

12. Приказ МО СССР № 150 от 9 июля 1981 г. «О введении в действие положения о суворовских военных, нахимовском военно-морском и военно-музыкальном училищах». – М., 1981. – 68 с.

13. Регламент о содержании корпуса кадетского. – СПб., 1731. – 330 с.

14. Уваров И. А. Воспитание морально-волевых качеств кадетов военно-учебных заведений дореволюционной России: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1996. – 25 с.

15. Ушинский К. Д. Пед. соч.: В 6 т. – М., 1988. – Т. 1. – 430 с.

16. Хомяков Д. А. Православие. Самодержавие. Народность. – Минск, 1997. – 157 с.

17. Шестая кадетская памятка юбилейная. – Белая Церковь (Югославия), 1940.

УДК 796.56  
ББК 75.729

## **ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ЛЫЖНИКОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ**

**В. С. Близнаевская**

*Ключевые слова:* лыжное ориентирование; психологическая готовность; соревновательная деятельность; техническое мастерство; тренер-педагог.

*Резюме:* В статье обосновывается высокая степень влияния тренера-педагога на спортсмена, указываются основные направления эффективного педагогического воздействия.

**Актуальность.** Суть соревнований по лыжному ориентированию состоит в прохождении спортсменом ряда контрольных пунктов, нанесенных на спортивную карту района проведения соревнований. Лыжник-ориентировщик произвольно выбирает в сети лыжных трасс, обозначенных в карте линиями соответствующей градации, путь движения между контрольными пунктами. Мастерство заключается в быстром и безошибочном движении через все нанесенные на карте контрольные пункты. По характеру физических нагрузок лыжное ориентирование сопоставимо с лыжными гонками. Но задачи ориентирования требуют от участников еще и практического знания топографии, решения навигационных задач движения по местности со сложным рельефом и большим количеством ориентиров. Спортсмену необходимо в движении читать карту и мыслить в условиях физического напряжения, выбирать наиболее рациональные варианты движения.

Лыжное ориентирование – это циклический скоростно-силовой вид спорта, которому присущи такие общепсихологические требования к спорт-

сменам, как готовность выдерживать большие физические нагрузки в течение длительного времени, умение преодолевать усталость, сдерживать предстартовое волнение и эмоциональное возбуждение. Есть и специфические психологические требования к лыжнику-ориентировщику: специализированная «память карты», обостренные «чувство расстояния», «чувство направления». Его психологическое напряжение постоянно связано с риском и постоянным ощущением «дефицита времени».

Круглогодичная техническая подготовка спортсмена-ориентировщика – это процесс совершенствования личностных качеств и технических навыков, необходимых для эффективного пользования картой, безошибочного движения по сети лыжных трасс, регулирования скорости движения в зависимости от стоящих перед ним задач, принятия тактически верных решений в процессе гонки. Тщательный анализ технических действий лыжника-ориентировщика на соревновательных или тренировочных трассах должен быть направлен на выявление причин некачественной работы и определения технических резервов. И здесь крайне необходима помощь тренера-педагога.

Основная задача тренера при подготовке спортсмена заключается в создании *единства технической, тактической и функционально развивающей* подготовки, обеспечивающей психическую готовность спортсмена к выступлению к соревнованиям. Педагогическим аспектом проблемы является поиск путей и средств обеспечения психической готовности. Главные моменты психологического влияния тренера – его умение подготовить спортсмена к тому, чтобы он смог действовать сообразно сложившейся ситуации, владеть собой в тренировочные и соревновательные периоды. Психологическая подготовка лыжника-ориентировщика, готового к достижению высокого результата, часто проявляется не в явном виде, специально не организована и стихийна. Однако успешный тренер, хорошо знающий своих учеников, использующий общие и ситуационные возможности воздействия на них при решении спортивных задач, всегда учитывает в своих действиях психологическую подготовку спортсменов, даже если он не может четко сформулировать особенности их психического склада.

