

# С<sup>□</sup> ВЕСТНИК



5 октябрь 1991

6 декабрь 1991

## На первом снегу

Вы приехали на первый снег, но лыжню в лесу еще не проложить – с трудом удастся «наскрести» тренировочный круг на поляне; или наоборот, непрекращающиеся снегопады не дают приготовить дистанцию ориентирования; или сбор проводится в районе, где всего одна беганная-перебеганная «до дыр» карта. Вот такие условия и подтолкнули нас к совершенствованию старых и созданию новых упражнений для подготовки к зимнему сезону

Упражнения разбиты на три раздела:

- 1 Работа с картой, компасом, планшетом. Сами добавьте в этот раздел тренировки отметки на КП.
2. Упражнения для заданного направления на лыжах.
3. Упражнения для маркированной трассы.

Большинство упражнений предназначены для выполнения на лыжне (в кроссе, имитации) Для некоторых требуется район с хорошо знакомой картой. Задания по планированию дистанций выполняются «в классе», дома, на базе, и затем эти карты с дистанциями используются для тренировок на лыжне.

Все упражнения могут выполняться и контролироваться самостоятельно, но пригодны также для тренировок в паре или с группой.

\* \* \*

*Совершенствуйте навык чтения карты на ходу. Варьируйте скорость движения, подбирайте технику лыжных ходов и наиболее удобные участки лыжни, старайтесь сократить время каждого взгляда в карту при сохранении количества и качества информации.*

- 1 1 Поместите на планшете лабиринт (рис.1), нарисованный на чистом листе бумаги или на старой карте. Во время дви-

жения «распутайте» его взглядом, не помогая пальцем. На короткой остановке запишите ответ (попробуйте на ходу)

- 1 2 Поместите на планшете «квадрат внимания» (рис.2) На ходу отыскивайте взглядом последовательные числа.

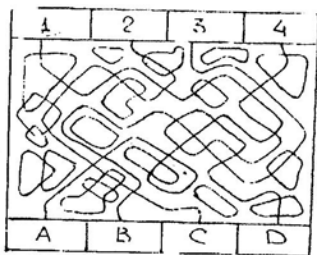


Рис. 1

- 1 2а Для тренировки в паре – приготовьте несколько различных разноцветных «квадратов» и «контрольные листы» к каждому из них: 1–зеленый, 2–синий, 3–желтый и т.д.

Идущий по лыжне вторым работает с «квадратом», называя вслух цвет каждого числа, идущий впереди – проверяет его по «контрольному листу», задает темп движения, фиксирует время выполнения упражнения; затем партнеры меняются ролями.

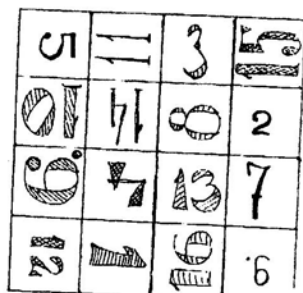


Рис. 2

- 1 3 Поместите на планшет старую карту с нанесенными на ней прямыми, ломаными и кривыми отрезками длиной 5-70 мм, пронумерованными в беспорядке. На ходу отыскивайте их последовательно на карте, измеряйте глазомерно и записывайте результат в мм. После тренировки проверьте ответы.

- 1 4 Нанесите на столик планшета стрелку «север», приделайте к компасу непрозрачную легко откидывающуюся крышку. В начале тренировки откройте компас и, двигаясь по лыжне, после каждого ее поворота доворачивайте столик планшета, и сразу же контролируйте по компасу точность совмещения направления на север. После того, как Вам удастся добиться удовлетворительных результатов (ошибка менее  $15^\circ$ ), закройте компас крышкой и проходите по 2, 3 и более поворотов трассы, доворачивая столик планшета «вслепую». Откройте компас, оцените ошибку, доверните столик на север и, продолжайте упражнение. (Как правило, большие ошибки возникают при пологих длинных поворотах лыжни, меньшие – при крутых поворотах под углом, близким к прямому) Это упражнение «не работает» в солнечную погоду

