

The background of the cover is a topographic map with contour lines, a grid, and several black arrows pointing upwards. The author's name is printed in the upper right corner.

В. КОСТЫЛЕВ

# ФИЛОСОФИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

*или некоторые  
рекомендации  
ориентировщику,  
желающему  
стать лидером*

## Содержание

Об авторе.....	3
ОТ ИЗДАТЕЛЯ.....	4
Введение.....	5
Система наилучшей подготовки и правильных действий.....	12
Основные базовые положения спортивной деятельности ориентировщика.....	16
1. Определение цели.....	16
2. Постановка задач.....	17
3. Составление планов, или организация тренировочного процесса. Ведение дневника.....	17
4. Подготовка инвентаря.....	18
5. Действия на дистанции.....	18
6. Анализ соревновательной деятельности.....	18
Система действий.....	19
Организационно-подготовительные действия.....	21
1. Действия после того, как стало известно время и место проведения соревнований.....	21
2. Организация поездки на соревнования.....	22
3. Действия после приезда в место расположения.....	22
4. Действия до выхода на старт.....	23
5. Вовремя выйти на старт, ничего не забыв, все одев и завязав.....	23
Физические действия.....	24
Тактические действия.....	25
1. Тактическая разминка.....	25
2. Тактические действия после получения карты и до момента старта.....	25
3. Тактические действия на дистанции.....	26
Технические действия.....	32
Стратегическое чтение карты.....	33
Тактическое чтение карты.....	33
Техническое чтение карты.....	34
Чтение местности.....	34
Мысленный перевод абстрактной картографической информации в образ местности.....	35
Определение необходимого направления.....	37
Контроль направления неазимутального движения с помощью компаса.....	41
Определение и контроль расстояний.....	41
Работа с карточкой и легендами.....	42
Стратегические действия.....	44
1. Формирование общей стратегической базы ориентировщика.....	44
2. Пополнение базовой стратегической информации.....	46
3. Текущее формирование стратегической оценки (или стратегические действия на дистанции).....	46
Использование стратегической информации.....	46
Психологические действия.....	49
Классификация основных типов сбивающих факторов.....	53
Наличие внутреннего психологического дискомфорта или отсутствие внутренней психологической готовности к соревнованиям.....	53
Внешние предстартовые воздействия.....	58
Несоответствие ожидаемых элементов местности действительным.....	62
Воздействия, связанные с несовершенством спорткарты.....	64
Воздействия некорректно составленной дистанции.....	68

1. Планировка (составление) службой дистанции некорректных перегонов.....	69
2. Выбор службой дистанции некорректного района для постановки КП.....	69
3. Постановка КП в неправильную или некорректную точку.....	72
Влияние других участников соревнований.....	78
Другие внешние воздействия на дистанции.....	87
Неправильная реакция ориентировщика на совершенную ошибку.....	91
Ухудшение физического состояния ориентировщика.....	92
Подводя итоги.....	94
Заключение.....	94

## Об авторе

Вячеслав Костылев — мастер спорта, судья республиканской категории и тренер высшей категории, автор отличных карт. Он вырастил многих известных московских спортсменов — чемпионов страны и Москвы, в том числе В.Козлова, М.Сибилеву. У него тренировались сестры Герасимовы, одна из которых, Светлана Рахимова, стала мастером спорта международного класса (другая — чемпионкой Москвы).

**В.Костылев. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. — М., 1995. — 112 с.**

В книге известного тренера дан подробный анализ проблем, которые встают перед ориентировщиками, желающими достичь успехов в спорте. Рассматривается техника и тактика ориентирования, классифицируются «сбивающие» факторы — обстоятельства, мешающие спортсмену полностью проявить свои способности. Вся книга пронизана «философией» автора — жить с миром в душе; не «толкаться локтями», не злиться на ошибки, а выявлять и развивать в себе самое лучшее, самостоятельно или с помощью тренера и товарищей по команде.

Книга предназначена для спортсменов высокого класса, для тренеров и для всех, кто мечтает о высших достижениях в ориентировании.

© В.Костылёв, 1995

## ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Книга Вячеслава Костылева открывает серию книг, которые мы сообраем издавать в помощь ориентировщикам.

Эта книга адресована элите нашего спорта. Такой подробный анализ проблем, которые встают перед ориентировщиком на дистанции, вряд ли делался в мировой литературе, и трудно предвидеть повторную попытку. Главная прелесть книги в том, что обсуждаются вопросы, которые, может быть, еще и не встали перед читателями.

Второй приятный момент книги — ее позитивная направленность. Автор подробно рассказывает, что в ориентировании главное не борьба «с» и «против», а борьба «за» — за реализацию своих возможностей, и потому основное место занимает разбор ситуаций, мешающих этой реализации. Причем автор рассматривает практически все мыслимые ситуации, не пропуская при этом даже очень тривиальные случаи.

Очень плодотворным и интересным выглядит тезис автора о том, что спортсмен должен стремиться ощущать себя «точкой в карте», и о том, что грубого ориентирования быть не должно. И хотя авторская трактовка понятий «тактического» и «технического» чтения карты по содержанию эквивалентна описанным в литературе понятиям «грубое» и «точное», терминология В.Костылева, на мой взгляд, более точна.

Жаль только, что автор, сказав в конце книги, что написал ее только на своем опыте и опыте своих учеников, априори предположил, что вариант мыслительной работы «от образа карты» единственно возможен. Он не обратил внимания на исследования А.Дроздовского, который, изучая взаимосвязь мышления в образах карты и образах местности, выявил, что многие спортсмены элиты за основу берут мышление в образах местности.

Но как отмечает Вячеслав в своей книге, «нигде никто не сможет найти объективной философии!»

Главное, что книга обращена к личности спортсмена и тренера (и отчасти к личностям организатора, судьи, рисовщика и начальника дистанции). Ее нужно читать целиком, потом еще раз, разбирая все подробности, сравнивая со своим опытом, черпая в ней мудрость опытного тренера, обдумывая и еще раз обдумывая прочитанное...

**А.ЛОСЕВ**

## Введение

Начав серьезно заниматься каким-либо делом, каждый из нас старается найти пути наиболее качественного его выполнения. Нужно понять поставленную задачу и наметить свои пути ее решения. Но этого мало.

Конкретизируем понятие «дело». Пусть это будет определенный вид спорта. Для спорта характерна повторяемость процесса. Когда спортсмен достаточно глубоко осознает задачу, которую ему надо решать на каждом соревновании, когда он слегка поймет свои возможности, он выясняет, что необходимо рационализировать свои силовые действия. Вольно или невольно спортсмен понимает, что одно и то же силовое действие приносит больший эффект, если матрица его распределения более адекватна внутренней сущности данного процесса.

Отсюда следует очень простой вывод. Если Вы хотите добиться максимального результата в каких-либо занятиях, первостепенной и главной задачей для Вас должно стать постижение внутренней сущности всего процесса этих занятий.

18 лет я постигаю сущность спортивного ориентирования, сначала как спортсмен, затем как автор спорткарт и начальник дистанций и, наконец, как тренер. Процесс постижения, я уверен, бесконечен. Но, двигаясь вперед, в каждый момент времени, если мы находимся на правильном пути (а в это хотелось бы верить), мы обладаем знаниями большими, чем в предыдущий момент.

Внутреннюю сущность спортивного ориентирования, хотя это, может быть, и слишком громко, я назвал ФИЛОСОФИЕЙ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ. Хочу заметить, что данная «философия» — это моя философия и не претендует на истину в последней инстанции.

Спортивное ориентирование — вид спорта. Один из очень многих. Для определения внутренней его сущности составим выборочную классификацию видов спорта.

Несмотря на то, что спортивное ориентирование — очень специфический вид спорта, можно попытаться провести какие-то сравнения. На первый взгляд, поверхностный, максимально близкими к нему являются легкоатлетические беговые виды и лыжные гонки. По внешнему виду, по физической реализации — да. По внутренней сущности процесса — нет! Гораздо более близким видом (по последнему критерию) я считаю горнолыжный спорт, а также санный спорт и бобслей. И даже гимнастику и фигурное катание! Как бы это удивительно на первый взгляд ни выглядело. Откуда столь странные вроде бы аналогии? Что объединяет эти виды спорта?

Для начала следует уточнить некоторые детали спортивных процессов. В ориентировании на крупных соревнованиях (а именно их надо принимать за эталон, именно они должны быть критерием для определения оценки любых действий) стартовые интервалы бывают обычно от 2 до 5 минут. Что достигается увеличением стартового интервала? Каждому спортсмену обеспечиваются равные «спокойные» условия для самореализации. Именно это происходит на горнолыжном спуске, когда очередной спортсмен стартует после финиша предыдущего. В горных лыжах удается выдержать принцип равных «спокойных» условий для самореализации практически на 100%. Мешать этому может лишь информация о времени прохождения предыдущих участников и информация о местах трассы, представивших какие-то характерные трудности для стартовавших ранее.

В спортивном ориентировании соблюсти этот принцип удается в меньшей степени. При стартовом интервале 2 минуты и большом количестве участников (а значит, и широком спектре их мастерства) эпизодические встречи неизбежны. На матчевых встречах Вооруженных сил Финляндии и нашей страны стартовый интервал в 5 минут, небольшое количество участников (всего 16), сравнительно одинаковый уровень мастерства, а также корректно выбранная местность позволяли максимально реализовать вышеназванный

принцип.

В легкой атлетике (беговые виды) и лыжных гонках этот принцип практически не реализуется. Там спортсмены буквально «трутятся» друг о друга.

Итак, классификация:

1. Виды спорта, где самореализация спортсмена происходит исключительно в борьбе с соперником. Наиболее характерные примеры — различные единоборства.
2. Виды спорта, где самореализация спортсмена происходит во время выполнения какого-либо задания. В чистом виде это горные лыжи, санный спорт, гимнастика, легкоатлетические метания и прыжки. Спортивное ориентирование я в основном отношу сюда, но не на 100%.
3. Виды спорта, где самореализация спортсмена происходит во время выполнения задания при наличии активного противоборства спортсменов. Это игровые виды спорта.
4. Виды спорта, где самореализация спортсмена происходит во время выполнения задания при наличии пассивного противоборства соперников. Это беговые легкоатлетические дисциплины, лыжный спорт, велосипед (большинство видов) и т.д. А также соревнования по спортивному ориентированию с общего старта и эстафеты. И в некоторой степени обычные интервальные старты с большим количеством участников и маленьким стартовым интервалом.

Данная классификация, как и многие другие, условная. Ее задача — не «повесить бирку» на вид спорта, а помочь разобраться во внутренней сущности его.

Интересные выводы можно сделать из п. 4. В видах спорта, представленных здесь (кроме спортивного ориентирования), во главу угла ставится реализация физических возможностей спортсменов. А косвенное противоборство лишь «подстегивает» этот процесс.

Попробуйте представить себе очное противоборство гимнастов. Поставьте рядом двое брусьев и заставьте двух сильнейших одновременно выполнять финальную попытку. Косвенное противоборство выльется в грубое постороннее вмешательство в сугубо личный, интимный процесс самореализации спортсмена. Успешно выступит лишь тот, кто сможет полностью сосредоточиться на своей задаче, не обращая никакого внимания на действия соперника. А если гимнаст, подсмотрев, попробует скопировать что-то у соперника или под его влиянием еще больше увеличить темп движений — вряд ли он сможет улучшить свой результат.

Так же и в ориентировании. Косвенное влияние эпизодически присутствует. Но сильный спортсмен (а также — желающий стать сильным) не станет менять свой режим работы, так как максимальная самореализация возможна лишь при полной концентрации на выполняемых действиях. Косвенное влияние соперников в данном случае будет лишь сбивающим фактором. Одним из многих, о которых разговор впереди.

Так что же получается? В спортивном ориентировании не с кем побороться?

Когда я начинал постигать смысл ориентирования, меня одолевали такие мысли. Если это вид спорта, то в чем заключается спортивная борьба? Кто с кем борется? Для начинающего ответ ясен, как дважды два: со спортсменом из другой команды (и даже из своей). Каждый ориентировщик довольно легко вспомнит, как он когда-то от кого-то на дистанции убежал, кого-то догонял. Еще чуть более порывшись в закромах памяти, можно вспомнить, что такие «убегалки» и «догонялки» нередко приводили к печальным последствиям. Ориентировщик, способный анализировать свои действия, должен понять, что, как минимум, в таких ситуациях нарушается оптимальный режим тактико-технической работы. То есть тот режим, который необходим именно этому спортсмену именно в этот момент.

Под режимом упрощенно можно понимать соответствие физической (то есть скорости) и

тактико-технической работы. Оценивать в деталях уровень соответствия будем потом. Сейчас лишь отметим, что отсутствие соответствия вредно, так как вероятность неправильных действий (то есть ведущих к потере времени и сил) возрастает значительно.

