, сопоставлять местность с картой, чтобы всегда знать свое местонахождение. "Азимутное чутье" приходит после многочисленных тренировок в течение нескольких лет.

Измерение расстояний. Расстояния измеряются по карте и на местности: на карте - на глаз или по шкале планки компаса, на местности - на глаз, по времени движения и подсчетом пар шагов. Самые точные измерения на карте - линейкой компаса, на местности - парами шагов. Пройденное расстояние можно контролировать по основным ориентирам, встречающимся на пути движения. Контроль расстояний счетом пар шагов требует предварительной подготовки, при которой оценивается длина пар шагов в разных условиях передвижения; по дороге, лесу, в гору, под гору, по пересеченной местности, бегом, шагом и т.д. Для определения длины пары шагов отмеряются и проходятся участки в сто метров или между ориентирами в соответствии с картой.

Движение по цепочке ориентиров. Придерживаясь надежных и легко опознаваемых на местности ориентиров, можно пройти к намеченной цели. При таком способе передвижения нужна техника ориентирования: сличение карты с местностью, владение компасом и измерение расстояний. Основное требование такого движения - связь карты с местностью. Потеря ориентировки (точки своего местонахождения) может доставить много неприятных минут: придется найти новый надежный ориентир и "привязаться" к карте. Чтобы этого не случилось, реализуя путь по цепи ориентиров, необходимо постоянно следить по компасу за направлением линейных ориентиров и за азимутом при пересечении площадных ориентиров. В этом случае не будет ошибок и „соскальзываний" на неверный путь, который может быть отмечен на местности ориентирами, аналогичными и подобными выбранным для движения.

Выбор пути. Самая трудная, но в то же время и самая захватывающая проблема в ориентировании - выбор пути. Умение выбрать путь, цепочку опорных ориентиров - основной техникой прием, которым следует овладеть, чтобы называться ориентировщиком. На выбор пути влияют многие субъективные и объективные факторы, но важнейшим является способность выделять и запоминать ориентиры-привязки, к которым относятся, как правило, крупные линейные и площадные ориентиры и особо выделяющиеся точечные. Ориентиры-привязки определяются по карте, и выход на них не требует больших физических затрат и высокоточной техники ориентирования. Ориентиры-привязки, расположенные поперек движения, называют тормозящими, вдоль выбранного пути и за целью движения - ограничивающими. Правильно выбранные ориентиры-привязки исключают частое обращение к карте при движении, сокращают продолжительность ее чтения, облегчают запоминание карты, обеспечивают быстрый контроль местонахождения, позволяют использовать "грубое" ориентирование без боязни ошибиться. По какому пути следует двигаться? Однозначного ответа дать невозможно, нельзя составить и полный перечень примеров для обучения. Он может быть прямым - по азимуту, обходным - по цепи ориентиров, или, как чаще бывает, комбинированным. Наикратчайший путь по прямой не всегда наилучший. Зачастую движение происходит обходным путем. При выборе пути действуют два противоположных фактора: надежность и время. Надежность обеспечивается выбором ориентиров-привязок, временные затраты зависят от числа выбранных ориентиров-привязок, от удлинения пути, создаваемого выбранными ориентирами-привязками, по отношению к прямой, соединяющей исходную и конечную точки движения, от условий передвижения между ориентирами-привязками, от беговой проходимости местности и от техники ориентирования самого ориентировщика. Всегда после обдумывания имеется один наиболее разумный выбор.

## **"Секреты" ориентировщика.**

1. Не превышать скорость передвижения. У каждого человека в зависимости от его физической и технической подготовки существует своя „критическая" скорость. При превышении ее быстро наступает утомляемость, пропадает четкость чтения карты, ухудшается техника ориентирования и даже теряется контроль за направлением движения.
2. Перед уходом с точки своего стояния нужно задать себе вопрос: "Что является ориентиром-привязкой у конечной точки маршрута?" и ответить на него - определить ориентир, от которого будет сделан выход на цель движения, и установить по карте путь к нему.
3. Если с первого захода не удалось попасть в конечную точку движения, то не нужно метаться из стороны в сторону, необходимо внимательно осмотреть вокруг местность, уточнить легенду (пиктограмму) КП. Если есть уверенность, что „привязка" взята правильно, нужно повторить заход. Если была сделана ошибка, то необходимо выйти к новой привязке и сделать заход от нее.
4. Допустив ошибку и потеряв время, не нужно пытаться за счет ускорения процесса ориентирования наверстать упущенное время. Надо вспомнить о „критической" скорости.
5. При решении ориентировочных задач не нужно отвлекаться от спокойного и терпеливого размышления, не прислушиваться к советам прохожих, зрителей и соперников.