1. 5 Упражнение выполняется в знакомом районе с достаточно точной картой. Нанесите на карту координатную сетку, как в игре «морской бой», с шагом 5 мм. Накройте карту листком клетчатой бумаги с такой же координатной сеткой, обозначьте на нем точку старта, направление на север, масштаб – такой же, как у основной карты. Двигаясь по лыжне, мысленно, без каких-либо графических построений на листе, отмечайте свое перемещение относительно стартовой точки. Пройдя несколько поворотов (300-400 метров) и достигнув заметного ориентира, отметьте эту «точку КП» на белом листе. Откройте карту, найдите на ней «точку КП». Используя координатные сетки, оцените точность своей прокладки курса, перенесите на белый лист истинное положение «точки КП» и продолжайте упражнение уже от этой точки. Постепенно увеличивайте расстояние прокладки курса «слепо» (или с контролем по компасу) Наибольшие ошибки возникают на крутых подъемах и пологих длинных спусках.

\* \* \*

*Если у Вас есть в достаточном количестве специализированные карты для зимнего заданного направления – используйте их для упр. 2.1 – 2.10, если нет – приготовьте себе карту или схему сами.*

Нарисуйте на белом листе нерегулярную сетку лыжней, используя УЗ «скоростная лыжня», «быстрая лыжня», «медленная лыжня». Можно, используя зеленую копиру сделать сразу 4-5 экземпляров. Добавьте черным цветом – дороги без лыжни, синим – ручьи и канавы, желтым – поля, красным – запрещенные для бега участки. Быстро, не задумываясь над планировкой, нанесите дистанцию ЗН на лыжах. Схема готова. (При работе под копиру некоторые лыжни, дополнительная «цветная» информация и, конечно, дистанции – различные для каждой схемы) Отложите готовую схему «в стол» на несколько дней.

Чтобы приготовить не схему, а специализированную «зимнюю» карту, возьмите «летнюю» карту пересеченного района и нанесите на нее сетку лыжней, используя. Наиболее интересные дистанции удастся спланировать тогда, когда подготовка карты идет параллельно с планированием дистанций (упр. 2.1-2.7)

2. 1 Спланируйте дистанцию ЗН, каждый этап которой имеет единственный (или явно лучший) вариант движения, но требующий достаточного ориентирования, т.е. с большим числом перекрестков и развилок.
2. 2 То же, но каждый этап имеет несколько (два и более) равноценных вариантов движения – такие дистанции не имеют права на существование, но на практике встречаются, к сожалению, довольно часто.
2. 3 То же, но на каждом этапе среди нескольких, на первый взгляд равных, вариантов один все-таки является достоверно лучшим – это высший класс планировки.

2. 4 То же, но с умышленным противобегом в районе каждого КП.
2. 5 То же, но с неоднократной возможностью повторного использования знакомых путей между КП.
2. 6 То же, но излишне длинные обходные варианты провоцируют участника на подрезки по целине (часто встречающийся на практике случай)
2. 7 Спланируйте максимально сложную и интересную дистанцию ЗН, включающую в себя все случаи 2.1 - 2.6. Если есть возможность – проведите конкурсную планировку с товарищами на одинаковых картах, результаты сравните и обсудите.

Все спланированные дистанции передайте товарищу для выполнения упражнений 2.8 - 2.10, или отложите «в стол» на некоторый срок, пока не забудутся детали, и используйте в упражнениях 2.8 - 2.10 сами.