Сейчас уместно дать слово оппоненту, который наверняка попробует опровергнуть правильность моего утверждения о печальных последствиях изменения режима работы. Многие скажут, что в некоторых случаях увеличение скорости (изменение режима работы) под воздействием бегущего рядом соперника приводит к положительным результатам.

Рассмотрим некоторые характерные случаи.

- 1 Обгоняющий соперник заставил меня повысить как физическую скорость, так и интенсивность тактико-технических действий. В результате я успешно отработал всю дистанцию «на повышенных тонах» (неважно даже, сколько времени продолжалось воздействие соперника — 10 с или 2/3 дистанции) и показал хороший для себя результат. После финиша я могу сделать вывод, что соперник оказал на меня благоприятное воздействие. Здесь необходимо рассмотреть две ситуации.

- 1.1 Если действительно произошло повышение уровня физической и тактико-технической работы, приведшее к хорошему результату, то следует в первую очередь обратить внимание не на благостность влияния соперника, а на порочность своей предстартовой подготовки, которая не смогла обеспечить оптимальный рабочий режим до контакта с этим соперником.

- 1.2 Если повысился уровень физической работы (скорость), а тактико-техническая работа выполнялась несколько поверхностно, но это сошло с рук, можно лишь сказать, что сегодня мне повезло. Правда, необходимо правильно разделять, где везение — достояние сильнейшего, а где лишь «проскочившая халява», которая в следующий раз, когда результат будет еще более нужен, совсем не обязательно сойдет.

Как характеризуется спортсмен, придерживающийся тем не менее иногда второго принципа, Вы можете домыслить сами. Также Вы можете домыслить, стоит ли, пусть даже иногда, ориентировщику, желающему показывать высокие, надежные результаты, использовать данный принцип на соревнованиях? И как все это должно сказаться на системе его подготовки? И самое главное, какова должна быть «философия спортивного ориентирования» в рассматриваемой ситуации?

Еще один характерный случай.

- 2 При выходе на КП меня обгоняет соперник и уверенно бежит на... Наверное, на мой КП! Независимо от того, как я себя в данный момент ощущаю — очень ли хорошо, не очень, или слегка «плыву» -- бегу за ним и с радостью отмечаюсь (с вероятностью примерно 90%) на своем КП.

Выход на КП является частью дистанции, и потому все аргументы, приведенные в предыдущем пункте, работают и здесь. Можно привести такие характерные примеры (приходящиеся на оставшиеся 10%):

- участник бежит не на мой КП;
- участник бежит на мой КП, но ошибается на выходе;
- участник почувствовал меня сзади, захотел показать, насколько он силен, превысил скорость и потому ошибся;
- участник хитер и коварен: он подбежал к чужому КП и симитировал отметку в надежде, что я брошусь за ним и просто не успею сверить номер КП. (Такие случаи были даже на чемпионате мира).

Наверняка многие смогут и еще что-нибудь добавить. А желающий стать лидером, сделает

вывод: нужно ли бежать за соперником? Продолжая мысль, можно спросить: а надо ли бороться с другими участниками на дистанции? Причем борьба может проявляться различными способами. Можно перечислить основные виды таких взаимодействий.

1. Я бегу по дистанции, хорошо разбираюсь — меня обгоняет сильный соперник.
2. Я бегу, плохо разбираюсь — меня обгоняет сильный соперник.
3. Я обгоняю слабого, он «садится мне па хвост»:
  - я ощущаю себя сильным и безосновательно увеличиваю скорость;
  - я начинаю гневно его ругать, всячески стараясь «уговорить» его отцепиться;
  - я начинаю вместо дороги бежать по зарослям и болотам, чтобы он не смог удержаться.
4. Я догоняю «паровоз» из участников моей группы.
5. Меня догоняет «паровоз».
6. Я бегу в «паровозе» в качестве «вагона».
7. Я возглавляю «паровоз».
8. Мои действия при выходе на КП при наличии рядом соперников (очень много разных ситуаций).

Поведение ориентировщика во время некоторых взаимодействий я уже рассмотрел. Можно отдельно подробно разобрать каждую ситуацию. Но вывод всегда будет один. Любые воздействия других участников должны восприниматься как сбивающие факторы, то есть нарушающие оптимальный режим работы.

Из всего этого главный вывод: борьбы с соперниками на дистанции быть не должно. (Сразу, правда, замечу: в некоторых исключительных случаях борьба возможна. Но исключительность таких случаев не позволяет вносить изменений в сформулированное правило).

Но с кем же должен бороться ориентировщик? Может быть, с местностью? Или с картой? Или с дистанцией?

Я полагаю, что с ними бороться не надо. Философию борьбы в спортивном ориентировании я бы раскрыл следующим образом. Есть 1 субъект — спортсмен и 3 объекта — местность, карта, дистанция. Дистанция — это кусочек жизни, который спортсмену нужно прожить как можно лучше. (С жизнью бороться, наверное, не стоит). Местность — это среда, в которой эта жизнь происходит. Это — воздух спортсмена, его вода и пища. Бороться с ними тоже глупо. Ну а карта — это прежде всего помощник. Путеводитель попросту. Без него невозможно успешно прожить кусочек жизни. Бороться с помощником-путеводителем — еще глупее.

В качестве очередного, очень важного шага в понимании внутренней сущности спортивного ориентирования рассмотрим более глубоко принципы взаимных связей в сложной системе, состоящей из местности, карты, дистанции и спортсмена.

В этой системе спортивным стержнем будет взаимодействие «спортсмен — задание», то есть «спортсмен — дистанция». Суть спортивной борьбы заключается в наилучшем, то есть наиболее быстрейшем прохождении дистанции.

Психологически важно не сводить прохождение дистанции к борьбе с препятствиями, то есть не представлять внутреннюю сущность спортивного ориентирования (что часто происходит на поверхностный взгляд) как борьбу с кустами, завалами, горками, болотами и т.д.

Постепенно, но вполне естественно и закономерно, проявляется главная составляющая сложной системы — местность. Некоторые определили бы местность как поле битвы. Я же вижу местность полем творчества. Эта идея является главенствующей в моей «философии» спортивного ориентирования. Всем последующим повествованием я буду прямо или косвенно утверждать эту идею — идею творчества.



Если кратко, то слово «борьба» в спортивном ориентировании можно заменить словом (а главное — понятием!) «творчество». Понятие творчества в любой области деятельности и, соответственно, в спортивном ориентировании, очень сложно. Вряд ли этому можно научить. Я постараюсь объяснить сущность такого творчества, то есть как бы определить нужное направление. А уж дальше желающий стать лидером будет искать свои творческие пути в данном направлении (если захочет) для реализации своих возможностей.

Итак...

Можно пробиваться сквозь сложную (в смысле преодолеваемости) местность. При этом мы, скорее всего, увидим сжатые зубы и суровые глаза. Понимать последнее следует не буквально, а как характеристику состояния.

А можно максимально рационально (быстро и с наименьшей затратой сил) — то есть наилучшим образом — преодолеть данный участок местности. Характеристикой такого состояния будут горящие творческие глаза.

Уместно провести такую аналогию. В любых метеоусловиях можно найти отрицательные качества: жарко, сыро, холодно, ветер дует, душное безветрие и т.д. А можно все эти качества перефразировать на иной лад: не холодно, не сушь, не жарко, свежий ветерок несет кислород и запахи жизни, тепло и не дует и т.д. Любые метеоусловия существуют сами по себе, независимо от наших желаний. Навешивая же на них ярлыки, мы тем самым прежде всего выражаем состояние своей души. Невозможно творить в условиях, которыми ты недоволен. Здесь бы я сделал такой вывод. Может быть, для многих он будет звучать необычно. Смысл и суть его заключается в том, что надо любить местность. При этом, конечно же, подразумевается при слове «местность» определение «любая». «Местность» — это ведь и есть «любая местность».

Не должно быть «плохой» местности. Любая местность, любое ее разнообразие ставит перед спортсменом задачу максимальной самореализации. И если спортсмен успешно пробежал сложный участок местности и выполнил на нем все необходимые тактико-технические действия, то в воспоминаниях этот участок не будет плохим. Плохими (или хорошими) могут быть только действия спортсмена.

Местность надо любить. Ее необходимо понимать. С ней следует сотрудничать. И ни в коем случае нельзя воспринимать ее как объект борьбы. Это ОНА позволяет спортсмену, желающему стать лидером, максимально полно использовать свое мастерство через многообразие форм его проявления. Ориентировщик посредством правильного, быстрого (то есть четкого) выполнения огромного количества необходимых действий реализует самый оптимальный путь прохождения дистанции. Ниточка пути ориентировщика есть конкретная реализация (одна из огромного числа) на поверхности (можно сказать — на теле) той самой местности — уважаемой и любимой.

Все это было бы хорошо и красиво, даже просто, если бы не самый капризный элемент рассматриваемой сложной системы — спортивная карта. Почему и откуда берется ее самое коварное качество — капризность? Это качество ей придает автор — человек-рисовщик (или группа их).

Вот уж, кажется, есть подходящий повод и прекрасная возможность вылить на карту и ее авторов полный ушат наших отрицательных эмоций. Попробую объяснить, почему не стоит этого делать.

Все знают, что карты бывают «хорошие» и «плохие». Ну, это, конечно, упрощенные, крайние точки зрения. Между ними существует широкий спектр различных оценок, причем оценки эти могут быть как объективными (мнения подавляющего большинства совпадают), так и субъективными (мнения довольно ощутимо разнятся).

В первом случае отрицательная оценка характеризует низкое качество работы авторов карты. Либо они просто не умеют рисовать должным образом, либо схалтурили. Положительная оценка означает, что авторы талантливы, добросовестно работали, выбрали интересную

местность, а топография не сплосковала. Понятно, что отсутствие чего-либо одного из приведенного перечня может существенно понизить процент положительных оценок. Во втором случае ситуация сложнее. Здесь могут сталкиваться интересы и точки зрения разных слоев «населения мира ориентирования». В силу того, что история нашего вида спорта насчитывает всего 30 лет, а серьезно развивается он только в последние 15—20 лет, вольно или невольно, но каждый период развития имеет своих создателей и поклонников, которые в силу различных причин просто не успевают за темпами развития.

В результате мы имеем много карт, которые одни называют довольно хорошими, а другие — весьма посредственными. В этих оценках отражается различное понимание назначения спортивной карты. Для иллюстрации я бы привел два неординарных противоположных мнения.

Известный практически всем нашим (советским) ориентировщикам патриарх советского ориентирования В.Киселев отрицательными моментами спортивной карты считает те её характеристики (не имеются в виду дефекты), которые снижают скорость бега ориентировщика. В качестве пояснения он рассказывал об эксперименте, который когда-то провел с некоторыми сильными ориентировщиками. Подготовили, две различные карты одной местности. Первая была обычной (для тех, естественно, времен), а на второй убрали большинство мелких наполняющих ориентиров. Так вот, скорость бега при использовании второй карты оказалась выше. Для чистоты эксперимента, я полагаю, использовались идентичные дистанции. Правда, не совсем понятно, на «что» ставились КП.

Из этого эксперимента Киселев делает вывод, что насыщать карту всякими мелочами — лишь отвлекать внимание ориентировщика на ерунду и препятствовать повышению скорости его бега. Желание повысить скорость бега возникло не на пустом месте. Из своих международных контактов он вынес ощущение превосходства скандинавов над нами. А превосходство это наиболее зримо ощущается, когда зарубежный соперник довольно легко обгоняет тебя на дистанции.

Как способ исключения такого отставания, Киселев и предлагал использовать карты, способствующие более быстрому бегу. У меня тогда очень чесался язык предложить ему оставить в карте одни квартальные просеки. Я просто уверен, что мы найдем таких людей, которые «заткнут за пояс всяких шведов», если «сравниваться» будут они на предлагаемых нами картах. Результаты же поездки к шведам можно легко представить!

Хочется привести еще одну аналогию. Давайте-ка используем па тренировках для повышения результативности наших форвардов-футболистов ворота больших размеров. Прошу извинить за иронию, но уж такова моя точка зрения. Еще более конкретно: она созвучна с прочитанным где-то когда-то (довольно давно) девизом ИОФ (и это будет вторым неординарным мнением о назначении спортивной карты). Звучит он примерно так (воспроизвожу по «ДОЛГОЙ» памяти): «Любой участок дистанции, который спортсмен преодолевает «без ориентирования», есть наша недоработка». (Помимо пожеланий к автору карты, «передается привет» и начальникам дистанций).

