

ции и проведение анализа подготовленности спортсмена по тем или иным показателям.

Наиболее важный и существенный показатель состояния тренированности спортсмена – результаты, показанные им в соревнованиях, как в главных, так и в контрольных. Однако результат спортсмена в соревнованиях – интегральный показатель, а для реального управления процессом тренировки необходим анализ отдельных параметров подготовки. Например:

\* Определение функционального состояния и здоровья методами врачебного контроля.

\* Контрольное тестирование уровня общей физической подготовки.

\* Контроль уровня умственной (психической) работоспособности.

\* Контроль технической подготовленности (специальное тестирование).

Наилучший способ текущего контроля технической подготовленности спортсмена – проведение специального тестирования степени владения отдельными техническими элементами (приемами) путем проведения на местности испытаний с узконаправленными задачами. Но такое тестирование довольно сложно организовать, особенно в условиях хорошо знакомой местности привычного полигона, а для реального контроля требуется регулярность в проведении тестов.

Более доступно анализировать действия спортсмена и скорость его движения на отдельных перегонах дистанции, тем более что современная техника позволяет фиксировать время прохождения не только перегонов, но и отдельных отрезков. При выявлении ошибок (временных потерь) необходимо находить их причины. Анализ причин ошибок спортсмена в нескольких соревнованиях может дать достаточно адекватную картину уровня его подготовленности, что, в свою очередь, должно стать поводом для внесения корректив в тренировочный процесс.

### Технические приемы

Сначала рассмотрим схему действий ориентировщика на каждом отрезке дистанции. Спортсмен выбирает ориентир, которого собирается достичь, способ (технический прием) и скорость движения до этого ориентира. Выбор часто делается на подсознательном уровне, но для конструктивного анализа необходимо разложить все действия спортсмена на составляющие.

**Технический прием** – способ движения спортсмена на отрезке дистанции. Технические приемы различаются по степени чтения карты и использования компаса. Например, можно выделить 9 приемов, описанных далее. Приемы с точным чтением карты являются приемами «точного» ориентирования, а остальные приемы – приемами «грубого» ориентирования

1. «По направлению с точным чтением карты». Движение практически по прямой линии, соединяющей КП. Обход препятствий в исключительных случаях (например, очень глубокая яма).

2. «Грубый (длинный) азимут – карта почти или совсем не читается». Применим при наличии достаточно крупного, выделяющегося из других ориентира, на который берется азимут «с упреждением» или «в мешок».

3. «Точный (короткий) азимут – без чтения карты» обычно выход непосредственно на пункт с «рубеза атаки». Это также прием «грубого» ориентирования, хотя из названия это не очевидно.

4. «По линейным ориентирам с точным чтением карты». Движение по дорогам, тропам, контурам, вдоль линейных форм рельефа с отслеживанием всех развилок и поворотов.

5. «По линейным ориентирам – с грубым чтением». При насыщенной сетке троп (или сетке лыжней) возможно движение до более крупного ориентира (просека, поляна), не отслеживая точно, по какой именно тропе (лыжне) передвигаешься.

6. «По цепочке ориентиров с точным чтением карты». По сути, близко к движению по направлению, но не по прямой, а по ломаной линии, с чтением всех ориентиров.

7. «По цепочке ориентиров – с грубым чтением». Опознавание только крупных, наиболее заметных опорных ориентиров-маяков.

8. «Движение по условным линиям, не имеющим выраженной линейной структуры с точным чтением карты». При нормально насыщенной карте обычно не применяется в чистом виде, а сочетается с движением по цепочке ориентиров.

9. «Движение по условным линиям, не имеющим выраженной линейной структуры, – без чтения карты». Самый сложный прием. Предполагает движение без потери высоты на склонах, не имеющих достаточное количество других ориентиров, а также движение с набором (потерей) заданной высоты.

При постоянном точном определении себя в карте – на любой момент прохождения перегона – имеем **тотальное точное ориентирование**. Ряд ведущих тренеров считает, что допустим только такой способ работы ориентировщика.

Однако тотальное точное ориентирование реально только на насыщенной различными ориентирами местности, и не очень применимо на «пустых» участках или на участках с большим количеством однотипных ориентиров.

Другое мнение – на отдельных отрезках (особенно при «пустой» местности) вполне допустимо за счет уменьшения работы с картой переходить на **грубое ориентирование** (когда спортсмен приблизительно представляет, где находится), что позволяет либо повысить скорость передвижения на этих отрезках, либо пройти отрезок только за счет компаса.

Многие считают, что использование грубого ориентирования также допустимо при обучении начинающих или тренировке недостаточно квалифицированных спортсме-

нов, так как у них часто не хватает устойчивости и концентрации внимания для тотального точного ориентирования на всей дистанции.

**Скорость движения** на отрезке зависит от функциональных возможностей спортсмена на данный момент, от уверенности спортсмена, а также от его умения быстро воспринимать карту определенной сложности. Как правило, скорость движения также выбирается на подсознательном уровне.

Уровень мастерства спортсмена определяется в первую очередь **степенью владения** каждым техническим приемом – в соответствии с триадой «ЗУН»:

**Знание** (понимание, как именно надо выполнять данное действие).

**Умение** (возможность правильного выполнения действия в режиме тренировок).

**Навык** (отработанное до автоматизма действие, выполняемое оптимальным способом, с максимальной скоростью, при любых «сбивающих» факторах).

Думаю, любой автомобилист легко разграничит эти три стадии мастерства (ЗУН) для вождения машины во время обучения – по своим ощущениям. В ориентировании, к сожалению, часто ребенка выпускают в лес даже без уверенности, что полученные им теоретические знания поняты и усвоены (знание), не говоря уже об умении и навыке.

### Ошибки и их причины

Без ошибок на дистанциях, наверное, не обходится ни один ориентировщик, хотя большинство понимает под этим словом – разное. Примем здесь следующие определения:

\* **Ошибка – неправильное действие спортсмена** в какой-либо момент работы на дистанции, или на отдельном отрезке.

\* **Явная ошибка спортсмена** – неправильное действие, которое привело к потере времени на перегоне, относительно наилучшего результата, возможного для данного спортсмена.

\* **Скрытая ошибка спортсмена** – неправильное действие, которое не привело к потере времени вследствие случайного фактора. Таким фактором может быть сотрудничество, недостатки постановки дистанции (например, встречный бег или образовавшиеся тропы).

Для получения исходной информации управления тренировочным процессом анализировать надо те причины, которые **регулярно** приводят к неправильным действиям. Но для этого надо сначала разобраться – каким именно приемом планировал воспользоваться спортсмен на каждом отрезке дистанции, каким реально отработал, в какой момент совершена ошибка, каковы ее причины.

Чаще всего **причинами явных ошибок**, которые привели к потерям времени, спортсмены при разборе дистанции называют:

- Поспешность;
- Невнимательность;
- Реакция на соперников или зрителей;
- Усталость – «мозги закипели».