

Чемпионат ВДВ РФ 2013, Красный Яр

Карта местности с нанесёнными КП для дисциплины
"по выбору" в лесном массиве
Ульяновской области –
Красный Яр.



12 сентября
2013 года



ФСО Ульяновской области

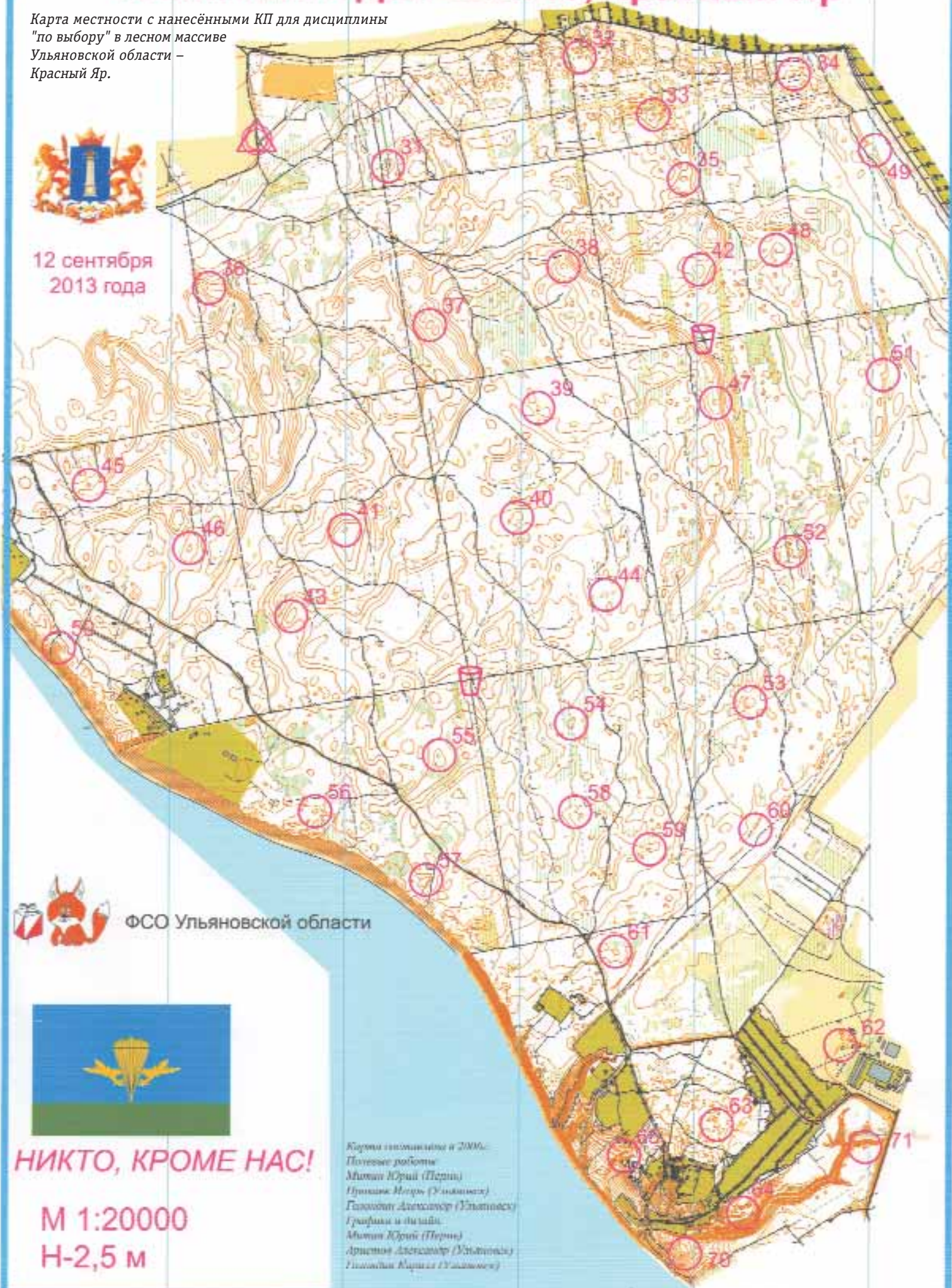


НИКТО, КРОМЕ НАС!

М 1:20000

Н-2,5 м

Карта топографическая в 2006.
Полевые работы
Митин Юрий (Пермь)
Пруткин Игорь (Ульяновск)
Газаров Александр (Ульяновск)
Графика и дизайн
Митин Юрий (Пермь)
Аристов Александр (Ульяновск)
Писовкин Кирилл (Ульяновск)



Ульяновский Государственный Технический Университет, г. Ульяновск, Россия

Соревнования по спортивному ориентированию заключаются в прохождении дистанции с картой и компасом и отметке на контрольных пунктах (КП), расположенных на местности. Большая часть соревнований проходит в заданном направлении, однако существует интересный и трудный вид программы в ориентировании – старт «по выбору». В этом виде спортсмену необходимо за кратчайший промежуток времени спланировать наиболее оптимальный путь, по которому необходимо проследовать и отметить на заданном или максимальном количестве контрольных пунктов, учитывая рельеф, дорожную ситуацию, и другие факторы, влияющие на скорость участника. Участникам на линии старта выдается карта с нанесенным местом старта, финиша и контрольными пунктами. Существует два варианта проведения соревнования такого вида:

