**«Выбор пути движения»**

Умение выбрать путь между контрольными пунктами - основной тактический прием, которым должны овладеть спортсмены-ориентировщики. Выбор пути всегда происходит с вполне конкретной целью - достичь пунктов А, Б, В оптимальным путем. Эта оптимальность может заключаться в минимальной затрате времени, сил, преодолении наиболее короткого расстояния, возможности определить местоположение по наиболее заметным ориентирам, уменьшении надобностей чтения карты, использования компаса и т. п. При выборе пути спортсмены приспосабливают индивидуальные навыки в технике ориентирования к фактически создавшимся условиям и реализуют их в ходе соревнований.

Уже на пункте выдачи карт нужно стремиться уловить общий рисунок трассы, характер местности и карты. При этом важно воспитывать в себе умение побороть предстартовое волнение, абстрагироваться от судей, тренеров, соперников, не обращать внимания на разговоры окружающих, крики болельщиков, замечания спортсменов, тренеров, официальных лиц.

Затем следует сосредоточить внимание на выборе путей движения. Сначала это делают генерально вдоль всей трассы, чтобы оценить общую сложность этапов и вероятность повторного использования некоторых маршрутов, если дистанция перекрещивающаяся или некоторые КП расположены сравнительно близко. Большинство опытных спортсменов сходятся во мнении, что намечать пути движения целесообразно только на длинных этапах, поскольку на коротких - длиной менее 500 м-они, как правило, азимутальные. Оценка рельефа, дорожной сети, наличия больших опорных ориентиров помогает установить: точное или грубое ориентирование будет преобладающим техническим приемом. Соответственно намечается скорость бега. Тщательному рассмотрению и взвешиванию различных вариантов подвергается этап на первый КП.

Первые же метры дистанции в направлении КП 1 показывают, насколько правильными были оценка местности и выбранный путь движения.

На длинных этапах путь спортсменов представляет обычно кривую линию, проходящую между опорными ориентирами. Ими называются наиболее заметные на карте и на местности ориентиры, которые могут быть сравнительно легко определены среди прочих для достижения которых, как правило, не требуется точного ориентирования. Опорные ориентиры, расположенные поперек пути движения к КП или в непосредственной близости за ним, часто называют “тормозными”.

Трудно установить общие правила планирования пути и осуществления выбранного маршрута. Слишком многие факторы влияют на эти процессы. Однако главные моменты, обдумывания и оценки можно сформулировать так:

1. откуда можно «взять» КП;
2. можно ли «удлинить» КП;
3. нужны ли промежуточные привязки для выхода на КП;
4. каким путем двигаться в район расположения КП.

**Факторы влияющие на выбор пути**

Чтобы при чтении карты точнее оценить преимущество использования тех или иных ориентиров, спортсмен должен учесть факторы, влияющие на выбор пути и скорость движения на местности. Эти факторы можно условно разделить на четыре группы:

1. картографические;
2. технические;
3. физиологические;
4. метеорологические.
5. **Картографические факторы**

**Читаемость карты**.

Сильно загруженная мелкими ориентирами или «слепая» и трудно читаемая карта (выполненная небрежно с точки зрения графики, с плохой контрастностью) отнимает у спортсмена в ходе соревнований много времени на разбор её содержания. Для того чтобы избежать непроизводительных затрат труда и времени на решение такой картографической головоломки, тактически выгоднее отказаться от детального чтения карты и использовать преимущественно азимутное движение на крупные, легко опознаваемые на карте и на местности ориентиры, расположенные в районах КП или в непосредственной близости от них.

1. **Технические факторы**

**Грунт и подстилающая поверхность**.

На участках местности с мягким и вязким грунтом (песчаных, заболоченных) или с твердым покрытием, но сильно заросших высокой травой, крапивой, колючкой значительно снижается скорость движения и точность определения пройденного расстояния, при прохождении требуются большие физические усилия. Прямое пересечение по азимуту такой местности целесообразнее заменять обходными скоростными вариантами пути по участкам с твердым покрытием и легко проходимой подстилающей поверхностью (дорогам, тропинкам, открытым и полуоткрытым местам).

