

ГБОУДОД Дворец творчества детей и молодежи

Колпинского района Санкт-Петербурга

## Научно-методическое пособие.

(В помощь молодым спортсменам)



**Планирование спринтерской дистанции по спортивному ориентированию «Спринтерские фишки» или на чём вас «ловят» в лесу...**

**Авторы составители**  
педагог ГБОУ ДОД ДТДиМ Колп. р-на мастер спорта РОССИИ  
Лахманов Алексей Сергеевич  
педагог ГБОУ ДОД ДТДиМ Колп. р-на мастер спорта РОССИИ  
Маковкина Татьяна Петровна

Санкт-Петербург

2012

Однажды в жизни каждого спортсмена-ориентировщика наступает такой момент, когда тренер (педагог, учитель) ставит перед ним следующую задачу: «На тренировку тебе необходимо спланировать и поставить дистанцию». Что это значит? Как это сделать? Ведь я никогда этого не делал. Как сделать так чтобы тренер и мои товарищи оценили мою дистанцию? Вот далеко не полный список вопросов, возникающий в голове у ответственного спортсмена. Можно конечно и «понатыкать» КП (контрольный пункт) наугад. Но из этого точно ничего хорошего не выйдет! Если вам не все равно, эта статья для вас...

В современном спортивном ориентировании именно дисциплина «Спринт» считается самой техничной и быстрой. Различают разновидности спринта: классический, парковый, городской. Поэтому планирование именно спринтерской дистанции можно считать вершиной интеллектуальной, творческой и развивающей деятельности учащегося.

Сформулируем основные пункты задачи планирования дистанции.

### 1. Перегоны с выбором варианта.

Хорошие перегоны с решающим выбором вариантов – это «гвоздь программы» для спринтерской дистанции. (Рис.1)

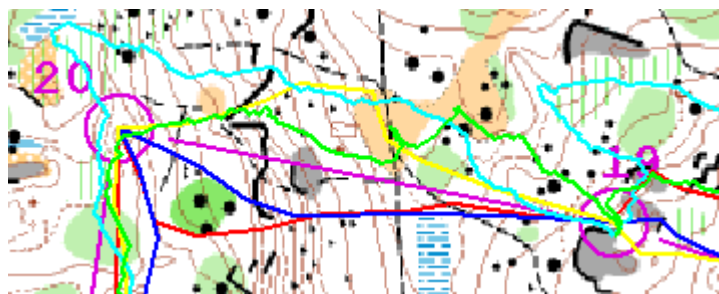


Рис.1.

Конечно, не всякая местность предоставляет возможность поставить такие перегоны. В этом случае стоит ставить вопрос о том, что данный район не подходит для проведения соревнований по спринту высокого уровня.

Но обратите внимание на следующие советы, которые помогут сделать дистанцию на любой местности интересней.

### 2. Смена ритма

Ориентировщик должен постоянно выполнять умственные действия (принимать решения) необходимые для успешной навигации. Сложными в спринте являются перегоны, которые требуют выполнения множества таких действий за короткое время. Это есть высокий ритм работы. Когда ритм остаётся постоянно высоким ориентировщик приспособливается, настраивается работать без ошибок и как может быстро, при необходимости снижает скорость бега.

Вставьте в вашу дистанцию несколько «простых» перегонов. (Рис.2)



Рис.2

На простом перегоне темп бега контролируется возможностями организма. На сложных перегонах скорость приходится снижать, или делать небольшие остановки, чтобы успеть принять верное решение. Переход от одного способа контроля к другому и наоборот – источник ошибок.

Вообще, когда у спортсмена слишком много времени для мыслей, он начинает думать о чём-то кроме ориентирования, теряет концентрацию, «засыпает» и делает ошибки.

### 3. Смена направлений

#### 3.1. Частые повороты

Карту ориентировщик всегда держит сориентированной. Каждый раз, когда резко изменяется направление движения, спортсмен вынужден переключать и переворачивать карту. И после этого каждый раз нужно снова найти взглядом свою текущую позицию. На это тратится время. Неопытный спортсмен здесь может легко сделать ошибку. (Рис.3)



Рис.3

Кроме изменения направлений между КП, старайтесь находить перегоны, где спортсмену по пути приходится часто изменять направление бега из-за наличия каких-то преград.

Здесь важно не забывать, что острые углы и встречный бег портят дистанцию.

#### 3.2. Эффект преград

Опытный ориентировщик, обычно, чтобы определить угол, на который надо повернуть карту, ориентируется на угол между линиями соединяющими КП.