1. Прохождение дистанции от старта до финиша с требуемым количеством КП/очков за наименьшее время;
2. Набор наибольшего количества очков/КП за назначенное контрольное время. Контрольным пунктам, в зависимости от сложности и дальности, назначаются баллы, а за превышение контрольного времени назначается штраф, как правило, путем вычитания из результата по одному баллу за каждую полную минуту превышения контрольного времени.

Самой сложной и основной задачей в этом виде спортивного ориентирования является – спланировать наикратчайший путь между КП. Чтобы не запутаться, ориентировщики на старте пишущими предметами соединяют контрольные пункты, приводя визуально дистанцию к более привычному виду – «в заданном направлении». Некоторые берут шариковую ручку или фломастер на дистанцию для дальнейшей корректировки пути движения. Так как карта, в основном, выдается в момент старта, то участник, останавливаясь для корректировки дистанции, теряет время, но чем быстрее он отметит вариант прохождения КП, тем меньше времени будет потрачено на это на дистанции, что будет влиять на результат. Высококвалифицированные спортсмены соединяют визуально и держат проекцию дистанции в уме. Это, несомненно, наиболее быстрый вариант, так как нет необходимости наносить дистанцию, теряя драгоценное время.

На крупных соревнованиях (кубках, первенствах, чемпионатах России) для усложнения условий в соревнованиях «по выбору» организаторы оговаривают условия обязательного первого КП, от которого участник может свободно планировать по-



Чернова Наталья Александровна. Доцент кафедры "Физическое воспитание" УлГТУ.

рядок прохождения КП. Это дает плюс тем спортсменам, которые решили не обозначать дистанцию в карте, перегон на первый КП дает дополнительное время на обдумывание и запоминание всей дистанции.

Так как же выбрать идеальный вариант? Здесь на помощь приходит логическое мышление и глазомер. Так как участнику на старте выдается карта с незнакомой местностью, и на ней нет определенного направления, поэтому нет конкретных схем прохождения выбора. Однако можно предложить общие рекомендации, которые помогут выбрать близкий к оптимальному вариант:

- Необходимо взглядом охватить всю карту, чтобы случайно в уголках карты не пропустить КП;

- Следует начинать планировать путь от места старта на карте, если не задан первый КП, либо от места финиша. Мы считаем, что нужно спланировать несколько КП от старта и несколько КП, которые будут взяты последними, и относительно этого планировать среднюю часть дистанции;

- В планировании необходимо избегать острых углов;

- Не следует без серьезных причин перестраивать большую часть спланированной дистанции во время забега, это может привести к тому, что, запутавшись, спортсмен не возьмет заданное количество пунктов. Однако на небольших участках дистанции, в зависимости от местности, коррекция возможна и даже необходима.

Теперь коснемся такого аспекта, как влияет рельеф на планирование в соревнованиях «по выбору». На сильнопересеченной местности существует закон: «Чем короче длина между контрольными пунктами, тем лучше», который не всегда действует.



Зарипов Александр Эдуардович. Аспирант кафедры "Физическое воспитание" УлГТУ. Мастер спорта по спортивному ориентированию.

Участок в сто метров, поперек которого лежит глубокий овраг, может быть равносильен по времени участку в 400 метров по равнине. Здесь стоит адекватно оценивать свою легкоатлетическую подготовку.

Также в выбор оптимального варианта вносит коррективы сложнопроходимая местность. Возможно, есть смысл выбирать более длинные перегоны между КП, нежели лезть в «зеленку» – непроходимую местность, которая замедлит ваше движение, усложняя взятие контрольного пункта.

Итак, для того чтобы показывать эффективнее результаты на стартах «по выбору», необходимо:

- Тренировать логическое мышление, а самое удачное и приближенное – это имитировать выбор: на чистую карту нанести самому (или попросить товарища) допустим 25-30 КП, старт и финиш. Для усложнения выбрать заданный первый КП (последнее не обязательно), затем задаться условием, что необходимо собрать 19-23 КП, и приступить к планированию дистанции, ограничив себя по времени, – чем быстрее, тем лучше. После быстрого планирования дистанции проанализировать неспешно, выявить оптимальный путь прохождения и сравнить с первым планированием.

- Тренировать глазомер для более точного восприятия. Для тренировки данного компонента подготовки спортсмена можно от руки нарисовать разные отрезки и «на глаз» прикинуть, сколько каждый отрезок длиной, записав предполагаемый результат, затем линейкой промерить и сравнить с измерением который вы провели «на глаз». Эти упражнения необходимо проводить периодически, как в зимний (тренировочный), так и в весенний (предсоревновательный) сезоны подготовки спортсмена.