2. 8 Возьмите на лыжную тренировку планшет, красный карандаш, схему или карту. На ходу осуществляйте выбор варианта и на коротких остановках нанесите на схему карандашом. После окончания тренировки проанализируйте правильность выбора.
2. 9 К карте или схеме ЗН прикрепите белый лист «книжечкой», возьмите на тренировку планшет, карту (схему) и простой карандаш. Откройте лицевую сторону карты, на ходу выберите и постарайтесь запомнить вариант движения, закройте белым листом. Пробежав некоторое время, на остановке быстро воспроизведите на белом листе все, что удалось запомнить: развилки и перекрестки, примерное расстояние между ними, направление лыжней, основные опорные ориентиры и дополнительные ориентиры у нужных развилок, высокие или крутые склоны на пути и т.д. Для упрощения рисуйте каждый этап отдельно, без связи с предыдущим, указав стрелкой направление на север. После тренировки разберите рисунки, сравните с картой. Определите количество и характер информации, которую можно надежно удерживать в памяти.
2. 10 То же, но карта находится в начале тренировочного круга, а белый лист – на планшете. В этом случае можно контролировать время, затраченное на запоминание варианта. Зарисуйте информацию на короткой остановке в конце круга.
2. 11 Проводится в районе с развитой сетью лыжней, на который имеется карта, может быть хорошо знакомая. Спланируйте дистанцию или несколько не связанных между собой этапов, каждый из которых имеет два варианта движения: через густую сеть лыжней с большим количе-

ством поворотов, но короткий, или длинный, но простой. Пробегите каждый этап двумя вариантами, в ту и другую сторону (т.е. 4 раза) с точным, до секунд, автохронометражем. В случае ошибки в пробегании – повторите этот вариант уже без ошибки. Результаты фиксируйте.

2. 12 То же, но в сильно пересеченном районе планируется дистанция с вариантами пересечения или огибания рельефа (отдельный случай – район с крутыми и глубокими оврагами)

Для упражнений 2.11 и 2.12 лыжи в районе должны быть примерно одинакового качества; а в упражнении 2.12 соотношение результатов будет различным для случаев преимущественного применения конькового или классических ходов.

2. 13 Пробегите на лыжах отрезок (круг) по целине рядом с лыжней, с точным автохронометражем. После отдыха – пробегите этот же отрезок по лыжне, сравните результаты. Повторяйте неоднократно, в разных условиях – по полю, по лесу различной густоты, при разной глубине и плотности снега. Обратите внимание, что соотношение для коротких отрезков (до 150 м) и для длинных (свыше 300 м) будет различным – из-за быстрого утомления при беге на лыжах по целине. Научитесь определять по карте выгодные и невыгодные подрезки.

2. 14 Спуститесь на лыжах по целине, чтобы убедиться, что при негустой растительности почти всегда возможен спуск-подрезка (на крутых склонах – змейкой или наискось) Поднимитесь на лыжах по целине вверх по склонам различной крутизны, чтобы убедиться, что при достаточно глубоком снеге – это всегда проигрыш.

*Вообще, бег на лыжах по целине в режиме интервальной или повторной тренировки может быть использован, как эффективное средство повышения силовой выносливости и увеличения МПК, но при больших объемах может вызвать изменения в лыжной технике.*

*При выполнении берегите лыжи и палки!*

2. 15 Идеопрограммная тренировка – в ходе кросса, имитации, лыжной тренировки – планшетом и картой ЗН типа 2.7 – мысленно моделируйте решения и действия спортсмена, бегущего в соревнованиях. Последовательно выбирайте путь от КП до КП и «пробегайте» его, преодолевая примерно такие же отрезки в тренировке, мысленно или вслух отдавая самоприказы типа :«ожидая перекресток», «сворачиваю направо», «вижу полянку у дороги» и т.д. Некоторые из них можно подкреплять действиями: «сильно ускоряюсь на простом участке», «подрезаю по целине», «определяю 350 м до нужной развилки» и т.д., ими-

тировать борьбу с соперниками. Обращайте особое внимание на недопустимость произвольного отвлечения мыслей от процесса ориентирования. Учитесь формулировать задачу на прохождение этапа (при тренировке в паре – вслух, по очереди), создавайте мысленно-зрительный образ местности, глядя на карту; тренируйте память.