Лыжное ориентирование является одним из сложнейших видов спорта. В ходе тренировочных занятий и тренер, и спортсмены испытывают дополнительные трудности, поскольку при выполнении технической задачи тренер реально не может контролировать спортсменов (это связано с тем, что маршрут следования спортсменов вариативен и проходит по лесной местности со сложным рельефом).

**Методика исследования.** Все спортсмены в той или иной форме проводят послесоревновательный анализ дистанции, однако какой-либо хорошо отработанной методики такого анализа не выявлено. Как правило, после финиша спортсменами обсуждаются: альтернативные варианты пути, которыми двигались другие спортсмены; рельеф местности; сложность дистанции; кор-

ректность и читаемость карты; результаты других участников; влияние погодных условий на качество трасс лыжной сети. Очевидно, что для тренеров наиболее информативным для исследования технической составляющей соревновательной деятельности спортсменов оказывается метод интервьюирования. Подобная работа проводилась нами с членами сборной команды России, основу которой составляют мастера спорта России, мастера спорта международного класса, заслуженные мастера спорта. Многолетняя практика тренерской работы в национальной сборной команде России по лыжному ориентированию позволяла постоянно анализировать компоненты технических действий сильнейших лыжников-ориентировщиков при подготовке к стартам и прохождении дистанций.

Сложность педагогических взаимоотношений в лыжном ориентировании кроется прежде всего в объективных трудностях. Полноценный анализ прохождения спортсменом маршрута можно сделать, только имея карту прошедшего старта, результаты и пути победителей. Однако карта соревнований не выдается спортсменам после очередного дня соревнований в случае, если район следующих соревновательных дистанций хотя бы частично налагается на район уже проведенных дисциплин, что бывает очень часто. Тренеру и спортсмену остается довольствоваться лишь оперативным анализом восстановленной и нарисованной по памяти дистанции. Для этого необходимо мысленно восстановить в памяти конфигурацию дистанции, свои варианты движения на этапах дистанции, основные формы рельефа по пути движения, по возможности схему сети лыжной. Оценить результаты работы на отдельных этапах дистанции помогают дискуссии с участниками соревнований, которые предпочли другие варианты прохождения дистанции.

После полного окончания соревнований каждый участник получает карты, с которыми он работал на дистанции. Теперь он может нанести на них свои маршруты и уточнить интересующие его и тренера индивидуальные параметры соревновательных дистанций. Тем более что в последние годы участник соревнований сразу после финиша получает промежуточные результаты прохождения каждого этапа дистанции. Это стало возможным благодаря новой электронной системе учета посещения контрольных пунктов, которая не только упрощает задачу спортсмена, намного снижая риск неправильной отметки компостером, но и автоматически фиксирует время прохождения через этот контрольный пункт. После финиша всех участников организаторы публикуют сплит-таймы (графики времени) прохождения дистанции всеми участниками по каждому этапу. Это дает дополнительные возможности для качественного анализа результатов спортсменами и тренерами.

Основной целью анализа работы лыжника-ориентировщика на дистанции в данном исследовании была точная оценка потерь времени при сопоставлении его результата с результатом «лучшего спортсмена». Результат «луч-

шего спортсмена» на соревнованиях по ориентированию складывается из лучших результатов на отдельных этапах, показанных разными спортсменами. Ключевой момент в анализе – выявление причин проигрыша победителю каждого этапа дистанции. Оценивались варианты движения, которыми воспользовались разные спортсмены, и рельеф с подсчетом всех горизонталей местности на них. Изучались также спортивные дневники лыжников-ориентировщиков.

**Результаты и их обсуждение.** Проведенные исследования показали, что анализ соревновательной (или тренировочной) дистанции эффективнее всего начинать с восстановления по карте реализованного пути, а затем спортсмен должен нанести оптимальный, по его мнению, путь. Для чего это необходимо? Это дает возможность субъективно оценить собственную работу на дистанции и степень совпадения выбора вариантов движения в спокойном состоянии и соревновательном режиме.

