

Тренировочный процесс

В. Костылев

В нашем виде спорта, к большому сожалению, отсутствует в каком-либо серьезном виде школа ориентирования (хочу заметить, что здесь и далее я говорю о российском летнем ориентировании). Большинство тренеров являются либо самоучками, либо закомплексованными «пришельцами» из смежных видов спорта с попытками использовать наработанные в этих видах принципы тренировочного процесса. Тогда как спортивное ориентирование является уникальным и сложнейшим видом спорта, где поле творчества в отличие от большинства смежных классических видов неограниченно. Вот поэтому у нас все тренеры самобытны.

А вот начинающим тренерам и спортсменам, которым приходится совершенствоваться самостоятельно, почерпнуть что-либо из российской школы ориентирования очень трудно (зачастую приходится изобретать велосипед). Нет у нас ни семинаров, ни как-либо других централизованных, но доступных любому мероприятий по обмену тренерским опытом. В этой связи я всячески приветствую желание редакции журнала как-то восполнить этот пробел.

Я, в свою очередь, хочу осветить принципы тренировочного процесса элитных ориентировщиков в четыре периода годового цикла, по одному в каждом из номеров журнала за 1999 год.

Сразу же хочу отметить. Что осветить я смогу немного, да и то лишь поверхностно. Тренировочный процесс составляет очень большую часть спортивной жизни тренера и спортсмена. А жизнь, в том числе и спортивная, представляет из себя сложную систему планов, деятельности, анализа, состояний, отношений, процессов. Описать жизнь и научить жить просто невозможно.

Тренировочный процесс элитного спортсмена продолжается круглый год. Непросто выделить какие-то характерные периоды, так как процесс, с одной стороны, непрерывен, а с другой стороны, весьма «неоднороден» - домашние тренировки перемежаются, часто случайным образом, с УТС и соревнованиями. Тем не менее, я постараюсь выделить четыре основных периода. Очень приблизительно их можно назвать по временам года: осенний, зимний, весенний и летний, но продолжительность их будет довольно разной.

1. *Осенний восстановительно-подготовительный период. Период отдыха, восстановления и совершенствования уже освоенных. Опять же приблизительно он длится: октябрь – ноябрь - декабрь.*

1. *Зимний тренировочный период. Период становления базовой физической подготовки и тактико-технической работы. Декабрь – январь – февраль.*
1. *Весенний предсоревновательный период. Период окончательного формирования и отработки системы соревновательных действий. Март – апрель.*
1. *Летний соревновательный период. От первых до последних официальных либо просто очень важный для конкретного спортсмена соревнований. В среднем (а годы бывают разными, да и интересы у всех разные) этот период длится с мая по сентябрь.*

Перечисленные периоды не имеют четких границ и не очень строги по своему содержанию. Имеется в виду, что работа, характерная для осеннего периода, в силу обстоятельств может выполняться и в летний и в зимний период.

Осенний восстановительно- подготовительный период

В это время приходится выполнять много разноплановой работы.

1. Мышечное расслабление от физических нагрузок и психологическое расслабление сознания от соревновательного напряжения. Процесс необходимый и индивидуальный. Здесь жестких законов, наверное, быть не должно. Каждый вырабатывает свои законы согласно своим представлениям и убеждениям.

2. Восстановительные мероприятия, залечивание травм обязательны и необходимы. Но не следует прекращать тренировок. Они должны продолжаться. Со снижением нагрузок, конечно же.

Во-первых. Один, два, ну три дня можно считать отдыхом. Больше уже будет просто падением наработанных за сезон кондиций. Их же надо поддерживать, чтобы потом не начинать с нуля.

Во-вторых. Чем лучше отдохнет функциональная система, тем выше вероятность, что возобновленные тренировки (по крайней мере, их самое начало) будут по интенсивности соответствовать именно восстановившемуся функциональному состоянию. Тогда как мышечная система может находиться в состоянии расслабления, а значит, неготовности к таким нагрузкам.

Вероятность травм повышается. Если же обстоятельства все-таки заставили сделать большой перерыв в тренировках, следует затем втягиваться в нагрузки с большой осторожностью.

3. А вот аналитические способности своего сознания следует эксплуатировать весьма интенсивно. Нужно провести анализ, как отдельных важных соревнований, так и всего сезона в целом. Необходимо выявить слабые места. Подумать: какие подтянуть, как улучшить не самые слабые и как не ухудшить сильные .

4. Самое время отрабатывать новые принципы и системы. Новые – это, как правило, более сложные. Во время предсоревновательного и соревновательного

периодов заниматься этим абсолютно некогда. Да и просто вредно. Так что сейчас самое время.

5. В результате глубокого анализа может вдруг выясниться, что некоторые действия (системы действий) выполняются не очень качественно из-за недостаточно отработанных в свое время основополагающих базисных действий. Такой итог анализа очень ценен. И сам по себе, и потому, что осенью самое время обновлять заплесневелые убеждения и системы действий.

В качестве примера хочу предложить методику совершенствования ощущения себя точкой в карте. С предварительным теоретическим обоснованием.

Осознание необходимости ощущать себя точкой-пятном в карте для моих спортсменов – азбучная истина. Азбуку они уже выучили, и поэтому проблема формирования и наработки этой системы действий для них осталась в прошлом. А сейчас эта способность, как простое наработанное действие, входит в более сложный процессы ориентирования, актуальные для них в настоящее время. Тем не менее, иногда мы проводим тренировки, прямым или косвенным образом поддерживающие эти способности.

Далеко не все российские ориентировщики владеют этой методикой (вернее этим элементом из Системы действий). Либо по причине несогласия, либо по причине неумения. Вторым – для практического применения, первым – справочки я сейчас расскажу о системе тренировок, направленных на совершенствование этой способности.

Но сначала немного теории. Ощущение себя точкой-пятном в карте это – идентификация себя в карте. Каждый ориентировщик делает это. Вопрос только в том, как часто и с какой точностью. Ощутить себя конкретно в карте можно, лишь используя окружающие ориентиры. Вернее, их расположение относительно ориентировщик. Для этого надо как бы прозондировать окружающую панораму. Всем известно из геометрии, что по расстоянию и направлению даже на местонахождение. Но по двум параметрам это не очень надежно. Хотелось бы больше. Тогда и точность, и надежность возрастут.

