**Подготовка к Кодару – 2006**

**(анализ тренировочного процесса группы 5-летнего цикла)**

Год до "шестёрки" (похода 6 категории сложности) - это то самое время, когда уже знаешь - с кем пойдёшь, и знаешь - куда (то есть, как минимум, известна категория сложности, вид туризма, опыт группы, время года, набор ЛП...) За год до предполагаемого похода у каждого участника группы уже имеется своя история опыта за спиной, пусть даже в других группах, но история, необходимая для совершения именно этого похода. За год до похода обычно подаётся заявка на Чемпионат, а значит, группа уже собрана и подготовлена, остались только организационные вопросы.
Конкретная подготовка именно к этому походу у меня лично началась в 2001 году. У других участников – по-другому, у кого-то позже, а у кого-то в это же время. Именно тогда я начала подыскивать участников команды для 6 к.с. по Кодару, схаживаться с ними в других походах, планировать совместные тренировки. Много участников с 2001 года отсеялось по разным причинам (не потянули более серьёзную нагрузку, вышли замуж и рожали, кого-то не отпустили семьи, кто-то заболел... а двое, напротив, включились в группу только за год до похода, но и этот год была совместная работа группы). В общем, я хочу сказать, что "шестёрка" - это не "сел в электричку, увидел знакомых с рюкзаками и тут же на ходу решили - куда пойдём", как это часто бывает в Иркутских электричках. В походах до недели продолжительности - это ещё возможно, но в спортивных выше "двойки-тройки" - НЕТ. Всё-таки, чтобы понять, как мы сорганизовались, надо вернуться хотя бы на 5 лет назад. А ещё лучше – на 10, в 1996 год…

**Небольшое отступление, предшествующее далеко идущим прогнозам**

Тот год, после «четвёрки» по Саянам под руководством моего мужа Андрея Красноштанова, когда мы поняли, что имеется хороший функционал для физических нагрузок, имеется уже кое-какой походный и тренерский опыт: «четвёрка» пешая, «тройка» горная, «двойка» лыжная… Всего-то ничего, мизер, но нам тогда казалось, что это огромный опыт, и у нас были спортивные амбиции, муж – мечтал достигнуть совершенства в туризме…. Ну а я, послушная и верная жена, с ним. К тому же, в те годы начали присвоение МСМК в спортивном туризме, и первый из иркутян – Леонид Стрелюк стал им после руководства своей «шестёркой» по Тункинским гольцам. К тому же, у нас уже подросли дети, и их можно было оставить с бабушками. К тому же, мы были на пике своей физической формы. К тому же у нас уже были воспитанники, которых мы взрастили сами до спортивных категорийных походов. Мы регулярно тренировали их и технике туризма, и ориентированию, и ходили в походы вместе. Поэтому не было дефицита в потенциальных участниках. Не было необходимости набирать группу по интернету, да и абсурдом это всегда считали – брать незнакомого в свой поход. Если и набирали по интернету, то только с рекомендациями их тренеров или хороших знакомых, ну, и естественно, при наличии подтверждённого опыта, через МКК (маршрутно-квалификационную комиссию), и при этом долго обсуждали все нюансы тренировок и подготовки.

 Другое дело, что не всех отпускали родные в серьёзный поход. Тренировочных походов и соревнований по видам туризма – было много, практически круглый год тренировались: индивидуально, либо с другими группами, либо вместе.

Между 1996 и 2001 годом было очень тяжёлое время, кто помнит. Далеко мы ездить не могли, денег не было, ходили только по Прибайкалью. А для присвоения МС по туризму необходим набор походов минимум из трёх разных регионов (у меня был Тянь-Шань, Прибайкалье, Забайкалье). В те годы мы ходили много, но только по своему району, только со своими воспитанниками, и только в простые походы (до 2 категории). Муж Андрей получил серьёзные травмы в аварии, и больше не смог заниматься спортом, поэтому дальше я формировала команды уже сама (с его согласия, понимания и поддержки). Именно он нас всех (меня и моих участников) и тренировал поначалу.

Почему именно Кодар, и почему так долго готовились? Потому что Кодар всегда считался одним из интереснейших и сложнейших районов, и с детства я мечтала там побывать. Была старинная карта, бог весть, откуда взявшаяся, было много книг об этом крае, была мечта. Почему в «шестёрку»? Потому что это казалось верхом совершенства в туризме. Мужчины кругом говорили «да куда тебе, это не женское дело – руководить «шестёрками», это не женский район – Кодар», но мечта была, и были единомышленники.

Почему так долго – 5 лет? Потому что опыта не было подходящего, ни у меня, ни, тем более, у моих участников, которых я хотела бы взять с собой. Да и вообще в Иркутске в тот момент практически не было готовых здоровых, крепких и подготовленных участников с опытом «пятёрки-шестёрки» - один-два и обчёлся: старики уже состарились, а молодёжь ещё не подросла. Трудные 2000-е…

 **Примерный годовой цикл тренировок, состоящих из ОФП, СФП, тактической, психологической и специальной подготовки (круглогодично):**

 Вся зима – с **ноября-декабря**, на лыжах (Комаринский хребет, Утулик, Олхинское плато, Байкал), **февраль** – лыжное первенство по ТЛТ (возили своих воспитанников, и сами тренировались как с ними, так и сами с собой, встречались часто, благо – большинство из нас были педагоги). В **марте** – категорийные походы по льду Байкала, (в основном, в рамках туриады СЮТУРа «Ледовое ожерелье Байкала» - походы 1-2 категории сложности, с воспитанниками; отработка движения по льду, торосам; бивачные новинки, делимся опытом). **Апрель** – тренировки по спортивному ориентированию и участие в соревнованиях «Весенняя капель» (опять же, возим воспитанников и бегаем-тренируемся-соревнуемся и сами). В **мае** – район Мунку-Сардык, горные походы 1-2 к.с.; ледолазание; большая часть потенциальных участников группы здесь встречалась, и кроме того, что водили воспитанников, ещё и сами дели совместную вылазку на какую-нибудь вершину с отработкой тактико-технических элементов.

