

ИГРА «ОРЛИНЫЙ ГЛАЗ»

Упражнение родилось в докомпьютерные времена как средство использования остатков тиражей устаревших карт. Сегодня его можно предложить, как способ провести полезное и интересное занятие на знакомой местности.*

Можно, как и много лет назад, взять старые некорректированные карты. Однако, более эффективно использовать картматериалы, специально подготовленные с помощью ОСАДа (рис. 4). При подготовке файла к печати с карты сознательно удаляется часть информации и, наоборот, добавляются ориентиры, отсутствующие на местности; перемещаются или заменяются некоторые условные знаки. КПД занятия повысится, если руководитель заранее пройдёт на местности маршрут (маршруты) и только после этого будет вносить изменения в карту.

Упражнение проводится в группах из пяти – шести человек.** Руководит группой тренер или старший воспитанник. Темп движения выбирается в зависимости от подготовленности тренировочной группы и от сложности местности и карты: шагом, быстрым шагом, трусцой с остановками, бегом в переменном темпе.

Задача участников: постоянно отслеживая по карте маршрут движения, отыскивать ошибки в карте и сообщать о них руководителю, например, возгласом «Вижу!». Ошибкой считаются как ориентиры, обозначенные в карте, но отсутствующие на местности, так и «пропущенные» в карте, но наблюдаемые на местности. Тренер уточняет, какие ошибки следует отмечать: только те, через которые проходит путь, (для начинающих), или же все ошибки в пределах полосы видимости (для подготовленных).

* Если местность используется впервые, то можно сначала несколько раз провести игру «Орлиный глаз» по карте с ошибками и только потом перейти к «правильной» карте.

** При большем количестве участников поможет использование специальных карт с координатной сеткой.

Облегчённое задание: на карты учеников нанесена линия пути («нитка»), в таком случае отмечаются только ошибки, встречающиеся непосредственно на линии.

После первого возгласа «Вижу» остальные продолжают поиск ошибки и, обнаружив её, в свою очередь сообщают руководителю игры. Дождавшись сигнала от последнего участника, руководитель проверяет ответы, начиная с последнего.* Руководитель или засчитывает ответ, или объясняет его ошибочность, и начисляет учащимся премиальные или штрафные баллы.

Премиальные баллы начисляются в зависимости от очередности правильных ответов, например, 3-2-1. За неправильный ответ – один штрафной балл, но не более одного балла в каждом случае. (При выполнении задания с младшими учащимися рекомендуется вообще не наказывать их штрафными баллами, чтобы не сковывать самостоятельные решения боязнью ошибки). Премиальные баллы можно дифференцировать в зависимости от сложности, т.е. от того, насколько трудно заметить данную ошибку. Ошибки, наиболее сложные для опознания: неправильное отражение в карте взаимного расположения ориентиров на местности; или же использование неверных условных знаков.

* У новичков наибольшие затруднения и потери времени, как правило, вызывает необходимость словесного описания обнаруженной ошибки. Можно на первых порах упрощать задание: обнаруживший ошибку спортсмен указывает на неё в карте тренеру или называет клетку координатной сетки, а тренер словесно описывает ошибку для всех остальных участников и, если надо, показывает её в карте «заблудившимся».

ИГРА «ПРАВО ВЫБОРА»

Всем хорошо известно упражнение на выбор пути, когда один и тот же перегон пробегается участником дважды (или более раз) разными вариантами. В таком упражнении участник соревнуется со своим собственным результатом, что эффективно при работе со взрослыми мотивированными ориентировщиками, но не всегда подходит при работе с молодыми спортсменами. Для соревнования «сам с собой» им не хватает азарта. Мы ввели соревновательный момент, объединив соперничающих участников в пары.

Планируется круговая трасса, в которой каждый контрольный пункт можно взять несколькими вариантами. Тренер делит на пары всех участников игры по силам. (Если вам удастся спланировать трассу, имеющую более двух вариантов на каждом пункте, то можно играть и в тройках, и в квартетах).

На старте участник, имеющий **Право выбора**, оценивает все варианты пути к первому КП, избирает для себя один из них и показывает его партнёру, которому приходится выбирать из оставшихся. Старт одновременный, каждый убегает своим путём. Финиш на каждом пункте – касанием призмы. Дождавшись партнёра и дав ему 2–3 минуты отдыха, которые используются для экспресс-анализа действий обоих спортсменов на трассе, всё повторяется снова.

Право выбора переходит от одного участника к другому или по очереди, или «по-джентльменски» – то есть достаётся проигравшему предыдущий отрезок. (При игре по 3-4 участника в группе будут ещё и «право второго», и «право третьего выбора» – очередность смещается по кругу). Закончив круговую трассу, спортсмены пробегают её по второму разу; но на этот раз без какого-либо выбора, просто поменявшись вариантами первого круга.

На каждом пункте (промежуточном финише) разыгрываются очки: 2 – 1 – 0, или 3 – 2 – 1 – 0, где ноль получает тот, кто не сумел исполнить избранный вариант и/или превысил заранее оговоренное время отставания (3 – 4 минуты). Обычно мы договариваемся, что отставание менее

15 секунд не учитывается, и в этом случае партнёры получают по полтора очка.

Если в игре участвуют спортсмены массовых разрядов (не выше первого-второго), то необходимым условием успешности тренировки является обязательный предварительный анализ с **тренером**, для выявления всех имеющихся вариантов пути. Как показывает опыт, такие участники или мыслят чересчур прямолинейно и не видят в карте обходных путей, или, наоборот, готовы сделать неоправданный крюк, чтобы избежать мнимых сложностей в ориентировании. Доверять им самостоятельное право выбора пути пока рановато.

По этой причине игру **«Право выбора»** мы проводим в двух вариантах. В первом, для менее опытных спортсменов, на карту с дистанцией тренер заранее наносит по два (или более) возможных пути между каждыми двумя КП. В другом случае, для более квалифицированных, в карты впечатана только сама трасса.

В условиях реального соревнования увидеть все имеющиеся варианты, оценить их и выбрать быстрее всего необходимо всего за несколько секунд, нередко – на бегу. Обсуждение вариантов с тренером развивает умение оценивать варианты, но не скорость их выбора, поэтому рекомендуем дополнять их заданиями на теоретический выбор пути на фоне нагрузки и в условиях лимита времени. Такие задания могут выполняться в зале ОФП, на дорожке стадиона или в кроссе, и не требуют карты окружающей местности.

Немного истории. Сильнейший советский ориентировщик 70-х годов рижанин Валерий Киселёв утверждал, что он способен без выхода на местность, только глядя на карту, оценить разницу двух вариантов с точностью до 15 секунд (при условии точной и подробной карты). Хочу напомнить, что бегали в ту пору по картам масштаба 1: 20000 и даже 1: 25000

«ЗЕЛЕНЫЙ ЗМЕЙ» и «КРЕСТИКИ И НОЛИКИ»

Оба упражнения служат для отработки последовательности действий, направленных непосредственно на взятие контрольного пункта. Для этих целей планируется сильноизвилистая трасса заданного направления с большим количеством контрольных пунктов, стоящих близко друг от друга (рис. 6). Сегодня уже не узнать, кто первым назвал это тренировочное упражнение «Зелёным змеем» – (не путать с «зелёным змием»). В ходе такой тренировки спортсменов должен многократно:

- вычитать из карты точку пункта и его ближайшие окрестности;
- переключиться с грубого ориентирования на точное;
- определить цепочку ориентиров, ведущую к пункту;
- проконтролировать с помощью компаса направление движения;
- воспользоваться символьными легендами и посмотреть номер КП;
- обнаружить призму КП или ориентир, на котором должен быть пункт;
- ещё до отметки на пункте определить направление ухода;
- достигнув пункта, проверить его номер, отметить на КП;
- уйти в выбранном направлении, стараясь не демаскировать пункт.