Этот девиз можно, несколько перефразировав, изложить так: «Ориентировщик в каждый момент времени должен ориентироваться, то есть работать с местностью, картой и компасом». Развитие спортивного ориентирования в мире будет происходить именно в этом направлении. В соответствии с этим девизом должны работать авторы карт и начальники дистанций. И прежде всего на крупнейших мировых соревнованиях. (А именно на них, как я уже отмечал, мы должны «ориентироваться»). Примером могут служить местность и карты на чемпионате мира в США. Из этих фактов должны сделать выводы те, которые желают стать лидерами (ну и, конечно же, их тренеры).

В своих рассуждениях я ушел несколько в сторону. Меня тянет почти в каждом утверждении «уходить в сторону», углубляя и раскрывая смысл его. Но придется сейчас (а по-видимому, неоднократно и в последующем) сказать, что более подробно этот вопрос я постараюсь

рассмотреть в дальнейшем.

А началось это отступление с постановки и разбора проблемы: как относиться к карте. Каждый из нас прекрасно понимает, что не дождемся мы того времени, когда все рисовщики карт будут следовать девизам ИОФ. Да и трактовать-то любой девиз каждый может по-своему. Мы обречены ориентироваться по картам с различной трактовкой их назначения, а также с различным исполнением даже одинаковых трактовок. Необходимо принять это за неизбежную истину.

После всего этого, я думаю, несложно будет понять следующее определение. Любая карта, в том числе спортивная (и даже просто схема) есть абстрактное (условное) отражение участка пересеченной местности. Всегда у любой карты будут недостатки. Любая карта, существующая сама по себе, идеальна и, соответственно, хороша. Но вот при сопоставлении с местностью проявляется ее недостаток в виде условности. В любой карте можно найти, за что ее поругать. Но заниматься этим могут постоянно лишь функционеры и тренеры. Спортсмены — только в свободное от выступлений на соревнованиях время. На дистанции же они должны использовать ее как помощника.

Необходимо правильно определить назначение и функции спортивной карты. Спорткарта — это атрибут, сопровождающий ориентировщика, помогающий ему максимально реализовать свое мастерство на предлагаемой дистанции. Вообще-то у спорткарты две функции. Первая — справочная. Карта дает понятие о местности соревнований и показывает предлагаемую дистанцию. А вторая — оперативная. Здесь карта — инструмент, с помощью которого мы реализуем (то есть пробегаем) предлагаемую дистанцию.

Теоретически можно пробежать дистанцию вообще без карты. Имеешь право положить в карман и ни разу не заглянуть. Главное — посетить в заданном порядке все К П. Понятно, что это трудно и даже почти невозможно. Любой листочек бумаги, на котором начерчена хоть какая-то информация о местности и дистанции, будет для ориентировщика помощником, с ним он быстрее пробежит дистанцию.

Отсюда следует, что любая карта (и даже схема) есть помощник ориентировщика. Конечно, если у всех она одного качества. Можно ругать её за недостатки, но гораздо полезнее стараться максимально использовать всю содержащуюся в ней информацию. Не забыв при этом поблагодарить её.

Ну вот и выяснили, что в ориентировании имеет смысл местность любить, карту благодарить, на соперников стараться не обращать никакого внимания, а бороться лишь с собой за максимальной реализацию своих возможностей.

Повторяю: это моя субъективная философия спортивного ориентирования. Хотя, следует заметить, нигде никто не сможет найти объективной философии.

# Система наилучшей подготовки и правильных действий

Теперь необходимо определить, каковы же конкретно должны быть действия ориентировщика на дистанции. Что он должен уметь, чтобы как можно быстрее решить поставленную задачу. Каковы должны быть взаимоотношения его с местностью, картой, компасом.

Для этого необходимо определить, какие действия должны быть правильными и как наилучшим образом готовить себя к таким действиям.

Каждый спортсмен-ориентировщик обладает набором знаний и навыков в области ориентирования, соответствующим его мастерству. Для подготовки ориентировщика, желающего стать лидером, необходимо из набора знаний и навыков создать «Систему» — систему наилучшей подготовки и правильных действий.

Эта Система должна быть сугубо индивидуальной, то есть своя для каждого спортсмена.

Причем она никогда не может иметь законченного вида. Ее форма и содержание всегда будут «текущими». Состояние Системы в каждый момент времени, а также основные направления ее развития будут зависеть от способностей и возможностей спортсмена и его тренера.

Начавшись с «идеи» (то есть практически с «вывески») /Это относится к начинающему спортсмену. Даже ориентировщики массовых и юношеских разрядов уже имеют какую-то свою «систему». Причем они могут и не признавать ее существования, св(н)я все к набору умений и навыков. Очень часто способные (потенциально) спортсмены держат этот набор в весьма хаотичном виде, оСкляя себя во многих отношениях./, она путем количественного и качественного расширения своей структуры должна постоянно развиваться усилиями (то есть теоретической и практической работой) спортсмена и тренера.

Начало структуры (Схема 1):

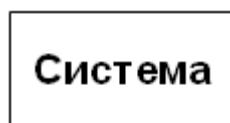


Схема 1

Раскроем это понятие:

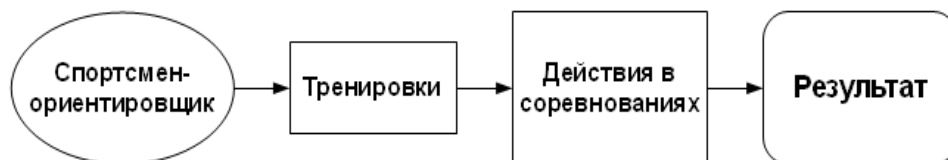


Схема 2

(Немного иронии: «Как все просто! Для высокого результата всего-то нужно хорошо подготовиться и четко /здесь и далее понятие «четко» будет означать «правильно и быстро»/ пробежать дистанцию!»)

Развиваем структуру дальше:

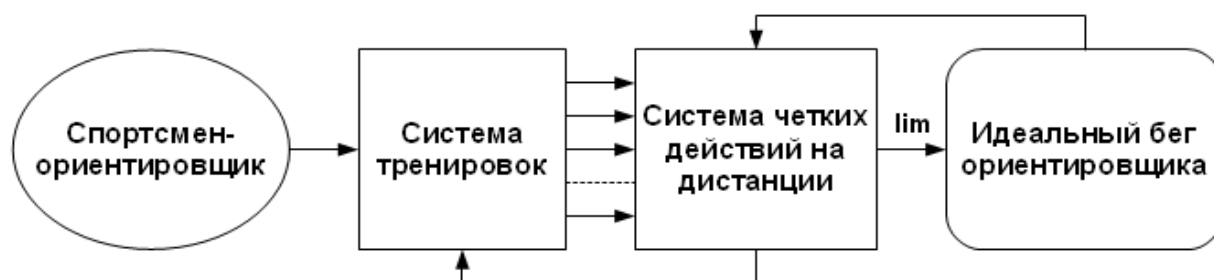


Схема 3

Система действий «питается» за счет Системы тренировок и определяет ее согласно своим потребностям. Результат Системы действий должен стремиться (lim) к идеальному бегу. Ответ на вопрос: «Что такое идеальный бег?» определит Систему действий. И уже после этот формируется Система тренировок.

### Идеальный бег.

Со стороны все просто. Спортсмен-ориентировщик бежит предельно быстро /*Понятие весьма растяжимое и определяется мастерством спортсмена на данный момент и задачами, которые он сейчас решает.*/ по пересеченной местности, смотря попеременно по сторонам и в карту, а иногда и на компас. Успевая при этом боковым (логичнее сказать — низовым) зрением поглядывать под ноги. Частота и продолжительность взглядов на карту и по сторонам бывает различной на протяжении дистанции. На скорость бега они почти не влияют (!). Уверенно подбежав к незаметному издали знаку КП, быстро отмечается и четко продолжает рациональный бег по пересеченной местности. Картины старта и финиша, гораздо более яркие, каждый без труда может представить себе сам.

С самим спортсменом все гораздо сложнее. Он попадает в сложную систему, состоящую из дистанции, местности и карты. И в этой системе в экстремальной ситуации, при высокой физической нагрузке, происходит интенсивная непрерывная интеллектуальная работа. Здесь уместно привести еще одну систему — систему взаимодействий в СЛОЖНОЙ системе. Получился каламбур, но соответствующий действительности. Чтобы больше не каламбурить, назовем такую систему Системой взаимодействий.

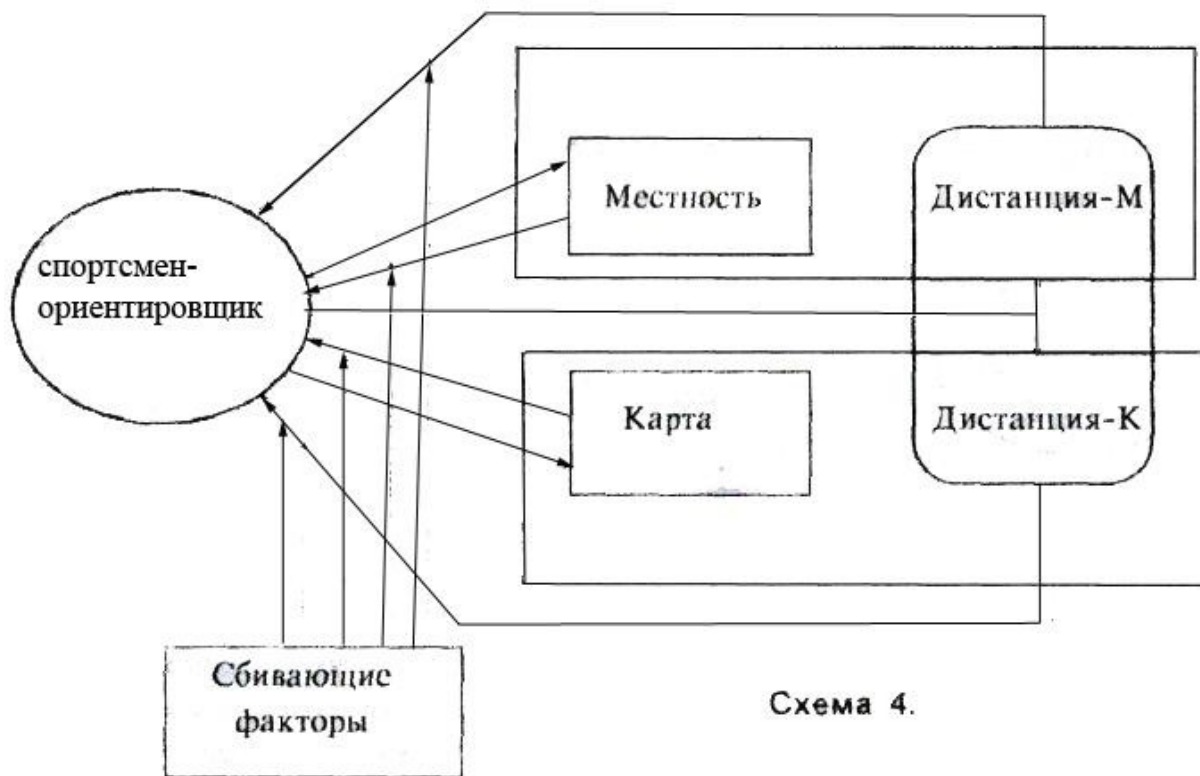


Схема 4

Дистанция-М — это определенная совокупность знаков КП со средствами отметки плюс обозначения старта и финиша; Дистанция-К — это знаки старта, финиша, кружки и номера КП, соединительные линии, то есть вся та информация, которая начерчена на карте или впечатана в нее.

Объяснять все линии связи вкратце, я думаю, нерационально. Практически всё последующее повествование будет раскрывать эту Систему взаимодействий.

Появились только какие-то «сбивающие факторы». Очень кратко и упрощенно: это неожиданные воздействия на ориентировщика во время пробегаания дистанции.

Что же следует из данной схемы? Можно проследить два направления, по которым развивается процесс. Карта с нарисованной дистанцией — это символическое отображение местности с нанесенными знаками КП. Следовательно, необходимым качеством ориентировщика должно являться умение идентифицировать символическое изображение (карту) и действительность (местность).

Ориентировщику приходится «жить» в двух системах: САМ ОН реально движется по пересеченной местности, а его СИМВОЛ — точка — движется («живет») в символическом мире ориентиров спорткарты. Отсюда — идея об идеальном ориентировщике или, что аналогично, идеальном беге ориентировщика.

Начинающий ориентируется так. Бежит-бежит (не работая с картой) до четко выделяющегося на местности ориентира. Потом пытается привязаться — идентифицировать этот реальный ориентир с символическим отображением в карте, то есть угадать, какой картографический элемент соответствует данному ориентиру. Как правило, на это уходит достаточно много времени, и вероятность ошибки при таком гадании значительна. Период дискретизации дистанции (от ориентира до ориентира) достаточно велик.