В идеале этот процесс может выглядеть так. Ориентировщик обводит взглядом панораму: зондирует направления и расстояния до всех ориентиров, на подсознании перерабатывает эту информацию и выдает точку-пятно настоящего местонахождения. То есть не происходит никаких переводов расстояний перерабатывает эту информацию и выдает точку-пятно настоящего местонахождения. То есть не происходит никаких переводов расстояний и направлений в цифровой вид, чтобы не тратить на это времени и не занимать сознание.

Так происходит, в общем-то, в статическом положении. Когда же ориентировщик бежит, то периодические зондирования меняющийся (развивающейся) панорамы местности будут способствовать созданию эффекта движущейся точки-пятна. С одной стороны, в движении это делать труднее, так как ситуация постоянно меняется и приходится много раз (можно даже сказать непрерывно) оценивать расстояния и направления. С другой стороны, это делать проще. Войдя в ритм движения точки - пятно. Можно уже дальнейшее местоположение последней прогнозировать и ощущать именно за счет ее движения, то есть даже и без очередных оценок изменяющейся панорамы местности. При этом главными становятся не сами по себе параметры окружающей панорамы местности. При этом главными становятся не сами по себе параметры

окружающей панорамы (направления и расстояния), а изменения их.

И тогда ощущение себя движущейся точкой-пятном становится составной частью более сложной системы по прогнозированию предстоящей ситуации на местности и последующему ее развитию. Именно этому уделяется главное внимание и туда переводится основная работа. А ощущение себя точкой-пятном становится автоматическим и не требует усилий. Ориентировщик просто ощущает себя постоянно в некотором центре развивающейся панорамы. Но это уже к слову.

В итоге можно сделать следующий вывод: основой всех рассмотренных сложных систем ориентирования является определение направлений и расстояний до окружающих ориентиров. Качество выполнения этих основополагающих действий очень важно. Не умея выполнять их качественно, невозможно на должном уровне выполнить более сложные системы ориентирования. В результате системы, являющиеся основополагающим в процессе ориентирования, выполняются неосознанно, а значит, гораздо менее качественно и менее быстро, чем это могло бы быть. Наглядной я читаю, будет следующая «музыкальная» аналогия. Можно играть музыку, не уча предварительно гамм. Но если их основательно выучить, то качество музыки будет гораздо более высоким.

Определение направлений мысленных устремлений и практических передвижений сводится и определению различных углов и дальнейшему прогнозированию и контролированию их изменений. Тренировкой таких способностей «в чистом виде» мы не занимаемся, так как эти действия выполняются подсознательно и довольно качественно, не вызывая видимых проблем. Практикующий ориентировщик довольно легко и точно сможет воспроизвести на местности «картографический» угол и, соответственно, наоборот.

А вот определение расстояний легко и просто не происходит. Вот эти способности требуют особого к ним отношения. Их уже можно и нужно тренировать отдельно. Такие тренировки могут быть как «в чистом виде», так и в связанном, то есть при тренировках каких-то более сложных систем ориентирования.

Сейчас поговорим именно о тренировках определения расстояний «в чистом виде». Определение или, можно сказать, оценка расстояний бывает двух типов: разовая (статическая) или меняющаяся (динамическая). Разовая – практически исключительно визуальная. Меняющаяся оценка будет смешанной визуальная оценка-прогноз (она же разовая) плюс оценка пройденного расстояния. В конечном итоге все сводится к двум элементарным (в смысле уже практически неделимым) способам определения расстояния: оценка пройденного расстояния. Их и будем тренировать.

Система тренировок для формирования и совершенствования ощущения себя движущейся точкой в карте будет состоять (как возможный вариант) из четырёх самостоятельных заданий и их всевозможных комбинаций. Сначала сделаем два определения. Ориентир – ситуация, выделяющаяся на местности и прорисованная в карте (поляна, бугор, изгиб тропы, и т. Д.). Объект – ситуация, выделяющаяся на местности, но не подлежащая прорисовке в карте (большое или толстое дерево, яркий куст, поваленный ствол и т. Д.).

Предлагаемые тренировки лучше всего сначала проводить на просеках. Уже потом,

после освоения заданий на просеках, можно использовать лощины, поляны (края). А в завершение – и просто лес.

Задание 1.

- 1.1 Прочитать в карте ближайший ориентир (вдоль по просеке).
- 1.2 Расстояние до него (картографическое) мысленно перевести в реальный отрезок.
- 1.3 Поднять голову от карты и представить, где отрезок окончится на местности (вдоль по просеке).
- 1.4 Зафиксировать в том месте выделяющийся объект.
- 1.5 Подбежав к объекту, проверить наличие ориентира.
- 1.6 По результатам несовпадения внести коррективы в данный процесс.

Задание 2.

- 2.1 Прочитать в карте крупный ориентир, который должен быть виден издалека (большая вырубка поляна, бугор).
- 2.2 Увидеть его вдалеке на местности.
- 2.3 Определив по окружающим ориентирам свое точное местонахождение, построить в карте мысленный отрезок от себя до крупного ориентира.
- 2.4 Периодически, по ходу движения, бросая взгляд на конечный ориентир, каждый раз откладывать это расстояние в карте в виде отрезка.
- 2.5 Конец отрезка (ближний) будет уже точкой –пятном в карте. По мере твоего продвижения и откладывания новых отрезков в карте точка-пятно будет двигаться в ней.

Задание 3.

- 3.1. Прочитать в карте ближайший ориентир. Выбирать следует такой, чтобы увидеть его можно было, только подбежав близко.
- 3.2 Постараться не смотреть вперед, дабы не делать визуальной оценки расстояния.
- 3.3. В процессе бега определять, что приближаешься к искомому ориентиру по внутреннему чувству преодоленного расстояния:
 - по времени бега;
 - по определённому обилию шагов;
 - по протягиванию себя на местности.

3.4. Пробежав нужное расстояние, проверить наличие ориентира.

3.5. По результатам несовпадения внести коррективы в данный процесс.

