

ОХОТА НА ЛИС.

**Учебное пособие для учащихся ARDF
детско-юношеских спортивных школ**

**Королев Л.А.
Королева Г.М.**

**г. Владимир.
2010г.**

ВВЕДЕНИЕ.

Что такое «Охота на лис»

Вы, наверное, в недоумении: охота на лис, радиопеленгация – что за странное и смешное название?

Хотите узнать, что же это такое? Тогда прочтите эту книгу, а мы постараемся, как можно доходчивее рассказать вам об этом очень интересном и совсем не смешном виде спорта.

Когда у нас в стране впервые проводился чемпионат Москвы и области по охоте на лис (так раньше назывался этот вид спорта), в ответ на расклеенные повсюду афиши в район старта собрались охотники с ружьями и собаками, а работники общепита позаботились о водке и пиве, так сказать, «под дичь».

Каково же было их удивление, когда «дичью» оказался небольшой ящик с антенной, а на старте разминались спортивного вида, молодые люди с какими-то железками в руках вместо ружья.

Так что же это такое – «Охота на лис» или спортивная радиопеленгация?

О, это совсем необычный вид спорта! Да, да - это спорт, со всеми его страстями, накалом борьбы, физической работой до изнеможения. Скорость, расчет, азарт и борьба за секунды; и падают от усталости за финишной чертой здоровые парни – все, нет больше сил, все отдано борьбе на дистанции. А дистанция не маленькая – от семи до двенадцати километров, и все по лесным тропам и без них, вверх и вниз по горам, напрямую через болота и крапиву, все вперед, ради одного заветного мгновения – победы, победы над соперниками, над собой, над сложной трассой, над секундами. Сколько страстей, переживаний, радости от побед, и огорчения, что кто-то в этот раз оказался сильнее или умнее. Умнее? Мы привыкли, что о спортсменах говорят «Сила есть, ума не надо» - а тут вдруг «умнее». Да, в этом виде спорта главное все-таки – ум, а точнее - сочетание ума и физической подготовки.

В лесном массиве замаскированы пять радиопередатчиков, их еще называют лисами, потому что спрятаны они очень хитро, как лиса замечает свои следы, так и начальник дистанции, т.е. человек, который готовит трассу соревнований, старается похитрее и поинтереснее замаскировать передатчики, чтобы спортсменам пришлось «поломать голову» прежде, чем найти их.

Так вот, эти радиопередатчики, т.е «лисы», один за другим посылают в эфир сигналы – свои позывные – азбукой Морзе, они не сложны:

1-я лиса (МОЕ) - / -- --- ./
2-я лиса (МОИ) - / -- --- ../

3-я лиса (МОС)	-	/ -- --- ... /
4-я лиса (МОХ)	-	/ -- --- /
5-я лиса (МО5)	-	/ -- --- /

Передачик, работающий на финише, т.е. приводной маяк, передает сигнал (МО) – / -- --- /

Соревнования проводятся в двух частотных диапазонах : 3,5- 3,65 МГц и 144 -146 МГц. Каждый передачик имеет свою фиксированную частоту и выходит в эфир на одну минуту, затем отключается, включается второй и так все пять по очереди. Через пятиминутный цикл снова включается первый передачик и так далее до тех пор, пока все спортсмены не пройдут трассу.

А спортсмены выходят на старт с радиоприемником в одной руке и планшетом, в который заправлена карта местности, в другой. По команде судьи они убегают на трассу, и здесь начинается основная работа. Мы расскажем вам в чем она заключается, но сначала договоримся, что радиопередатчики мы будем называть «лисами», а маршрут по которому должен пробежать спортсмен от старта до финиша через контрольные пункты (лисы) – трассой поиска.

Итак, старт. Спортсмен срывается с линии старта, проходит стартовый коридор и бежит в направлении, которое он выбрал, изучая карту местности, которую он получил за пять минут до старта. На бегу он слушает лис, пеленгует их, т.е. определяет направление на лис с помощью своего радиоприемника и наносит пеленги на карту. Затем он выбирает вариант поиска или, если трудно сразу определить последовательность поиска лис, выбирает первую лису с которой он думает начать, рассчитывая дальше по ходу сориентироваться и выбрать дальнейший порядок прохождения трассы. При помощи карты и компаса, выдерживая правильное направление бега, спортсмен должен вбежать в район нахождения лисы, стараясь к моменту включения передатчика оказаться как можно ближе к нему. Передатчик работает всего минуту, и за это время нужно успеть найти его и отметить на призме возле него, т.е. прокомпостировать специальный талон для отметки лис.

Если спортсмен не успевает взять лису за минуту, значит, придется ждать ее включения в этом районе еще пять минут. Хорошо если удастся увидеть призму вне цикла, т.е. до начала следующего включения передатчика, а если нет, то получается уже солидная потеря времени, целый цикл, т.е. пять минут. Вот поэтому-то и нужен точный выход в район лисы по пеленгу, оперативная работа в ближнем поиске.