Мы немного изменили и усложнили задание и стали выставять на местности не все контрольные пункты. Задача участника – пробегая трассу, определить, какие пункты выставлены, а какие – нет. Упражнение требует уверенного выхода в точку пункта.* Отметкой будет служить **«крестик»** в соответствующей клетке карточки – если пункт присутствует в точке местности, указанной в карте и определённой легендой КП, или **«нолик»** – если пункт отсутствует. Отсюда пошло и название игры.(рис. 7)

* *Ноу-хау* – Если тренеру приходится готовить трассу непосредственно перед тренировкой, , и точка какого-либо КП вызывает сомнения, так как не может быть определена однозначно, то в этом месте призма не ставится – «нолик»! (В такой ситуации не спасает положения и постановка КП с максимально возможной видимостью. Виден-то он виден, но не понятно, стоит пункт в «правильной» точке? Или в ошибочной? «Крестик» или «нолик»?). В таких сомнительных точках вообще не следует ставить пункты.

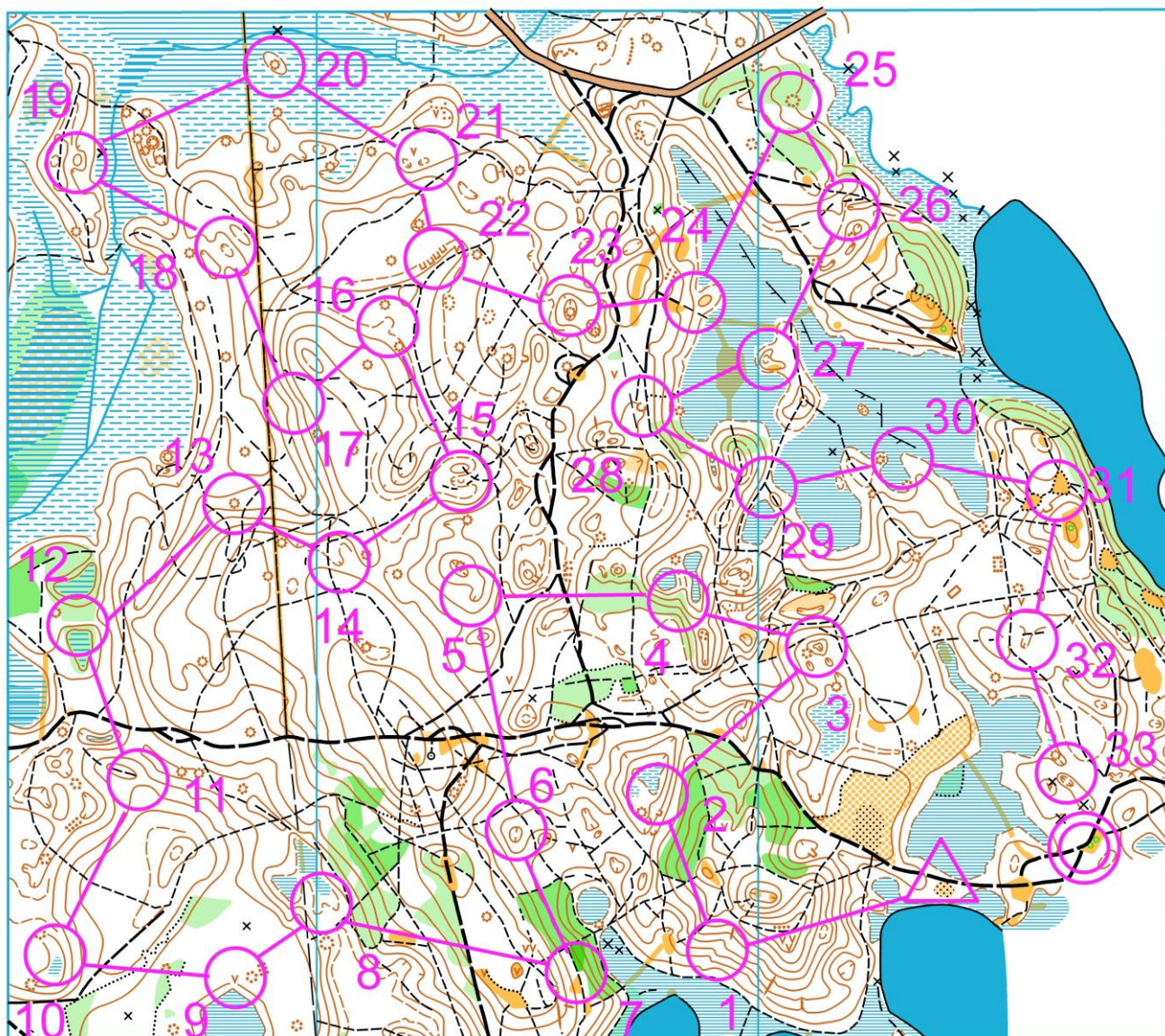


РИСУНОК 6

31 +	32 +	33 ○	34 ○	35 +	36 ○	37 ○	
38 ○	39 +	40 +	41 ○	42 +	43 ○	44 ○	
45	46 +	47 +	48 ○	49 +	ВАСЯ		

РИСУНОК 7

Чтобы не «засвечивать» издалека пункты и заставить участников выходить в точку КП точным ориентированием, мы отказались от ярких стандартных призм 30х30см и используем тренировочные мини-призмы размером 10х10 см. Для отметки можно использовать компостеры, но для упражнения *«Крестики-нолики»* вполне достаточно и своего карандаша. Каждый участник обязательно должен иметь карточку для отметки.*

Если тренировка направлена в первую очередь на точность ориентирования, то занятые участниками места определяются по количеству точных отметок (а при равном их количестве – по времени); если на скорость – то ко времени прохождения дистанции добавляется штрафное время за каждую неправильную отметку.

При планировании и постановке трассы использование графических символьных легенд обязательно.

Не секрет, что даже на крупных российских соревнованиях постановка пунктов зачастую не требует от участника навыков пользования легендами. Регулярное применение игры *«Крестики-нолики»* в технических тренировках частично компенсирует этот недостаток в подготовке спортсменов.

Усложнённый вариант упражнения: на местности выставляются также и ложные КП (лишние, отсутствующие в карте пункты). Ложные пункты могут быть как на соседних ориентирах, так и на указанном в карте ориентире, но в точке, не соответствующей легенде. Знаки КП должны быть без номеров.