Спортсмен-ориентировщик пытается ориентироваться так. Читает карту впереди себя (прогнозирует). Прочитав в карте ближайшую совокупность символов, он пытается

мысленно представить ее в реальном виде. И ждет ее (визуально), двигаясь в нужном направлении. Уже гораздо меньше времени тратится на сопоставление мысленного и реального образа местности. Вероятность ошибки значительно уменьшается.

Приближение к идеальному ориентировщику. Он в двойственном виде (реальном и символическом) «живет» на местности и в карте. При этом в связи с высоким уровнем способности к идентификации местности и карты он живет в символическом мире не дискретно (от ориентира до ориентира), а непрерывно в виде движущейся точки — символа себя /Такая «точка», в зависимости от её положения в карте, не всегда будет в действительности геометрической точкой. На вне масштабных ориентирах, на развилках и пересечениях это действительно будет точка. При движении по линейному ориентиру она превращается в отрезок, длина которого зависит от наличия ориентиров по сторонам, а также от мастерства ориентировщика. При азимутальном беге она превращается в сложную фигуру — смесь эллипса и трапеции (см. сх. 4а). Размеры фигуры будут определяться насыщенностью карты мастерством ориентировщика./ . Вероятность ошибки стремится к нулю, так как ориентировщик в каждый момент времени знает, где находится. Период дискретизации по сравнению с первыми двумя случаями, уменьшаясь, в пределе стремится к нулю, и ориентирование становится непрерывным. При дальнейшем совершенствовании в этом направлении бег ориентировщика может превратиться в «свободный полет», являющийся высшим выражением творчества спортсмена-ориентировщика.



Схема 4а

# Основные базовые положения спортивной деятельности ориентировщика

Хронологическая последовательность выполнения базовых положений.

1. Определение цели.
2. Постановка задач.
3. Составление планов, или организация тренировочного процесса. Ведение дневника.
4. Подготовка инвентаря.
5. Действия на дистанции соревнований.
6. Анализ соревновательной деятельности.

## 1. Определение цели

Цель может быть поставлена как долгосрочная, так и на каждый временной период. Долгосрочная цель — самая непостоянная и часто бывает просто символической. Для каждого спортсмена в каждый период его развития она будет своя. Кому-то, полушутливо-полусерьезно, в начале занятий можно предложить стать чемпионом мира. Со временем, по мере роста мастерства, и сам спортсмен, и его тренер все более конкретно и достоверно будут определять эту цель.

Более четкое и конкретное выражение должны иметь цели на меньший период спортивной деятельности — на цикл из нескольких лет, на один год или на составляющие этот год сезоны.

Кому-то цель нужна как путеводная звезда. Причем конкретная. Она будет достигаться яростными действиями спортсмена. А для кого-то более важен и интересен процесс. Кто-то видит в завоеванной медали реализацию многих тайных и явных желаний. Для него это очень важная веха в жизни. А для некоторых медаль — лишь сувенир, приятная безделушка. Эти индивидуальные моменты тренеру необходимо учитывать. Он должен знать, что в действительности движет в настоящий момент каждым конкретным спортсменом. Без использования индивидуальных стимулов трудно бывает заставить спортсмена повышать свое мастерство.

Но определение и постановка таких целей носят все-таки в некоторой степени эфемерный характер. Тут много «сказочного». Фраза «Хочу стать чемпионом...» подразумевает, скорее, желание «по шучьему велению», чем кропотливую и планомерную работу для достижения соответствующей цели.

Особенно характерно это при стремлении к выполнению очередного разряда или звания. Я и сейчас очень отчетливо помню, как сам с внутренней дрожью «носился за КМСом». Ощущая близость завоевания желанного разряда, спортсмен перед каждым стартом в большей степени думает не о своих правильных действиях на дистанции, а о каком-то в общем-то собственном сказочном везении при невезении основных соперников.

Тренеру необходимо гибко подходить к «сказочности» в определении целей для каждого спортсмена. Отличие тренера от спортсмена состоит в том, что первый представляет более-менее определенно, что будет со спортсменом потом. Потому что он знает, что бывает.

Причем знает не только конечный результат, но и весь процесс достижения его. Второй же лишь мечтает о конечном результате без четкого представления о процессе достижения.

Тренер должен использовать мечты спортсмена в качестве рычагов воздействия на него, для организации и реализации процесса достижения этой мечты.

Мы подошли к более конкретному и потому практически более важному пункту.



## **2. Постановка задач**

Пояснить содержание этого пункта можно одной фразой: главная и основная задача — это рост мастерства. Нет другого способа достижения какой-либо спортивной цели, как повышения мастерства до уровня, соответствующего «чемпионскому.»

Конечно, «детали мастерства» носят сугубо индивидуальный характер, тем более в таком разностороннем виде спорта, как ориентирование. Кто-то берет в большей степени скоростью, а кто-то — техникой. Одинаковых для всех моделей не должно существовать. Задача тренера состоит в такой организации спортивной деятельности своего подопечного, которая соответствовала бы максимальной самореализации последнего по всем составляющим элементам мастерства. При этом в конечном виде все составляющие должны быть гармонично взаимосвязаны.

Таким образом, постановка задач — это определение на соответствующий временной период уровня необходимого мастерства в выполнении каждого действия из Системы действий. Например: «Станешь ли ты мастером спорта в сезоне 199... г., сказать трудно. Это, скорее всего, произойдет, когда ты будешь способен быстро и правильно делать то-то и то-то, и то-то». Что означает «то-то и то-то», сейчас разбирать не будем. Этому будет посвящено содержание Системы действий.

## **3. Составление планов, или организация тренировочного процесса. Ведение дневника**

В совокупности это будет составлять Систему тренировок, которой мы займемся после досконального определения Системы действий.

Дневник — хорошее подспорье в организации и реализации тренировочного процесса. Каковы должны быть его форма и содержание? Я считаю, что ответить на этот вопрос невозможно. Дневник может быть рационально сухим, то есть математическим. А может быть лирическим — то есть творческим отражением состояния души.

Записи в дневнике могут выполнять несколько функций:

- фиксирование статистической информации;
- составление планов;
- текущая информация о реализации планов;
- всевозможные анализы как различных действий, так и различных периодов тренировочной и соревновательной деятельности;
- выполнение различных картографических заданий (хотя это, может быть, в большей степени является функцией рабочей тетради);
- словесное выражение состояния души человека, живущего в мире спортивного ориентирования.

Наверное, можно определить и какие-то другие функции. Но не это главное. Я считаю, что каждый вправе вести свой дневник, определяя самостоятельно (но стараясь учесть рекомендации тренера) его форму и содержание.

В свете всего этого я не согласен с позицией некоторых тренеров, заставляющих группу спортсменов вести одинаковые дневники, задавая для этого какую-то стандартную форму. Задача тренера здесь, как и в любом другом виде педагогической деятельности, состоит в поиске и нахождении компромисса, который, с одной стороны, позволял бы воздействовать на спортсмена в нужном направлении, формируя тем самым необходимые ему качества; с другой стороны, не позволял бы ущемлять индивидуальные способности спортсмена, содействуя и способствуя максимальному их выражению.

#### **4. Подготовка инвентаря**

Вопрос, конечно, интересный. Обсуждать его можно очень долго. Мне кажется, в этой области у нас очень много специалистов. Конечно, всем хочется бегать в удобной и красивой форме. Несомненно, что каждый спортсмен должен постоянно искать подходящий именно ему инвентарь. Учитывая при этом свои финансовые возможности.

Хочу отметить только, что некоторые спортсмены неоправданно много сил, времени и средств тратят на свою экипировку. Здесь также возможно присутствие «сказочной» мечты: «За место в сборной я смогу бороться только если буду бегать в таких-то тапочках и таком-то костюме».

Одевайтесь красиво, модно и удобно, как чемпионы, только помните, что отнюдь не поэтому они носят столь высокие титулы.

#### **5. Действия на дистанции**

Система различных действий на дистанции, с одной стороны, является самовыражением, то есть реализацией возможностей спортсмена, с другой — это итог его подготовки, то есть тренировочной деятельности. Но, с какой стороны ни смотри, это высшая ступень напряженной спортивной деятельности (то есть жизни) ориентировщика. Она сложна, трудна и интересна. Как и вся наша жизнь.

Раскрытие этой сложнейшей системы будет посвящена большая часть данного повествования.

#### **6. Анализ соревновательной деятельности**

Этим пунктом одновременно заканчивается один соревновательный цикл и начинается другой. Аналитическая работа жестко завязывает тренировочную и соревновательную деятельность ориентировщика в непрерывный процесс совершенствования его мастерства.

## Система действий

В начале я уже упомянул, что ориентировщик на дистанции должен выполнять множество различных действий. Перечислять сейчас все было бы очень сложно, да и вряд ли рационально. Необходимо весь их набор систематизировать.

Раскрытая структура Системы действий будет выглядеть так:

Группы, сформированные по типам действий	Основные действия
I. Организационные	1. Организационно-подготовительные
II. Основные	2. Физические
	3. Тактические
	4. Технические
III. Вспомогательные	5. Стратегические
--	6. Психологические

Раскрывать и объяснять каждое действие я буду постепенно и последовательно. Сейчас хочу лишь отметить, что действия из группы вспомогательных не являются какими-то второстепенными по отношению к основным. Они обеспечивают четкое выполнение действий из группы основных. И для ориентировщиков высокой квалификации именно эта группа действий становится в определенный момент предметом главного внимания. Для рационализации дальнейшего разбора составляющих Системы действий необходимо сделать следующее допущение. Из схемы 3 выделим взаимосвязь двух систем (Сх. 5) и представим ее в следующем, более сложном виде (Сх. 6).

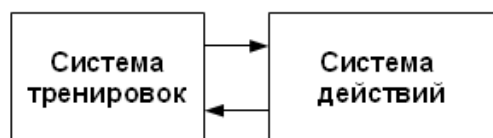


Схема 5

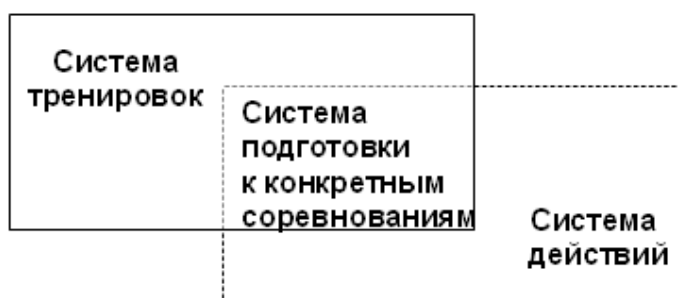


Схема 6

Появилась промежуточная система — Система подготовки. Что же она из себя представляет и почему занимает такое странное положение на пересечении двух систем? И зачем вообще её выделять?

Система подготовки к конкретным соревнованиям, с одной стороны, представляет из себя часть Системы тренировок. Это последние тренировки перед конкретными соревнованиями. Они будут одновременно и общеразвивающими, и узконаправленными. С другой стороны, это уже будут подготовительные действия, очень жестко по времени проведения и своему содержанию связанные с непосредственными действиями на дистанции.

Получается, что действия в Системе подготовки — это уже действия, обеспечивающие

успешное выступление на конкретных соревнованиях. От них очень жестко зависят действия на дистанции и ими значительно определяются. Но эти же действия выполняют и тренировочные функции. Вот почему и пересекаются Системы действий и тренировок. Следует отметить, что дополнительно к вышесказанному в этот период будут проходить и общие тренировочные действия, влияющие не только на предстоящие соревнования и относящиеся поэтому только к Системе тренировок.

Каковы временные рамки Системы подготовки? Для основных действий (физических, технических, тактических) это период от начала разминки до момента старта. Для организационных и вспомогательных действий период значительно более длительный — от момента определения времени и места проведения данных соревнований до момента старта. Следует ли рассматривать Систему подготовки отдельно? Или объединить ее с какой-либо из двух систем, на пересечении которых она родилась? В силу того, что в самостоятельном, независимом виде Система подготовки существовать просто не может, то для лучшего восприятия всех процессов, происходящих в рамках её, рационально провести некоторые объединения. Действия, которые являются узконаправленными, обеспечивающими непосредственную подготовку к конкретным соревнованиям, будем рассматривать как начало Системы действий. Общеразвивающую часть подготовительного процесса будем считать составляющей Системы тренировок.

## **Организационно-подготовительные действия**

Эти действия должны обеспечивать правильное и своевременное решение оргвопросов подготовки к конкретным соревнованиям.

