

# ЛОМАЕМ ШАБЛОНЫ – ТРЕНИРУЕМСЯ БЕЗ КОМПАСА

Вам кажется, что вы и ваши подопечные в последнее время слишком много и часто ориентировались и тренировки немного приелись? В таком случае можно, конечно, сделать перерыв, чтобы возобновить занятия было вдвойне приятно. Но в лесу еще так красиво, да и погоды стоят самые что ни на есть подходящие для тренировок на свежем воздухе. Так что отправляемся в лес, просто несколько видоизменим рутинную тренировку. Это и для общего тонуса не повредит.

В качестве примера альтернативной тренировки приведем так называемое круговое ориентирование. Такое упражнение научит и лучше соотносить карту с ландшафтом без помощи компаса, и определять контрольные пункты. Само по себе это ничуть не удивительно, но вот карта, которую мы возьмем для этих целей, крайне необычна.

Как ясно из названия упражнения, нам необходимо подготовить круглую карту. С вашей карты надо убрать или как-то изменить любые символы, которые могут выдать ее ориентацию в пространстве, чтобы те, кто ею будут пользоваться, не могли определить стороны света. Координатную сетку с карты тоже следует убрать.

**Карта почти готова.** На дистанции, которую вы прокладываете, должно быть много контрольных пунктов и много поворотов, чтобы ваши подопечные не смогли, пользуясь картой, выработать «внутренний компас». Уровень сложности вашей трассы можно задать выбором места для будущей тренировки – крупные, четкие структуры ландшафта значительно облегчают дело. И наоборот, чем больше мелких деталей, тем сложнее придется ориентировщикам. Важно, чтобы на выбранном вами участке не было очевидного уклона местности, т.е. подножье какой-либо возвышенности не подойдет. Ну, и само собой, расстояние между контрольными пунктами тоже влияет на общую сложность дистанции.

Дистанция должна начинаться и заканчиваться в одном и том же месте в центре карты. Итак, маршрут составлен, карта распечатана, осталось только вырезать ножницами круг, чтобы от ориентации в пространстве точно ничего не осталось. Теперь тренер может выводить своих подопечных (предварительно собрав у них компасы) на местность, желательно так, чтобы они не поняли, куда именно их привели.

Оказавшись на месте, ориентировщики приступают к тренировке, опираясь

лишь на окружающий их ландшафт и круглую карту. Определяете приметы ландшафта, соотносите с картой – и вперед, к следующему контрольному пункту. Тут необходима предельно высокая концентрация, но стоит втянуться, и вы забудете, что у вас нет компаса. Попробуйте! Обещаю, будет увлекательно.

**Добавим разнообразия.** Еще один способ внести разнообразие в тренировочный процесс – это ориентирование лото, с помощью которого можно готовиться в том числе и к эстафетным соревнованиям. В данном случае не требуется четкий маршрут, наоборот, составитель наносит на карту лишь старт и все контрольные пункты, которых должно быть много. Впридачу к карте каждому бегуну выдается лист лото (или же его можно напечатать прямо на карте), который и требуется как можно быстрее заполнить.

Каждый из контрольных пунктов обозначен буквой или цифрой, и только добежав до конкретного пункта, бегун узнает, какую из клеточек на своей карточке он может перечеркнуть. Перед началом упражнения только составитель дистанции знает, как маркированы контрольные пункты. Потому от участников требуется основательно продумать стратегию своего забега, чтобы оптимально обегать КП. По заполнении каждого ряда ориентировщики должны показать свою карточку на финише. Для дополнительной мотивации можно вручить призы первому, кто заполнил один ряд, первому, кто заполнил два ряда и т.д.

От постновщика дистанции требуется

обустроить около 20 контрольных пунктов на подходящем участке местности, желательно так, чтобы их могли найти даже самые неопытные из участников забега. Не надо чрезмерно усложнять дистанцию. Также продумайте разумное распределение букв по пунктам, так чтобы для заполнения одного ряда требовалось пройти адекватный, сопоставимый с остальными маршрут. И чтобы при прохождении КП разными способами всегда был шанс заполнить ряд на карточке.

Можно также ввести систему фор. Например, для совсем юных ориентировщиков некоторые из контрольных пунктов можно сделать «джокерами», т.е. добежав до особо обозначенных КП, маленькие спортсмены могут отметить одну любую клетку.

А чтобы усложнить прохождение дистанции для самых опытных ваших подопечных, можно по проверенному способу удалить с их карт некоторые детали.

**Тренируемся сами.** Составляя дистанцию для индивидуальной тренировки, можете сразу отметить на карте те структуры и детали ландшафта, мимо которых вам предстоит пробежать.

Заранее решите, на каких участках вы будете бежать быстрее и о каких деталях вам не надо думать, до тех пор пока вы не приблизитесь к контрольному пункту.

А еще можно, например, взять карты с недавнего чемпионата мира и посмотреть, на какие детали ландшафта опирался в своем выборе лучший ориентировщик планеты Тьерри Жоржу при прохождении дистанций во Франции.