**Летом** – пиковые длительные походы до 4-5 к.с. в разных районах, с разными составами групп. В основном, это Саяны и Хамар-Дабан, да ещё иногда не по разу за лето. Тут надо сказать, что спортивный **туризм – это комплексный спорт, относящийся к типу многоборий**, поэтому, ходьба с рюкзаком, хоть и является основой не только всех тренировок, но, по сути, и основой всей жизни, но это **не единственный вид активности**. Для круглогодичного поддержания физической формы – **индивидуальные тренировки**: бег, плавание, лыжи, ориентирование, силовая подготовка. Чем старше участник, тем больше ему надо на это налегать, чтобы избежать или замедлить процесс возрастного угасания формы. Главное физическое качество, которое надо тренировать – это **выносливость**, поэтому большинство тренировок направлено на работу «до упора». В порядке приоритетов физических качеств для маршрутного туризма тренирируем 1**.выносливость; 2.силу; 3.скорость; 4.гибкость; 5.компенсаторику**. Если поход выходного дня – так на 30-40 км, или с большими перепадами высот, бег или лыжи – так марафонская дистанция, плавание – так не меньше чем на 1км за тренировку. Ориентирование – так обязательное участие во всех проводимых соревнованиях области, причём не в новичковых, а в мастерских дистанциях. Вместе команда (в чистом виде) собиралась не часто, но всегда старались объединиться в тренировочные выходы вместе со своими воспитанниками, участвовали для этого в разных совместных туриадах и соревнованиях.

**Сентябрь** – учительские турслёты и масса соревнований от спортивного ориентирования до зальных дистанций. **Октябрь** – тренировки и соревнования «Мемориал памяти В. Осипова» по спортивному ориентированию. В **ноябре** – недолгое затишье, восстановление, релакс в бассейне, и опять годовой цикл сначала… **Декабрь** – опять лыжи. И так по кругу. Такой годовой цикл был привязан к календарному плану работы ЦДЮТиК Иркутской области. Именно потому, что многие участники работали в туризме с детьми, была возможность и самим тренироваться активно. Мы могли видеть в работе каждого, (как учителя, так и ученика), и пригласить в свою команду в любой момент. Многих я присматривала в свою команду на «Ледовом ожерелье Байкала», туриаде, проводимой ЦДЮТиК, приглашала вместе тренироваться для совместного похода в рамках Чемпионата России. Мужчины, которые могли идти с нами в «шестёрку» и подходили по всем критериям, часто отказывались, т.к. сами имели свои амбиции, и не хотели идти в поход под руководством слабого пола, т.е. меня... Были напротив такие, которые очень просились к нам в группу, но не имели желания тренироваться, либо не имели необходимого опыта, считали, что они и так всё знают (но мало считать, надо ещё и показать в деле, да и МКК не выпустит участника на сложный маршрут без должного опыта). И я им отказывала в участии в походах высоких категорий в своей группе. Иногда отказывала с сожалением.

 Благо, что мы все были педагогами, (либо с нами были наши ученики), и мы всегда пересекались на спортивно-туристских соревнованиях. Спортивных девчонок было очень много, но одних не отпускали в походы мужья, других – дети, третьих – родители… С набором мужской или смешанной группы было намного проще, и даже много было желающих к нам примкнуть, но мы, женская половина учительского турслёта, хотели сами пройти сложный маршрут, чтобы потом никто не говорил, что «мужики вас и вывезли». Часто мужчины отказывались идти с нами потому, что в наших группах были ещё и дети (лица до 18 лет). А многие мужчины не желают слышать на маршруте детский крик, споры-раздоры, тащить за них груз, учить их работать на биваке… Они хотят тишины в походе, да и не верят, что с детьми можно пройти серьёзный маршрут. К тому же, кого из них уговоришь появиться хотя бы на одной совместной тренировке? А ведь их в течение года мы проводим очень много, и разных (благо, что педагогическая деятельность позволяет).

**Виды и типы предпоходных тренировок для пешеходников, горников, лыжников**

**Тактико-технические:**

1. Навесная переправа
2. Переправа по бревну, наведение бревна
3. Переправа вброд разными способами
4. Переправа по перилам
5. Передвижение в связках
6. ПТС на склоне и в зальном исполнении
7. Вязание узлов
8. Работа с личным специальным снаряжением (ледорубы, ледобуры, скальные крючья и др.)
9. Работа с групповым специальным снаряжением (верёвки, станции)
10. Изготовление носилок, волокуш, их переноска

**Специально-технические:**

1. Передвижение по осыпям, ПТС
2. Передвижение по глубокому снегу, тропление, ПТС
3. Передвижение по чащобам, курумам, буреломам, скалам
4. Передвижение по лавиноопасному склону
5. Поиск пострадавшего в лавине, действия пострадавшего
6. Катание на горных и туристских лыжах с грузом
7. Движение в снегоступах, лыжах, кошках, ПТС
8. Движение по льду водоёма
9. Отработка спасения провалившегося под лёд
10. Работа с компасом, GPS
11. Ориентирование на местности

**Физические:**

1. Ходьба грузом, ПТС
2. Бег в гору, ПТС
3. Бег с интервалами
4. Бег по холмам
5. Бег и ходьба по пересечённой местности с грузом (без троп)
6. Гребля
7. Лыжные гонки с грузом и без него
8. Плавание
9. Упражнения на координацию (бревно, фрироуп)
10. Упражнения на высоте (скалодром) для привыкания к высоте
11. Велотренажёры
12. Приседания на 1 и 2 ногах
13. Подтягивания, отжимания
14. Силовая подготовка
15. Участие в спортивно-туристских соревнованиях по видам

**Бытовые:**

1. Установка палатки командой (зима) при сложных погодных условиях
2. Ночлег при низких температурах (тестирование снаряжения)
3. Заготовка дров
4. Разведения костра в сложных погодных условиях
5. Разведение костра без спичек
6. Работа с примусами и горелками
7. Утаптывание снега
8. Приготовление пищи в снежной яме, на костровой сетке, на льду
9. Сооружение снежных стенок, снежных ям
10. Сооружение жилищ из снега (иглу, хижина, землянка, навес и др.)
11. Изготовление убежищ и элементов личного снаряжения из подручных средств (навесы, посуда, бахилы, и др.)
12. Выживание в природе без средств существования

**Эпоха женских команд**

В 2001 году я повела свою первую «четвёрку» по Тункам, это была женская группа, поначалу 7 человек. (В итоге пошли только 4 человека). Мы шли по Саянам, по знакомым местам, «звёзд с неба не хватали», пересекались для подстраховки с туриадой Иркутского СЮТура. Попутно, на заходах, провели своих 14-16 летних воспитанников по туризму в горные «единички» и «двойки», а потом оставили их с заместителями руководителей и отправили с туриадой домой, а сами пошли уже автономно вчетвером, в пешку 4 категории сложности по Тункам.

