

нейших соревнований (таких, как соревнования на первенство Норвегии, Кубок Мира, Чемпионат Мира по спортивному ориентированию и т.п.) достичь наивысших результатов.

Тренировки по подготовке к состязаниям включают в себя следующие аспекты:

- тренировки на местности, похожей на ту, которая выбрана для проведения соревнований;
- использование техники, максимально приближенной к условиям соревнований;
- проведение тренировок, максимально приближенных к соревнованию по скорости;
- техническая подготовка, направленная на преодоление различных экстремальных и стрессовых ситуаций, которые могут возникнуть во время соревнований;
- тренировка в условиях эстафеты, общих стартов и т.д.

Другие аспекты техники тренировок

На мой взгляд, тренировки по технике спортивного ориентирования надо начинать на среднем уровне интенсивности, постепенно переходя к высокому уровню. Исследование показало, что тренировки по технике ориентирования, проводимые на уровне интенсивности, который немного ниже или наравне с анаэробным порогом (четвертый уровень интенсивности) лучше всего подходят для развития наивысшей степени концентрации. Слишком большое количество тренировок на низком или среднем уровне интенсивности может расслабить спортсменов, так что им будет гораздо сложнее, не отвлекаясь на что-то другое, попытаться сконцентрировать свои мысли на техни-

ке, тренировочных упражнениях и самой дистанции. Правда, исключением из этого правила могут быть мастера мирового класса или те ориентировщики, которые приближаются к мировому классу. Отличительной чертой этих спортсменов является то, что они могут часами бегать с картой, тренируясь на низком или среднем уровне интенсивности, и, несмотря на это, всегда выполнять правильные действия.

Для того, чтобы довести до автоматизма правильные мыслительные процессы, необходимо в свою очередь мотивировать свои действия и сконцентрироваться на решении поставленных задач. Немаловажно также попытаться избежать негативной, неправильной подготовки, то есть заучивания неверных мыслительных процессов (ведь на трансформацию их в правильные операции может потребоваться много времени).

Запомните:

“Лучшей является та подготовка, при которой спортсмен, выстрелив 100 раз, 99 раз попадает в десятку, а не та, при которой из 1000 выстрелов в десятку попадают только 900. Качество важнее количества — думайте и делайте вещи правильно с первого раза. Лучше потратить немного больше времени, но сделать все верно”.

Провалы на тренировках и проходных соревнованиях в принципе нежелательны, и их нужно избегать. Постарайтесь как можно точнее отрегулировать скорость, сконцентрируйтесь на решении поставленных задач и достижении намеченных целей и уделите больше времени на технику ориентирования. Попытайтесь делать все правильно с первого раза, полностью сконцентрировавшись и выбрав верную ско-

рость, и у вас все получится, и вы придете к финишу, испытывая уверенность в своих силах.

Определите свой уровень и продолжайте тренироваться и доводить до автоматизма правильный образ действий. Это необходимо для того, чтобы добиться более высокого уровня. Хорошая техническая подготовка закладывает основу для достижения высоких результатов и повышения уверенности в себе, в своих силах.

Ключевым моментом тренировок техники является развитие концентрации. Чаще всего главная причина провалов кроется в потере или недостатке концентрации, что может быть вызвано различными причинами. Концентрация должна быть соответствующим образом скорректирована и направлена на решение собственных задач. Запомните, что результат зависит от того, насколько хорошо вы поработали, а распределение мест в зачетной таблице — от того, насколько хорошо потрудились другие. Утешить может лишь тот факт, что тех, кто поработал неважно, достаточно много.

И в качестве заключения...

Я, как тренер ориентировщиков высокого уровня, не придаю большого значения видам тренировок по технике, но в то же время слежу за тем, чтобы такие тренировки проводились и эти тренировки не были случайными, а проводились регулярно, в соответствии с планом. Суть не в том, какой вид тренировок по технике проводить, а в том, чтобы проводить качественные тренировки, сосредотачивая внимание на правильных действиях и на том, чтобы выполнять эти действия правильно.

Б. Баклид

Журнал “Вайвалг” (“Выбор пути”), № 3, 2000 г.

Ориентирование облегчает процесс социальной адаптации

Ориентирование — это вид спорта для мыслящих людей, которые ориентируются на большой территории с помощью условных обозначений, отмеченных различным цветом на карте, и единственного указателя, указателя на север.