* *Ноу-хау* – Если для отметки используются самодельные карточки, то они должны быть однотипными; (рис.7), тогда тренер может быстро и без больших сложностей сосчитать правильные отметки с помощью прозрачного трафарета. Такой трафарет в полевых условиях легко расчертить несмываемым фломастером на жёстком полиэтиленовом файлике.

ИГРА «КАЖДОМУ – СВОЁ».

Эту игру мы обычно проводим в конце сбора, когда тренер хорошо представляет себе соотношение сил всех участников. Играть одновременно могут и старшие, и младшие спортсмены в любом количестве. Суть игры отражена в названии – для каждого спортсмена планируется своя трасса в заданном направлении, отличающаяся от других хотя бы двумя – тремя пунктами. Эти различные трассы рассчитаны на примерно одинаковое время пробегания для всех участников. Ещё на стадии планирования тренер закладывает гандикап (выравнивание сил), исходя из средних скоростей, показанных участниками в предыдущих тренировках. Кроме гандикапа по дистанциям, можно добавить и гандикап по времени, например, не общий, а раздельно-групповой старт: сначала – для младших, затем, с трёх-пятиминутными интервалами – остальные возрастные группы.

Планирование трасс следует начинать с самых простых и коротких – для младших и начинающих. Эти трассы опираются на периметр из дорог, просек, берегов рек-озёр и т.д. Обязательное требование – «железные» опорные и ограничивающие ориентиры, т.е. полная безопасность. Затем к начальным трассам по обеим сторонам добавляются пункты различной сложности. Комбинируя их, планируются всё более сложные и длинные трассы.

В начальной части трассы для рассеивания стартовых «паровозов» используется узел из четырёх – пяти пунктов, проходимых в различных сочетаниях; такой же узел – для обострения борьбы – перед самым финишем. Обычно для игры участников сбора (25 – 30 чел.) достаточно выставить на местности 15 – 18 пунктов. Значительно больше времени и сил занимает планирование и нанесение всех трасс на карты. Порядок прохождения записывается на каждой карте, даётся общий список легенд, как в эстафете.

Использование программы ОСАД для нанесения трасс не даёт выигрыша во времени, но позволяет избежать ошибок в нумерации КП и дать каждому участнику свой персональный список легенд.

Чтобы усилить соревновательный момент для участников, три – четыре пункта делаются общими для всех. В картах они отмечаются двойным кружком, как промежуточные финиши. На этих общих пунктах используется так называемая «протокольная» отметка, (смотри ниже *«Немного истории»*), на остальных – обычная компостерная или электронная.

Рекомендуем использовать в протоколах не номера, а инициалы или шуточные прозвища участников. В стартовом протоколе следует раскрыть, кто под каким ником скрывается, чтобы в ходе игры каждый спортсмен мог получать из протоколов КП информацию о ходе борьбы и о своём положении.

Так как каждый участник не знает, какие пункты и в каком порядке должны посетить соперники, то преследование и сотрудничество становятся малоэффективны.

Конечно, очень сложно спланировать полностью эквивалентное и справедливое выравнивание сил, но нам нередко удавалось достигнуть, чтобы в острой борьбе на последних пунктах и на финише участвовали пять – шесть человек из разных возрастных групп.

Ноу-хау: Совсем не обязательно стремиться к абсолютному гандикапу, наоборот, можно подыграть кому-то, кто в предыдущих тренировках не познал радость успеха, или, наоборот, притормозить бессменного чемпиона. Можно, варьируя длину и сложность отдельных частей дистанции, рассчитать так, чтобы лидеры менялись на каждом «протокольном» КП, и вручать утешительные призы или начислить бонусные баллы за победу на промежуточных финишах.

Чтобы подчеркнуть игровой характер тренировки и успокоить тех, кто посчитает свой гандикап несправедливым, вручите побольше сладких призов – за лучший старт, за борьбу на финише, за самую аккуратную отметку, за самый обидный проигрыш и так далее... Изобретательность – важная часть тренерского творчества!

Немного истории Протокольная отметка была широко распространена в 70 – 80-е годы, до появления электронной, и служила средством контроля порядка прохождения. На контрольном пункте вывешивался защищённый от возможного дождя протокол «пустографка». Участники использовали такие же карточки, какие используются для компостерной отметки. Цветным карандашом пункта участник вписывал свой нагрудный номер в первую свободную ячейку протокола КП, и тем же карандашом переписывал номер этой ячейки в соответствующую клетку своей карточки. Перехитрить эту простенькую систему было почти невозможно, она позволяла судьям проконтролировать порядок прохождения не хуже, чем современные SFR или SI. Кроме контрольных функций, протокольная система отметки давала возможность понять, как бегут те соперники, которые или стартовали раньше, или обошли тебя по ходу гонки.

ИГРА «КТО НЕ УСПЕЛ – ТОТ ОПОЗДАЛ»!

Игра-соревнование для большого числа участников различной квалификации.* Хорошо подходит для того, чтобы разнообразить программу длительного учебно-тренировочного сбора. По своей форме это рогейн, т.е. ориентирование по выбору с общего старта, с ограничением по времени, с различной очковой стоимостью пунктов и со штрафными очками за превышение контрольного времени. Отличие от обычного рогейна в том, что на каждом КП участники получают очки в зависимости от порядка прихода на пункт. Например, при начальной стоимости КП в 7 очков первый прибежавший получает 7, следующий – 5, третий – 4, и т.д., шестой, седьмой и последующие – по одному утешительному баллу. *Кто не успел – тот опоздал!*

На карте рядом с каждым пунктом должна быть обозначена его «начальная стоимость» в очках и, через тире, его номер. Система отметки – протокольная**, своим карандашом или карандашом КП. Протокол на каждом пункте содержит номер КП, клетки для отметки и отрывные талоны.

На каждом пункте, кроме отметки в протоколе, участник отрывает талон с указанием количества добытых им на данном КП очков. «Опоздавшие» спортсмены остаются без призовых очков, с утешительным талоном стоимостью в одно очко.

По заполненным клеткам протокола КП каждый участник может увидеть, сколько человек уже прошли до него через данный пункт.

* Определите фору – некоторую сумму очков – младшим или менее квалифицированным спортсменам, чтобы выровнять шансы на успех и охватить общим зачётом возможно большее количество участников сбора.

** Протокольная система отметки не только не позволяет «срезать» дистанцию, но и в какой-то степени отражает ход борьбы.

После финиша талоны пригодятся для оперативного подсчёта результатов. Если использовать только талонную систему отметки, без протоколов, то при подсчёте очков могут возникнуть спорные моменты. Оторванные талоны должны

сохраняться до конца игры, до объявления результатов. Если использовать только протокольную отметку, без талонов, то подсчёт очков отодвигается до времени, когда с трассы принесут для проверки все протоколы. Применение в данной игре систем электронной отметки «SI» или «SFR» не предусмотрено (отсутствует программа).

«Фишка» этой игры – сложность тактики, (особенно, если тренер при планировке последует советам, приведённым ниже). Ведь главной задачей становится не прохождение максимального числа КП за контрольное время, а посещение достаточного количества пунктов в числе первых участников, «в очковой зоне». Нет, и не может быть единой тактической схемы, стопроцентно приводящей к успеху, так как конечный результат зависит не только от действий самого участника, но и от того, какую тактику реализуют в этот раз его соперники.