На коротких отрезках труднопроходимой местности обходные варианты пути, превышающие длину азимутального хода (в 2—3 раза), не дают ощутимого выигрыша во времени. Такие отрезки целесообразнее пройти по прямой на небольшой скорости, укороченным шагом.

**Залесенность местности**.

Легкопроходимые (слабозалесенные) участки, парковый лес, полуоткрытые пространства позволяют значительно увеличить длину азимутального хода. Хорошая проходимость и видимость на таких отрезках дистанции дает возможность спортсмену беспрепятственно на большой скорости засекать по ходу движения направляющие ориентиры на значительном расстоянии, а также с необходимой точностью (без дополнительного контроля по компасу) выдержать по ним нужное направление.

В труднопроходимом лесу движение по азимуту тактически невыгодно. Постоянно встречающиеся на пути препятствия (завалы, заросли деревьев, кустарника, густой подлесок) затрудняют движение, заставляют спортсмена уклоняться от намеченного курса, тратить много сил и энергии на обход встречающихся преград. Густая растительность не позволяет идти вымеренным шагом, с нужной точностью определять пройденное расстояние. Выбор пути движения при наличии на дистанции труднопроходимых участков спортсмены строят с помощью обходных вариантов, где проигрыш в длине пути дает выигрыш во времени. Бег по легкопроходимым ориентирам (открытым, полуоткрытым местам, дорогам, тропинкам, чистым просекам) требует меньшей затраты физических сил и времени, чем прямое пересечение сильно заросших участков.

**Пересеченность местности**.

Несильно пересеченные участки дистанции, насыщенные ориентирами, позволяют спортсмену разнопланово строить выбор пути движения: по азимуту, по отдельным сопутствующим ориентирам или в различных комбинационных сочетаниях. Основным критерием, которым будет руководствоваться спортсмен, отдавая предпочтение тому или иному, способу, является надежность выбранных ориентиров и степень их проходимости при движении на местности. На сильно пересеченной местности ориентировщики чаще всего используют способ движения по сопутствующим ориентирам: тропинкам, полянкам, внемасштабным объектам и т. д. Прямое пересечение рельефа по азимуту на таких отрезках дистанции менее выгодно, так как крутые склоны не позволяют с необходимой точностью выдержать нужное направление и определить пройденное расстояние.

**Размеры ориентиров**.

Масштабные ориентиры можно условно подразделить на крупные, средние и мелкие.

**Крупные ориентиры** при выборе пути движения используются для приближенного определения местоположения на карте, для грубого контроля за направлением движения на местности. Границы этих ориентиров, а также элементы рельефа и гидрографии, имеющие значительную протяженность и частично или полностью совпадающие с направлением движения, обеспечивают быстрое и безошибочное прохождение отрезка дистанции. Резкие повороты, изгибы и другие отличительные особенности ориентиров могут быть использованы для точного определения местоположения на карте.

**Средние ориентиры** — это хорошо читаемые на местности холмы, ямы, промоины, четкие границы закрытых, полуоткрытых и открытых пространств. Являясь отличными промежуточными ориентирами, они позволяют с достаточной точностью определить местоположение на карте. Скорость движения в направлении средних ориентиров, как правило, значительно возрастает за счет приближенного (грубого) азимутного хода. Для попадания в такие «мишени» не нужен тщательный контроль за направлением движения по компасу.

Линейные ориентиры (дороги, просеки, канавы, ручьи и т. д.), ведущие в направлении КП, дают по сравнению с другими вариантами пути движения значительное преимущество в скорости. На таких отрезках дистанции спортсмен освобождается от чтения карты, работы с компасом, он лишь контролирует пройденное расстояние шагами. В отдельных случаях, когда линейный ориентир в районе выхода на привязку имеет характерные отличительные особенности, позволяющие быстро определить местоположение на карте (развилка, пересечение, мостик, особые объекты), отпадает и необходимость в контроле пройденного расстояния.

Линейные ориентиры, пересекающие путь движения спортсмена, в зависимости от их «читаемости» на местности используются по-разному. Места резких изгибов, поворотов, пересечений, развилок могут служить промежуточными тормозными ориентирами, помогающими спортсмену после скоростного бега быстро найти себя на карте. Прямые же участки в большинстве случаев являются вспомогательными тормозными ориентирами. С их помощью можно лишь приближенно определить как местоположение на карте, так и пройденное расстояние. Заросшие просеки, тропинки, канавки не следует использовать как промежуточные тормозные ориентиры. Их очень легко проскочить, не заметить в закрытой местности.