2. 16 Приготовьте лыжную трассу в виде двух пересекающихся колец (рис.3) Оба перекрестка раскатайте для поворота в любую сторону Если в тренировке участвуют два и более спортсменов, то по всей трассе должны быть прослежены две параллельные лыжни, а участники должны придерживаться правил правостороннего движения и прохождения перекрестков. Перекрестки не должны быть на спусках или выкатах. На трассе устанавливаются 6 призм: 2 четырехсторонние – на каждом перекрестке и 4 двухсторонних – на каждой ветви трассы между перекрестками, с различными номерами на каждой стороне. Определяется «стартовый КП» и начальное направление движения.

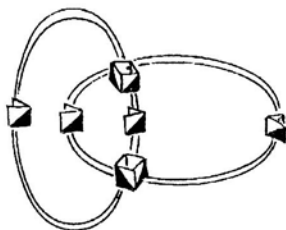


Рис. 3

Возьмите карту или схему ЗН типа 2.1, т.е. с единственным вариантом движения между КП. Моделируйте прохождение дистанции на тренировочной трассе, поворачивая на перекрестках и развилках в нужном направлении. Дойдя до «своего» КП на трассе, запишите номер призмы. (Если на карте изображена развилка, то на трассе выбирайте правую (П) или левую (Л) лыжню; если перекресток – то П, Л, или среднюю (С), независимо от того, под каким углом пересекаются лыжни на карте. Естественно, что в карте не должно быть перекрестков, имеющих более четырех направлений.

Во избежание накопления ошибок, после отметки каждого КП следует возвращаться в исходную точку и начинать движение «на следующий КП». После тренировки проверьте правильность выполнения упражнения: по карте запишите «цепочку поворотов» в виде «П-П-С-С-С-Л» и т.д. и восстановите ее на схеме двух колец.

2. 16а Освоив это упражнение в самостоятельных тренировках, вы можете проводить его в виде парных гонок или эстафет – когда соперники стартуют с симметричных точек

каждого кольца (при этом они, естественно, должны закончить «этап» у разных призм)

2. 17 То же, но вместо карты или схемы используется «цепочка поворотов», которую Вам надо запомнить перед стартом каждого очередного этапа, и затем проходить трассу по памяти.
2. 18 Вновь рассмотрите свои прошлогодние ЗН на лыжах, как соревнования, так и тренировки. Что бы Вы теперь сделали иначе? (Исключая явные ошибки) Почему?

В.Урванцев

## Ориентирование для детей

Мы заканчиваем публикацию перевода материалов, подготовленных в Педагогическом колледже Джорданхилл (Великобритания)

Авторы: Том Ренфрю, Кэрол МакНейл, Питер Палмер.

### *РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-14 ЛЕТ*

Это ключевая ступень в развитии мастерства. Подростки обычно восприимчивы и имеют мотивацию. Они любят сравнивать свое поведение с поведением сверстников. Эта социальная группа становится более важной, как только они перестают быть сосредоточены только на самих себе. На ранней стадии этой возрастной группы дети, которые хотят приобрести навыки, могут приобщиться к спорту и, при правильном обучении, сделать быстрый прогресс. Девочки часто бывают более зрелы, чем мальчики, и не следует думать, что они не способны к таким же атлетическим нагрузкам.

Успех – ключ к сохранению мотивации у детей, и нужно применять систему тщательно разработанных «развлекательных» упражнений. Планировщики дистанций должны прислушиваться к желаниям этой возрастной группы и сделать так, чтобы дистанции соответствовали потребностям младших, и чтобы каждый мог иметь возможность сделать прогресс и добиться успеха. Развитие по цветовой шкале подходит для этой возрастной группы, так как она очень разнообразна по зрелости и развитию.

### *Развитие навыков*

Нужно вводить и обучать навыкам на практике и определять, овладевают ли дети навыками в предложенных ситуациях.

Прогресс в овладении навыками может включать:

- возможность определять ориентиры;
- нахождение и использование точки привязки;
- знакомство со множеством возможностей использования компаса,
- использование карты и компаса вместе;