Вроде бы ясно, что следует, «прихватив» по дороге один-два ближних пункта, сразу убежать в зону дальних КП, чтобы собрать там богатый урожай бонусных очков раньше других участников. Однако, если почти все воспользуются таким планом, и большинство соперников будут отнимать друг у друга очки где-то на окраинах района, то некто хитрый может в это время в одиночку «снять сливки» вокруг старта и первым устремиться к финишным пунктам, чтобы закрепить успех... (Но нет никаких гарантий, что некто другой, не менее хитрый, за это время не собрал «вне очереди» все бонусы вокруг финиша).

В отличие от обычных соревнований по выбору, участнику может понадобиться неоднократно менять свой тактический план, например, в зависимости от того, сколько соперников до него уже посетили пункты на первоначально выбранном им варианте. (Или тогда, когда после встречи на противоходе с многочисленной группой соперников становится ясно, что за спиной у этих «паровозников» – мёртвая зона «пустых» пунктов с одними только утешительными баллами).

Конечно, результаты в этой игре носят оттенок лотерейности, и побеждает в ней далеко не всегда сильнейший. С другой стороны, некоторая непредсказуемость итогов помогает поддерживать азарт до самого финиша, точнее – до

момента экспресс-подсчёта результатов. И даже после оглашения итогов участники не перестают обсуждать свои и чужие успешные и неудачные варианты, тактические озарения и неожиданные огорчения. А значит, достигнута главная цель этой игры – создание в ходе тренировки высокого положительного эмоционального фона.

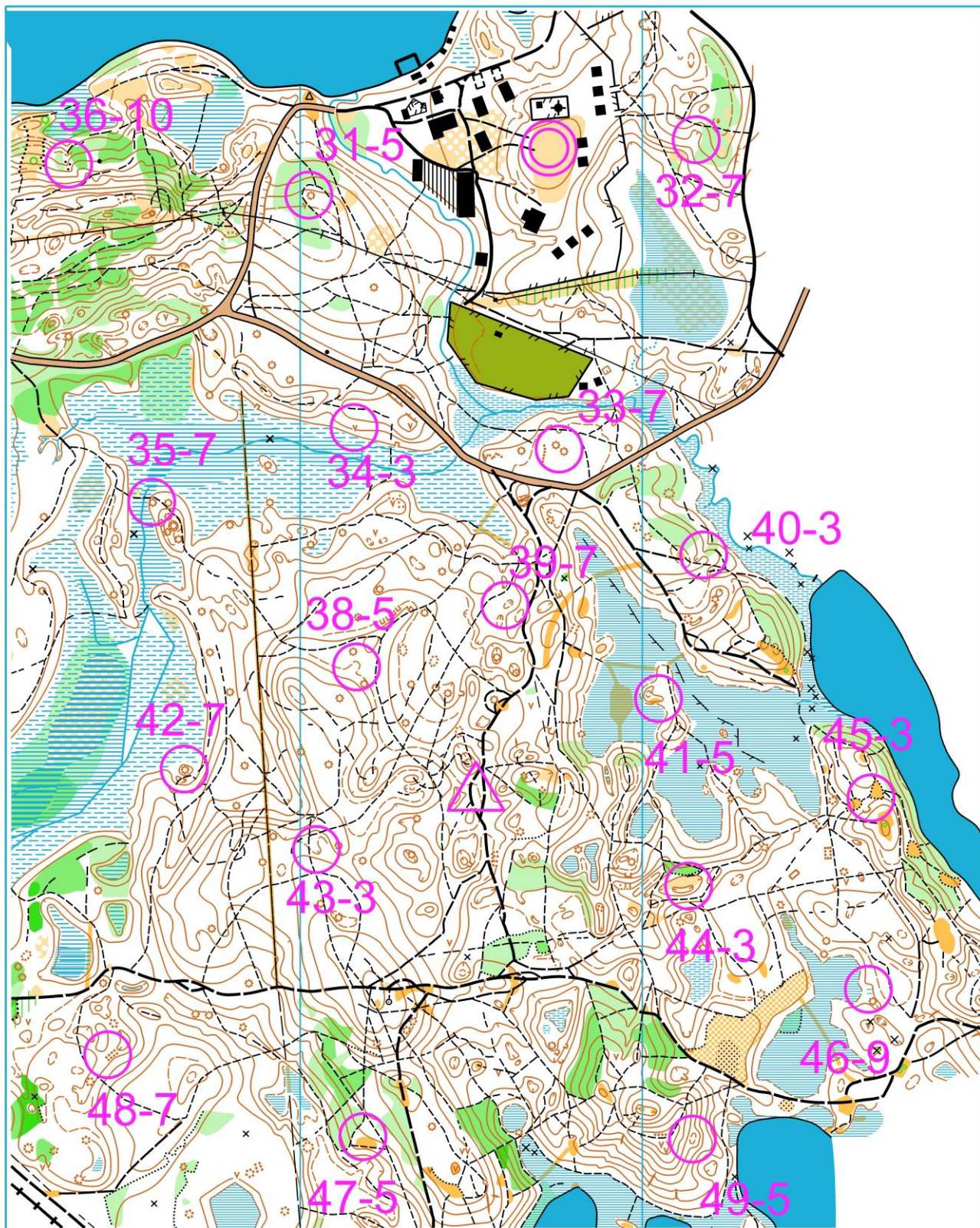


РИСУНОК 8

Советы планировщику:

- старт и финиш должны быть достаточно удалены друг от друга;
- дальние пункты должны иметь повышенную стоимость (по 7-10 очков);
- количество пунктов колеблется от 10-12 до 18-20 и зависит от числа участников;
- при большом количестве участников можно увеличить количество «дешёвых» пунктов в средней зоне;
- желательно, чтобы никто из участников не успел посетить все пункты за контрольное время.

ИГРА «ЭРУДИТ-РОГЕЙН»

Во время полевых лагерных сборов, чтобы заполнить вечерний досуг, мы не раз использовали хорошо знакомую большинству детей настольную игра «Эрудит». Задача участников этой игры – собрать как можно больше слов из ограниченного набора букв (или из букв другого слова). Например, из букв, составляющих слово «ВЕРШИНА», можно составить слова «шина», «вина», «вера», «вена», «вар», «шар», «нерв», «нива» и т.д.

Понятно, что даже настольный вариант игры требует развития таких свойств, как распределение, переключение, концентрация, сосредоточение и устойчивость внимания. Готовое упражнение для тренировки психики ориентировщика, особенно, если выполнять задание в условиях лимита времени и на фоне физической нагрузки и усталости. Напрашивается следующий шаг – перенести настольную игру на дистанцию ориентирования.

Спланируем дистанцию ориентирования «по выбору» из 10 – 12 пунктов. Присвоим буквенные индексы каждому пункту: дальним или сложным пунктам – распространённые буквы (например, «А», «И», «Е», «Р», «В» и т.д.); ближним пунктам – буквы, встречающиеся реже: («Н», «Ш», «Щ», «Ю», «Ь» и т.д.) Буквенные индексы нанесём на карту рядом с кружками КП. Назначим контрольное время и определим в штрафных баллах «стоимость» каждой минуты опоздания. (Желательно, чтобы никто из участников не успел пройти все пункты за отведённое время).