Расстояние определяемое «обилием шагов», в принципе можно мерить конкретно и точно. Шаги, например, можно считать. Так почти всегда делали раньше, когда карты были «путные». Сейчас карты гораздо более насыщены ориентирами. И счёт шагов (с коррекцией шкалы из-за разной трудности бега: зелёнка, болота, спуски-подъёмы) будет отвлекать сознание от необходимой текущей тактико-технической работы.

Обилие шагов, в принципе, то же самое количество, но без конкретного подсчета. В качестве аналогии можно привести такой пример. Когда ориентировщик для чего-либо воспроизводит картографический отрезок на реальной местности, то совсем не обязательно, хотя и можно, давать этому отрезку числовое значение. Можно эту «длину»

просто сразу представлять в виде отрезка лесного расстояния.

Здесь можно также отметить, что оценка обилием шагов может проводиться двумя способами: подсознательно – без отвлечения сознания и сознательно-эмоционально (например, морщась, сжимая зубы, кулаки или мыча, хотя бы мысленно, то есть, как-то напрягая свое сознание). Второй способ (эмоциональный) должен быть промежуточным. При длительной и качественной наработке прочес оценивания постепенно переходит на подсознание.

Обилие шагов в какой-то степени может восприниматься как мера времени бега. При этом время бега и преодоленное расстояние становится в его сознании как бы аналогами, но это лишь возможный вариант, если ваше сознание готово к такой системе работы.

Вместо обилия шагов может быть обилие вдохов, т.е. циклов дыхания. Можно даже использовать ритм сердцебиения. Можно еще что-то найти. Здесь, как практически и везде полная свобода творчества.

Более глубоко теоретически разбираться в этих процессах, я думаю, сейчас (в данной статье) не время. Желая освоить новые способы приложит самостоятельные усилия для дальнейших теоретических наработок и практических наработок. Нежелающий будет продолжать считать шаги. Для него это, наверное, будет правильным решением.

Задание 4.

- 4.1 Выбрать в карте ориентир, до которого на местности не хватает глубины взгляда из-за плохой видимости.
- 4.2 Тем не менее, постараться представить даже на этой местности реальное расстояние до ориентира, то есть мысленно, несмотря на невозможность увидеть его, все-таки представить этот ориентир именно на том месте, как будто видимость позволяет это сделать.
- 4.3 Бежать в сторону ориентира и стараться, как можно раньше увидеть этот ориентир (или место, где он должен быть), как только глубина взгляда достанет до него.
- 4.4 Подбежав, оценить точность.

Для выполнения этого задания хорошо подходят посадки с просечками поперек.

Сначала рационально выполнять каждое задание отдельно, независимо друг от друга. Т.е. выполнять в течение определенного отрезка тренировочного времени только одно из четырёх заданий. Уделяя все внимание отработке именно этого комплекса действий. Иногда для этого придется прилагать дополнительные усилия, так как способны будут накладываться. И выделять каждое в чистом виде сложно.

После того, как процесс выполнения каждого задания освоен (осознана суть каждого микродействия, отработано оно, сформирована последовательность выполнения микродействий, отработана она), можно выполнять различные комбинации из нескольких заданий.

В результате такой тренировочной работы будет отрабатываться и совершенствоваться умение прогнозировать расстояние (переносить картографический отрезок на местность), а так же способность подсознательно (безо всяких напряжений

ощущать пройденное расстояние.

А в итоге будет формироваться и развиваться ощущение движения точки-пятна в карте как вторичного параллельного процесса, логически отражающего процесс пробегания (проживания)(ориентировщика по реальной местности.

Хочу отметить следующий важный момент. Для более качественной тренировочной работы практически во всех заданиях тренеру необходимо тщательно планировать отрезки. Обязательно следует ставить знаки КП, что бы спортсмен не отвлекался на размышления: «Прибежал ли я в нужную точку?».

Еще один важный момент. Такие тренировки можно проводить на любой местности, даже не имея её карты – отрезки можно рисовать, в желаемом масштабе на чистом листе бумаги. И бегать по любой просеке, канаве, лощине, аллее парка, вдоль края поля.

Зимний тренировочный период

1. Физическая база. Какую систему физической подготовки ни выбирай, а в зимний период все равно необходимо формировать основание – базу для соревновательной деятельности. Она же, кстати, будет частью общей многолетней физической базы спортсмена.

Конечно, базу эту можно формировать различным образом. Здесь – поле творчества и фантазии каждого спортсмена и тренера. Характер зимней работы сильно зависит от обстоятельств. Может быть, спортсмену за зиму ни разу не удастся выехать на сбор «на землю». Может быть, 1 раз, а иногда и 2. Причём, как правило, даже в начале зимы нет ясности по программе зимних сборов. Несмотря на то, что тренировки дома на снегу и в Геленджике (или в Кисловодске) на земле сильно разнятся, приходится иметь в виду и тот и другой вариант подготовки.

Итак! Тренировки дома зимой.

- 1.1 Длительные кроссы. Самая основная работа.
- 1.2 Походы по снегу.
- 1.3 Все другие виды нагрузки.

О последнем хотел бы поговорить поподробнее. В силу представлений, традиций, обстоятельств спортсмен в зимний период может заниматься абсолютно любой физической деятельностью: лыжи, спортигры, легкоатлетический манеж. Но эти занятия необходимо аккуратно вписывать в основную беговую часть тренировок по пересеченной местности, которая все равно должна доминировать. Прежде всего, потому, что помимо функциональной подготовки нужна постоянная наработка длительного силового бега. Техника движений, выносливость, координация. Причем желательно, чтобы условия бега были максимально, насколько это, возможно, приближены к лесной, пересеченной местности (* да еще хорошо бы с картой в это время работать).

Некоторые ориентировщики довольно много тренировок в этот период проводят в легкоатлетическом манеже, а также на лыжах. Я же все это отношу к «другим видам

нагрузки». Имея в виду, что их можно использовать, на они не являются обязательными. Я так считаю не в смысле абсолютной истины (ее никто не знает), а в смысле своей позиции (я, конечно же, МОКУ заблуждаться).

Тренировки зимой в манеже, когда на улице темно, скользко или снега навалила, весьма уютны. Нарбатываются функциональная подготовка, АФП, СБУ, теинка бговых движений. Конечно, все это ориентировщикам пригодится. Но совсем не в тех количествах, как легкоатлетам. Тем более что у ориентировщиков много своей основной работы.