 <http://nature.baikal.ru/text.shtml?id=472>

Это был наш первый поход, заявленный на Чемпионат России. Когда мы прошли маршрут (Елена Якимчик, Екатерина Благодетелева, Екатерина Казанкова и я), мы поняли – кто из нас будет двигаться дальше, в «пятёрку», а кто уже – нет (Е.Я. и Е. Б. к сожалению, добровольно отсеялись, поняв, что сложнее перевала 1Б они не потянут). Поэтому, все предыдущие подготовки и совместные тренировки потеряли актуальность, надо было **добирать группу** для более сложного похода. Кстати, наша «четвёрка» заняла тогда на Чемпионате РФ призовое третье место (из 17 пешеходных «четвёрок»), чему мы были очень удивлены, ведь «звёзд с неба не хватали», просто тренировались вместе с воспитанниками круглый год, соревновались между собой на турслётах. Высокие оценки нам поставили по критериям «безопасность» и «напряжённость». **Судьи оценили тогда наш маршрут за грамотную тактику забросок и логичного сочетания нашего похода с одновременным прохождением и обучением детских групп.** Ну, и конечно, судьи Чемпионата удивились, что группа была чисто женская (причём две из четырёх участниц у нас были дети – до 17 лет), это тоже добавило напряжённости и сложности маршруту. Тут нужно пояснение: почему нас выпустили в МКК и ГСК в таком составе. 1. Потому что часть пути была с пересечением на маршруте детской туриады (т.е. автономность маршрута была снижена, соответственно, снижены и баллы за это); 2. Потому что одна из девочек была дочерью другой, а вторая шла по расписке мамы о том, что доверяет ребёнка тренерам на маршруте; 3. В те годы допускалось в «четвёрке» иметь минимальный состав 4 человека.

С зимы 2002 года, собственно, пошёл 5-годичный цикл подготовки к Кодару. Такой длинный потому, что нужно было набирать опыт для 6 к.с., и набирать соответствующую группу, но участники постоянно, то приходили, то отсеивались. В феврале 2002 моих женщин не отпустили в поход родные (снег, лавины, лыжная «четвёрка», опасно). Зато, заочно узнав меня по Чемпионату, многие руководители страны стали звать меня в свои группы. Я попала в сборную команду туристов-лыжников из Москвы, и приобрела опыт лыжной «пятёрки», которая тоже заняла призовые места на Чемпионате России, и на Чемпионате Москвы. В этом походе мы сошлись с некоторыми участниками дальнейших совместных походов, в том числе и будущего Кодара: с Саней Дядькиным, и Сашей Бариновым (мы совместно потом много куда ходили, ещё до похода в 2006 на Кодаре). Таким образом, две женщины отсеялись, но 2 мужчин-единомышленников добавилось.

<http://nature.baikal.ru/phtext.shtml?id=1278>

(Тут кусочки из того похода, который, хоть и был высокой категории, и участвовал в ЧР, но в плане подготовки к Кодару он всё же был и тренировочным тоже, т.к. мы (пятеро потенциальных участников) набирали необходимый опыт участия и руководства. То есть, если бы у меня не было участия в «шестёрке», меня бы и не выпустили на руководство «шестёркой». А если бы у моих участников не было участия в «пятёрке», их бы тоже не выпустили участниками в «шестёрку». Большую часть предпоходной тренировки перед путешествиями высоких категорий занимают именно такие походы с целью набора необходимого опыта либо необходимых умений). Такие походы дают большую схоженность участникам команды, а это дорогого стоит.

 Лена Собянина и Оксана Асмоловская, примкнувшие к нам в 2002 году, ходили в ту зиму тоже в лыжную «чётвёрку» под руководством Н.А. Верюжского на север Байкала, там познакомились с легендой лыжного туризма – П.И. Лукояновым, с тем самым, который написал лучшие учебники по тактике лыжного туризма (у меня на страничке есть кое-что). И девчонки тоже объединились одним желанием попасть на Кодар в женскую группу. Они тренировались в своих городах, их тренера рекомендовали их мне, и мы сошлись на «Ледовом ожерелье Байкала» в марте и начали совместный план действий. Лена налегла на **техническую подготовку и скалолазание**, Оксана – начала бегать, а также изучать **основы питания в походе**, Катя – закончила **сестринские курсы**, я занималась **тактикой, снаряжением и подбором группы**. Мы все жили в разных городах, поэтому тренировались каждая в своём клубе. Ничего в этом особенного нет, что не вместе, главное, чтобы физическая форма и специальная техническая подготовка соответствовали заявленному маршруту. Вон, даже футболисты теперь меняют клубы и команды, это же не значит, что они не тренируются.

Начали формировать группу на «пробный Кодар». Пробный – это «пятёрка» (что мелочиться-то). Да и у девчонок за плечами только 4 к.с., их на 6 к.с. не выпустят. Значит, нужен тренировочный поход 5 к.с. Шли с настроем, что 5 категорию вряд ли пройдём одними тётками, но попробуем, что получится, ну хотя бы 4-то наскребём... **Летом 2002 мы пошли на Кодар опять женской** группой, и опять только 4 человека:

<http://nature.baikal.ru/phtext.shtml?id=735>

 Кто занимается спортивным туризмом, тот понимает, что две «пятёрки» в год – это слишком много, это перебор. Потому что пиковый поход должен быть один в годовом цикле тренировок. Фактически мы не вылезали из более мелких походов со своими воспитанниками, где и пересекались иногда. Только тренировались не всегда все вместе, но общие задачи обсуждали и выполняли, созваниваясь и списываясь. Весь этот 5-летний цикл подготовки (да и последующие годы тоже) фактически проходил на двух пиках в году: **зима – 24-28-дневный лыжный поход, и лето – 20-24-дневный пешеходный поход.** Между ними – масса всяческих тренировочных вылазок на 2-3 дня (лыжи, горы, вело и т.д.)

Нас долго не хотели выпускать на маршрут мужчины из МКК, ссылаясь на то, что нас:

1. Мало (поначалу было 7, потом 5, а пошли – всего 4);

2. Мы – женщины (дискриминация на местном уровне МКК!);

 3. У двоих из четырёх был КАК БЫ «недостаточный опыт». (У одной из нас за спиной была лыжная «пятёрка», у двоих - лыжная «четвёрка», у одной – пешеходная «тройка»). Опять дискриминация… мужиков легко выпускают и с меньшим опытом…

Были ещё потенциальные запасные участницы, у двух – пешеходная «двойка», (им была поставлена задача – до похода хотя бы «тройку» тренировочную пройти, но они не прошли); ещё у двух – был большой категорийный опыт, но не подтверждался справками, а значит, его как бы и не было, хотя все в МКК знали, что он был… Одна из женщин к лету забеременела (Инна Б.), одну муж не отпустил, другую – мама, и ещё одна поступила в вуз и уехала. Жизнь вносит свои коррективы. Но менять лошадей на переправе, т.е. участниц перед походом ☺ - рискованно, да и не на кого менять… Посторонних – не надо. Лучше подождать.