Поставим на местности призмы КП с буквенными индексами. Используем отметку компостером или электронную отметку SFR. Осталось решить, с раздельного или с общего старта побегут спортсмены.

Задача участника – за контрольное время собрать оптимальный набор букв и составить из них как можно больше слов. Буква считается «активированной» и может быть включённой в составление слов, если участник отметил на соответствующем пункте. Какие-то буквенные индексы на пунктах могут повторяться дважды, в этом случае можно активировать и использовать в составлении обе одинаковых буквы. Например, отметка на втором пункте «Ш» прибавляет слова «шиш» и «шашни». А слова «варан», «навар» и «рана» не подходят, т.к. в дистанции отсутствует второй пункт «А».

Спортсмен может добавлять составленные слова в любом месте дистанции, до истечения контрольного времени, записывая их своим карандашом в карточку для отметки. Таким образом, к обычному, стандартному набору задач, решаемых спортсменом на дистанции, прибавляются спонтанные отвлечения на составление слов и необходимость постоянно возвращать своё внимание на процессы ориентирования, чтобы не «выпасть» из карты.

Подсчёт результатов может проводиться: по общему числу составленных слов, или по количеству букв в составленных словах («вар» и «шар» – по три очка, «нерв» и «нива» – по четыре, «шашни» – пять, а «реванш» и красивое слово «шивера» (каменистый перекал на реке) – шесть очков). В настольном варианте «Эрудита» призовые очки также начисляются за использование редких букв: «Ф», «Щ», «Э» и т.д. Это, конечно, справедливо, но следует помнить, что чем сложнее система оценки, тем больше времени займёт процесс подсчёта результатов и тем больше вероятность ошибок.

Ноу-хау - Прежде, чем играть в *Эрудит-рогейн* на местности, сыграйте с группой в настольный «Эрудит» в помещении или у костра; это напомним участникам навыки игры и повысит интерес к игре на местности.

- Прежде чем нанести буквенные индексы на карты, попробуйте сами составить из них слова: может быть, задание нужно упростить (добавить распространённую букву), или усложнить. Кроме того, список слов пригодится вам при подсчёте результатов.

- Обговорите правила подсчёта результатов и запрет или разрешение на составление имён собственных.

- Из плотной бумаги или картона подготовьте карточки участников для отметки и записи слов; подготовьте полутвёрдые карандаши «2М –ТМ».

- Не следует использовать много распространённых букв – тогда результат будет определяться не ориентированием, а умением быстро комбинировать слова из букв.

- Чтобы быстрее подсчитать результаты и подвести итоги, используйте алфавитный список получающихся слов – список поможет отсеять слова с орфографическими ошибками или с неправильными (отсутствующими) буквами.

- Если у вашей группы возникло «окно» в полтора – два часа в тренировках, или вас в палаточном лагере накрыло бесконечным дождём, или вы вторые сутки маетесь бездельем в поезде – предложите ребятам составить 100 слов из слова **«ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

ИГРА «ТРЕТИЙ - ЛИШНИЙ»

Эстафетная группа состоит из трёх человек.

Трасса эстафеты состоит из нескольких этапов-петель из общего центра. Длина каждого этапа рассчитана на время победителя 10 – 12 минут. Для каждой команды готовятся две карты. В каждую карту вносятся все петли. В нашей практике – планируется трасса из 3 – 4-х петель. Петли вносятся в карты красным, синим, зелёным и, если надо – чёрным цветом. Порядок прохождения этапов каждым участником эстафетной группы задаётся в стартовом протоколе цветом петли и дублируется в карточке участника. Но можно различить петли не цветом, а номерами пунктов: первая петля – с 31 по 34; вторая – с 41 по 44 и т.д.

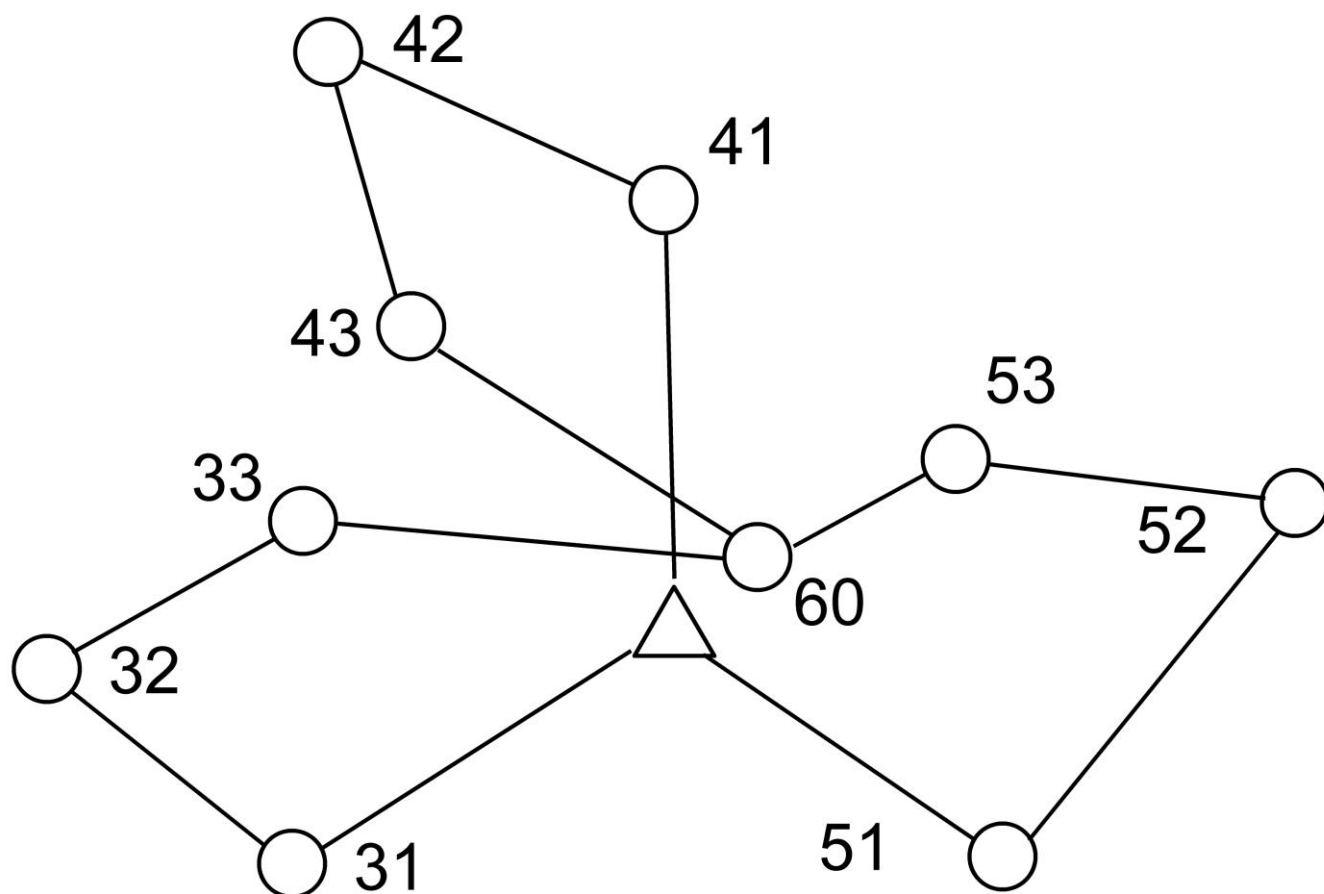


РИСУНОК 9

На рис. 9 изображена схема эстафет игр *Третий - лишний* и *Один за всех*

Применяется отметка компостером; т.к. в системах электронной отметки отсутствует программа подобного типа. Легенды представлены общим списком.

