

Тренировки по технике спортивного ориентирования на местности

Союз тренеров попросил меня написать статью для журнала "Вайвалг" ("Выбор пути"). Правильная физическая подготовка, чрезмерная тренировка или перегрузка и восстановление — это те темы, которым я обычно уделяю большое внимание. Но на этот раз я решил поделиться своим опытом в области спортивного ориентирования и тренировок по технике спортивного ориентирования.

Спортивное ориентирование на местности. Что это такое?

Что означает спортивное ориентирование? Давайте немного подумаем, поразмыслим, пофилософствуем над тем, что же это такое. Я считаю, что уметь ориентироваться на местности означает думать, шевелить мозгами. Это значит, что мыслительные процессы, протекающие в нашей голове, играют здесь значительную роль. Поэтому целью для профессионала спортивного ориентирования является выработка автоматизации этих мыслительных процессов и их дальнейшая трансформация в автоматические рефлексы и действия во время забега на дистанции. Мы можем сравнить спортивное ориентирование на местности с вождением автомобиля. Начиная с новичка, который с трудом координирует свои действия, когда он рулит, переключает коробку передач, реагирует на светофор, перестраивается с одной полосы на другую и т.д., до Михаэля Шумахера и "Формулы-1", где все движения и маневры управляются механически заученными, автоматическими рефлексами. На пути от новичка до "Формулы-1" есть также и промежуточные этапы. Поэтому давайте разберемся, где мы находимся на этом пути на сегодняшний день.

За всеми достижениями Шумахера стоит огромный талант плюс много тренировок, по большей части изнурительных, по вождению автомобиля. Начальную стадию вождения автомобиля на уровне новичка, когда все действия сознательно регулируются правильными мыслительными процессами, и уровень вождения Шумахера, где все находится под контролем рефлексов (и где финальное время составляет приблизительно 1.30—2.30 ч) отделяет друг от друга большое количество особых тренировок. Если мы хотим стать хорошими водителями, мы должны много и правильно ездить на машине, автоматизируя все мыслительные процессы, превращая их в автоматические рефлексы. Также для того, чтобы стать неплохим водителем, надо уметь концентрироваться и сосредотачиваться на тех задачах, которые необходимо решить.

Управлять автомобилем для Шумахера не составляет ни малейшего труда, точно так же как и спортивное ориентирование не представляет никакой сложности, если ты являешься "Шумахером в спортивном ориентировании". Ориентироваться на местности будет несложно, так как почти все твои действия доведены до автоматизма. А чтение карты и частота ее использования во время забега, умение ориентироваться по ситуации и на местности, с учетом ответственного на забег времени, использование местности в качестве инструмента управления и, одновременно, компаса, самостоятельное ориентирование на местности и прочее регулируются рефлексами и автоматическими мыслительными процессами.

Для того, чтобы достичь такого уровня, необходимо значительное "вживание" в ситуацию,

большое количество тренировок по технике спортивного ориентирования на местности с отработкой требуемых мыслительных процес-

сов, а также колоссальная способность к концентрации. Только посредством длительных и упорных тренировок по ориентированию на местности с картой ориентировщик сможет достичь такого уровня. Для достижения и дальнейшего улучшения такого уровня техники спортивного ориентирования всегда необходимо еще и постоянное закрепление отработанных навыков. Это правило действует не только в спорте, но также и в искусстве, музыке и т.п. Если ты хочешь научиться играть на скрипке на мировом уровне, то тебе никак не обойтись без каждодневных упражнений по игре на скрипке и репетиций по несколько часов в день. И все для того, чтобы, выступая в престижнейшем зале Ройал Альберт Холл и при этом ужасно нервничая, ты, несмотря ни на что, сыграл блестяще, потому что твоя игра контролируется именно рефлексами.

Чем сильнее мыслительные процессы и образ наших действий контролируются рефлексами, тем выше может быть тот уровень волнения и напряжения, который мы в состоянии выдержать, не сделав при этом ошибок. Данное правило применимо и к спортивному ориентированию. Чем в меньшей степени образ мыслей и действий автоматизированы, тем выше становится вероятность совершения ошибки на дистанции, ориентировщик в большей мере неуверен в себе, менее самостоятелен, быстрее поддается влиянию внешних условий, других участников забега и так далее.

Планирование и проведение тренировок по спортивному ориентированию

Прежде чем приступить к планированию и проведению тренировок по технике спортивного ориентирования, надо получить ответы на следующие важные вопросы.