За полгода до летнего похода девчонки нахаживали опыт и подтверждали «свежими» справками и рекомендациями. Все были из разных городов. (Иркутяне, которые тренировались более-менее совместно, и часто встречались, в итоге отсеялись, как это ни было обидно). Все женщины имели отношение к педагогике, поэтому тренировались со своими группами, клубами, детьми. Мы встретились всей нашей командой только раз – на «Ледовом ожерелье Байкала» - туриаде, проводимой Иркутским СЮТуром в конце марта на льду Байкала. Фактически тогда совместных тренировок у нас не было ни одной тем составом, которым мы пошли на маршрут. Это **большой недостаток.** Но мы созванивались постоянно, я давала указания, чему надо научиться, к чему подготовиться, как потренироваться. Учила девчонок сушить продукты, чтобы не тащить лишний груз. Одну из них попросила взять на себя роль технического лидера (Лена Собянина), и она тренировалась в своём городе, в своём клубе на эту роль. Другая – взяла на себя роль завхоза (Оксана Асмоловская). Мы с ней совместно решали – какой будет наша продуктовая раскладка и на каком участке пути. Ещё одна – прошла курсы медсестёр перед походом (Катя Казанкова), она же собирала групповую аптеку и учила всех, что надо взять в индивидуальную аптеку. Всё это, вы скажете, не тренировки, а организационные моменты, но они тоже имеют прямое отношение к предпоходным тренировкам (это относится к тактической подготовке).

Поход для нас был трудным, хотя маршрут не был очень сильным. Мы не заняли призового места на Чемпионате России (на маршруте были кольца, заброски, что существенно снизило напряжённость и сложность – это критерии, которые дают наибольшее количество баллов при оценке маршрута). Но в целом, в протоколе он был не самым слабым (кажется, 7й из 20 пешеходных «четвёрок», но это не важно, главное, мы находили совместный опыт).

Как и после похода 2001, одна из участниц (Оксана) отказалась от дальнейшего роста, сославшись на то, что ей не хватит физухи на большее. Мне было очень жаль, потому что я бы её взяла хоть куда, и за неё бы всё делала, лишь бы она просто была в группе, потому что это человек, который умел сглаживать все углы и трудности в любой сложной ситуации на маршруте. Но её и семья никуда не отпускала.

Поэтому, пришлось признать, что чисто женскую группу для «шестёрки» я вряд ли найду. **Лена, Катя и я – вот кто остался из женщин**, которые по-прежнему шли к общей цели – «шестёрке» на Кодаре. В запасе были двое мужчин. Пришлось опять оглянуться на клубы и школьно-студенческие составы, которые тренировались с нами или нашими коллегами.

**Смешанные команды со студентами**

Зима 2003. Чтобы держать форму, **необходимо постоянно ходить с рюкзаком**, неважно – какое время года. И это тоже предпоходная тренировка. Тренировочным походом выбрали **«пятёрку» по Калару – район рядом с Кодаром**. Чтобы немного расслабиться и отдохнуть от тягот руководства, я для себя (да и другие участники тоже) применила такой график: **летом – руководство пиковым походом, ключевым в годовом цикле, а зимой – не менее сложный поход, но участником, в качестве тренировки**. На Калар собирались все, готовились, тренировались, подыскали молодых студентов из педагогического колледжа, чтобы их поднастаскать, дать им опыт, и подготовить к лету. Но в последний момент Лена и Катя отказываются по семейным причинам одной и травмы другой. В итоге – идём со студентами Сани Дядькина – **Русланом и Ромой, и с самим Саней**, с которыми весь этот год тренировались после совместного похода в феврале 2002, а также, с руководителем-недоразумением… которого, казалось, хорошо знаем, но на деле вышло – что не знаем совсем…

<http://nature.baikal.ru/phtext.shtml?id=756>

<http://nature.baikal.ru/text.shtml?id=421>

Поход не удался, но **опыт был дополнен, и тренировка состоялась**. И самое главное – студенты примкнули к нашей команде единомышленников на Кодар. **Схоженность – главное обстоятельство для успеха в спортивном туризме. И это тоже достигается совместными походами и тренировками.**

Летом 2003 – очередной поход. Пока не Кодар, т.к. по-прежнему не могу найти участников с большим опытом 20-30-дневных спортивных походов. Но этот поход также является тренировкой к Кодару – пешеходный 5 категории сложности по Хамар-Дабану. **Цель – линейный маршрут с большим перепадом высот в 386 км за 20 дней по Хамар-Дабану.** С точки зрения предпоходной тренировки – это **тренировка выносливости и схоженности** группы. Очередная тренировка к 6 к.с. по Кодару.

<http://nature.baikal.ru/text.shtml?id=41>

<http://nature.baikal.ru/phtext.shtml?id=757>

 Домашний район, знакомые места, но надо погонять студентов для получения опыта, да и самим потренироваться. Если хочешь добиться результатов на ЧР, **надо круглый год** гонять группу. Наша группа в «пятёрке» по Хамар-Дабану: **Лена, Катя, Руслан, Паша, Рома и я**. Саня Дядькин – с нами только мысленно, т.к. у него накануне родилась дочь. Но Саня для меня – давно схоженный со мной и опытный участник, поэтому без него, хоть и скучно, но пройти можно, и предпоходная тренировка без него не пострадает. Потому что с другими участниками он уже схожен, и опыт 5к.с. у него есть. Поход занимает призовое место на ЧР (третье - из 20 «пятёрок»). Высокий балл – за **напряжённость, безопасность, новизну**. Мы крайне удивлены, т.к. просто тренироваться ходили… Да и район, как нам казалось, бесперспективный, не новый… Но это, в самом деле, закономерность: **группа была схоженной, тренированной, сильной, молодой** (кроме меня, но я была ещё та лошадь в те годы). Пробегали за день, почти играючи, до 30км по пересечёнке, с грузом, под дождём, туманом… это невозможно никому совершать на протяжении 20 дней **без предварительных тренировок**. Кто думает наоборот, и думает, что он может – пусть скажет мне это честно в глаза, я не поверю. Это всё равно, что 20 дней подряд каждый день бегать марафон.

**Зима 2004**. Мне и самой пора уже набраться более весомого опыта для руководства «шестёркой». Идём участниками в лыжный поход 6 категории сложности по юго-западной Туве (хребты Шапшал, Цаган-Шибету, высоты до 4000м) в сборной группе Михаила Васильева и в группе «железных горцев» Анатолия Семилета. Из «наших» иркутян: Саня Дядькин, Оля Москвитина, Игорёк Балеев и я. Студентов наших, таких классных и сильных парней, Рому, Руслана и Пашу, «крутые дядьки» А. Семилет и М. Васильев не взяли в команду из-за отсутствия лыжного опыта 5 к.с., поэтому студенты (Рома, Руслан, Паша) сами пошли руководить другими студентами в других походах. Но все набирали опыт к «шестёрке» по Кодару.