На втором этапе анализа вариантов движения необходимо сравнить свои сплит-таймы и варианты движения с данными «лучшего спортсмена». Для этого на карту нужно нанести соответствующие варианты движения этих спортсменов. Исследования показали, что большинство вариантов на всех этапах дистанции совпадает для спортсменов, занимавших места на всероссийских соревнованиях с 1-го по 20-е. Но те несколько несовпадений как раз и оказываются принципиальными и влияют на конечный результат.

Выполненный анализ работы квалифицированных спортсменов на дистанциях лыжного ориентирования на основе информации сплит-таймов и собеседования с квалифицированными лыжниками-ориентировщиками ( $n = 68$ ) позволили выявить разнообразные слабые стороны в подготовленности спортсмена. Ведь спортсмен может выбрать для движения те же варианты, что и победители на отдельных этапах, и все же проиграть. Если проигрыш спортсмена победителю равномерно распределен на всех этапах дистанции, значит, он в целом менее подготовленный спортсмен, который не может конкурировать с лидером. Если спортсмен проигрывает лишь на технически насыщенных этапах с большим количеством ориентиров, значит, он уступает в скорости *мыслительных процессов ориентирования*. Спортсмены, имеющие слабую *горнолыжную подготовку*, явно проигрывают на участках трассы, предусматривающих прохождение сложных спусков. Ведь лыжники-ориентировщики все сложные спуски лыжных трасс проходят впервые, руководствуясь лишь информацией карты. Чем больше спусков и чем они длиннее, тем больше проигрыш таких спортсменов. Наконец, *неэффективная техника лыжных ходов* при движении по быстрым (шириной 1–1,5 м без нарезки лыжной колеи) трассам лыжной сети, специфичная лишь для лыжников-ориентировщиков, отразится в проигрыше на этапах дистанции с их преимущественным использованием. Обычно такой недостаток характерен для лыжников-гонщиков, перешедших в лыжное ориентирование. Все эти технические или физические не-

достатки в подготовке спортсмена должны быть выявлены тренером и спортсменом с помощью анализа прохождения соревновательных дистанций, чтобы правильно скорректировать соответствующие компоненты тренировочного процесса.

Ведущие спортсмены России имеют высокий уровень подготовки по указанным выше компонентам мастерства. Тем не менее они тоже не застрахованы от некачественной *технической работы* на дистанции, а иногда и просто «провального» выступления. Непосредственно перед соревнованиями для их участников на первый план выдвигается формирование готовности к высокоэффективной деятельности в нужный момент. Эмоции спортсмена в соревновательной обстановке бывают настолько сильны, что необходимо наличие развитого *чувства контроля за своим самочувствием в сложных условиях борьбы*. Спортсмен должен быть уверен в том, что у него есть выраженные сильные элементы специальной подготовки – эффективная лыжная техника для разной градации лыжных трасс, хорошо развитая специализированная память, способность чтения карты без снижения скорости движения и правильное восприятие ее содержания, высокая концентрация внимания на дистанции. Эта уверенность должна подкрепляться помощью тренера.

Поэтому в работе педагога-тренера со спортсменом необходима предварительно составленная *программа тактических действий* спортсмена перед стартом и на дистанции в разной соревновательной обстановке с учетом его индивидуальных особенностей. Отсутствие такого плана и надежных критериев для оценки собственной деятельности приводит к неуверенности, тревожности, растерянности и в конечном итоге невнимательности, которая неизбежно приводит к ошибкам на дистанции.