Многие осуждают такую мою позицию. На что я отвечаю: «Имейте на здоровье свою». А итоги будем сравнивать летом на чемпионатах.

Используем ли мы лыжи? Прежде всего, еще раз напомним, что мы социализируемся исключительно на летнем ориентировании. А отношение к лыжам зависит от привычек и привязанностей каждого спортсмена. Длительные лыжные кроссы хороши для того, чтобы разнообразить «Функциональные» тренировки. Они также хороши для восстановления психического и физического состояний. Но стоять на лыжах можно 1, в крайнем случае, 2 раза в неделю. Больше будет в ущерб беговой подготовке. Могут быть, конечно же, и экстремальные случаи, когда, например, травма не позволяет бегать, а на лыжах – можно.

Я категорически против участия зимой в соревнованиях по лыжному ориентированию. Можно найти позиции, исходя из которых, соревнования полезны. И я соглашусь с этими доводами. Но два других пересиливают все остальное. Главный довод – ориентировщик, функциональна неплохо готовый, эмоционально желающий посоревноваться (застоялся за несколько месяцев), с удовольствием поучаствует в соревнованиях. Это приятно и интересно. Но не профессионально. Его мышечная система не готова к резким лыжным движениям. А иными (нерезкими) они у спортсмена высокой квалификации с упомянутыми функциональным состоянием и эмоциональными желаниями быть не могут. Движения (лыжные) по – настоящему серьезно не наработаны, мышцы не готовы, а потому вероятность травмы выше допустимой. К тому же (второй довод) большой пользы в смысле тактико-технической работы не будет. Работа, в общем-то, иная. Выполнять ее качественно ориентировщик не сможет, так как не набатывал. Значит, ориентирование будет в какие-то периоды недостаточно обоснованным, безответственным и, можно сказать, халявным.

2. Сборы на юге. С точки зрения функциональной подготовки, все равно, где бегать. НО зимняя подготовка не состоит только лишь из тренировок функционального состояния. Нужно тренировать, поддерживать, развивать и многое другое. В этом плане бег по земле очень хорош. Нужно стремиться выезжать зимой «на землю». Будет формироваться, развиваться, закрепляться техника беговых движений по пересеченной местности.

Но было бы преступно просто бегать по земле. Я всегда придерживаюсь принципа, что для ориентировщика наилучшей будет такая тренировка, в которой более полно смоделированы соревновательные условия. То есть на юг надо ехать еще и на карты. Чтобы проводить тактико-техническую тренировочную работу. В чем она должно

закljučаться? Все опять-таки зависит от состояния, обстоятельств и намерения. Можно работать по осенней программе: отработка отдельных – базовых действий, осваивание новых действий и систем. Можно работать по весенней программе: наработка комплексов и систем освоенных действий.

3. Тактико-техническая работа дома зимой.

На этой работе я хочу остановиться наиболее подробно. Длительные кроссы по заснеженным проселочным дорогам весьма утомительны не только в физическом плане, но и в морально-волевом. Можно, конечно, на бегу восторгаться красотами природы и дивидендами здорового образа жизни. Но надолго этого не хватит. И тоска будет перемешиваться с ощущением впустую уходящего «интеллектуального времени».

По всем критериям очень полезно на таких тренировках работать с посторонней картой. Такую работу можно разделить на две части: различные картографические задачи и выбор пути. Первая часть носит в основном развлекательный характер. Часто довольно низкой полезностью. Например, перевертыши. При работе с детьми их можно использовать – детям интересно, может быть, даже и немного полезно. Но для серьезных ориентировщиков это – полная пустышка. Хотя пустоватые "кроссворды" не исключают наличие действительно полезных упражнений. Их множество. Важно только отдавать себе отчет, какие соревновательные способности тренируются при выполнении тех или иных упражнений. Тут, "правда, у всех разные убеждения, что должен делать на дистанции ориентировщик. Тем не менее, старайтесь не использовать на тренировках пустышек. Итак, выбор пути во время кроссового бега, можно тренировать много различных составляющих этой непростой системы действий. Хотелось бы, отметить большую важность конкретизации тренировочных действий. А они, в общем-то, всегда должны моделировать соревновательные. Такая организация тактической соревновательной работы приводит к неконкретному, а значит, и некачественному ее исполнению (то есть к выбору не лучших путей). Вот поэтому нельзя просто "выбирать путь" (как на соревнованиях, так и на тренировках). Этот процесс далее не прост. Выбор пути - весьма сложная система нескольких, последовательно выполняемых, очень разных по своей сути действий. Все они чисто теоретические, картографические. Поэтому тренировать выбор пути можно в любых условиях. Прежде всего, такую тренировочную работу нужно тщательно готовить дома. То есть искать интересные (или нужные) карты, планировать перегоны с акцентом на различные задачи. Я сейчас постараюсь перечислить все действия, составляющие систему выбора пути и как бы прилежащие к ней, которые можно тренировать во время кросса.

3.1. Тактическое чтение карты. Прежде чем приступать к выбору пути, необходимо оценить "поле творчества". Где-то (на каких-то картах) все читается моментально и однозначно. Но где-то рельеф не очень логичный или другие, не воспринимаемые сразу сложности, и там требуются усилия и время, чтобы разобраться в сложностях и представить, как все это будет выглядеть на местности.

3.2. Расширенная легенда КП. Уточнение не только точки КП, а ситуации вокруг КП, как минимум на глубину взгляда. А также акцентирование внимания на деталях, знание которых при выходе на КП может помочь.

3.3. Составление генеральных направлений. Работа, можно сказать, исключительно подсознательная. Но это не значит, что ее надо выполнять без усилий и кое-как, Тем более что способность подсознательно работать нужно постоянно поддерживать и совершенствовать, То есть нарабатывать на тренировках.

3.4. Выбор лучшего генерального направления. В конечном итоге эта работа эмоциональная - выбирать надо такое генеральное направление, которое больше нравится. На практике довольно часто (но это отнюдь не правило) этот выбор делается подсознательно уже в результате предыдущих трех действий. Можно и это сложное подсознательное действие (3.1. + 3.2. + 3.3.) анализировать и тренировать. Для этого нужно за очень короткое время обращения к перегону сразу стараться как можно быстрее выбрать генеральное направление. Потом выбрать его не торопясь, как бы по правилам. И сравнить результаты. Скорее всего, на простых перегонах результаты будут совпадать. На сложных могут различаться. Можно также для тренировки тех же способностей точно подсчитывать набор высоты на разных вариантах и сравнивать с интуитивной оценкой.