<http://lince.ru/travels/shapshalskiy_kray_-_iz_tuvy_v_altay_rasskaz_o_sportivnom_lyjnom_pohode_po_otrogam_yugo-zapadno_tuvy/>

За этот поход тоже было призовое 2-е место на Чемпионате России среди лыжных маршрутов (у группы А. Семилета – 1е – вот это обстоятельство хочу подчеркнуть: **у него была очень схоженная тренированная группа из одного города**, это и принесло им успех, несмотря на то, что один из участников заболел, и его выводил с маршрута другой участник, а группа без них закончила маршрут). После этого похода мы зареклись – больше не ходить с москвичами (до сих пор зарекаемся ☺ Потому что у них настолько слабая физподготовка, и такая запущенность предпоходных тренировок, что весь поход вывозят на себе физически подготовленные сибиряки. Но лучше москвичам этого не говорить – ни-ни… ☺ Нам этот поход казался курортным, хоть это была «шестёрка». А у москвичей – то нервные срывы, то травмы, то заболевания, то потеря снаряжения, в общем, сплошные «геройства», а весь груз группы - на наших плечах… Наверное, так и должно быть: круглый год тренируешься, а на пиковый маршрут идёшь спокойно, как в отпуск отдыхать. Зато **тактическая подготовка** у москвичей – на очень высоком уровне. Этому у них и учились. То, что сибиряки вывозят на своём «авось» и на своём горбу, то у москвичей продумано от каждой мелочи и каждого шага заранее, ещё дома. Поход проходит как по писаному, без неприятных сюрпризов. Надо отдать должное опыту М. Васильева – почти 40 лыжных 5-6 к.с. и почти все – руководства. Научились у него очень многому. Это **бесценный опыт**.

**Лето 2004**. Опять срывается «шестёрка» на Кодар, хотя группа была уже готова! Теперь по моей вине. Пошли в тренировочный поход с семейством Коли Москвитина, и один из его пацанов на пути к электричке, съезжая с горки, врезается в меня сзади, и распарывает икроножную мышцу крылом велосипеда… Травмпункт, наложение швов, оставшееся лето – дома, сдаём билеты. Но, всё-таки, после заживления, ещё сбегали в тренировочную «троечку» по Саянам, опять со своими воспитанниками, и в горную туриаду Стрелюка по Саянам. Лена и Катя – набирали опыт руководства в Саянах. **Тренировались без меня**.

**Укрепление команды**

Зима 2005. Лыжная «пятёрка» в Ергаках. В команду единомышленников на Кодар в «шестёрку» добавляется МС - **Юра Савкин** из Тулы и КМС - **Саша Баринов** из Сарова. Они и раньше хотели и были с нами в некоторых общих походах, но мы, бабы-дуры, всё мечтали женской командой дойти до финала, мужиков игнорировали… Начинаем **разрабатывать маршрут** по Кодару не просто пеший, а ещё и с водной частью, т.е. **комбинированный, что вдвойне сложней**, (настоял Саша Баринов, пообещал привезти свои катамараны и всех потренировать, а также взять на себя руководство водной частью маршрута). В общем, завернул он на приключение…

**Летом 2005** уже готовы были идти на Кодар схоженной группой, и опыт у всех был (Лена, Катя, Саня, Паша, Руслан, Рома, я, Саша Б., Юра С.) Но опять что-то случилось в последний момент (Катя выходила замуж, Рому и Руслана в армию призвали, а Юру с работы не отпустили), и опять команда развалилась. Вчетвером уже не выпустят в «шестёрку». А заменить другими участниками с таким же опытом и схоженностью – невозможно. В итоге – пошли кто куда, лишь бы не потерять форму. Я ходила с детьми в Долину вулканов, там познакомилась в туриаде «Долина вулканов» с **Люсей Ш**., и предложила ей на будущее лето сходить в «шестёрку» на Кодар, она загорелась, к тому же у неё был водный опыт, это нам было очень нужно для выпуска в МКК. В это же лето на Байкале пересеклись с Сашей Бариновым, утрясли планы с маршру том, сходили в **велопоход** по Ольхону. Он также круглогодично тренируется, плавает километрами в бассейне между походами. Вот так ещё к нашей команде добавились 3 опытных участника с общей целью.

**Зима 2006**. Лыжная «шестёрка» по Большому Саяну в группе М.Васильева (не дозарекались…) Из «наших»: Саня Дядькин, Руслан Шаммасов, Саша Баринов, Оля Москвитина (?), Лена Собянина (?) и Люся Штарова, я. Все участвуем во Всероссийской лыжной туриаде «Большой Саян», в разных группах, набираем перевальный опыт и схоженность друг с другом.

<http://nature.baikal.ru/phtext.shtml?id=1280>

**Тренировка – по жизни идёт.** Не важно, что не всегда все в одной группе. Нас ведь много, мы не можем все объединиться на каждой тренировке. 1 место на Чемпионате РФ за лыжный поход по Большому Саяну! Среди лыжных «шестёрок». Надо отдать должное москвичам – у них очень хорошо поставлена тактическая подготовка, а у сибиряков – всё на физухе. **Совместный сплав того и другого – даёт хороший результат.**

**Долгожданный Кодар**

**Лето 2006...** Участники уже давно определены: **Саня Дядькин, Паша Зозуля, Руслан Шаммасов, Лена Собянина, Саша Баринов, Катя Казанкова, Юра Савкин, я.** Поскольку пешеходный опыт у всех значительный, а хороший водный есть только у Саши Б. и у Люси, надо всем теперь **тренироваться на воде**. И прежде всего мне, как руководителю. У меня была за плечами водная «единичка» всего-то, надо было сходить в поход, хоть на какие-то пороги. Сходили по Иркуту. Не все вместе, частями – кто с кем смог, и в разное время. Меня Люся водила, парней – тренер из колледжа, Лена – с усть-илимцами ходила на воду, все набрали опыт до 2-3 к.с. на воде. К началу похода снова изменился состав: уходят участники: Катя и Лена – вдруг собрались рожать, Руслан – находит хорошую работу, от которой не может отказаться. Остаётся 6 человек: Саня Д., Саша Б., Юра С., Паша З., Люся Ш. и я... Жизнь продолжается. Лена и Катя с нами много лет, но теперь только мысленно…

На Мунку-Сардыке в мае встречаемся костяком, отрабатываем **П-перила и навесную**. Очень много раз встречаемся в Иркутске с Люсей по **составлению раскладки и подготовке продуктов** (она – завхоз). Очень много раз встречаемся и созваниемся с Пашей по поводу **заезда** (коллега его родственницы взялся нас забросить на вездеходе к Северному Кодару), обсчёт стоимости, километража, веса, сроков, и т.д. Очень много списываемся и созваниемся с Сашей Б. (по тактике **водной части** – она на нём, он зам. руководителя по воде). Решаем проблемы завоза и заброски катамаранов, просчитываем **аварийные и запасные варианты**, рассчитываем всю тактику с учётом этого дополнительного груза. (Лучше бы его не было, всё было бы намного проще… Но, возможно, тогда не было бы и 1 места на Чемпионате СФО).