Каким уровнем техники спортивного ориентирования я обладаю? На каком этапе я нахожусь: новичок, любитель, немного разбирающийся в ориентировании, опытный ориентировщик, первоклассный ориентировщик, профессионал или мастер мирового класса?

Как для любителя, так и для опытного первоклассного ориентировщика важно уделять много времени тренировкам техники базисных навыков, и, в частности, развитию способности категоризации, способности ориентироваться по ситуации, на дистанции и во времени, ответном на соревнование, непрерывности чтения карты и частоты обращения к ней. Категоризация — это способность ориентироваться на местности по карте и способностью разбираться в карте, глядя на местность. Этот навык играет решающую роль в ориентировании на местности. Базисные навыки надо отработать путем частых тренировок техники ориентирования и большого количества упражнений по ориентированию на местности с картой. К тому же, следует придумывать специальные задания и упражнения, ставить определенные цели как для тренировки техники, так и для участия в соревнованиях в особенности. Все это необходимо для того, чтобы начать или улучшить работу по автоматизации мыслительных процессов и образа действий. Поэтому, если во время забега в голове рождаются какие-то негативные мысли, надо сознательно попытаться побороть их. Чем больше мы работаем и думаем в правильном направлении, тем выст-

рее мы доведем мыслительные процессы до автоматизма. Постепенно мы сможем выполнять необходимые операции, совершенно не задумываясь о них. Этими операциями будут управлять рефлексы. А мы со временем улучшим свои показатели.

Но все же будут и ошибки. Вследствие этого необходимо понять, что стоит за этими ошибками, уяснить причины того, почему мы нарушаем логически правильный ход мыслей, идем вразрез с рефлексами. Затем мы должны освободиться от негативных мыслительных процессов, сознательно заставляя себя думать о логически правильных действиях и нужных упражнениях. Если мы достигнем этого, то вскоре станем профессионалами, а впоследствии и ориентировщиками мирового класса, так как научимся ориентированию реагировать и преодолевать все трудности, которые могут случиться до забега, во время его, прямо на дистанции и после него.

Наши действия дойдут до полного автоматизма и будут контролироваться правильными рефлексами. И тогда ориентирование на местности не составит никакого труда, даже соревнования по ориентированию окажутся не такими уж и сложными. И как же это произойдет? Все дело в рефлексах, которые неподвластны влиянию постоянно меняющихся внешних условий. И именно рефлексы будут отвечать за то, как мы ориентируемся на местности.

Первостепенная задача в этой связи состоит в том, чтобы научиться преодолевать негативные мыслительные процессы и запрограммировать себя на позитивные процессы. Негативные "черные" мысли надо попытаться свести к минимуму. Важно заполнить свой мозг позитивными "правильными" мыслями, так чтобы они были в подавляющем большинстве, а негативные "черные" мысли не нашли выхода наружу даже в стрессовых ситуациях. Неправильные мысли и виды реакций (выработавшиеся в условиях тех ситуаций, с которыми мы не справлялись или где мы совершали ошибки) сразу же выходят на поверхность в аналогичных ситуациях. Для того, чтобы этого не произошло, надо натренировать или попытаться развить в себе новый, более правильный образ мыслей. Позитивная подготовка, то есть комплекс тренировок, делающий акцент на отработке правильных действий и выполнении этих действий безошибочно, является краеугольным камнем всех методик по тренировке техники спортивного ориентирования. Негативная подготовка, во время которой мы выполняем неправильные действия (или, проще говоря, заваливаем всю работу), соответственно должна быть сведена к минимуму.

Поэтому для ориентировщиков всех уровней, и в частности ориентировщиков мирового класса, нет предела совершенству, ведь всегда существует возможность значительно улучшить образ мыслей и действий. В этих словах содержится в свою очередь одна простая истина: чем лучше мы натренированы, тем выше уровень напряжения мы сможем выдержать на ответственных соревнованиях, не наделав при этом массу ошибок. И чем больше наша техника ориентирования автоматизирована и подконтрольна рефлексам, тем более высокий уровень напряжения мы сможем выдержать, выступая в эстафетах и важных соревнованиях, не используя те мыслительные процессы, которые ведут к совершению ошибки, или другими словами провалу на турнире.

Профессиональным ориентировщикам и мастерам мирового класса вдобавок к постоянным упражнениям по закреплению базисных навыков и отработанной техники, следует уделять большое внимание тренировкам по подготовке к состязаниям для того, чтобы во время важ-