3.5. Детализация выбранного генерального направления до конкретной нитки пробега. Очень важное действие, Кто вообще не привык напряженно и конкретно работать на соревнованиях, не будет и детализировать подробно генеральное направление. То есть такой ориентировщик побежит по "генеральному направлению". Что создаст ему различные дополнительные трудности. Скажем так, Степень детализации (запланированная конкретность нитки пробега) будет определяться убеждениями, а значит, наработанными способностями ориентировщика. На соревнованиях детализация происходит как бы поэтапно, немного опережая реальный процесс пробега ориентировщика по местности. На теоретических тренировках (о которых сейчас говорим) можно детализировать всю нитку пробега без перерывов.

3.6. Действие, которое условно можно назвать отслеживанием. После составления подробной нитки пробега можно мысленно представлять в деталях местность и бежать по ней. Степень подробности может быть очень высокая. Можно "пристегивать" много различных сопутствующих (присутствующих при реальном ориентировании) действий: моделировать полосу пробега, представлять в деталях отдельные ориентиры, предвосхищать сложные ситуации, определять отрезок для выбора пути следующего перегона и в течение гипотетического времени его пробега работать со следующим перегоном и т.д.

У всей этой работы (выбор пути во время кросса) есть два серьезных методических недостатка, связанных с отсутствием "живой" местности. Первый. При беге по реальной местности ориентировщик использует некую среднестатистическую стратегическую информацию. Но он знает, что на разных картах показанные одинаково зеленки, болота могут быть на местности весьма разными. И поэтому он часто находится в тягостном неконкретном состоянии, не зная как оценивать варианты "через" против вариантов "вокруг". Тут действовать можно двояко: либо устанавливать какие-то определенные "значения" всем грациям зеленки и болот, либо размышлять еще больше. То есть предполагать различные практические значения препятствий (болота не очень мокрые, болота мокрые с высокой травой).

Второй недостаток имеет очень давнюю историю. Еще когда я начинал как

спортсмен, слышал о том, что некоторые отвергают работу с картой при кроссовых тренировках, так как таковая нарушает "чувство местности" (из-за отсутствия ее). На самом деле этот недостаток присущ лишь одной части работы (п.3.б), которая к выбору пути имеет лишь косвенное отношение. Я бы назвал этот недостаток скорее отсутствием некоего желаемого условия, при наличии которого тренировка была бы еще более содержательной. Но и без этого условия тренироваться (и очень продуктивно) вполне возможно. В заключение хотел бы по рассуждать об одном важном аспекте. Предложенные тренировки (по выбору пути) можно проводить индивидуально, в паре или в группе. Во всех случаях, а во 2-м и в 3-м особенно, полезно всю мысленную работу озвучивать. То есть все помыслы, планирование решений, сомнения, рассуждения, представления и утверждения проговаривать вслух (чуть с меньшим эффектом, но это можно делать даже и при отсутствии слушателей), Остальные внимательно следят за ходом мыслей рассказывающего и потом спрашивают-уточняют, предлагают свои варианты. Тренер же (а при его отсутствии - партнеры) критикует как сами решения, так и качество рассказа. Рассказ должен быть полным, без урезания типа: "Ну, я там, в общем, увижу все, что надо", То есть достаточно подробным. И в то же время необходимо кратким, без ненужных (на дистанции) эпитетов (это не касается необходимых подробностей). Спортсмен не всегда бывает, доволен замечаниями. Суть недовольств часто заключается в том, что главное на дистанции - правильно и всеобъемлюще мыслить, а качество рассказа совсем необязательно должно соответствовать качеству мышления. Тем более что на дистанции рассказывать то и не нужно.

Тренер же защищает необходимость подробного рассказа следующим образом, Правильные теоретические (логические) рассуждения-рассказывания (всеобъемлющие, краткие и быстрые) о процессе выбора пути будут гарантировать правильные мысли, обеспечивающие в реальности (сейчас, на тренировке и, вообще, на соревнованиях) протекание этого процесса. Еще раз кратко. Если рассказ четкий, то однозначно четкими были и предшествовавшие ему мысли. Если же рассказ сбивчивый, то либо ориентировщик просто не сумел хорошо рассказать, либо его мысли несовершенны. Очень часто, при более глубоком анализе выясняется, что плохо рассказанные, но как будто бы правильные мысли, оказываются в действительности весьма "растрепанными". Еще один довод за четкий рассказ. При усиленно строгом процессе формирования стройности своего рассказа вдруг открываются некоторые нюансы и идеи, которые "мыслями внутренними" (без рассказа) охвачены не были. То есть формулировка мысли на самом деле достаточно серьезно определяет содержание.

Еще более широкие перспективы совершенствования открываются при попытке письменно сформулировать свои мысли. Как по поводу процесса выбора пути и по любым другим действиям ориентировщика. В заключение хотел бы напомнить, что во время кросса (желательно по неровной сложной местности) тренируется (поддерживается и развивается), пожалуй, самое главное действие в ориентировании - техническое чтение карты.

Весенний предсоревновательный период

В наших тренировках в это время можно выделить 4 основные направления.

1. Физическая работа по продолжительности и интенсивности в основном моделирует соревновательные действия. Обязателен бег по грунту (без снега) на околосоревновательных скоростях. Конечно же, присутствуют и развивающие, и восстановительные тренировки.

2. Недолгое вспоминание (если успели забыть) и восстановление наработанных уже навыков в выполнении отдельных тактико-технических действий. Какие-либо нововведения сейчас нерациональны. Действия и системы действий должны уже быть наработаны ранее. Происходит именно вспоминание.

