



ПРОГРАММА Спортивное ориентирование
ТЕМА Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры.
ДАТА 14 февраля 2022г
ГРУППЫ 1

Технические приемы в спортивном ориентировании и правила их эффективного применения
Ориентирование по линейным, площадным и точечным ориентирам
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.

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.

Теперь продолжим постепенно 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 приступим к "чтению" карты - сопоставим 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.

Ориентирование по линейным ориентирам – один из самых простых приемов. Именно с него начинали все спортсмены. С одной стороны – это обычный бег по дорогам, вдоль канав, ручьев и прочих линий. Этот прием легко реализовать, и он эффективен на длинных перегонах. Во время бега по дороге лучше всего разобрать дальнейшую дистанцию, потому что именно во время бега по ровной дороге — это сделать проще всего. Работа с картой не должна прекращаться не на минуту.



К площадным ориентирам относятся леса, поляны, болота, озера и прочее. Ориентирование по таким объектам эффективно только в тех случаях, когда у этих объектов есть четкой границы. Так, например, будет очень тяжело уйти в правильную точку с края болота, у которого нет четкой границы.

К ориентированию по точкам следует прибегать только на подходе в район КП и в тех случаях, когда необходимо узнать свое точное местоположение. Необходимо уметь выделять наиболее важные точки, чтобы не запутаться в их множестве. К таким ориентирам можно отнести ямки, бугорки, кусты, деревья, колодцы и прочее.

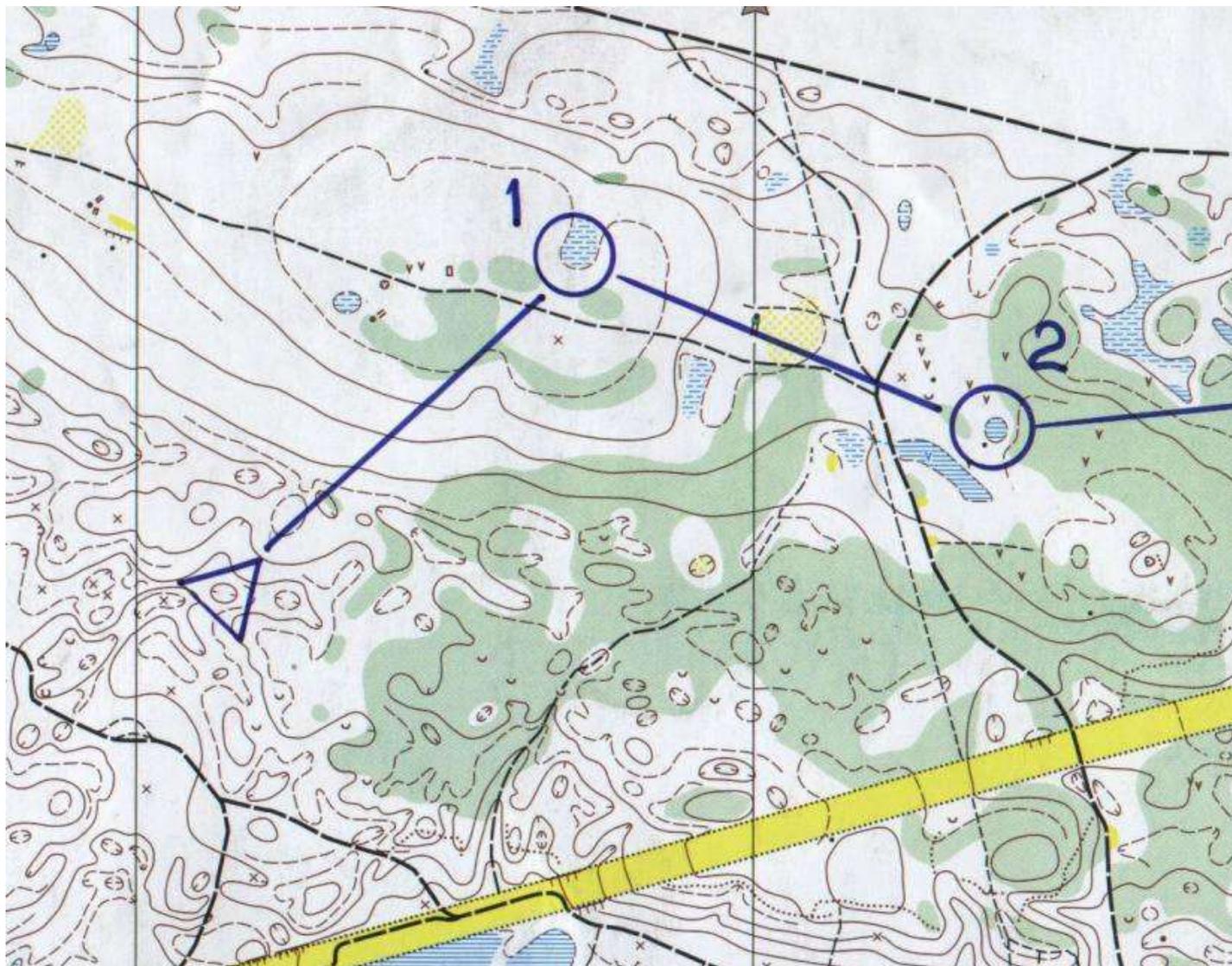
Базовые технические приемы в спортивном ориентировании

Бег в мешок

Бег в мешок – очень надежный способ ориентирования. Это ситуация, когда спортсмен бежит в пересечение линейных ориентиров, например, дорог. В ней, ориентировщик свалиться либо в конкретную точку, либо упрется в одну из дорог и в итоге все равно придет к их пересечению. Когда есть возможность выбрать этот прием, можно сэкономить много времени на чтении карты.

Бег с упреждением

Этот прием эффективен, когда в качестве привязки выбран линейный ориентир. Очень тяжело выбежать в нужную точку, например, дороги. Если помимо нее нет никаких ориентиров, то найти себя на карте будет очень тяжело. Поэтому можно специально отклониться в сторону и после выхода на линейный ориентир спортсмен будет точно знать, в каком направлении ему необходимо пробежать по дороге.



Бег по азимуту

Пожалуй, это самая старая техника в спортивном ориентировании. Существует такое суждение, что самый выгодный путь уже проложен в виде розовой линии между КП. Действительно, когда лес легко пробегаемый, бег по азимуту будет самым идеальным вариантом. Не будет лишних метров и петель. Но не стоит ломиться на прямую, когда препятствием выступает крутая форма рельефа, тяжело проходимый лес и прочее. Так же лучше сделать выбор в пользу дороги, которая идет параллельно и недалеко.