Конкретная цель, поставленная перед спортсменом в предстоящем соревновании, в значительной мере определяет и его действия на дистанции. При установке пройти трассу надежно, без срывов (что необходимо команде для получения зачета) выбор пути движения в большинстве случаев строится на обходных вариантах. Для этой цели используют дороги, просеки, грубые ориентиры, хорошо «читаемые» на местности и позволяющие уверенно закончить соревнование. При установке сократить разрыв между командами (чаще такая ситуация возникает на последнем этапе эстафеты, если команда занимает одно из последних мест) выбирают более рискованные и скоростные варианты пути движения.

На соревнованиях, не имеющих особо важного значения для спортсмена, с целью дальнейшего совершенствования отдельных тактико-технических навыков могут быть поставлены задачи, полностью определяющие действия ориентировщика: пройти дистанцию с использованием рельефа, ситуации, азимута и т. д.

1. **Физиологические факторы**

Утомление, наступающее на дистанции под влиянием физической и умственной нагрузки, вызывает значительные изменения в организме спортсмена. Особенно отчетливо эти признаки проявляются, как правило, на последней части дистанции. У ориентировщика появляется трудность в концентрации внимания и его распределении при чтении карты, а также в запоминании нужных ее элементов. Снижение работоспособности у начинающего спортсмена накладывает и определенный отпечаток на выбор пути движения. Слабое восприятие, замедленная переработка полученной информации и ухудшенное ее запоминание вынуждают его чаще пользоваться азимутом, выбирать более грубые, легко запоминающиеся ориентиры, избегать длинных, обходных, скоростных вариантов пути движения.

1. **Метеорологические условия**

В дождливую погоду спортсмены строят план своих действий уже с учетом тех дополнений и поправок, которые необходимы в связи с изменением проходимости местности. Как правило, после сильного дождя бежать в лесу особенно неприятно и трудно. Лежащие на пути движения скользкие сучья валежника, низко склоненные под тяжестью влаги ветви деревьев, кустарника значительно усложняют бег, заставляют ориентировщика снизить скорость. Недостаток света в сыром лесу и постоянно падающие на карту дождевые капли создают дополнительные трудности при ее чтении. Кроме того, на мокром грунте при беге возможны падения, различные травмы. Особенно эта опасность возрастает при движении по каменистой или сильно залесенной и пересеченной местности.

Во избежании травм и других неприятностей, которые таит в себе сырой и сумрачный лес в такую погоду, лесные варианты пути движения следует по возможности заменить менее опасными, обходными — бегом по открытой и полуоткрытой местности (дорогам, просекам, полянам).

**Специфика ночного ориентирования**

Необходимо отметить, что светлая лунная ночь лишь немного затрудняет ориентирование, в то время как дождливая ночь второй половины августа сокращает видимость до 3 - 5 метров. Основная сложность в том, что в темноте ориентиры воспринимаются значительно сложнее (а иногда их просто не видно), осложняется определение расстояний и пространства. Успех в ночном ориентировании, ни в какой мере не зависит от мощности вашего фонаря. Фонарь ночью в лесу необходим только для периодической подсветки карты. Не пытайтесь с помощью фонаря осветить картину окружающего леса. Ничего кроме яркого пятна, и потери на пару минут «ночного зрения», не получите.

Для обострения «ночного зрения» можно пососать карамельку или кусочек сахара. Для оценки пространства используйте боковое зрение. Старайтесь больше полагаться на память и меньше заглядывайте в карту. **При передвижении рекомендуется использовать линейные и площадные ориентиры, ночью их легко определять, наблюдая за кронами деревьев над головой**. Значительный промежуток между вершинами деревьев может означать, что вы пересекаете тропу или просеку, или выходите на поляну. Таким же образом определяется конфигурация поляны. Будьте осторожны при передвижении по азимуту - ночью высока вероятность получения серьезной травмы. Для страховки, держите согнутую в локте руку перед лицом.