Но все, эта лиса найдена, и снова вперед, к следующей. Нужно найти все пять лис и финиш, который отмечен на карте и на нем также работает передатчик – приводной маяк.

После пересечения финишной черты, спортсмен сдает судье талон с отметками лис, и теперь он ничего не может изменить в ходе борьбы,

остается только надеяться, что твой результат никто не превзойдет, или кусать локти и ругать себя за допущенные ошибки на трассе.

Спортсмен, затративший наименьшее время на прохождение трассы, становится победителем. Многого нужно знать и уметь, чтобы стать первым. Это и знание радиотехники, радиоконструирование (многие спортсмены бегают с приемниками собственного изготовления), это основы распространения радиоволн, умение хорошо читать карту и ориентироваться на местности, умение быстро принимать решение и находить выход из любой ситуации, ну и конечно же физическая подготовка.

Ну а крепкая воля и любовь к спорту, любовь до фанатизма и самоотречения – это основной залог успеха.

Мы хотим надеяться, что сумеем передать вам свой опыт, свою любовь к этому виду спорта, сумеем показать вам его романтику и здоровый дух борьбы.

Подготовка к старту

Результат спортсмена зависит от многих факторов, и немалую роль в этом играет предстартовая подготовка, эмоциональный настрой, сон, питание – здесь нет мелочей, поэтому нужно все заранее продумать, все предусмотреть. В этой главе мы постараемся кратко и конкретно рассказать вам, как нужно готовиться к старту. Это относится и к новичкам, и к спортсменам со стажем.

Мы считаем, что к старту надо всегда готовиться так, будто это твои первые соревнования, чтобы ничего не забыть, мысленно собраться, сконцентрировать свое внимание на предстоящих соревнованиях, дать себе возможность по деловому настроиться на работу. Расхлябанность, позерство, недооценка этого момента обязательно приведут к последующим ошибкам на трассе. Конечно, у каждого спортсмена свой настрой, свои методы подготовки к старту, даже свои приметы. Все мы становимся немного суеверны перед ответственными соревнованиями. Мы расскажем вам, как готовимся к старту мы сами и как теперь учим своих воспитанников.

Прежде всего, вы должны составить список вещей, которые необходимо иметь на старте, это поможет избежать досадных недоразумений и лишней нервозности перед стартом, если вы вдруг что-то забыли дома. А очень часто забываются самые необходимые вещи, например планшет или головные телефоны. Мы приведем список необходимого, который вы, конечно, можете дополнить по своему усмотрению.

1. приемник-пеленгатор
2. головные телефоны
3. планшет
4. карандаш стеклограф или маркер, который пишет на стекле.
5. компас
6. секундомер или часы
7. скотч или изоленту

8. беговой костюм
9. беговую обувь
10. нагрудный номер, если его выдали накануне
11. запасной аккумулятор, отвертка, ножницы, иголка с нитками, вазелин или герметик для предохранения приемника от попадания влаги на случай дождя. Все это желательно упаковать в какую-то коробочку и иметь при себе.
12. полотенце и смену белья, чтобы иметь возможность на финише умыться и переодеться в чистую сухую одежду.

Ну, а чем подкрепиться после финиша, я думаю, вы не забудете взять, прихватите еще бутылку воды или сока.

Ну вот, спортивная сумка собрана, теперь можно взять карту местности, где будут проводиться соревнования (иногда она выдается накануне старта) и подумать.

Прикиньте, где может быть оборудован старт и финиш, исходя из технических возможностей начальника дистанции, т. е. есть ли у него машина, какой проходимости, где есть подъездные пути, ведь спортсменов обычно везут на автобусах. Подумайте, где бы вы разместили лис, может вы уже встречались с этим начальником дистанции и знаете его стиль, тогда вам будет проще это сделать. Не забывайте о законах распространения радиоволн, учитывайте, в каком диапазоне вы будете стартовать. Если это 144-146 МГц – это диапазон прямой видимости, т.е. радиоволны от антенны передатчика распространяются по законам, близким к оптическим, значит, передатчик должен стоять на возвышенности или на склоне горы, если трасса будет располагаться в гористой местности. Существуют еще правила постановки дистанции, учитывая которые вы можете набросать несколько возможных на ваш взгляд вариантов расстановки лис.

Прикиньте, где пройти напрямую через лес, где лучше обежать труднопроходимый участок и по какой тропинке. Но мы всегда советуем не заострять внимания на этих возможных вариантах. Поскольку может оказаться совершенно непредвиденная вами постановка лис и часто спортсмены бегут, не доверяя своему приемнику, туда, где, по их мнению, должен быть передатчик, а не туда куда ведет их пеленг приемника. Главная цель этого анализа – изучение карты местности, чтобы знать какая тропинку куда ведет, где лучше обежать болото или гору, где переправа через ручей и т.п. Часто карта выдается только за пять минут до старта, но такой анализ нужно суметь провести даже за столь короткое время.

