

# ТРЕНИРУЙТЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПЕРЕГОНОВ

После долгой зимы и большого объема лыжных тренировок пора начать оттачивать навыки ориентирования перед предстоящим сезоном. Два упражнения из этого номера журнала имеют одну и ту же цель, чтобы вы могли тренировать планирование перегонов дистанции по ориентированию. Мы так же называем это структурированием. Как всегда, один и тот же элемент ориентирования можно тренировать различными способами. Независимо от того, в какой форме вы тренируете структурирование, целью является заучивание образца того, как вы планируете каждый перегон, того, что вы хотите встретить на пути и как вы можете взять КП надежнейшим образом. Это как прокрутить внутри себя фильм о целом перегоне до того, как начал его бежать. Эти два упражнения задуманы для того, чтобы помочь вам с тренировкой элемента планирования.

**Сделайте набросок карты в помещении.** В качестве тренировки в помещении давайте начнем со старого доброго упражнения – наброска своей собственной карты исходя из предложенной дистанции! Упражнение может быть сколь угодно интересным, если вы не просто нарисуете карту, но и затем используете ее для тренировки на местности.

Подготовьте несколько дистанций – на карте домашней местности или на картах других районов, например, на карте предстоящих важных соревнований. Каждому участнику тренировки также понадобятся ручка и лист чистой бумаги. Для работы с упражнением мы опять используем паузы между повторениями во время силовой тренировки. В первую паузу все участники смотрят на первый перегон дистанции (одинаковой или разной). Во время этой короткой паузы до следующего повторения силового упражнения необходимо спланировать перегон и запомнить четкие объекты местности, которые будут использоваться, чтобы преодолеть этот перегон. После этого выполняется следующее повторение силового упражнения. Во время следующей паузы необходимо сделать набросок всего того, что требуется для реализации перегона, – то есть объектов местности, которые будут использованы для того, чтобы «пробежать» перегон, а также места положения контрольного пункта. Целью упражнения является то, чтобы набросок карты был настолько пригоден, чтобы по нему можно было бежать дистанцию! В связи с тем, что паузы, во время которых можно смотреть в карту, не так уж велики (10-20 секунд в зависимости от построения силовой тренировки) необходимо отсортировать довольно много лишней информации и концентрироваться только на самых важных точках ориентирования вдоль перегона. Так как набросок рисуется позже, а именно, после следующего повто-

рения силового упражнения, то информацию необходимо также запоминать. Вы подготавливаете (выбираете) образцы дистанций для упражнения и должны адаптировать планировку дистанций к уровню подготовленности участников, а также выбрать для первого раза более простые и короткие перегоны, чтобы все участники могли их запомнить. Если упражнение будет проводиться чаще, уровень сложности может повышаться.

После тренировки можно сравнить принятые решения и обсудить различный выбор пути, а также то, какие объекты вдоль перегона были нарисованы. Если провести упражнение по близлежащей карте, то при случае можно попробовать побегать по своему наброску!

**Тренируйтесь самостоятельно.** Первое упражнение вы так же вполне можете провести самостоятельно. Попросите кого-нибудь дать вам подходящую дистанцию, которую вы можете использовать таким образом, как описано в упражнении для помещения.

Даже если вы не хотите (или не можете) тренироваться физически, вы замечательно проведете упражнение. За короткое время просмотрите первый перегон дистанции, затем переверните карту и нарисуйте те объекты, которые вы думаете использовать, чтобы преодолеть перегон. Желательно использовать секундомер, чтобы приучить себя отсеивать информацию за ограниченный отрезок времени. Вначале вы можете проводить упражнение более спокойно, чтобы потом увеличить скорость.

**Направить мышление на ориентирование во время беговой тренировки.**

Другое упражнение – ориентирование по памяти, оно также поможет нам тренировать планирование/структурирование перегонов. Оно осуществляется как техническая тренировка по ориентированию во время прохождения дистанции. Упражнение выполняется в паре или в группе из трех человек. Упражнение может быть частью обычной дистанционной тренировки, заставляющей направить мышление на ориентирование, или более спокойной технической тренировкой во время лагеря с общественной направленностью. Идея этого упражнения так же состоит в том, что человек тренируется в планировании перегонов, и к тому же он вынужден осуществлять это планирование заранее. Для упражнения используется карта тренировочного района с дистанцией, адаптированной к уровню подготовленности участников и состоящей из как можно

более равных по длине перегонов. В первый раз планировка дистанций должна быть более легкой, а перегоны более короткими. Используйте четкие точки КП, что поможет избежать множества обсуждений по поводу правоты человека (альтернативой является установка знака КП). Каждая пара/группа должна получить с собой на тренировку одну карту. Первый спортсмен (А) должен вчитаться в первый перегон по пути на старт и также, как во время упражнения с рисованием, решить, какой путь и какие объекты местности использовать, чтобы взять КП1. На старте спортсмен А отдает карту спортсмену В и ведет пару/группу по своему спланированному перегону, пока спортсмен В вчитывается во второй перегон.

**Память и планирование.** Целью опять является то, что человек за относительно короткое время должен выбрать, как он побегит свой перегон и какие объекты местности он выберет себе в помощь. В связи с тем, что человек отдает карту на время самого перегона, когда он ведет группу, то он вынужден вспоминать эти объекты. Это вынуждает к хорошему заучиванию. Заданием может быть также рассказать другим участникам о сделанном выборе. Так как планирование целого перегона осуществляется наперед, то человек тренируется также быть на шаг впереди в планировании. Целью упражнения является то, чтобы группа могла бежать в стабильном темпе, без остановок во время всей тренировки (при желании можно присуждать штрафные очки за каждую остановку, когда спортсмен захочет снова проверить карту). Альтернативой проведения тренировки по парам или группами является установка КП и на них фрагментов карты со следующим перегонем дистанции. В этом варианте все участники могут бежать самостоятельно, однако на КП они будут делать более длительные остановки.