Подумайте, что будет, если в процессе захода на КП спортсмену пришлось забегать за преграду (например, здание) и подбегать к КП не в том направлении, в котором осталась сориентирована карта. Тогда после механического поворота карта окажется не сориентированной – и скорей всего это приведёт многих в замешательство. (Рис.4)



Рис.4

Тот же эффект получится ли наоборот, уход с КП не соответствует прямому направлению на следующий КП, ведь большинство из нас привыкло в лесу не думая убегать с КП прямо по красной линии. А что если там стена. Придётся остановиться и подождать пока не будет принято какое-то решение.

Легко реализовать этот приём в современном городском квартале.

### 3.3. Петли

В книга часто пишут, что запутанный рисунок дистанции, это плохо. Мол, не красиво искусственно создавать возможности для обидных ошибок. Но в условиях «бешеного» спринта мы как раз таки и стремимся проверить устойчивость внимания. Поэтому на пустой местности обязательно создаём связку коротких перегонов с резкими поворотами в разные стороны на разные углы, желательно с использованием каких-то преград. И тогда у участников на миг возникнет ощущение, что в этом дворе для них организовали Ориент-Шоу. (Рис.5)



Рис.5

И всё-таки соблюдайте чувство меры.

#### 4. Скрытие призмы

С какого расстояния человек способен увидеть призму в парке Несколько сотен метров – на практике это как раз средняя длина перегона в спринте. Получается что, навигация в спринте заключается лишь в том, чтобы посмотреть в сторону следующего КП.

Специально подбирайте такие точки, чтобы со стороны захода призма КП не была видна. Участник должен внимательно читать карту и продолжать навигацию до тех пор, пока не приблизится к КП. (Рис.6)



Рис.6

Не превращайте ориентирование в маркировку.

Скрывайте КП за углами зданий, за густыми кустами, за рельефом. Но НЕ прячьте КП в плохо заметных микрообъектах. Это некрасиво и считается плохим тоном.

#### 5. Ложные КП

Подберите пару мест, где можно заставить участников клюнуть на ложные КП который будет виден в то время пока искомый будет ещё скрыт. Естественно, что ложный КП – это нормальный КП принадлежащий другой группе. Такие КП можно ставить парами – друг для друга они будут ложными если участники соответствующих групп будут заходить на них с различных направлений. (Рис.7)

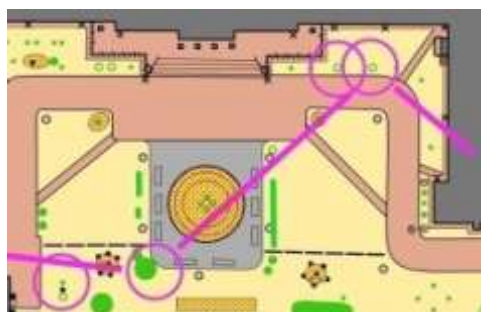


Рис.7

#### 6. Ищите физически тяжёлые участки

Если в вашем парке есть холм, не облизывайте его перегонами по кругу – дайте участникам взобраться на него по самому крутому и высокому участку –

пускай поработают ногами, чтобы потом проверить, не потеряли ли они голову. (Рис.8)



Рис.8

### 7. Скопления прохожих

Скопления прохожих – это реклама ориентирования, а заодно и стресс для участников. Поэтому ставьте КП в городском и парковом ориентировании в людных местах, например, у входа в магазин или на углу остановки общественного транспорта. Не забывайте о безопасности участников и сохранности КП. (Рис.9)



Рис.9

### 8. Не пропускайте интересные места:

- Необычный объект;
- Памятник или городская скульптура;
- Знаменитое здание;
- Впечатляющее инженерное сооружение;
- Красивый обзор на город с высокой точки. (Рис.10)



## Рис.10

Кп №20 является здесь обзорным и смотровым, т.к. стоит на высокой скале и обозревает округу, с другой стороны хорошо виден зрителям со стадиона.

Обязательно ставьте там КП. Это эстетика ориентирования и правила хорошего тона.

Дистанция – это маленькая экскурсия. Большинство участников здесь впервые, поэтому покажите им интересные места, пусть у него останется больше хороших впечатлений.

### Заключение

Победу в спринте определяют доли секунд. Неточности в карте, которые приводят к, казалось бы, мелким ошибкам, резко осуждаются участниками. Поэтому от составителя карты, начальника дистанции и инспектора в спринте требуется строгое отношение ко всем мелочам на карте.

И прежде всего три вещи

1. Преграды должны быть чётко отображены.

В соответствии с условными знаками «непреодолимые объекты» рисуются жиренькой чёрной линией толщиной не менее 0,4 мм.

Объект №524 - Непреодолимый забор или ограда

Объект №521.1 - Непреодолимая стена

Объект №421 - Непреодолимая растительность

2. Проходы должны хорошо и однозначно читаться.

3. Знаки нанесения дистанции не должны «накрывать» проходы или преграды.

При соблюдении данных критериев даже самый придирчивый участник высоко оценит ваше мастерство – виртуозного начальника дистанции.

До встречи на лесных тропинках....