Вы изучили карту, заправили ее в планшет, поставили приемник на зарядку, теперь можно почитать, расслабиться и вовремя лечь спать, стараясь не думать о предстоящем старте.

Глубокий сон вам необходим. Ну а если у вас не получается уснуть, вы очень волнуетесь, не отчаивайтесь, попробуйте применить аутогенную тренировку. Сейчас очень много специальной литературы по методике

аутотренинга, поэтому не буду подробно останавливаться на этом. Я расскажу о методе, которым пользуюсь сама.

Лягте на спину, руки вдоль тела, вы лежите в свободной и удобной позе, глаза закрыты. Делаете глубокий вдох и медленный выдох. На вдохе мысленно проговариваете: «Я расслабляюсь», а на выдохе: «И успокаиваюсь». Сделайте несколько таких вдохов и выдохов, с приходом опыта вам будет достаточно одного. Теперь постарайтесь представить, что вы лежите на чистом и теплом песке на берегу моря. Солнышко нежно согревает вас, ваши руки теплеют, вы чувствуете, как тепло разливается по плечам, лицу, по всему телу, легкий ветерок ласкает вашу кожу, волны плещутся у ваших ног. Вы слышите тихий шум волн (хорошо бы на это случай иметь кассету или диск с записями шумов моря), вам легко и спокойно, и вы засыпаете.

Можете представлять себе все, что вам нравится, просто постарайтесь все это почувствовать. Если вам не помогло это упражнение, попробуйте таблетку валерианы, ну а если, перебрав все возможные методы, вы все – равно не уснули (что ж, бывает и такое) - не унывайте, читайте, займитесь чем-то интересным. Это лучше, чем маяться в постели без сна. А утром обязательно примите горячий или контрастный душ, сделаете хорошую разминку перед стартом и пройдете трассу, как говорится, на адреналине, или на нервах, и даже можете выиграть, хотя здоровья вам эта бессонная ночь конечно не прибавит. Так что учитесь властвовать над собой, учитесь управлять своими эмоциями.

Хочу еще добавить, что накануне и в день соревнований старайтесь особенно не изменять свой режим и, по возможности, продукты питания, единственное ограничение – не ешьте жирной и тяжелой пищи в день старта, поберегите печень, ей, бедной, и так сегодня достанется.

И вот наступил день первого забега. Утром все делайте как обычно. Если вы привыкли делать по утрам зарядку, сделайте, любите поваляться в постели вместо нее – поваляйтесь. Умывайтесь, завтракайте, еще раз проверьте свою сумку, не забудьте взять приемник (я однажды на соревнованиях в Германии умудрилась его забыть; хорошо, что спохватилась до отъезда, но вспомнила о нем лишь в автобусе) и садитесь в автобус, который отвезет вас к месту старта.

Приехав на старт, спортсмены обязаны сдать свою аппаратуру судье, после этой процедуры советую посмотреть стартовый протокол и уточнить время вашего старта (спортсмены уходят на старт по одному через пять минут). Рассчитайте свое свободное время так, чтобы вы успели переодеться, сделать разминку и быть полностью готовым стартовать за пять минут до вашего стартового времени, указанного в протоколе (спортсмены вызываются на старт для получения контрольного талона, на котором они будут отмечать прохождение лис, за пять минут до времени старта).

Если вы должны стартовать в первых номерах, вам следует сразу приняться за дело, а если в конце, то возникает вопрос, где и как лучше ожидать старта, чтобы не перегреться на солнце, и чтобы психологически не

перегореть. Вопрос психологической готовности к соревнованиям выходит на первый план. Все зависит от типа вашей нервной деятельности, от вашего опыта и от того, каковы ваши соперники. Кому-то нужно успокаиваться. Кому-то наоборот, нужно «завести» себя, заставить волноваться. Оптимальное состояние у каждого свое, но легкое волнение должно быть обязательно. Без него очень трудно показать высокий результат.

Не буду в этой главе останавливаться на психологической подготовке, эта тема очень обширна и интересна. Свои рекомендации, исходя из более, чем двадцатилетнего стажа в спорте, мы дадим отдельно.

За 30 – 40 минут до старта переоденьтесь, на разминку хватит 15 – 20 минут. Разминка должна быть активна, чтобы выступил пот, но не продолжительной, впереди у вас длинная дистанция. Не забудьте позаботиться о своих вещах, чтобы их вовремя отправили на финиш, проверьте, взяли ли вы головные телефоны, планшет с картой, стеклограф. Компас и секундомер обычно крепятся на приемнике. Вы готовы? Отлично, сейчас вас вызовут на старт, и через пять минут вы уйдете на трассу.

А на старте у вас есть еще одна очень важная задача – посмотрите, где старт и финиш, отметьте их на своей карте. Прикиньте, в какую сторону убегать со старта, т.е. с какой стороны начинать поиск лис, чтобы вариант оказался оптимальным.

Удачи.