Первое, что необходимо предусмотреть перед соревнованиями, – проведение интенсивной технической тренировки на полигоне. Самым эффективным является ее организация по принципу тренировочного старта, когда спортсмены моделируют технические приемы и тактические действия практически в соревновательном режиме, сохраняя при этом нервно-психическую свежесть для официального старта. Для этого на выдаваемых накануне соревнований картах полигона тренер должен самостоятельно спланировать и подготовить такой тренировочный старт. Правилами использования полигона это не запрещено. В результате спортсмен приобретает дополнительную уверенность в своих способностях качественно работать на местности проведения соревнований. Ведь местность полигона непосредственно примыкает к району их подготовки. Ни в коем случае недопустимо свободное катание при выходе на полигон, это методический просчет. А вот после финиша лыжник-ориентировщик должен свободно прокатиться по трассам полигона, внимательно посмотреть стиль рисовки карты, качество подготовки лыжных трасс разной градации, соответствие геометрической формы перекрестков и развилки лыжных трасс на карте и местности. Это очень ценная информация для

спортсмена, так как полигон и район соревнований готовит одна бригада организаторов. В результате проведения такой комплексной тренировки на полигоне тренеру удается добиться некоего внутреннего психологического комфорта, испытываемого спортсменом, положительно влияющего на психологическую готовность к работе на конкретной местности.

Для снижения психологической напряженности непосредственно перед стартом спортсмену необходимо самоубеждение, направленное на самоуспокоение, а также переключение мыслей и внимания с соперников на предстоящие после стартового сигнала действия. Причем сконцентрироваться необходимо именно на технике действий, а не на ожидаемом результате и месте в финишном протоколе.

После стартового сигнала главное – контролировать скорость гонки соответственно уровню технического мастерства. С одной стороны, лыжник-ориентировщик стремится максимально развить скорость движения, понимая, что без этого нельзя показать высокий результат. С другой – повышение скорости движения сопровождается возрастающим потоком информации. Слишком быстро и поверхностно выполняя необходимые *мыслительные и технические операции* ориентирования, спортсмен снижает надежность безошибочной работы на дистанции. Он может некорректно воспринять информацию карты, неправильно сопоставить ориентиры местности с их местоположением в карте или вовсе пропустить некоторые из них, не акцентируя на них внимание. Следствием таких действий является отклонение от выбранного пути движения, поиск точки своего движения в карте, а значит, дополнительные потери времени. Мысленно спортсмен двигается по намеченной линии, а реально – нет. Опасность подобной ситуации состоит в том, что часто в густой сети лыжных трасс действительно есть очень схожие взаиморасположения лыжней, особенно в чистом лесу и на местности со слабо выраженным рельефом.

Согласно анкетному опросу лыжников-ориентировщиков большинство *технических ошибок*, допускаемых спортсменами на дистанции ( $n = 68$ ), совершается из-за ослабления внимания. Основная причина – невнимательность, именно она «причина всех бед» лыжника-ориентировщика в совершеннии им ошибок.

**Заключение.** Таким образом, эффективная соревновательная деятельность спортсмена в лыжном ориентировании возможна при взаимодействии всех факторов подготовки – применения эффективных методик тренировки для совершенствования всех сторон мастерства, воспитывающего влияния тренера и саморегуляции. Подготовка к конкретным соревнованиям, настрой на борьбу в них – это совершенно уникальное состояние для спортсмена и тренера, к которым трудно привыкнуть. Само по себе состояние психического напряжения – фактор положительный, отражающий активацию всех функций и систем организма, гармонично включающихся в деятельность и обеспечива-

ющих их высокую продуктивность. Но уровень этого напряжения должен контролироваться самим спортсменом и его тренером перед стартом согласно индивидуальному тактическому плану действий спортсмена на дистанции. Поэтому независимо от уровня соревнований спортсмен от старта до финиша должен работать психически уверенно, сосредоточенно, концентрировать внимание лишь на задачах ориентирования.

Психологическая готовность лыжника-ориентировщика определяется: уверенностью в своих силах конкурировать в борьбе за самые высокие места; боевым духом, обеспечивающим стремление к победе и способствующим раскрытию резервных возможностей; спокойствием (хладнокровием) в экстремальных ситуациях в случае совершения технических или тактических ошибок.