- 1 Действия после того, как стало известно время и место проведения соревнований.
  - 1.1 Постараться понять, что время и место проведения соревнований определено окончательно.
  - 1.2 Из всей имеющейся информации попробовать узнать характер местности каждого дня соревнований.
  - 1.3 Уточнить подготовку деталей инвентаря.
  - 1.4 Организовать непосредственную подготовку.
    - 1.4.1 Организовать стратегическую подготовку.
    - 1.4.2 Организовать тренировки в условиях, моделирующих, насколько это возможно, условия соревнований.
- 2 Организация поездки на соревнования.
  - 2.1 Узнать всю информацию об отъезде.
    - 2.1.1 Время и место встреч.
    - 2.1.2 Расписание транспорта.
  - 2.2 Составить список всего инвентаря.
  - 2.3 Все взять.
- 3 Действия после приезда в место расположения.
  - 3.1 Узнать расписание соревнований.
  - 3.2 Узнать расположение необходимых служб.
  - 3.3 Уточнить информацию о местности и картах.
- 4 Действия до выхода на старт.
  - 4.1 Изучить и проанализировать информацию о данном виде соревнований.
  - 4.2 Четко знать, как добраться до места старта.
  - 4.3 Подготовить одежду, обувь, компас, номер, карточку, легенды, пакет, резинки, булавки, то есть экипироваться до мелочей.
- 5 Вовремя выйти на старт, ничего не забыв, все одев и завязав.

### **1. Действия после того, как стало известно время и место проведения соревнований**

1.1. Как правило, календарь соревнований бывает известен почти за год, но, к сожалению, достаточно часто время и конкретное место проведения меняются. Мы не будем вдаваться в поиски причин такого безобразия. Нет никакого смысла обсуждать и осуждать то, что изменить не в наших силах.

Из этого следует, что готовиться к какому-то конкретному месту проведения соревнований имеет смысл лишь тогда, когда оно изменению не подлежит. Как это можно узнать? Опытные ориентировщики и опытные тренеры имеют довольно обширную информационную сеть. Ее и следует использовать. Остальным можно лишь посоветовать побыстрее набираться опыта.

1.2. Имеет значение, конечно же, не город проведения, а характер местности. Обычно крупные соревнования проводятся в известных центрах ориентирования. А те обычно имеют широкий набор различных видов местности. Конечно, и здесь опыт очень важен. Почти наверняка можно смоделировать характер местности по названиям типа Псков — Пустошка, Геленджик, Сумы и т.д. А вот такие центры, как Воронеж, Санкт-Петербург вызовут в памяти много разных картин. Владимир и Рязань, пожалуй, заставят почесать затылок.

Места проведения локальных соревнований (областных, городских) часто бывают досконально известны почти всем участникам. Это, конечно, недостаток нашего вида спорта. Но исправлять его мы будем еще ох как долго.

1.3. Подготовка деталей инвентаря зависит от местности соревнований. Характер грунта определяет характер обуви. А характер растительности определяет форму и детали костюма.

1.4. Организация непосредственной подготовки.

Так как еще не звучало определение стратегической подготовки, то этот вопрос мы отложим до раздела «Стратегические действия». Отметим лишь, что стратегические действия зависят от характера местности и от качества карты (в любой трактовке этого понятия).

Информация о местности и картах, полученная до приезда на место соревнований, будет общей стратегической базой ориентировщика.

Конечно, имеет смысл организовать тренировки в условиях, моделирующих, условия соревнований, даже если эти условия и не очень адекватны. Может быть, для приобретения какой-то психологической уверенности. Может быть, для проверки четкости выполнения каких-то тактико-технических действий в конкретных ландшафтных зонах. Я бы хотел только отметить, что постоянное повышение мастерства при выполнении всего набора действий из Системы действий имеет большее значение, чем локальное повышение мастерства в узких зонах Системы действий.

Тем не менее каждый спортсмен, а в еще большей степени его тренер, знает или, по крайней мере, предполагает, отработку каких действий и в какое время следует уделять необходимое внимание.

## **2. Организация поездки на соревнования**

2.1. История ориентирования знает огромное количество различных случаев, когда ориентировщики слабо ориентируются в глобальных пространственно-временных категориях. Каждый спортсмен, а также тренер и представитель, имеют свой стиль поведения во время отъезда. Необходимо, во избежание обидных неприятностей, хорошо изучить стиль тех людей, с которыми Вам приходится контактировать. Не стоит забывать и о своей ответственности.

Если Вы уезжаете группой, недостаточно знать лишь время и место сбора. Во избежание накладок узнайте расписание «глобального» транспорта.

Я сейчас сказал ну очень банальные вещи. Тем не менее постоянно пополняется список не сумевших и не успевших.

2.2, 2.3. У каждого спортсмена свой ритуал сбора на соревнования. Вряд ли стоит давать какие-то общие рекомендации. В основном они давно всем известны.

Некоторые составляют каждый раз список, у некоторые он остался с прошлого года. Одни пишут на бумажке, другие все держат в голове. А кто-то собирается и без списка. Вы вправе действовать согласно своим убеждениям. Главное, чтобы от последствий таковых действий не страдали Вы сами, а тем более другие люди.

## **3. Действия после приезда в место расположения**

3.1. Без знания расписания соревнований невозможна организация процесса настройки на каждый старт. «Настройка» — понятие очень сложное и тонкое, о ней разговор впереди.

3.2. Я полагаю, здесь комментарии излишни.

3.3. На месте соревнований такая информация о местности и картах, будет достаточно достоверна. Повлиять на технико-тактическую подготовку она, конечно, не сможет. А вот на стратегическую и психологическую, конечно, повлияет.

#### **4. Действия до выхода на старт**

4.1. Листочек с информацией о данном виде соревнований обычно выдается или вывешивается на щите информации. Такая информация будет способствовать формированию настройки, а также может содержать дополнительные сведения, без которых на дистанции Вы не сможете правильно выполнить некоторые действия.

Опять-таки — очень банально. Но сколько печальных примеров!

4.2. Не следует наивно думать, что добраться до места старта Вы всегда сможете, используя поток участников. История ориентирования едва успевает фиксировать случаи, опровергающие эту «истину».

4.3. Подготовить одежду, обувь, компас, номер, карточку, легенды, пакет, резинки, булавки, то есть экипироваться до мелочей, конечно, необходимо.

#### **5. Вовремя выйти на старт, ничего не забыв, все одев и завязав**

Каждый спортсмен по своему опыту помнит немало случаев, когда он прибежал на старт без карточки и компаса, когда у него рвались шнурки на обуви и карточке, когда размокала карточка и карта. Перечисление можно продолжать, но вывод из всего один — не стоит давать фору соперникам еще до старта или тратить время на дистанции для ликвидации предстартовых оплошностей.

## **Физические действия**

Вся суть и все многообразие физических действий выражается следующей фразой: физические действия ориентировщика заключаются в обеспечении быстрого передвижения по пересеченной местности.

Структура передвижения:

- 1) ходьба;
- 2) бег;
- 3) прыжки;
- 4) преодоление разнообразных препятствий на местности.

Условия, в которых происходит передвижение:

- 1) твердые дороги (шоссе, грунтовки);
- 2) лесные и полевые дороги;
- 3) открытые пространства;
- 4) «белый» лес;
- 5) «зеленый» лес;
- 6) болота, ручьи;
- 7) склоны рельефа;
- 8) каменистая поверхность;
- 9) другие, малораспространенные условия.

Необходимо отметить, что качество каждого из перечисленных условий передвижения имеет очень широкий диапазон состояний. В некоторых случаях качество очень сильно зависит от погодных условий. Большие коррективы может вносить высокая трава.

Наверное, не стоит какое-то состояние называть хорошим, а какое-то плохим. Любое состояние окружающей среды существует вне зависимости от наших желаний. Это среда, в которой живет ориентирование. Если мы любим свою жизнь (ориентирование), то вряд ли стоит ругать условия, в которых она развивается.

Следует быть готовым к передвижению по пересеченной местности при любых условиях. Для этого необходимо тренироваться при всех этих условиях.



## **Тактические действия**

Я бы дал следующее определение тактики в общем смысле этого понятия. Тактика — это выбор пути достижения цели. Тактические действия в спортивном ориентировании — это выбор нитки пробегания между заданными точками.

Виды тактических действий.

1. **Тактическая разминка.**
2. **Тактические действия после получения карты и до момента старта.**
3. **Тактические действия на дистанции.**

### **1. Тактическая разминка**

Прежде всего, следует заметить, что такая разминка может существовать лишь как составляющая часть общей разминки, так как она жестко связана и с технической, и с физической разминкой и предстартовой психологической настройкой.

В чем смысл любой разминки? Когда Вы готовитесь к каким-то действиям, отличающимся от текущего состояния, и желаете максимально хорошо их выполнить, разминкой будут любые предварительно-подготовительные действия, способствующие плавному вхождению в необходимое состояние.

Действия, к которым Вы готовитесь для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию, будут отличаться от обычного текущего состояния по следующим параметрам:

- а) увеличение физической активности стайерского типа;
- б) увеличение физической активности спринтерского типа;
- в) максимальное сосредоточение на точном и правильном выполнении тактико-технических действий;
- г) оптимально быстрое выполнение всех действий;
- д) сложное психологическое состояние, связанное с желанием безошибочного выполнения большого количества действий.

Тактическая разминка представляет собой тактическую работу с посторонней картой непосредственно перед стартом, то есть работу по выбору пути. Конечно, на фоне физической разминки, то есть на бегу. Ну и, естественно, с элементами технической работы, так как работа тактическая не может существовать в отрыве от технической.

Желательно разминку проводить, используя карту местности, максимально близкую к карте соревнований как по характеру местности, так и по стилю рисовки.

### **2. Тактические действия после получения карты и до момента старта**

Еще совсем недавно мы жили исключительно в условиях одной минуты предстартового разбора дистанции. Сейчас же в большинстве официальных международных и российских соревнований используется принцип получения участником карты в момент старта.

По всей видимости, такая тенденция сохранится. Но, думаю, мы еще проживем и при старых принципах, когда спортсмен получает карту за минуту до старта.

Что же рациональнее делать в течение этой одной минуты? Для начала хочу упомянуть ситуацию, которая встречается довольно часто. Спортсмену дают 1 минуту (а иногда и больше) и предлагают проверить правильность нанесения дистанции путем сличения своей

карты и контрольной. В принципе, организаторы обязаны предоставить спортсмену местность с правильно стоящими КП и карту с правильно нанесенной дистанцией. Можно, конечно, обсуждать правомочность таких действий организаторов соревнований, но «качать свои права» непосредственно перед стартом вряд ли рационально. Поэтому каждый спортсмен должен решить для себя проблему: проверять ли правильность дистанции или заниматься разбором ее. Причем можно, наверное, делать и исключение из установленного для себя правила. Ну, например, когда характер начертания кружков, соединительных линий и цифр заставляет усомниться в аккуратном нанесении дистанции на карту.

Итак, сейчас мы разберем действия ориентировщика, когда за некоторое время до момента старта у него в руках оказывается карта с дистанцией.

Начнем с элементарного. Часто приходится видеть спортсменов, не желающих разбирать в это время дистанцию. Они подразделяются на два основных типа:

- спортсмен с картой в руках радостно приветствует своих друзей, стоящих рядом, за «волчатником», будто они виделись в последний раз не 3 минуты назад, а как минимум 3 месяца;
- спортсмен не отвлекается на посторонние события, но в карту не смотрит, так как буквально «бьет копытом» и рвется в бой. Он явно считает, что нечего в нее смотреть, главное — быстрее бежать, что он сейчас и сделает.

Если Вы заботитесь о результате на данных соревнованиях, то должны для улучшения его использовать все имеющиеся возможности. Прежде всего, необходимо выбрать путь на 1-м перегоне, так как после сигнала «старт» именно этот выбранный путь Вы побежите реализовывать.

Если еще осталось время, то можно попробовать выбрать путь и на 2-й КП. Хотя бы в общих чертах. Или выбрать участок пути на 1-м перегоне, где Вы будете разбирать 2-й перегон. (О необходимости и тонкостях такой работы поговорим чуть позже).

Может быть, следует в это оставшееся время разобрать какие-то длинные перегоны, на которых, как правило, выбор варианта имеет особенно важное значение.

Помимо вышеперечисленных созидательных действий, подсознательно будет формироваться Ваша стратегия на данных соревнованиях (об этом также в соответствующем месте).

Выполняя все эти действия, необходимо учитывать только, что если стартовый сигнал застанет Вас за разбором не первого перегона, то Ваши физические действия окажутся без необходимого сознательного обоснования. То есть Вы просто быстро побежите вперед вместо четкой реализации запланированных действий. Планируйте и выполняйте необходимую в этот отрезок времени работу так, чтобы стартовый сигнал не застал Вас врасплох.

Работа, подобная вышеописанной, должна также выполняться, когда ориентировщик бежит с картой до пункта «К».