Юра С. – медик – с ним списываемся по **согласованию аптеки**. Саня Д. – отвечает за **групповое снаряжение, с ним решаем тактико-технические вопросы**, встречаемся фактически пару раз в неделю, закупаемся в «Фанспорте», взвешиваем всё до грамма, делим по участникам, рассчитываем вес. Кроме этих организационных моментов, которые, конечно, тренировками не назовёшь, хотя к тактической подготовке отнесёшь, продолжается круглогодичный походный цикл (лыжи зимой, лёд в марте, ориентирование – в апреле, Мунку в мае, вода в июне…) Кроме того, каждый участник самостоятельно тренируется в своём стиле (Саша Б. – плавание, Юра С. – бег, Саня Д. – силовые тренировки, Люся Ш. – альпинизм, Паша З. – турмногоборье, я – всего понемногу, т.к. по специфике своей работы занимаюсь с детьми и студентами спортивным туризмом)…

**О главном**

Теперь хочу рассказать о схоженности – главном компоненте психологической подготовки предпоходных тренировок. Если вы заметили, эта тема проходит «красной нитью» по моему рассказу о тренировках. На примере наших участников (дошедших и не дошедших до финала) можно составить таблицу схоженности, которая поможет увидеть картину психологической совместимости группы. Не важно (хоть и жаль!), что многие наши участники не дошли до финала. Мы к нему стремились, но жизнь вносила свои поправки. **Главное, что мы сформировали команду, которую можно в любой момент жизни теперь «свистнуть», собрать, и по мере возможности, они вольются в нашу общую группу со своим богатейшим опытом и колоссальной схоженностью.** Паша Зозуля – спасатель и тренер по спортивному туризму. На днях его команда из Читы стала призёром Чемпионата Мира по спортивному туризму на маршрутах! Горжусь, Пашка, и ликую! Саня Дядькин – весельчак и балагур, душа компании. Не знаю, где сейчас работает, но был когда-то давно тренером в колледже. Потом - депутатом, познакомился лично с С. Мироновым, сошлись в интересах на почве именно спортивного туризма. Руслан Шаммасов – спасатель Байкальского ПСО, промальпинист. Лена – тренер. Катя – многодетная мамочка. Рома К. – спасатель Читинского ПСО. Это та молодёжь, которая подтянулась в команду, когда были студентами. Они – самые схоженные из всего костяка группы. И я их очень люблю и очень часто вспоминаю. О Мастерах старшего поколения, конечно, тоже вспоминаю, но именно эта молодёжь была со мной с самого начала и до конца. Потом к ним прибавлялись и другие: Женя Янущак, Эльмира Гаджиева, Екатерина Зуева… и ещё большая компания студентов и бывших школьников, но их ещё тогда не было на «нашем» Кодаре, и во время подготовки к нему, они тогда ещё были «маленькие» (во всех смыслах), хотя схоженность с ними тоже большая теперь имеется.

 К устойчивым можно отнести группы, образованные из мастеров или опытных туристов, для которых достижение спортивных званий не является самоцелью, а основой единения группы является единство взглядов, взаимоотношения и **достигнутая в процессе совместных тренировок и походов однородность и совместимость**. Практика знает примеры, когда группы хорошо подготовленных физически и технически опытных туристов не смогли выполнить намеченное из-за неумения избежать или разрешить конфликты психологического характера (Вахлис, «Спутник туриста»). Поэтому немаловажное значение имеет психологическая подготовка. Основа психологической подготовки – это схоженность команды (прохождение больших походов **каждого участника с каждым**, но не обязательно всем вместе таким же составом, что в основном походе). Достаточно того, чтобы **руководитель будущего похода был уже в большом походе с каждым из участников**, и каждый участник побывал в походах с каждым хотя бы из **половины** участников группы. Считается, что **50% схоженности группы – достаточно УСТОЙЧИВЫЙ коллектив**. При этом, необязательно ходить в большие походы многократно, достаточно иметь один большой поход, но с положительным результатом.

 **Комплексная психологическая подготовка состоит из индивидуальной и групповой подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Индивидуальная подготовка | Групповая подготовка |
| 1. Получение исчерпывающих сведений о цели путешествия, маршруте и районе2. Соразмерение своих возможностей с вероятными трудностями3. **Наличие или приобретение практических навыков и умений, необходимых именно для этого похода**4. Получение информации о группе (опыт участников, обязанности, схоженность, темпераменты) | 1. Знакомство группы или ее новых членов2. Определение целей и задач похода3. Распределение обязанностей в группе4. **Тренировочные походы**, приближенные к условиям предстоящего путешествия (высокогорье, низкая или высокая температура воздуха, сложное препятствие маршрута и др. факторы) |

(К. И. Вахлис. Спутник туриста).

Известны немало случаи, когда группа, состоящая из хорошо подготовленных опытных туристов, сходит с маршрута из-за внутренних раздоров и противоречий. Руководителю перед походом приходится решать множество социально-психологических проблем, связанных с групповой совместимостью, лидерством, влиянием личности на группу и группы на личность, предупреждением конфликта. Как правило, нормальный климат устанавливается и держится в схоженных группах, которые много лет путешествуют вместе, или имеют в составе постоянный **костяк участников хотя бы 50%.**

 Таблица, приведенная ниже, поможет составить представление о схоженности набранной группы.

 Знак «плюс» стоит в клетках участников, которые ходили друг с другом с положительны опытом, знак «минус» означает отрицательный опыт (Такой был только один). Число (1,2,3) означает, сколько сложных походов (не ниже 3-5 к. с.) было пройдено вместе. **Мелкие походы ниже 3 к.с. оставим за кадром**, т.к. они не несут такой психологический груз, как длительные походы. Но это не значит, что мелких походов вовсе не было, их – большинство. Участники постоянно ходили кто-то с кем-то, все эти мелкие вылазки – не учтёшь. Если в ПВД-походах тренируем физические качества и тактико-техническую подготовку, то в длительных – тренируем психологическую совместимость, терпение, волю, и собираем костяк группы, способной идти вместе в экстремальные путешествия.

По сути – каждый поход, какой бы категории сложности он ни был, является тренировочным к последующему, т.е. **пока мы ходим – мы тренируемся**. Кто будет с этим спорить? Не тренируется только тот, кто никуда не ходит. **Смысл же тренировок в спортивном туризме к определённому ключевому походу сводится к тому, чтобы подобрать участников с необходимым опытом, «обкатать» их друг с другом, и не растерять в процессе подготовки**. Наверное, примерно так происходит у футболистов, хоккеистов, и других спортсменов командных видов. Это не просто! Гораздо сложней, чем просто собраться на Мунку и отработать ПТС и навесную. Потому что настоящий опыт и «схоженность» начинается с 3-4 категории сложности, не раньше. Это объясняется тем, что БДП (безопасная длительность похода), и, соответственно, настоящий «напряг» начинается у групп спустя 3-4 недели, а в простых походах так долго не ходят.