Эстафетные группы распределяются примерно поровну на каждую петлю дистанции (по одной трети от общего их числа). На первом этапе одновременно стартуют по одному участнику от каждой группы. Через 7–8 минут, то есть до финиша участников первого этапа, одновременно (и также на разные петли) стартуют участники второго этапа.

Участник третьего этапа убегает после того, как финиширует (передает карту) *любой* из двух членов его группы. Этот финишировавший участник (назовём его «NN») отдыхает несколько минут до той поры, пока не прибежит *любой* из двух его товарищей. Отдохнувший участник NN, получив карту, стартует на четвёртый этап, на свою вторую по порядку петлю. Пробежав этап и передав карту-эстафету, он снова ждёт, пока не прибежит кто-то из товарищей, и тогда NN, получив карту, стартует на третью петлю.

Таким образом, в лесу на своих этапах всё время находятся по два участника из каждой группы, а третий ждёт в центре передачу эстафеты (карты). Именно такая схема упражнения дала название *«Третий – лишний»*.

Желательно формировать равные по силам эстафетные группы. Если же в тренировке участвуют заметно различающиеся по силам спортсмены, то используйте «дистанционный гандикап» (рис.10), в этом случае пункты каждой петли в карте не соединяются, а порядок прохождения указывается в карточке участника.

Трасса для игры «Третий – лишний» (а также и «Один за всех») состоит из трёх – четырёх петель. Простейшие петли – из двух пунктов, но если вы намерены создать дистанционный гандикап и многовариантное рассеивание, то необходимо и достаточно использовать в каждой петле по три пункта, не считая финишного, общего для всех петель. Финишный КП необходим, чтобы все финиширующие участники прибегали с

одного направления и были видны на последнем отрезке трассы принимающим эстафету спортсменам.

Рассмотрим схему одной петли из четырёх пунктов 31-32-33-60 (рис.10). Если в реальном соревновании противобег считается грубой ошибкой в планировании трассы, то в тренировочной эстафете, при небольшом числе команд, встреча с соперником на встречном курсе вполне допустима и только прибавляет соревновательный азарт.

Поэтому можно задать обратный порядок прохождения 33-32-31-60 – дистанция будет равна первой, но будет являться её полным противоходом, Возможны варианты 33-31-32-60 или 31-33-32-60 – трассы будут несколько длиннее, чем две первых. Укороченные трассы для гандикапа получаются из этих же пунктов, соединённых по два, не считая финишного: 31-32-60, 32-31-60, и самые короткие варианты 31-33-60 и 33-31-60 – для младших или ветеранов.

Таким образом, для одной петли из трёх пунктов возможны восемь вариантов, различающихся длиной, сложностью и количеством пунктов; их можно использовать как для гандикапа, так и для рассеивания. (рис.10)

В ходе тренировки, из-за ошибок спортсменов, может нарушаться та последовательность, в которой участники эстафетных групп убегали на первый-второй-третий этапы. Сложный момент возникает, если одновременно прибегают со своих этапов два участника одной эстафетной группы. В этом случае уходят на трассу, во-первых, ожидавший спортсмен и, во-вторых, тот из двоих, кто финишировал на несколько мгновений раньше. Отдых между этапами для него – увы! – сорвался...

За финиш команды принимается тот момент, когда два её участника закончат все свои этапы. Понятно, что третий в этот момент бежит где-то в лесу. Его финиш уже не важен для результата команды. ***Третий – лишний!***

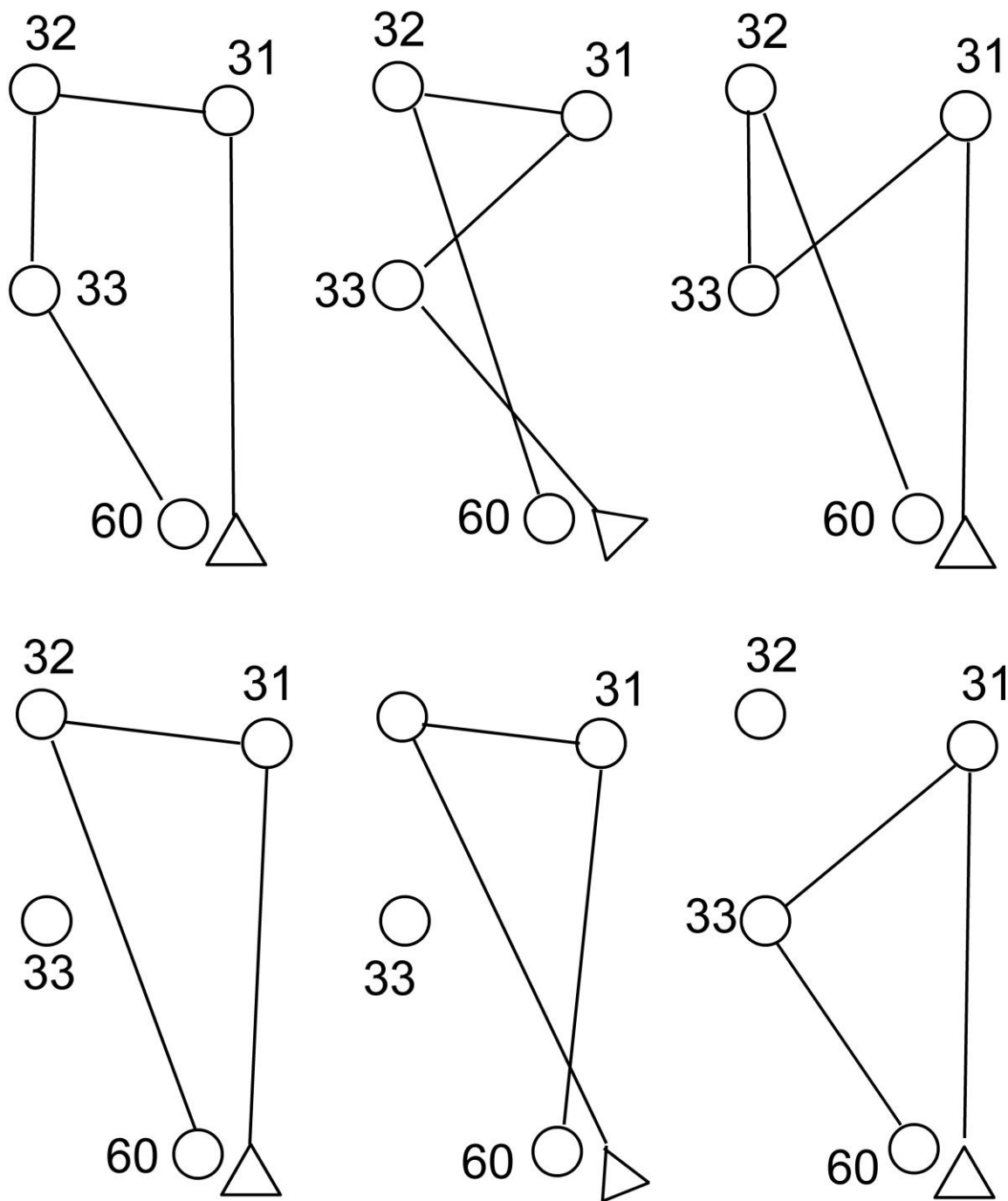


РИСУНОК 10

ИГРА «ОДИН ЗА ВСЕХ»