### **3. Тактические действия на дистанции**

Для начала разберем следующую аксиому. Стоит ли бежать, да еще быстро, если Вы толком и не знаете, в какую сторону лучше бежать? Наверное, все согласятся, что не стоит. Но на практике далеко не все выполняют эту аксиому.

На базе вышесказанного рассмотрим такую важную ситуацию. Ориентировщик подбегает к знаку КП. Предположим, что это ориентировщик сильный или, по крайней мере, желающий стать таковым. Быстро отметившись он... А что он делает? Возможны разные варианты.

- А. Воссоздав на местности с помощью карты и компаса направление на следующий КП, ориентировщик быстро бежит в ЭТОМ направлении.
- Б. Стоит на КП или двигается шагом и лихорадочно выбирает путь. Причем очень часто

он выбирает направление, двигаясь в котором, он наиболее удачно пробежит лишь начальную часть перегона.

Как видно, в обоих случаях полностью путь не выбран. В основном — расчет «на потом» (я немного пробегу, разберусь и на ходу уточню дальнейшую часть пути). В таких «попыхах» можно не заметить наилучший путь. Потом, после финиша, спортсмен будет сокрушаться по этому поводу. Но даже если он этот путь и увидит, пробежав уже какое-то расстояние, не так просто будет его реализовать. Скорее всего, окажется, что сейчас он находится не на нитке этого лучшего пути. Придется принимать решение: то ли продолжать, что начал, то ли переходить на то, что считаешь лучшим. И то, и другое приведет к потере времени и сил по сравнению с лучшим вариантом, если его реализовывать с самого начала.

В. Стоит или медленно двигается и находит лучший вариант. Так как прошел совсем немного, то быстро и просто перешел на нитку этого варианта.

Здесь потери меньше, чем в предыдущих двух случаях, но они все равно есть. Из-за того, что медленно двигался, а не бежал. Да еще не совсем в ту сторону, куда бы надо.

От некоторых спортсменов и тренеров последуют возражения примерно такого содержания: «Обычно прямой (может быть, азимутальный, а может быть, и по ориентирам) уход с КП бывает самым рациональным. Потом на бегу подкорректируемся. Это будет быстрее, чем стоять и выбирать путь». Особенно много сторонников такого подхода у ориентировщиков равнинных регионов. Да, равнинная местность заставляет бегать в основном напрямик, несмотря даже на плохую проходимость. Но не стоит делать значимых обобщений исходя из особенностей своего огорода. Местность с крупным рельефом таких спортсменов, я думаю, отрезвит.

Так как же надо выбирать путь, если все реальные варианты не обходятся без потерь? Из всего написанного в этой главе логично следует несколько парадоксальный вывод: путь надо выбирать до взятия КП! Вот тогда Вы будете быстро и правильно (то есть четко) уходить с КП в нужном направлении.

Но мне не нравится такое понятие — «уход с КП». Несмотря на то, что вроде бы на практике такое происходит. (Аналогично и с понятием «выход на КП»). Ориентировщик пробегает всю дистанцию, ощущая себя точкой в карте (то есть ощущая себя на местности и в карте очень точно - *более подробно разбор этого сложного состояния будет проведен ниже*). А любой перегон, так же как и любая часть его, есть частичка дистанции. И любая частичка должна пробегаться абсолютно правильно. По крайней мере, к этому нужно стремиться. Разделив дистанцию на отрезки различной важности, спортсмен как бы внутренне уверил себя в возможности различного качества ориентирования на этих отрезках. Исходя из такого внутреннего уверения, он считает, что выход на КП (а еще, может быть, и уход с КП) надо осуществлять с напряжением всех сил. А «пустоватую», середину можно пробегать, делая упор на «физику», пренебрегая правильностью и точностью.

На чем основана такая позиция? На разной цене ошибок. Одинаковые ошибки на выходе и в середине перегона приводят к различным временным потерям. Если ориентировщик «поплыл» в середине перегона, он имеет много шансов потом привязаться, немного скорректировать направление и продолжить бег. Аналогичное «плавание» перед КП, как правило, имеет более печальные последствия.

Как ориентировщик оценивает удачное восстановление себя в карте в середине перегона? Как нормальное, естественное дело. А если не смог восстановиться, в чем он будет искать главную причину потери времени? Он будет сетовать на себя за то, что не смог привязаться. А главная причина неправильных действий остается за пределом его разбора.

Но ведь очень много сил и времени нужно затратить, чтобы ощущать себя досконально в

карте, тогда как знаешь, что и так сойдет. Можно было бы продолжить дальнейшее копание в этой теме, но мы и так очень сильно отвлеклись от основной идеи этой главы. Отвечу кратко. Я предлагаю на Ваш суд действия идеального ориентировщика, который практически не будет ошибаться. Естественно, что стать таковым чрезвычайно сложно.

Была высказана идея, что путь надо выбирать до взятия КП. На каждом перегоне Вы должны находить кусочек нитки Вашего будущего пути, на котором можно будет (без большого ущерба в ощущении себя точкой в карте) досконально заняться выбором пути для следующего перегона.

Возникает резонный вопрос: а рационально ли этим заниматься? Сопоставьте потери (вернее, возможный диапазон потерь) времени и сил в пунктах А, Б, В этой главы с затратами времени и сил в предлагаемом действии, которые заключаются в том, что выбрав для такой работы участок дороги, или край поляны, или любой другой линейный ориентир (хотя при качественном освоении такого действия можно использовать любой участок), ориентировщик в течение короткого времени, которое определяется сложностью следующего перегона и мастерством спортсмена, не замедляя практически бега, выполняет необходимую работу. Сколько он затратит времени? А идеальный ориентировщик все сделает практически без дополнительных затрат времени.

Любой ли отрезок нитки пути подойдет для такой работы? Конечно, нет! В начале перегона детализируется путь на этом перегоне (о такой работе чуть позже). В конце перегона точнейшая работа на выходе требует полного сосредоточения. А вот в середине перегона такие возможности есть. Желательно все же такую работу по возможности отодвигать ближе к концу перегона, чтобы в меньшей степени забывались ее результаты.

Выбирая путь, следует также определять тот отрезок нитки пути, на котором будет проводиться аналогичная работа со следующим перегонем. Вопрос вроде бы пустячный, но без правильного его решения может ничего не получиться.

Вообще говоря, работа по выбору пути на предыдущем перегоне очень сложна. Необходимо одновременно выполнять как бы две различные работы: техническую по текущему отслеживанию и тактическую по разбору следующего перегона. Для того чтобы убедиться, что это возможно, вспомните, как часто Вы читаете карту, двигаясь по линейным ориентирам.

Тем не менее следует заметить, что научиться правильно проводить такую работу очень не просто; требуются длительные и постоянные тренировки. И начинать заниматься таковой можно уже зрелому ориентировщику. Я в своей практике спортсменам до I взрослого разряда практически не предлагаю это действие.

Мы разобрались в том, когда нужно работать над выбором пути. Попробуем разобраться в самом процессе, то есть как происходит выбор пути.

Выбор пути — очень сложное действие. Вернее, целая система различных действий. Сначала схватывается взглядом (как бы фотографируется) часть карты, лежащая между КП */сюда включим и те участки карты, которые используются при уходе с КП назад и выходе с задней привязки/*. Из всей совокупности ориентиров выделяются такие протяженные ориентиры или протяженные цепочки мелких и средних ориентиров (для краткости два этих понятия объединим и назовем протяженностью), которые можно использовать для: а) относительно удобного по ним ирробегания; б) достаточно надежного ощущения себя в карте. Понятно, что два этих требования далеко не всегда будут совпадать. Можно даже сказать так: каждая протяженность будет иметь как бы две независимые оценки по этим двум требованиям. Компромиссная суммарная оценка будет характеризовать данную протяженность.

Соединения между протяженностями я бы назвал перескоками. Может быть, несколько вульгарно, но, мне кажется, это слово точно характеризует суть данных участков бега. Для их оценки используются те же критерии, что и для протяженностей.

Затем из подходящих протяженностей и необходимых перескоков составляются несколько генеральных направлений. Суммарная оценка протяженностей и перескоков, а также получившаяся длина, набор высоты и качество выхода будут определять окончательный выбор наилучшего генерального направления. Необходимо учитывать, что на выбор будут также влиять особенности состояния данного ориентировщика в данный момент. Выделение из всей совокупности ориентиров главных составляющих элементов генеральных направлений (то есть протяженностей) характерно следующей особенностью. Выбираются не конкретные подробные цепочки ориентиров, по которым побежит ориентировщик, а несколько абстрактные образы их, по которым можно успешно пробежать, то есть ориентировщик оценивает протяженность с точки зрения того, что «здесь можно относительно удобно и достаточно надежно пробежать». На данном этапе выбора пути он только видит, что все это можно сделать, не определяя пока конкретную нитку бега. В некоторых случаях, по мере формирования генеральных направлений, может уже идти постепенная конкретизация каждого из них. И тогда в момент выбора лучшие генеральные направления уже превращаются в грубоватые нитки пробегания. Еще пока без мелких деталей.

При выборе генерального направления используется техническое действие под названием «тактическое чтение карты». При формировании нитки пробегания (из генерального направления) используется техническое чтение карты. Разница между такими «чтениями» и их особенности подробно разбираются в главе «Технические действия». Я бы рекомендовал прямо сейчас почитать ее. Тогда проще будет осознать как ранее изложенное в этой главе, так и то, о чем пойдет речь дальше.

Оптимально, если весь процесс выбора генерального направления будет проведен на предыдущем перегоне. (Что делать, если не успеваешь? Об этом чуть ниже). Часть дальнейшей работы также можно выполнять на предыдущем перегоне. Оставшуюся часть либо вообще всю последующую работу следует выполнять на данном перегоне. Таковая работа будет заключаться в конкретизации генерального направления в подробную и детальную нитку пробегания (имеется в виду линия в карте).

Нет необходимости сразу конкретизировать всю нитку пробегания от КП до КП (в отличие от генерального направления). Эта работа будет представлять из себя практически неразделимую связь тактической работы по выбору пути на отрезке перегона и техническую работу по техническому чтению карты.

Выбор пути на отрезке перегона — это как бы поэтапная детализация генерального направления. Здесь будут решаться вопросы типа:

- Как лучше пробежать — по дну лощины или по ее бровке?
- Пробежать через вершину бугорка или обогнуть его?
- «Проломить» зеленку или обежать? и т.д.

Что будет влиять на решение таких локальных задач? Прежде всего текущая визуальная информация, затем общая стратегическая информация (опыт ориентировщика) и текущая стратегическая информация.

Напрашивается вопрос: а возможны ли на данном перегоне изменения генерального направления? Вообще говоря, да. Это возможно, когда ориентировщик увидел, что не выбранное или не рассматриваемое ранее генеральное направление лучше того, которое он сейчас воплощает в нитку пробегания, и затраты на его замену должны окупиться. Причиной «прозрения» могут быть какие-то непредвиденные обстоятельства (когда была сделана неправильная стратегическая оценка местности или карты, неважно по чьей вине — ориентировщика или автора карты), а также практическое осознание некачественной первоначальной работы по выбору генерального направления. Следует, правда, заметить, что такие изменения могут быть лишь эпизодическими, то есть исключениями из общего правила. Частая их повторяемость будет являться признаком некачественной работы по

выбору генерального направления.

Хотел бы также отметить, что любое расчленение процесса, с одной стороны, позволяет лучше познать его составляющие части, а с другой стороны, может увести от истинной сути самого процесса. Что я имею в виду? Весь сложный процесс выбора нитки пробегания не есть простая последовательность определенных сейчас нами действий. Этот процесс есть сложная система взаимосвязанных и взаимозависимых действий, определенных нами, то есть какое-то выделенное нами действие не просто следует за предыдущим, оно будет определяться им, а также может и влиять на него при последующей реализации процесса. Процесс выбора нитки пробегания очень сложен в смысле хронологической раскладки последовательности действий. Все составляющие части взаимосвязаны и могут накладываться по времени выполнения друг на друга. К тому же практическая реализация всего процесса очень разнообразна в каждом конкретном случае.

Тем не менее попробуем подвести некоторые итоги именно расчленению на составляющие части процесса создания нитки пробегания. Структурная система выбора пути будет следующей.

- 1 Формирование нескольких генеральных направлений:
  - 1.1 определение в карте возможных протяженностей.
  - 1.2 составление из подходящих протяженностей и необходимых перескоков нескольких генеральных направлений.
- 2 Выбор лучшего генерального направления.
- 3 Конкретизация генерального направления в нитку пробегания.
  - 3.1 Поэтапное (постепенно-последовательное) формирование нитки пробегания.