3. Основная же часть тактико-технических тренировок состоит в наработке максимально полного комплекса соревновательных действий. В довольно сильном обобщении он будет состоять из:

- системы картографического выбора пути (желательно, на предыдущем перегоне);
- системы определения направления движения на местности;
- системы стремительного бега в определенном (из предыдущей системы)

направлении. Все эти системы очень сложны и по своей структуре, и по выполнению. Очень трудно, если вообще возможно, качественно выполнять любые действия в ориентировании без четкого теоретического понимания структуры и сущности всех действий и всех систем действий. Но сейчас не место заниматься теорией. Сейчас же важно заметить, что в работе каждого ориентировщика присутствуют все эти системы. Но, конечно, в очень разном виде. Нарбатывать их лучше осенью или зимой. А формируются они всю спортивную жизнь ориентировщика, согласно, его убеждениям.

Взгляды и представления могут быть разными, но должны быть конкретными и подробными. Чем глубже и шире теоретическая часть, тем более целенаправленными будут практические тренировки.

Итак. Мы имеем эти системы (у каждого свои, но у всех есть), наработанные до конкретного определенного уровня. Сейчас (весной) нужно заниматься наработкой связей. Что в данном случае это означает? Дело в том, что эти системы, как правило, выполняются параллельно, т.е. сразу вместе, когда действия, составляющие каждую систему, накладываются. А некоторые действия являются составляющими сразу для нескольких систем. Нужно, чтобы весь этот комплекс работал как часы. Еще раз повторю, сейчас не время создавать системы. И даже их наработывать. Сейчас нужно из уже имеющихся создавать ансамбль.

Последнее утверждение (как и многие другие) нужно воспринимать гибко. Это – не догма, это – направляющая тенденция.

Ведь необходима и втягивающая работа (но «по вспоминанию» отдельных действий и некоторых систем). Она неизбежно будет присутствовать. Особенно в начале сборов. Например, по приезду «из зимы» в бесснежное место. Или если зимой не было возможности заниматься тактико-технической работой в необходимом объеме, то приходится наверстывать весной. Тем не менее, главное отладка комплекса.

Для этого в весенний период, в отличие от осеннего и зимнего, желательно условия тренировок максимально приближать к соревновательным. Подготовка дистанций, карт, оборудование КП должны быть по полной программе соревновательными.

Тренировать нужно законченные (в какой – то степени) циклы: дистанции, связки перегонов, в крайнем случае – отдельные перегоны. Со всеими «соревновательными моментами». Например, очень важный момент – работа ориентировщика в районе КАП. Выход на КП, визуальное фиксирование призмы, проведение отметки, конкретизация направления ухода (путь на следующий КП уже должен быть выбран).

Хочу здесь заметить, что качество работы в районе КП не определяется лишь скоростью компостирования карточки. (Хотя это нужно выполнять быстро.) Гораздо в большей степени предварительно спланированными: однозначными намерениями, определенными действиями. А так может быть, если система поведения в районе КАП будет жестко и органично (т.е. однозначными, логически последовательными связями) согласована с другими составляющими соревновательного комплекса действий, которые должны характеризоваться теми же самыми предварительно спланированными: однозначностью намерений, определенностью действий.

Но самое главное – как совмещать или в какой последовательности выполнять разные системы (составляющие комплекс)? В какие отрезки текущей работы с местностью можно и нужно заниматься выбором пути (в карте)? До какой степени конкретизировать нитку пробегания, чтобы она стала «путеводной звездой», определяющей в каждый момент направление движения?

Каким при этом будет получаться бег по местности? Он будет определяться качеством действий из предыдущих систем и будет влиять на их дальнейшее выполнение. Очень жесткие связи и взаимозависимости. Вот их и следует нарабатывать в тренировках весеннего периода.

А после отлаживания комплекса следует приступить к формированию системы соревновательных действий. На самом деле часто именно такой последовательности (ком-плекс-система) на практике и не получается. В этом случае (да и во всех, в общем-то, остальных) необходимо эту последовательность сохранять в своем сознании как важный принцип предсоревновательного периода тренировочного процесса. Чем система отличается от комплекса? Добавляются психологические действия, свойственные именно соревновательным условиям, когда ориентировщик бежит именно соревнования, т.е. на результат. Пусть даже эти соревнования и тренировочные. Вообще, психологические проблемы, а значит, и действия можно условно разделить на две части или на два уровня. Сейчас (весной) в большей степени следует думать не о психологических (общеспортивных) проблемах участия в ответственных соревнованиях сезона, когда у спортсмена могут "задрожать колени". Такие психологические проблемы одинаковы для всех видов спорта. Когда на сознание спортсмена давит конечная цель, мотивация и соответствующее им эмоциональное возбуждение. Эти проблемы в гораздо большей степени актуальны для летнего соревновательного сезона. Сейчас же - о как бы специальных психологических проблемах, касающихся именно ориентирования, т.е. о тех психологических действиях, которые обеспечивают правильное выполнение всех действий на дистанции. Ориентировщик побегал (может быть, первые) соревнования в начале сезона. Все действия (и системы действий), которые он на тренировках выполнял легко и без напряжения, здесь неизбежно (соревнования ведь!) выполняет в несколько напряженно-натянущем Состоянии. В состоянии временного цейтнота напрягаются

действия, натягиваются связи. Самая характерная проблема - увеличение скорости выше наработанной. Причем, увеличиваться она будет неосознанно. Ухудшаются (не выполняются на должном уровне) как простые действия, так и системы действий, нарушаются связи. В меньшей степени подвержены нарушениям простые действия, т.е. те, которые хорошо наработаны. Они выполняются автоматически, на подсознании. Их трудно ухудшить. Сложнее с системами. А самыми уязвимыми становятся связи между системами. Самый простой пример: ориентировщик иногда просто не успевает на скорости читать карту. Вот эти-то системы и связи нужно приводить в оптимальное состояние с помощью психологических действий на тренировочных соревнованиях весеннего периода.

Летний соревновательный период

В это время тренировочный процесс направлен на достижение двух целей:

- поддержание оптимального состояния на протяжении всего соревновательного сезона;
- целенаправленная подводка к конкретным соревнованиям.

Реализация этих двух устремлений разложилась в моем представлении на 6 позиций.

1. Необходимо составить (иметь) план мероприятий на сезон,

1) Соревнования бывают:

- основные (на результат);
- тренировочные.

2) Летние сборы могут носить характер:

- развивающий;
- поддерживающий;
- подводящий;
- восстановительный.

3) Неминуемо будет, проводится какая-то тренировочная работа дома.