Эстафета, в которой в рамках одного и того же этапа участники из одной эстафетной группы одновременно бегут различные дистанции, и каждый в ходе тренировки пробегает по несколько этапов (обычно – по три-четыре). В разных вариантах эстафета может быть четырёхэтапная, шестиэтапная или восьмиэтапная; соответственно в них участвуют команды из четырёх, шести или восьми спортсменов*.

Рассмотрим правила игры «*Один за всех*» на примере шестиэтапной эстафеты.

Трасса состоит из трёх независимых петель «трилистником», назовём их «А», «В» и «С». Все три петли наносятся на карту каждого участника. Для спортсменов различной квалификации может использоваться *дистанционный гандикап*, который одновременно выполняет функцию рассеивания (рис. 10).

Участники распределяются по эстафетным группам жеребьёвкой или решением тренера.

* Строго говоря, число участников в эстафетной группе совсем не обязательно должно равняться числу петель, и даже не обязательно должно быть чётным. В приведённом примере шестиэтапной эстафеты вполне возможно, что в какой-то одной команде первая тройка будет состоять из трёх человек, а вторая «тройка» – из двух. Естественно, шансы такой команды на победу несколько уменьшаются; и формирование неполных эстафетных групп можно использовать, как элемент гандикапа. Например, в той же шестиэтапной эстафете пара сильных и стабильных ориентировщиков может соревноваться с полными «секстетам» менее квалифицированных спортсменов. В формат восьмиэтапных эстафет хорошо вписываются команды из четырёх участников. Дальнейшее увеличение числа этапов ограничено возможностью спланировать пять и более независимых петель из одного центра.

Используя *дистанционный гандикап*, можно в одной группе объединять спортсменов разного возраста, пола и квалификации. Если дистанционный гандикап недостаточно выверен, и один из вариантов трасс пробегается намного быстрее других, то такое смешанное объединение повышает шансы эстафетной группы на победу.

Сами участники делятся внутри группы на две тройки: одна из них стартует на первом, третьем и пятом этапах, другая – на втором, четвёртом и шестом.

Порядок прохождения каждым участником петель «А», «В» и «С» определяется членами группы или задаётся тренером* так, чтобы на каждом этапе на каждую петлю стартовал только один из участников данной эстафетной группы, и каждый из них в результате пробежал бы все три петли.

Первые тройки всех эстафетных групп стартуют общим стартом, каждый на свою трассу.

Первый из закончивших трассу участников первой тройки по принципу *«Один за всех»* выпускает на второй этап *всех* участников второй тройки своей эстафетной группы и ждёт, пока прибегут второй и третий участник его тройки.

Когда финиширует со второго этапа первый участник второй тройки, он передаёт эстафету *всем* участникам первой тройки, находящимся в это время на старте-финише**(стр. 48). Представители первой тройки убегают на третий этап, поменявшись между собой петлями «А», «В» и «С». Первый из них, прибежавший на финиш, выпускает на четвёртый этап *всех* участников второй тройки, и так далее.

* Можно создавать рассеивание, по-разному изменяя порядок прохождения петель в разных командах. Когда спортсмены в одной эстафетной группе обмениваются петлями «по кругу» по часовой стрелке, а в другой – против, тогда на каждом этапе участник встречается на своей петле с новым соперником из другой группы.

Место команды определяется по финишу первого из участников второй тройки на шестом этапе. Чтобы исключить случай одновременного финиша с разных сторон, а также облегчить работу тренера или ассистента-хронометриста, используются общий для всех петель «приводящий» последний КП и финишный коридор.

В зависимости от задач тренировки, в промежутке отдыха между этапами карты у участников можно или оставлять на руках (если надо дать возможность предварительного разбора трасс), или забирать (если надо полнее смоделировать условия реальной эстафеты). Во втором случае следует продумать способ выдачи карт стартующим тройкам.

В нашей практике пару раз случались конфузы, когда в «эстафетной горячке» юный ориентировщик путался в правилах передачи эстафеты и убегал на очередную петлю после финиша участника из своей же тройки. Чтобы этого не происходило, выдайте спортсменам номера, различающиеся цветом: у всех первых троек (дуэтов, квартетов) – одного цвета, у всех вторых – другого.

Когда эстафета *«Один за всех»* проводится в первый раз, следует, кроме обязательной предварительной письменной информации, дать устные разъяснения и ответить на вопросы участников. Для наглядного отражения хода борьбы и последующего анализа показанных результатов рекомендуется сделать информационный экран.

****** При недостаточной квалификации юных спортсменов вполне возможен случай, когда участник из первой тройки (и даже два!) «загулял» и не финишировал к моменту передачи эстафеты со второго этапа. Значит, на третий этап в этой команде убегают всего два спортсмена. (Или даже один – ведь действует принцип «Один за всех»). Участникам, пробежавшим, наконец, свой этап, предстоит решать – отправляться ли им без отдыха на очередную (третью) петлю, чтобы подстраховать уже убежавших участников своей тройки, или отдыхать и готовиться к пятому этапу.

ИГРА «ВОЛКИ и ЗАЙЦЫ»

«Волки и зайцы» – это одна из самых эмоциональных игр в ориентировании, отличный способ подготовки к эстафетам или к завершающим многодневки гонкам преследования, которые у нас в России ошибочно называются «гандикапом».

Тренер разбивает участников по силам* на группы по 5–7 человек («волчья стая»). Готовится трасса, состоящая, в основном, из средних и длинных перегонов. Пункты общего сбора «стаи» – промежуточные финиши – планируются через каждые 1000 – 1500 метров и обозначаются в картах двойным кружком. В каждой «стае» определяется первый «заяц» – назначается тренером или выбирается жребием.

«Заяц» стартует первым, через определённый отрезок времени вдогонку устремляется вся «стая»**. Практика показала, что на карельской местности можно давать «зайцу» фору по одной минуте на километр. Задача «зайца» проста и понятна: спастись бегством и первым коснуться призмы на промежуточном финише - пункте сбора. Задача «волков» тоже вполне заурядна – «съесть» (обогнать) его. Отметка на промежуточных КП – обычная, компостером или ЧИПом, на пункте сбора – касанием. На каждом пункте сбора участники меняются ролями: один из «волков» примеряет на себя заячью шкуру, а предыдущий «заяц» вливается в волчью стаю.