В чем практический смысл понимания данной структуры? Ответ достаточно прост, причем его с успехом можно обобщить, имея в виду значение расчленения на составляющие любого процесса.

Конкретно. Очень трудно сразу ответить спортсмену, почему у него часто не выбирается лучший путь. Причина может находиться как во многих, так и всего лишь в одном пункте приведенной структуры. Выявление причины — это уже полдела в исправлении некачественного выполнения определенного важного действия.

Теперь хотелось бы ответить на поставленный ранее вопрос: что делать, если не успеваешь выбрать генеральное направление на предыдущем перегоне? Ответ элементарен: тренироваться. Но бывают конкретные случаи, когда даже спортсмены наивысшего уровня не успевают качественно провести необходимые действия. Это бывает на коротких и насыщенных перегонах. Как поступать в таких случаях? В принципе, каждый спортсмен должен найти свой способ решения данной проблемы. Вот лишь некоторые мои рекомендации.

- А. Выбирая «накануне» генеральное направление на данном коротком перегоне и определяя место для работы с последующим перегонем, легко увидеть сложность ситуации. Нужно постараться провести необходимую работу для двух перегонов сразу.
- Б. Если не удалось это сделать, необходимо постараться определить общее начало для нескольких генеральных направлений, рассчитывая выбрать лучшее продолжение уже на данном перегоне.
- В. Увидев призму, перейти на шаг и выполнить за время приближения к ней всю необходимую работу либо часть её (как в предыдущем пункте).
- Г. Если все равно ничего не удалось сделать, после отметки на КП отойти от него на 3—4 м и стоять, пока не выберешь лучшее генеральное направление.

Наиболее распространенные ошибки при выборе пути:

Последствия всех неправильных тактических действий — невыбор наилучшего пути.

Ошибки легко искать и анализировать по принципу оценки качества выполнения всех необходимых действий. Берем структурную систему выбора пути. Возможны некачественные действия по всем пунктам, а именно по пп. 1.1, 1.2, 2, 3.1 этого раздела. Рассмотрим каждое действие с точки зрения возможных ошибок.

1.1. Неопытный ориентировщик не охватывает весь набор протяженностей. Он как бы выдергивает наиболее бросающиеся в глаза — в основном элементы дорожной сети. При этом особенно его завораживают дороги в начале перегона. Он «хватает глазами» самую первую из них, самую близкую, рассчитывая, что потом как-нибудь...

1.2. Процесс составления генеральных направлений из выявленных протяженностей может происходить по-разному. Ориентировщик может оказаться в тупике, если приращение протяженностей происходит исключительно в следующем порядке: уход — основная часть — выход. Довольно часто будет получаться, что после основной части не пристыковывается хороший выход. Поэтому на каком-то этапе составления каждого генерального направления стоит построить выходную (конечную) часть и к ней подтягивать основную часть. В более общем виде этот процесс будет выглядеть так. Выбирается несколько вариантов ухода, несколько вариантов основной части и несколько вариантов выхода. Затем из них формируются уже генеральные направления. Но это очень грубо, на практике бывает сложнее и гибче.

2. Выбор лучшего варианта часто не происходит по причине, которую упоминаю в третий раз. До выбора дело не доходит, так как еще раньше уже выбрано то, что сразу бросилось в глаза.

Как с этим можно бороться? Хотя это уже из Системы подготовки, но немного скажу. Нужно заставить себя создать левое, правое и прямое генеральные направления и уже из них выбирать.

3. Нельзя бежать просто в каком-то генеральном направлении. А часто именно это некоторые ориентировщики и делают. Это неправильно и, скорее всего, приведет к потере времени. Необходимо создавать конкретную нитку иробегания. Только правильно двигаясь по ней, ориентировщик без ошибок будет пробегать перегон.

## **Технические действия**

Технические действия в спортивном ориентировании — это набор действий, необходимых для реализации запланированной нитки пробега.

- 1 Техническая разминка.
  - 1.1 Во время беговой разминки, используя постороннюю карту и компас, можно подготовить себя (размять) к следующим техническим действиям:
    - 1.1.1 чтение карты (п. 3.1, 3.2, 3.3);
    - 1.1.2 перевод картографической информации в образ местности (п. 3.5);
    - 1.1.3 взятие азимута (п. 3.7.2.);
    - 1.1.4 выдерживание азимута (п. 3.8).
  - 1.2 Во время визуального осмотра места старта можно подготовить себя (размять) к следующим техническим действиям:
    - 1.2.1 чтение местности (п. 3.4);
    - 1.2.2 перевод участка местности в картографическую информацию (п. 3.6).
- 2 Технические действия в течение отрезка времени от получения карты до момента старта:
  - 2.1 стратегическое чтение всей карты;
  - 2.2 тактическое чтение на отдельных перегонах;
  - 2.3 техническое чтение карты;
  - 2.4 установка азимута.
- 3 Технические действия на дистанции:
  - 3.1 стратегическое чтение карты;
  - 3.2 тактическое чтение карты;
  - 3.3 техническое чтение карты;
  - 3.4 чтение местности;
  - 3.5 мысленный перевод абстрактной картографической информации в образ местности;
  - 3.6 мысленный перевод осязаемого участка реальной местности в картографическую абстрактную модель;
  - 3.7 определение необходимого направления:
    - 3.7.1 визуально, используя линейную геометрию ориентиров,
    - 3.7.2 с помощью компаса, взятием азимута;
  - 3.8 выдерживание направления;
  - 3.9 контроль направления неазимутального движения с помощью компаса;
  - 3.10 определение и контроль расстояний:
    - 3.10.1 визуальная оценка расстояний.
    - 3.10.2 ощущение пробегаемого расстояния;
  - 3.11 работа с карточкой и легендами:
    - 3.11.1 получение необходимой информации о точке КП,
    - 3.11.2 отметка на КП.

Попробуем раскрыть содержание всех перечисленных технических действий, совершаемых ориентировщиком на дистанции. Но прежде следует отметить, что техническая работа во время разминки не является какой-то особенной. Ориентировщик должен постараться лишь максимально смоделировать технические действия, совершаемые потом на дистанции. Отличительными особенностями технической работы с момента выдачи карты до момента старта являются неподвижное состояние ориентировщика и возможность выполнения какого-либо одного технического действия без заботы об одновременном выполнении других.



Аналогичную работу можно выполнять и до до пункта «К», только на бегу. Короче говоря, технические действия в этих трех ситуациях будут лишь частным случаем технических действий на дистанции. И потому разбирать их отдельно нет смысла.

### **Стратегическое чтение карты**

Прежде чем раскрывать содержание этого действия, необходимо определить понятие стратегии. Стратегия — это выбор тактики. То есть стратегическая информация определяет приоритеты, влияющие на выбор путей на каждом ландшафтном участке данной местности. Приоритеты будут зависеть от характера местности, от качества карты и от мастерства ориентировщика. Подробнее об этом в «Стратегических действиях».

Стратегическое чтение карты характеризуется максимальным охватом всей ее площади и определением, как бы оценкой, характера главных ее ландшафтных зон. То есть ориентировщик как бы подгоняет каждую ландшафтную зону под понятный ему тип местности. Результатом освоения стратегической информации, то есть определения типа местности или даже создания какого-то нового промежуточного типа как подварианта классического будут выводы о том, какие пути здесь правильнее использовать, например: напрямик; в обход крупного рельефа; используя вытянутость форм рельефа и элементов гидросети и т.д.

Во время такого чтения карты не выделяются конкретные элементы-ориентиры, а определяется характер их и дается оценка качества пробегания, степени ощущения себя в карте и другие необходимые, в зависимости от конкретной ситуации, параметры. Стратегическое чтение карты, то есть получение стратегической информации, очень часто у большинства ориентировщиков происходит неосознанно, без каких-либо внутренних командных призывов. Спортсменам высокого уровня необходимо осознавать значение и внутреннюю сущность данного действия.

### **Тактическое чтение карты**

В отличие от стратегического, происходит применительно к конкретному перегону и соответствующему ему участку карты. Конечная цель его заключается в определении наилучшего для данного ориентировщика в данный момент генерального направления. Подробное содержание такой работы описано в главе «Тактические действия».

Тактическое чтение карты можно охарактеризовать как выборочное, или избирательное. Ориентировщик должен очень быстро выбрать и выделить из всей совокупности картографических фрагментов необходимые для составления протяженностей элементы, быстро составить из них и соединительных деталей (перескоков) несколько генеральных направлений и выбрать лучшее из них. Этим исчерпываются задачи тактического чтения. Сущность же его — определение и выбор возможностей в общем плане, без конкретных деталей.

На практике выбор генерального направления и конкретизация его в нитку пробегания очень часто взаимно перекрываются во времени. Определение конкретной нитки пробегания — уже техническое чтение карты. Получается, что они перемешиваются и часто трудно бывает разделить, когда проводилось тактическое чтение, а когда техническое. Но для проведения анализа, определения неправильных действий и соответствующего содержания тренировочного процесса их нужно разделять.

## **Техническое чтение карты**

Техническое чтение бывает двух видов:

- 1) подробное чтение деталей спорткарты безотносительно к местности (например, при составлении нитки пробега);
- 2) подробное чтение деталей спорткарты при отслеживании местности (при ощущении себя движущейся точкой на нитке пробега).

В первом случае чтение можно назвать определительно-оценочным. То есть спортсмен просто разбирается, что же там нарисовано. Это первичное подробное чтение карты. Такая работа происходит и при конкретизации генерального направления в нитку пробега, то есть это чтение при выполнении тактических действий. Так же как и тактические действия, такое техническое чтение карты может производиться на любой скорости, а значит, и при отсутствии таковой (стоя, сидя). Во втором случае чтение можно назвать утвердительно-констатирующим. Можно сказать, что это повторное чтение карты, когда ориентировщик констатирует свое местонахождение в карте. Более того, он констатирует реализацию запланированного условного движения в карте. При этом необходимо учитывать, что в этом случае обязательно происходит реальное движение ориентировщика по местности. Такое чтение есть составляющая часть сложного процесса — ощущения себя движущейся в карте точкой, другими составляющими которого будут следующие технические действия: чтение местности, взаимные переводы реально ощущаемой местности в абстрактный образ карты и обратно.

В обоих случаях, в отличие от тактического чтения, которое должно происходить как можно быстрее, техническое чтение производится в более растянутые сроки. В первом случае время ограничено лишь желаниями и возможностями спортсмена. Как и в случае тактического чтения, возможно дробление его на отрезки различной продолжительности с произвольными интервалами. Характеристики дробления (отрезки и интервалы между ними) ориентировщик задает себе сам, исходя каждый раз из конкретной ситуации. То есть такое чтение обеспечивает поэтапное формирование нитки пробега.

Во втором случае скорость технического чтения карты будет взаимосвязана со скоростью чтения местности, в свою очередь жестко зависящей от скорости движения спортсмена. Но главная, наиважнейшая и наитруднейшая особенность технического чтения карты во втором случае — непрерывность. Сделаем раскладку процесса, вроде бы логически парадоксальную: результатом дискретного чтения карты (нельзя ведь ее всегда держать перед глазами), а также и местности, должно быть ощущение себя непрерывно движущейся в карте точкой. Необходимая картографическая информация «фотографируется» сознанием, и происходит непрерывное отслеживание движения точки (символа себя) в мире картографических знаков. Информация в сознании периодически уточняется и обновляется посредством очередного обращения к карте.

Не очень трудно читать карту, когда бежишь по ровной поверхности. Гораздо сложнее — на заросшей местности и при наличии других препятствий, да еще не снижая скорости. Но без этого невозможно ощущать себя движущейся в карте точкой. А на данном сложном ощущении построена практически вся моя «философия».

Еще раз повторю. Я считаю описанный процесс технического чтения карты (второй случай) наиглавнейшим и наиважнейшим действием ориентировщика на дистанции. Качество выполнения этих действий будет очень сильно определять уровень его мастерства, а следовательно, и его результаты.

## **Чтение местности**

Мысленный перевод ощущаемого участка реальной местности в картографическую абстрактную модель. Для краткости и простоты восприятия будем называть действия пункта

3.6. переводом местности в карту, хотя истинный смысл заключается именно в полном названии. И к нему следует возвращаться, когда бывает необходимо осознать внутренний смысл процесса.

В принципе можно рассматривать эти два действия и отдельно. Но это будет чересчур сложно, да и суховато, то есть далеко от практической деятельности. А полученную систему, объединяющую два действия, очень удобно рассматривать, так как при работе на дистанции эти действия выполняются вместе и всегда неразрывно связаны.