Имеет ли это какое-либо отношение к понятию “социальная адаптация”? Каждый ребенок, подросток и взрослый человек имеют неотчуждаемое право быть включенными в процветающее общество.

Известно, что спортивное ориентирование способствует развитию в человеке уверенности в себе, чувства независимости и самостоятельности, а также различных личных качеств. Все это является необходимыми составляющими для любого гражданина здорового общества.

У детей, подростков и взрослых могут по каким-либо причинам возникнуть проблемы с общением. Одной из таких проблем может быть частичная безграмотность, то есть плохие навыки чтения. Как известно, умение читать необходимо для полноценного общения. Хотя большая часть взрослого населения является образованным, нельзя забывать и об образовании детей. Ведь именно в детях наше будущее. Решить проблему малообразованности здесь действительно может помочь занятие спортивным ориентированием.

К сожалению, не всем дано извлечь максимальную выгоду из академического образования, когда после каждой изученной темы устраиваются изнурительные тесты или экзамены. Тем не менее, не умея как следует читать, ребенок не в состоянии изучить ни математику, ни историю, ни естественные науки, ни экономику и т.д. Многим детям не удается научиться читать в школе, и, как следствие, не удается добиться многого и в жизни.

Спортивное ориентирование учит “читать” символы, интерпретировать полученную ин-

формацию и действовать в соответствии с ней. Удача в спорте, в свою очередь, способствует и развитию навыков “чтения” условных обозначений ориентирования.

Мне часто приходилось встречать детей и подростков, которые были способны интерпретировать условные обозначения, принятые в спортивном ориентировании, и с помощью полученной информации двигаться к КП. Некоторые дети, например, легко справляются с чтением карт, тогда как в школе их успехи в чтении оцениваются как посредственные.

Навыки правильной интерпретации условных обозначений на карте могут способствовать развитию и навыков чтения у детей, имеющих с этим сложности в школе.

Таким образом, занятие спортивным ориентированием способствует процессу “социальной адаптации”. В группах для тех, кто учится ниже своих возможностей, есть очень много детей с диагнозом “дислексия” (неспособность к чтению). Однако есть и другие причины, почему детям бывает сложно научиться читать. Дело в том, что в академическом образовании ребенка постоянно стимулируют лучше работать, пугают возможной неудачей и т.д. В ориентировании же он спокойно может достичь положительного результата, например, в умении читать, зачастую даже не задумываясь о том, что у него что-то может не получиться.

В своей книге “Дислексия: борьба с безграмотностью” Уолли Морган пишет: “В 1990 году президент международной федерации неврологов заявил: дислексия существует... как группа дефектов, природа которых строго классифицируется на отклонения, индивидуальная организация работы мозга, а также индивидуальные особенности развития того или иного человека. Со временем появляется возможность выработать такие методики препода-

вания, где было бы возможно учитывать уникальные способности каждого человека” (Морган У., 1996 г.).

Наряду с альпинизмом, каноем и т.д. ориентирование высоко ценится как развивающий вид спорта, так как оказывает огромное воздействие на человека, повышая его уровень самосознания и способности достичь успеха.

Моя собственная, недавно установленная сильнейшая дислексия не помешала мне добиться значительных успехов в спортивном ориентировании и на профессиональном уровне, хотя мои успехи в школе оставляли желать лучшего. Должен признаться, что подсознательно мои успехи в ориентировании мне всегда казались случайными, учитывая то, что у меня были проблемы в школе. Осознание же того, что я в состоянии состязаться с профессионалами в “мыслительном спорте”, помогло мне блестяще окончить школу.

Мой собственный опыт ознакомления и обучения ориентированию детей и подростков, многие из которых не справлялись со школьной программой, навел меня на мысль, что спортивному ориентированию следовало бы уделять большее внимание в процессе физической подготовки, занятий на свежем воздухе и т.д.

Спортивное ориентирование заслуживает большего признания уже за то, что оно способно развивать в детях и подростках навыки чтения, а также за свой вклад в подготовку людей к успехам в видах спорта на свежем воздухе.

Спортивное ориентирование также ценно потому, что, развивая в людях чувство уверенности в себе и собственных силах не только в учебе, но и в жизни, оно помогает им общаться друг с другом.

П. Ли

Orienteering World
(Мир Ориентирования) № 2, 2000 г.