

# ИДЕИ ТРЕНИРОВОК ОТ ВАДИМА УРВАНЦЕВА



## *«Консервы», идея подсказана известным петербургским ориентировщиком, тренером и дистанционником Сергеем Кузнецовым*

Есть целый ряд районов, которые регулярно используются для проведения УТС. Для выездных сборов – это прежде всего южные районы: Кисловодск, Геленджик, Анапа и Алушта. Многие коллективы часто выезжают на «скально-каменные» сборы в Ленобласть, в Выборг или Кузнечное; или на «ягодно-грибные» – в Алоль, на Валдай или на Селигер. Наконец, у многих клубов есть свои заповедные места, где сборы проходят каждые два-три года.

Вот в таких районах целесообразно заготавливать «Консервы» – размечать на местности большое количество корректных точек для будущих пунктов, подобно тому, как это делает начальник дистанции к предстоящему инспектированию. Вернувшись в эти места через год-два-три, остаётся только спланировать дистанции из набора имеющихся ранее проверенных точек, соответственно квалификации и тренировочным задачам приехавшего контингента. Расставить пункты по размеченным проверенным точкам можно поручить старшим воспитанникам.

«Заготовку консервов» тоже рекомендуется доверить старшим – в день отдыха, когда можно не торопясь выбрать корректные и интересные точки, прописать легенды, установить нумерованные маркировки и – необходимое условие – проверить друг друга. Обычно мы поручаем каждой паре «заготовителей» два соседних участка интересной местности с заданием последующей перекрёстной проверки. В этих насыщенных участках

планируются «кусты» из 10-15 пунктов, стоящих на разнообразных ориентирах, характерных для данной местности. Обязательное условие – наличие в каждом «кусте» как сложных, так и простых точек – для будущих дистанций разной сложности.

Другое обязательнейшее условие – проверка корректности точек, т.е. соответствия карты и местности в ближайших окрестностях пункта. Если можно обойтись простыми корректировками доступными средствами (подрисовка нескольких точек или штрихов, закраска малой площади), то они вносятся в карту «Консервов». Если же корректировка трудоёмка или требует профессиональных навыков, то точка признаётся не годной к консервированию». В промежутках между каждыми двумя «кустами» выбираются и маркируются несколько точек различной сложности – для разворотов дистанции, выходов на интересные направления, планирования перегонов с выбором варианта движения. Точки на местности маркируются чем-нибудь долговечным, например широкой яркой маркировочной лентой или цветным скотчем, с обозначением буквенного или цифрового индекса несмываемым фломастером.

Постановщики-«заготовители» сдают тренеру свои карты с окончательными и взаимно проверенными точками КП и необходимыми корректировками, тренер объединяет всё в сводной карте. Для окончательной готовности «продукта» остаётся добавить подробную символическую легенду. Часто именно этот момент

вызывает трудности у постановщиков, это показывает, что даже сильнейшие наши воспитанники не привыкли пользоваться легендами, ибо дистанции российских соревнований, как правило, не требуют таких навыков.

Выдавая задание на «консервирование», мы просим подобрать как можно больше точек, требующих работы с легендами: например, не «вершина бугорка», а «южное подножье»; не «развилка оврагов», а «изгиб верхней промоины» и т.д. Выбор точки и самостоятельное описание её символами-пикториалами способствует формированию навыка пользования легендами намного лучше, чем теоретические рассуждения в классе.

Конечно, использование «Консервов» не решает всех проблем. Какие-то маркировки могут снять местные жители, особенно вблизи посёлков. На местности могут появиться изменения: вырубки, новые дороги, стройки, пожарища и т.д. Если не удалось получить информацию об изменениях у местных ориентировщиков, то надо обязательно заранее предупредить о такой возможности как постановщиков, так и участников тренировок. Особенно страдают от подобных «сюрпризов» младшие. Перед тренировкой им необходимо напомнить о характерных признаках новых образований и оговорить порядок и характер действий в таком случае.

Если же дистанция по «законсервированным» точкам готовится накануне тренировки, то всех этих неприятностей можно избежать. В любом случае, приготвление «Консервов» само по себе является полезной тренировкой и приобретением опыта, а их использование существенно облегчает подготовку тренировочных дистанций и повышает их качество.

## «Вариант-прогноз» и «Право выбора»

Всем хорошо известно упражнение на выбор пути, когда один и тот же перего пробегается участником дважды (или более раз) разными вариантами, с электронной отметкой или автохронометражем; времена вариантов сравниваются и анализируются.

Однажды, на учебно-тренировочном сборе в Железноводске В.В. Костылев предложил участникам определять разность времени пробега вариантов не после, а до выполнения упражнения на местности. Нужно было, предварительно проанализировав тренировочную дистанцию, оценить и записать предполагаемую временную разницу прямых и обходных путей. Эти «Вариант-прогнозы» были сведены тренерами в единую таблицу, а после двукратного пробега дистанции участниками сбора дополнены реальными временами спортсменов на каждом из путей. Следует отметить, что несмотря на участие в тренировке многих сильнейших ориентировщиков России, никто не показал стопроцентную точность прогноза\*. И тренеры, и спортсмены получили богатый материал для анализа.

Предварительное рассмотрение дистанции в «Вариант-прогнозе» является неотъемлемой частью задания для ориентировщиков любой квалификации. И если мастера, в силу своего опыта, могут справиться с анализом самостоятельно, то для разрядников необходимым условием успешности тренировки является обязательный предварительный анализ с тренером для выявления всех имеющихся вариантов пути. Как показывает опыт, многие 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 дистанция. Тренер делит всех участников игры на пары по силам. (Если вам удастся спланировать дистанцию, 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 – касание призмы. Дождавшись партнёра и дав ему 2–3 минуты отдыха, который используется для экспресс-анализа, всё повторяется снова.

Право выбора переходит от одного участника к другому или по очереди, или «по-джентельменски» – то есть проигравшему достаётся предыдущий отрезок. (При игре по 3-4 участника в группе будет ещё и «право второго» и «право третьего выбора» – очередность смещается по кругу). На каждом пункте (промежуточном финише) разыгрываются очки: 2–1–0 или 3–2–1–0, где ноль очков получает тот, кто не сумел исполнить избранный вариант и/или превысил заранее оговоренное время отставания (34 минуты). Обычно мы договариваемся,



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

В условиях реального соревнования увидеть все имеющиеся варианты, оценить их и выбрать быстрейший необходимо всего за несколько секунд; как правило – на бегу. Предлагаемые выше два упражнения тренируют только точную оценку вариантов, но не скорость их выбора, поэтому рекомендуем дополнять их заданиями на выбор пути в классе, в зале ОФП, на дорожке стадиона или в кроссе.

\* *Сильнейший советский ориентировщик 70-х годов рижанин Валерий Киселёв говорил, 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 мы в ту пору по масштабам 1: 20 000 и даже 1: 25 000.*