Знак «прочерк» - участники не ходили друг с другом. Таких в группе должно быть не более 50%. Но руководителя это не касается, **руководитель должен (или рекомендую, уж как хотите) иметь схоженность с каждым участником.**

По диагонали в таблице - отмечен опыт каждого участника и его лидерские качества. (Оценивает не руководитель, а сами участники). Пример:

У М. Васильева есть такая традиция: в момент завершения похода каждый участник группы высказывает своё мнение о том, как прошёл поход. Каждому предлагается обсудить действия руководителя, других участников, тактические ошибки, недочёты в подготовке, в снаряжении и поведении участников на маршруте. Каждый волен сказать – с кем он пойдёт в следующий поход, а с кем – нет, и по каким причинам. Это очень сильный по эмоциональной нагрузке момент. Именно потому, что это происходит не на следующей неделе, не через день, не в городских домашних стенах, когда все отмылись и расслабились, размякли и подобрели, а именно, в последний совместный вечер группы, когда все впечатления очень свежи и даже, может быть, обострены.

Если именно в этот вечер участники друг другу ставят безоговорочный «плюс», то через неделю или месяц этот «плюс» - ещё более укрепится. Были случаи, когда ставили «минус», но на завтра – прощали друг друга и забывали. (Так было у нас с москвичами). Или такой «полуплюс»: типа – я очень тебя уважаю и люблю, но тебе бы в следующий раз не заниматься только собой, когда группа в пургу ставит ветрозащитную стенку. Или: тебе бы научиться прислушиваться к указаниям технического лидера и не спорить с ним на перевале. Такие «полуплюсы» - не в счёт. **«Плюс» должен быть безоговорочным, и поставлен именно участниками похода, именно в последний день похода.** Потому что наша память, к счастью, не помнит долго плохое, и через пару дней (когда вернёшься домой, покажешь фотографии, обнимешь близких, и т.д.) уже все шероховатости похода забудутся.

Вот по этим оценкам последнего дня похода и **складывается схоженность**. Я всегда думала: ну как М. Васильев берёт в лыжную «пятёрку» не знакомых ему участников? (Так и нас с Саней Дядькиным взял в 2002 году). А у него, зато, все другие участники схожены по 10+. То есть соблюдается правило (**не менее 50% схоженности группы**). Из восьми человек – двое-трое новых – это нормально. А в идеале, конечно, 100% схоженности, как, например, было в группе «железных горцев» **Анатолия Семилета, или у Андрея Лебедева**. Именно поэтому такие группы добиваются максимальных результатов, и всегда в лидерах на Чемпионатах по спортивному туризму. **Чем выше схоженность группы – тем выше результат, это же так очевидно**. А чтобы «сходиться», группе надо как можно больше ходить вместе. И не только в ПВД на 2 дня, конечно.

Простой пример. Что эффективней для схоженности группы: 30 однодневных походов, 15 двухдневных, шесть пятидневных или один 30-дневный? По времени затрачено равное количество дней, но эффект не будет везде одинаков. Один 30-дневный поход с гаком перекроет все остальные «игрушки». После большого похода вам уже не надо заниматься суетой и водить участников в 30 однодневных походов ради схоженности. Только если отработать какую-то технико-тактическую сторону или приём. Вы можете больше не встречаться с ними полгода или год, до следующего большого похода. А в мелкие походы ходить с другими участниками.

У спортсменов высокого уровня предпоходная тренировка имеет характер более **индивидуальный**. А у спортсменов низкого уровня – наоборот, чем больше совместных мелких походов – тем лучше, то есть присутствует **коллективный** характер: множество ПВД, совместные вылазки, экскурсии, побегушки... Как это было вначале нашего 5-летнего цикла. Потом, с мастерством, эти «побегушки» приобретают более индивидуальный характер, а группа встречается только в ключевой момент. Например, отработать действия связок, или испытать новую палатку, печку, лыжи, применить новую тактику, связанную с этими вещами...

**Таблица схоженности, составленная в 2005 году**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **опыт** | Марина(рук-ль) | Катя К. | Оксана | Елена С. | Елена Я. | Катя Б. | Людмила |
| Марина (рук-ль) | **МС, дем. лидер** | + (3) | +(1) | +(2) | +(1) | +(1) | +(1) |
| Катя К. | +(3) | **1 разряд** | +(1) | +(4) | +(2) | +(2) | - |
| Оксана | +(1) | +(1) | **1 разряд** | +(2) | - | - | - |
| Елена С. | +(2) | +(4) | +(2) | **КМС,** **дем.****Лидер** | - | - | - |
| Елена Я. | +(1) | +(2) | - | - | **1 разряд,** **авт.лидер** | +(3) | - |
| Катя Б. | +(1) | +(2) | - | - | +(3) | **1 разряд** | - |
| Людмила | +(1) | - | - | - | - | - |  **КМС, авт. лидер** |

 Из таблицы видно, что организующим «костяком» группы является руководитель Марина и участница Катя К. (они обе были в сложных походах почти со всеми из других участниц), и походы прошли на уровне хорошей психологической совместимости.

 Но чтобы пойти с этой группой в поход высшей категории сложности, например 5-6 к. с. по новому сложному району, необходимо познакомить и «обкатать» в тренировочном походе участников – Оксану с Еленой Я., Катей Б. и Людмилой; Елену С. – с Еленой Я., Катей Б. и Людмилой; Елену Я. – с Оксаной, Еленой С. и Людмилой, Катю Б. – с Оксаной, Еленой С. и Людмилой, Людмилу – со всеми участницами, кроме руководителя.

 Зная темпераменты участниц и их претензии на лидерство, Марина, как руководитель, должна обратить особое внимание на недостаточную схоженность Людмилы, Елены С. и Елены Я., как выраженных лидеров. Предлагаемая схема ролей в пеше-водном походе по Кодару 6 к. с.:

Марина – руководитель

Людмила – зам. руководителя

Елена С. – технический лидер

Елена Я. – завхоз

Катя К. – доктор

Оксана – массажист, летописец

Катя Б. – фотограф, казначей

 Допустимые микрогруппировки (что не есть хорошо или плохо, но на это надо обратить внимание, чтобы группа не разделялась на подгруппы, а была единым целым):

Катя К. – Елена С. (близкие подруги)

Елена Я. – Катя Б. (мать и дочь, возможны как близость, так и конфликты)

Катя К. – Катя Б. – Елена С. (близкие по возрасту и увлечениям)

Марина – Людмила (близкие по возрасту, опыту, жизненным взглядам)

Оксана – психологически совместима, легко контактирует со всеми, душа компании.