4) Восстановительные мероприятия. Периоды отдыха.

Хорошо, конечно, знать (иметь) такой план в начале годового цикла. Или хотя бы в начале соревновательного периода. Но, к сожалению, каждый год соревнования отменяются, переносятся. Причем соревнования любого уровня - вплоть до крупнейших международных.

Ну, и чисто наша, российская проблема - дадут деньги или не дадут? Если дадут, то поедем. Если не дадут, то, может быть, куда-нибудь съездим...

Такие трудности не любит никто, но они бывают у всех, и переносить их следует как неизбежную реальность. 2. План физических нагрузок. Этот план довольно жестко следует за планом соревнований и УТС. Существует много различных систем физической подготовки, как в период межсезонья, так и в соревновательный период. Это, конечно, целая наука. В любой науке есть дилетанты и профессора. Я нахожусь гораздо ближе к первым в вопросах физической подготовки. Я не имею должного образования, а значит, и должных знаний. Я не имею технической возможности фиксировать и контролировать

физиологические показатели. А потому и не умею их использовать. А слепо и свято верить в какую-либо систему я не умею». Приходится строить свою, исходя из собственных убеждений. Приходится многое делать интуитивно (а значит, в какой-то степени - на халяву).

Но! Здесь нужно сделать очень важное замечание. Мы (в ориентировании) соревнуемся не в физической подготовке! Последняя не является лишь частью необходимых способностей ориентировщика. Большинство же ориентировщиков (и их тренеров) стараются повысить свою физическую подготовку в чистом виде, считая, что пропорционально возрастут и результаты в ориентировании. Более того, очень многие занимаются даже не физической подготовкой, а легкоатлетической. Конечно, все это в какой-то степени на пользу. Но дело в том, что за объемом таких тренировок очень часто не наблюдаются! не проводятся в должном виде) другие части (виды) подготовки ориентировщика. В частности, очень многие ограничиваются легкоатлетической подготовкой и не занимаются специальной физической подготовкой ориентировщика - бегом по пересеченной местности.

Но главное даже не в этом. В ориентировании физическая подготовка должна соответствовать остальным частям (видам) подготовки. Чтобы все части были согласованы друг с другом по шкале интенсивности (оптимальны) для наилучшей "итоговой суммы".

И опять - это не главное. Нельзя получить плоды, если дерево и цветы растить отдельно, а потом цветы "приделать" к дереву. Ничего хорошего не получится. Также и в ориентировании: бесполезно к физике "приделять" технику. Они все время должны расти вместе. Только тогда они будут соответствовать (причем в каждый момент развития). Только тогда получится органичное целое. Вот поэтому я считаю абсолютно бесперспективным проект развития ориентирования в Кении (с целью быстрого получения высококлассных ориентировщиков). Да, кенийцы - прирожденные бегуны. Но нельзя им быстро "приделать" остальные части ориентирования. Нужно сначала создать в Кении школу ориентирования, потом набрать туда маленьких кенийчонков и растить из них ориентировщиков. (Последнюю фразу, а вернее этапы развития, надо понимать не буквально, а символично.) А это значит, что даже при большом желании очень долго мам ждать элитных ориентировщиков из Кении.

Примерно по той же причине малоэффективны попытки повысить физическую подготовку ("приделать" физику) ориентировщиков с помощью введения тест-бега в отборочные соревнования. Физику тоже надо растить. Она (как, впрочем, и все остальное) не вводится в систему посредством указа.

Наверное, излишне глубоко и эмоционально. Я отвлекся. Хотя без этих представлений я не смогу объяснить свои тренерские принципы: по пониманию и формированию системы действий; по проведению глобального тренировочного процесса; по подготовке к соревнованиям; по соревновательной деятельности.

Насколько я сумел за тренерские годы понять, у каждого спортсмена должен быть свой режим физической подготовки. И особенно - предстартового периода. Чем ближе к дню соревнований, тем жестче влияет на состояние (в день соревнований) спортсмена

получаемая им физическая нагрузка. Надо найти и чувствовать свою систему подводки. У каждого будет своя. Кому-то накануне нужно бегать, кому-то нужно отдыхать.

3. Тактико-техническая работа в летний период должна носить поддерживающий характер (за исключением предстартового отрезка, о котором подробно в п. 3). Имеется в виду, что эти действия уже должны быть наработаны ранее, а сейчас важнее иная - целенаправленная работа по подготовке к соревнованиям: соревновательные системы, психологические действия.

Но очень многое зависит от календаря, обстоятельств и намерений. Никто не запрещает (нет в этом никакого вреда) развиваться в любых направлениях, если есть возможности, т.е. если можно потренироваться на интересной местности или поучаствовать в интересных многодневных (тренировочных) соревнованиях, то эту возможность надо использовать. Характер тактико-технических действий, т.е. направленность тренировок, будет при этом определяться местностью и картами.

Но я бы хотел отметить, немного возвращаясь назад, что поддерживающий характер отнюдь не означает, что такие тренировки должны выполняться в легком темпе. Оттачивание тактико-технической работы на соревновательной скорости обязательно.

4. Психологическая подготовка именно в этот период тренируется наилучшим образом.

Психология - психо-логика, или логическая психика. Психологические действия - сумбурные и взрывные процессы и проявления нашей психики направляют в нужное логическое русло, т.е. управляют психикой. В ориентировании (как и в любом виде спорта) психологические действия как бы разделяются на два уровня. Первый - обще-спортивный, когда мотивация (желание выиграть, стать чемпионом) возбуждает сверх меры. И ориентировщик, вместо "положенной работы" с картой уместностью, больше думает, займет он 1-е (или 2-е, 3-е) место или не займет, т.е. мысли об итоге излишне занимают сознание. Нужно организовать психологическую работу так, чтобы эти мысли не мешали делать дело. Как это сделать? Проблема весьма индивидуальна и очень серьезна. В двух словах не расскажешь. Но, я уверен, что большинство элитных ориентировщиков наверняка нашли для себя решение (или, по крайней мере, так думают). (У меня есть по этому поводу написанные размышления. Их можно прочитать в моей новой книге.)