* Если собрать «стаю» из равных по силам участников не удаётся, то для более слабых можно определить гандикап по времени, например, в роли волков они стартуют на полминуты или на минуту раньше остальной «стаи», а в роли зайца получают не одну, а две-три минуты форы.

** «Волки», как и полагается стайным хищникам, могут использовать коллективную тактику. Например, договориться попеременно лидировать, или организовать погоню по двум – трём вариантам пути.

Победитель игры определяется по количеству набранных очков. Каждый «заяц» несёт с собой три балла – два уха и хвост. Тогда, когда «зайцу» удаётся унести ноги, он сохраняет все три балла. Если на промежуточном финише его обгонит один «волк», то «зайцу» достаётся два балла, а этому волку – один. Если обгонят двое – каждому из них засчитывается по баллу, а «зайцу» остаётся один. Если обогнали трое – то оба уха и хвост распределяются между тремя «волками».

Интервал отдыха от пяти до семи минут (3 – 4 минуты после последнего прибежавшего), после чего стартует новый «заяц». На последней части трассы можно сделать одновременный старт для всех участников стаи, то есть все – волки. «*Номо homini lupus est*» – «Человек человеку – волк». На последнем финише пять или шесть участников зарабатывают увеличенные очки, (например 7–5–4–3–2–1) – это помогает надеяться на улучшение результата сразу несколькими участникам и поддерживает напряжение в тренировке до последнего момента. *

* Мы иногда, шутки ради, предлагали стартующим «волкам» оглашать лес громким воем, как и полагается охотящейся стае. Однажды в одной из «стай» не хватало участника и мне самому пришлось принять участие в игре. Когда я стартовал в роли «зайца», то, не успев пробежать и двухсот метров, услышал вдалеке дружный вой. Уровень адреналина в крови резко подпрыгнул, и ориентирование моментально «рассыпалось». В результате мне с трудом удалось сохранить только «одно ухо». С той поры волчий вой стал неременным атрибутом игры.

«КАРУСЕЛЬ»

Ситуация, наверняка знакомая многим: во время учебно-тренировочного сбора надо провести выездную техническую тренировку вдалеке от базы, но нет возможности заранее выехать туда для подготовки дистанции. Значит, прибыв на место, надо разослать старших спортсменов на постановку пунктов, дожидаться их возвращения, выпустить их со старта, снова дожидаться, наконец, направить кого-то снимать контрольные пункты и снова ждать. А заказанный автобус надо отпускать, а обед на турбазе остывает...

В таком случае для постановки и снятия КП мы используем «*Карусель*». Планируется круговая дистанция (или «восьмёрка») с количеством пунктов по числу участников. При большом количестве участников организуется несколько «каруселей» по квалификации. Перегоны между КП могут быть достаточно сложными, по длине – средние или большие. Короткие перегоны в «*Карусели*» мы обычно не используем (почему – смотри ниже). Все участники одной «*Карусели*» начинают тренировку одновременно, получив задание: сначала поставить на местности по одному контрольному пункту, проверить его постановку и затем пробежать дистанцию. Если кто-то из участников не обладает достаточным опытом в самостоятельной постановке КП, то для него подбирается достаточно простая, однозначная точка пункта, с «железным» проверочным ориентиром поблизости.

После проверки, не возвращаясь в центр, спортсмен стартует от поставленного им пункта, пробегает всю дистанцию, заканчивает её на «своём» КП, и, забрав призму и средства отметки, возвращается. Можно договориться о том, что снимающий «свой» КП участник оставляет в точке пункта заметный знак «Пункт снят!» - это поможет отставшим завершить тренировку, не теряя времени на долгие поиски снятого КП. Чтобы удовлетворить требованиям экологии и не засорять лес, этот заметный знак должен иметь малый «период полураспада», например, это может быть креповая бумага или бумажная салфетка.

Естественно, что все участники должны проходить дистанцию в одном направлении и с одной последовательностью пунктов.*

Если нет возможности использовать электронную отметку, то желательно применять автохронометраж. Тогда каждый получает возможность сравнить своё время по всем перегонам с остальными участниками.

Старшие и более сильные участники ставят и снимают дальние пункты, менее подготовленные – ближние; таким способом дозируется нагрузка. Конечно, может случиться так, что в конце тренировки у кого-то из замешкавшихся на дистанции спортсменов партнёр снимет пункт «из-под носа» - в *«Карусели»* действует безжалостное правило: «Кто не успел – тот опоздал!», и каждый из участников должен помнить об этом.

Иногда случается, что кто-то не успевает поставить свой пункт до появления ближайшего из партнёров - вот почему не рекомендуется планировать короткие перегоны.

Каждый должен помнить, и это надо подчеркнуть в *письменной информации*, что на местности могли произойти изменения. В случае, если в намеченной точке пункта появилась застройка, карьер, жилая или сельскохозяйственная территория, пункт не ставится (и, соответственно, остальным не надо настойчиво разыскивать отсутствующий КП). При появлении вокруг точки пункта вырубки, или лесовозных дорог, или буреломных завалов – пункт ставится по рельефу, с увеличенной видимостью. Если на местности произошли существенные изменения, то желательно, чтобы участник, после завершения круга *«Карусели»*, обследовал их, чтобы приблизительно отразить изменения в карте и учитывать в последующих тренировках.

* На самом деле, количество и последовательность пунктов может быть различной, особенно, если участники имеют разную степень подготовки. Приобретая некоторый опыт в планировке «Каруселей», вы наверняка сможете успешно спланировать и такое задание.

Преимущества предлагаемой организации:

- одновременное начало тренировки всеми участниками и почти одновременное её окончание;
- самостоятельная постановка пункта создаёт настрой на тщательное техничное ориентирование ещё на стадии разминки;
- можно задать каждому участнику индивидуальную нагрузку (поставить и снять дальние или ближние КП);
- «*Карусель*» не затягивает время тренировки даже при временном интервале между участниками в 5 – 6 минут, в отличие от увеличения стартового интервала при раздельном старте;
- сотрудничество или преследование при таком интервале маловероятно;
- начальная часть тренировки (постановка КП и его проверка) – это разминка; завершающая часть после снятия «своего» пункта – это в просторечии заминка. Остаётся сделать несколько упражнений на растяжку и расслабление.

Как показывает многолетний опыт, редкая игра с первого раза проходит, как говорится, «без сучка, без задоринки», ведь ко всему многообразию задач, обычно стоящих перед тренерами и участниками, прибавляются новые, обусловленные правилами игры и её сценарием. Рекомендуется перед первым применением игры дать участникам письменную информацию с правилами и сценарием игры, затем ответить на их вопросы, после чего самому задать им вопросы, чтобы проверить степень усвоения материала. Не торопитесь пробовать ещё одну новую игру прежде, чем хорошо освоили предыдущую.

Разбор с участниками хода игры и её результатов помогают адаптировать сценарий к местным условиям, чтобы избежать похожих ошибок в организации будущих игр, и через два-три повтора новая игра войдёт в ваш арсенал упражнений наряду с хорошо знакомыми и привычными.