(К сожалению, именно таким женским составом пройти поход не удалось… Женщины – непостоянны в своих желаниях и устремлениях ☺ )

**Таблица всех участников 5-летнего цикла (2001-2006 гг.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | МК | ЕК | ЕЯ | ЕБ | ОА | ЕС | АД | РШ | РК | ПЗ | РА | ОМ | ИБ | ЮС | АБ | ЛШ | ПВ |  |
| МК | **МС** | 2+ | 1+ | 1+ | 1+ | 2+ | 3+ | 2+ | 1+ | 1+ | 1+ | 1+ | 1+ | 2+ | 1+ | 1+ | 1+ 1- |  |
| ЕК | 2+ | **1Р** | 2+ | 2+ | 1+ | 2+ | 1+ | 1+ | 1+ | 1+ | - | - | - | - | - | - | - |  |
| ЕЯ | 1+ | 2+ | **КМС** | 2+ | - | - | - | - | - | - | - | - | 1+ | - | - | 1+ | - |  |
| ЕБ | 1+ | 2+ | 2+ | **1Р** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  |
| ОА | 1+ | 1+ | - | - | **1Р** | 2+ | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1+ |  |
| ЕС | 2+ | 2+ | - | - | 2+ | **КМС** | - | 1+ | 1+ | 1+ | - | - | - | - | - | - | - |  |
| АД | 3+ | 1+ | - | - | - | - | **КМС** | 2+ | 2+ | 2+ | 1+ | 1+ | - | 1+ | 1+ | - | 1+1- |  |
| РШ | 2+ | 1+ | - | - | - | 1+ | 2+ | **КМС** | 2+ | 2+ | 1+ | - | - | - | - | - | 1- |  |
| РК | 1+ | 1+ | - | - | - | 1+ | 2+ | 2+ | **1Р** | 2+ | 1+ | - | - | - | - | - | 1- |  |
| ПЗ | 1+ | 1+ | - | - | - | 1+ | 2+ | 2+ | 2+ | **1Р** | 1+ | - | - | - | - | - | - |  |
| РА | 1+ | - | - | - | - | - | 1+ | 1+ | 1+ | 1+ | **1Р** | - | - | - | - | - | - |  |
| ОМ | 1+ | - | - | - | - | - | 1+ | - | - | - | - | **1Р** | - | - | - | - | - |  |
| ИБ | 1+ | - | 1+ | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **1Р** | - | - | - | - |  |
| ЮС | 2+ | - | - | - | - | - | 1+ | - | - | - | - | - | - | **МС** | 2+ | - | - |  |
| АБ | 1+ | - | - | - | - | - | 1+ | - | - | - | - | - | - | 2+ | **КМС** | - | - |  |
| ЛШ | 1+ | - | 1+ | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **КМС** | - |  |
| ПВ | 1+1- | - | - | - | 1+ | - | 1+1- | 1- | 1- | - | - | - | - | - | - | - | КМС |  |

Теперь видно, что у руководителя схоженность имеется со ВСЕМИ участниками группы (кроме одного, но он и отсеялся). Видно и КОСТЯК группы: Марина-Лена-Катя-Руслан-Паша-Саня Д. – практически 100% совместимость, и если бы пошли именно в таком составе, мы бы, наверное, горы свернули. Ничего не имею против других, менее схоженных участников, но между некоторыми из них при окончании срока БДП возникали вспышки обид, размолвок, и даже нервных срывов. Были попытки даже сойти с маршрута, но благодаря ранее схоженным участникам эти конфликты были сглажены, и они мирились, и были готовы терпеть друг друга до конца похода ради общей цели. После похода они уже снова были друзьями, и все друг друга были рады видеть, и ходить друг с другом ещё и ещё, но тот момент вспышки конфликта – не даёт поставить полный «плюс» данным участникам, несмотря на то, что это случилось после срока БДП.

(В этой таблице «полуплюсов» нет, т.к. это предпоходная таблица, а не послепоходная). Но если сейчас составить послепоходную таблицу, то будет видно, что двоим участникам вряд ли нужно идти дальше куда-то вместе, либо ещё тренироваться схоженности и привыкать друг к другу.

В подтверждение необходимости тренировать схоженность группы скажу, что один из тех не очень схоженных участников нашего похода всё-таки сошёл с другого маршрута в 2012 году, и причина была та же – он был не схожен с той группой, возникло недопонимание. Хотя я лично его знаю только с самой положительной стороны.

Важным фактором успешной коллективной деятельности является **совместимость**:

**Совместимость – несовместимость** – способность (неспособность) группы или членов группы согласовывать (не согласовывать) свои действия и оптимизировать взаимоотношения в совместной деятельности (**Мартынов А. И., Психология альпинизма)** – тоже определяется только в длительных походах. В коротких – каждый из нас добровольно хочет быть в одной «упряжке» с народом и подстраивается на время похода под руководителя или других участников. Но подстраиваться долго невозможно, человек проявляет себя, как есть, только в экстремальных ситуациях, а если они не происходят, то после окончания срока БДП.

Эмоционально-коммуникативная совместимость – на уровне личных отношений.

Деловая (инструментальная) совместимость **–** готовы терпеть друг друга ради высокой цели, ради общего дела, но после завершения (или не завершения) работы – распад группы.

Физическая (разный темп движения на маршруте может привести к конфликту), об этом рассказывал Владимир Прадедов.

Психологическая – на уровне психических процессов – скорость реакции, мышления, памяти, речи и т. д. (холерик и флегматик будут раздражать друг друга в совместной деятельности, а холерик и меланхолик – ещё больше), тут я рекомендую подбирать группу по психотипам, но это отдельная тема.

Социальная (сходство интересов, целей, интеллекта, привычек) – идеальная совместимость, как у наших студентов (теперь уже бывших).

Некоторые авторы (**Мартынов А. И., Психология альпинизма**) выделяют биологическую – на уровне различных систем организма («совы» и «жаворонки», вегетарианцы и всеядные, толстый – тонкий, молодой – старый, мужчины – женщины и др.). Но, на мой взгляд, это очень редкостные несовместимости, т.е. из-за таких проблем конфликты в походах у грамотных туристов не возникают.

Рекомендую почитать эту литературу и понять, как важно подбирать команду, и насколько это длительный процесс, и как это достигается путём предпоходных тренировок.

**Главной предпоходной тренировкой, несмотря на важность ОФП, СФП и тактики, является СХОЖЕННОСТЬ группы.** Слаженность командной работы. Понимание друг друга с полуслова. Умение терпеть друг друга при необходимости... Знать свою роль в группе и выполнять свои обязанности. Идти к общей цели до конца.

Надеюсь, я сумела объяснить – почему так долго длился цикл подготовки к Кодару.