Психологические действия второго уровня обеспечивают управление психикой в специальной работе (для ориентировщиков - это работа с картой и местностью). Задача их - обеспечить правильную тактико-техническую работу, несмотря ни на какие неожиданные воздействия. Чтобы ориентировщик в любых условиях основательно делал именно то, что умеет, и не пренебрегал необходимой работой (последнее очень часто нарушается). Очень многие, к сожалению, не понимают, что здесь скрыты огромные резервы.

Психологические проблемы участия в ответственных соревнованиях практически невозможно решить какими-либо теоретическими лекциями. Но и без них обойтись невозможно. Любая тренировка должна иметь теоретическое обоснование, иначе эффективность ее падает в несколько раз. А психологическая подготовка сама по себе теоретическая. Тем не менее, тренировать ее можно лишь на соревнованиях. На важных

соревнованиях. На официальных чемпионатах, а также и на тех, где ориентировщик по серьезному бежит на результат. Только на таких соревнованиях (с обязательным анализом потом) можно понять, что такое психологические действия. Ни на каких тренировках, а также и на тренировочных соревнованиях это почти не тренируется. Значение психологических действий резко повышается, когда устремления и действия попадают в жесткий цейтнотный режим. Однако можно безответственно относиться и к соревновательному опыту, и к психологической подготовке. Многие, даже элитные ориентировщики, так и носят всю жизнь по дистанции с квадратными глазами. Спортсмен, в отличие от болельщика, обязан обуздать свои эмоциональные порывы. Стремящемуся к победе следует перестать быть болельщиком себя! 5. Предстартовый подводящий сбор. Чем ближе к соревнованиям, тем выше цена любой тренировочной работы. Поэтому такие сборы очень важны. Они могут быть различной продолжительности - от двух недель до одного дня (полигон). Но характер работы, принципы ее будут примерно одинаковыми. Вот на этих принципах я и хотел бы остановиться подробно.

5.1. Начать следует с постижения местности (желательно, чтобы она была идентичной по основным характеристикам с местностью соревнований). Ее надо бы ощутить и понять. Узнать и проникнуться сутью ее. Это два последовательных познания. Сначала узнают, а потом проникаются. "Узнать" - это взгляд со стороны. "Проникнуться в суть" - это стать частью ее.

Последние действия в большей степени не практические, а чисто философские. Такое постижение - чисто интеллектуальная работа. Поэтому не имеет значения форма процесса: можно бежать по лесу, можно идти, а можно лежать на траве. Процесс постижения очень интимен. И поэтому он определяется исключительно личностью и убеждениями ориентировщика. Мое же "следует" (в самом начале) может работать лишь в качестве включателя.

5.2. На основании того, что удалось постичь, формируется стратегия действий на этой местности. Обязательно во время пробегания каких-либо дистанций. Сначала лучше бежать нарисованную "нитку" (сознание не будет отвлекаться на картографический выбор пути), потом заданное направление. Но побегать нужно по всем ландшафтным зонам и по всем линейным ориентирам. А также и микрообъекты посмотреть, т.е. задача - именно посмотреть на местность профессиональными глазами ориентировщика.

5.3. Уже после этого отрабатываются отдельные действия. Два примера. Бег "по рельефу": по оврагам и лощинам, по хребтам и буграм, траверсом и "по горизонтали". Бег по азимуту - напрямик через все возможные пространства.

В результате в обоих случаях выясняется: насколько какой-то конкретный вид передвижения приемлем (оценка пробегаемости), насколько хорошо ориентировщик способен выполнять передвижения по всем возможным ландшафтным зонам (оценка своей формы и состояния), насколько трудно или легко ориентировщику в каждом виде передвижения ощущать себя в карте и проводить остальную необходимую тактико-техническую работу (оценка своего мастерства). Формируется комплекс

действий. Для

этого нужно бегать тренировочные дистанции. Стараясь одновременно (параллельно) выполнять все (весь комплекс) необходимые соревновательные действия. Нужно пробовать, опять таки, во всех ландшафтных зонах.

При этом все надо попробовать на, соревновательной скорости. Не стоит, возможно, пробегать всю дистанцию быстро, можно частями. Хотя это сугубо индивидуально - согласно убеждениям и плану.

3.5. План-расклад физической подготовки будет, в частности, определять длительность предыдущей (п. 5.4) работы (отдельных тренировок) на соревновательной скорости. Системы подвода физического состояния индивидуальны и нет однозначных рекомендаций. Но это не значит, что данный процесс должен проходить "как получится". Его надо формировать и нарабатывать, как любую систему действий.

6. Работа на полигоне, если она завершает предстартовый сбор, должна смоделировать соревновательные действия (насколько это возможно и получится). По крайней мере, несколько перегонов надо постараться пробежать на соревновательной скорости. Если же предстартового сбора не было, то всю предыдущую работу (п. 5) в сжатом вице надо постараться провести за 30-40 минут бега по полигону, предварительно по карте спланировав (очень досконально) всю необходимую последовательность действий - постижений на этой тренировочной дистанции. Конечно же, полигон не заменит сбор. Но так (без сбора) бывает часто. Поэтому очень важно правильно отработать на полигоне, стараясь получить от этого все нужные на этой местности знания и умения.

А вот просто так побегать полчаса (или вообще не выходить на полигон) преступно. Даже если ориентировщику, кажется, что эту местность он знает и работать на ней умеет.

В заключение публикации о четырех периодах тренировочного процесса хотел бы отметить такой момент. В основном я давал лишь общую схему направленности тренировочных занятий. Эти рекомендации лишь показывают направления. Некоторые занятия я разбирал подробно - их можно проводить как в моем виде, так и с личными добавлениями.

Хотя все это, конечно же, теория. Практическая реализация (а за ней и формирование своей личной системы) потребует и от спортсмена, и от его тренера еще очень много усилий. Здесь я хотел бы порекомендовать следующее.

Любые позиции любого плана (годового, сезонного, конкретного цикла, отдельной тренировки) следует разрабатывать очень тщательно и подробно. Пунктуально затем, реализуя каждую позицию и анализируя качество и эффективность процесса, легко потом ввести коррективы в этот план. Работа без плана, или поверхностное его выполнение такой возможности не предоставит. А это уже будет этапом творческого роста. Что, в свою очередь, будет главной целью конкретной спортивной деятельности (жизни в ориентировании).