Ощущения, позволяющие нам получить информацию о близлежащей местности, в основном являются результатом визуального восприятия. Но иногда присутствует и шумовая информация. Можно вспомнить или, пофантазировав, представить маловероятные, но возможные ситуации, когда ориентировщик получает информацию и посредством других ощущений. Особо хотелось бы отметить интуитивное домысливание едва доходящей информации, когда по едва уловимым проблескам, просветлениям, затемнениям, журчаниям и другим маленьким «кусочкам» информации о местности ориентировщик, обладающий уже обработанной картографической информацией, может (в результате сложного сопоставления) уточнить свое местонахождение в карте.

Структура объединения двух действий будет следующей.

1. Максимально ощутить окружающую местность.
2. Выбрать из получаемой информации ту, которая будет характеризовать реальную действительность как совокупность ориентиров, подлежащих прорисовке в карте.
3. Практически одновременно с выбором необходимой информации происходит перевод ее в картографический образ.

Ориентировщик воспринимает реальную местность избирательно, как бы пропуская ее через «картографическое сито». Он смотрит на неровную поверхность земли и видит изгибы коричневых линий-горизонталей. Смотрит на кусты подлеска и видит их зеленым фоном. А лесную дорогу воспринимает как пунктирную неровную линию. Ну и так далее.

Это будет профессиональный взгляд ориентировщика на реальную пересеченную местность.

### ***Мысленный перевод абстрактной картографической информации в образ местности***

Название действия сократим до перевода карты в местность, учитывая объяснения предыдущего раздела. Это действие можно назвать обратным по отношению к переводу местности в карту. Некоторое различие заключается в следующем. Мысленно переводить из одной какой-то реальности в другую можно то, что мы одновременно ощущаем. Образ местности можно воспринимать в виде ограниченного участка, то есть практически то, что смогли ощутить плюс некоторые интуитивные добавления. Карту же можно увидеть практически всю. Всю ее представить в виде реальной местности невозможно, но все-таки это будет достаточно большой участок. Необходимо учитывать также то, что картографическая информация, являясь конечной (то есть ограниченной) совокупностью логических знаков, в большей степени запоминаема, чем бесконечно разнообразная местность.

Мысленный перевод абстрактной картографической информации в образ местности есть профессиональная способность ориентировщика. Лишь практический опыт таких действий поможет в витиеватости коричневых линий увидеть конкретные формы рельефа, а в синих параллельных полосках — грязное жидкое болото или чуть влажное, кочковатое, моховое... Используя подсознательный багаж воспоминаний об аналогично нарисованных картографических ситуациях, ориентировщик воссоздаст в памяти образец реальной местности с деталями, отсутствующими в карте. А когда процесс перевода происходит как

составная часть всего процесса ориентирования (рассматриваемого в этой главе немного ниже), воспоминания прошлого, (опыт) постоянно корректируются текущей визуальной информацией о местности.

Аналогично тому, что техническое чтение карты бывает двух видов, процессы перевода карты в местность будут различаться. Можно сказать, что в первом случае перевод теоретический, а во втором — практический. Теоретический возможен в отрыве от реальной местности. Практический — лишь во время бега с картой по реальной местности. В последнем случае перевод карты в местность будет неотъемлемой составной частью следующей сложной системы.

Для ощущения себя движущейся в карте точкой необходимо непрерывное (условно говоря) чтение местности, карты и взаимные их переводы друг в друга. Такая сложная система из четырех различных, но взаимосвязанных действий должна обеспечивать реализацию этого процесса. Рассмотрим его более подробно.

Строго говоря, во время движения ориентировщика происходит одновременно два процесса. Первый — «физический», то есть реальное передвижение спортсмена по пересеченной местности. Второй — «картографический», то есть разбираемый нами процесс ощущения себя движущейся в карте точкой. Результатом данного процесса будет траектория в карте, в идеальном случае совпадающая с выбранной ниткой пробегания.

Два этих процесса не только происходят одновременно, но еще и находятся в постоянной взаимосвязи. Можно сказать, что в сумме происходят 6 действий:

- 1) чтение местности под ногами для обеспечения условий передвижения спортсмена;
- 2) чтение местности по сторонам для осознания своего местонахождения в ней;
- 3) чтение соответствующей части карты;
- 4) перевод местности в карту;
- 5) перевод карты в местность;
- 6) физическое, то есть реальное передвижение спортсмена.

Первые три действия — визуальные, следующие два — мысленные. Следуя моему призыву непрерывного ощущения себя движущейся в карте точкой, необходимо заметить, что все три визуальных действия надо бы выполнять непрерывно. И одновременно. Возможно ли это? Я считаю, что да. Каждое из визуальных действий происходит следующим образом:

- 1) взгляд на объект;
- 2) фиксирование ситуации;
- 3) запоминание информации;
- 4) прогнозирование ситуации на ближайшее время;
- 5) повторение процесса начиная с взгляда на следующий объект.

Результатом этого циклического процесса будет непрерывное ощущение меняющейся ситуации. И так во всех трех визуальных восприятиях. Плюс — параллельно происходят два непрерывных мысленных перевода. Да еще и на бегу. В этой сложной системе, состоящей из 6 действий — трех визуально-мысленных, двух мысленных и одного физического — заключена одна из важнейших сущностей спортивного ориентирования.

Хотелось бы немного порассуждать о прогнозировании ситуации. Если действия, связанные с восприятием информации, можно в какой-то степени считать просто механическими, то прогнозирование — это уже сложная интеллектуальная работа. Результат ее будет зависеть от качества выполнения всех механических визуальных действий, а также от интеллектуальных

способностей ориентировщика. Причем эти способности, базируясь на природных (от Бога) данных, будут быстро и качественно развиваться: сначала обязательно при осознании и понимании их сущности, а затем при целенаправленной и долговременной сознательной тренировке их. Можно, конечно, и не использовать интеллектуальные возможности своего мыслительного аппарата: развитие способностей также будет происходить, но бессознательно, гораздо медленнее и менее качественно.

Возможно ли непрерывное выполнение всех действий этой системы? Я считаю, что да. Для доказательства рассмотрим механику физического движения спортсмена, в частности — его бега. Если мы только пересчитаем, сколько суставов и мышц задействовано во время бега, то схватимся за голову! И все они непрерывно и одновременно двигаются и сокращаются. Если бы мы мысленно отслеживали, например, сокращение лишь только одной мышцы, то буквально вспотели бы от осознания необходимости точного выполнения во времени всех этапов этого действия! А осознанно контролировать сокращения всех мышц и движения всех суставов нам покажется просто невыполнимым делом. Неудивительно, что до сих пор, несмотря на все достижения науки и техники, не удалось создать робота, способного более-менее похоже моделировать движения человека. А неразумный младенец учится это делать за 1—2 года! Так неужели взрослый, разумный человек не в состоянии выполнить даже менее количественно наполненную систему действий? (Правда, с большим, наверное, количеством интеллектуальной работы). Наверняка способен!

Ребенок учится ходить ПОСТЕПЕННО. Сначала его заставляют разумно (насколько это возможно в его возрасте) поднимать ногу и, двигая ею, сделать шаг, манипулируя при этом руками для поддержания равновесия и контролируя визуально пространство, в котором он двигается (окружающие предметы, неровности). Поняв и освоив (не сразу!) это элементарное действие, ребенок, «тренируясь», начинает выполнять его быстро и подсознательно. Затем оно доводится до автоматизма. И так осваиваются остальные микродействия. С помощью системы тренировок создается система движения.

Главная трудность будет не в единовременном правильном выполнении всех необходимых действий одного цикла (хотя и это, как рассмотрено выше, очень не просто), а в непрерывности всего сложного процесса. Стоит произойти разрыву (сбою) в дисциплинированном выполнении последовательностей всех необходимых циклов, как неминуемо ориентировщик оказывается в ситуации, грозящей потерей времени.

Мы рассмотрели подробно систему действий, являющуюся как бы базой для достижения состояния ощущения себя движущейся в карте точкой. Дальнейшее осознание этого состояния (а следовательно, и освоение) будем искать в психологических действиях.

### **Определение необходимого направления.**

Визуально, используя линейную геометрию ориентиров. При выполнении этого действия используется система из рассмотренных ранее технических действий (пп. 3.3—3.6), а также система тактических действий. Практически это происходит примерно так:

- 1) определяется в карте необходимое направление движения;
- 2) карта ориентируется с помощью протяженностей (определение в главе «Тактические действия»);
- 3) необходимое картографическое направление в виде угла с данной протяженностью воссоздается на местности.

Строго говоря, данное действие будет являться частным случаем выбора участка нитки пробегания. Тем не менее иногда имеет смысл некоторое отступление от «строгих правил», если оно помогает разобраться в сути определенных действий (в данном случае отступление

от «строгостей» заключается в том, что в самостоятельное выделяется действие, являющееся частным случаем другого).

С помощью компаса, взятием азимута можно определять необходимое направление двумя способами:

- 1) не прокручивая компас, ориентируя лишь по стрелке карту и воспроизводя затем картографическое направление на местности;
- 2) приложив компас к карте и прокрутив его (я полагаю, что суть действий понятна и потому нет необходимости воспроизводить инструкцию по использованию компаса).

В 1-м случае, как и в п. 3.7.1, ориентировщик определяет лишь разовое направление, в котором он может достоверно двигаться лишь на визуальную глубину местности (для краткости — глубину взгляда). Можно, правда, поддерживать это направление методом трех точек на одной прямой, но при этом по мере увеличения пробегаемого расстояния будет уменьшаться точность. В итоге придется повторять снова то же начальное действие, то есть п. 1.

Во 2-м случае необходимое направление выставляется в компасе, и для его очередного воспроизводства достаточно взгляда на компас. Если Вам в необходимом направлении нужно сделать, условно говоря, 1—2 шажка, можно действовать как в пп. 3.7.1, 3.7.2.1. Если же вы данное направление будете использовать на значительном расстоянии или несколько раз, то рациональнее зафиксировать его, прокрутив компас.

Выдерживание направления. Как выдержать разовое направление? Если расстояние до цели соизмеримо с глубиной взгляда, то надо просто пробежать немного в ту сторону, куда в данный момент глядят Ваши глаза. Если глубины взгляда не хватает, используется упомянутый уже метод трех точек.

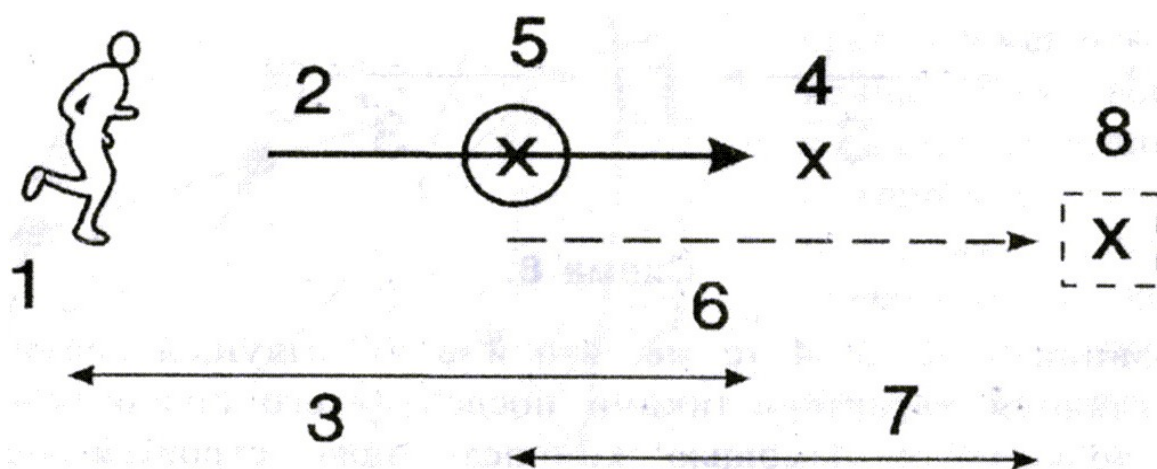


Схема 7

На схеме:

1. Точка нахождения ориентировщика.
2. Необходимое направление.
3. Глубина взгляда.
4. Последний визуальный объект (не обязательно картографический ориентир, например выделяющийся ствол дерева).
5. Промежуточный визуальный объект, находящийся на линии необходимого направления.
6. Продленное направление.
7. Глубина взгляда.

## 8. Последний визуальный объект.

В рассматриваемом методе теоретически можно поддерживать необходимое направление сколь угодно долго. Практически же так не получится. Трудно точно выбрать точку 5, чтобы она находилась точно на линии. Трудно точно перенести картографическое направление на местность. Еще менее точно оно будет определено каждый последующий раз.

Окончательный итог: длина отрезка выдерживаемого направления и степень точности (то есть угловое отклонение) будут зависеть от степени проглядываемости местности (а следовательно, от количества циклов) и мастерства ориентировщика.

Для выдерживания выставленного в компасе направления используется такой метод (Сх. 8):

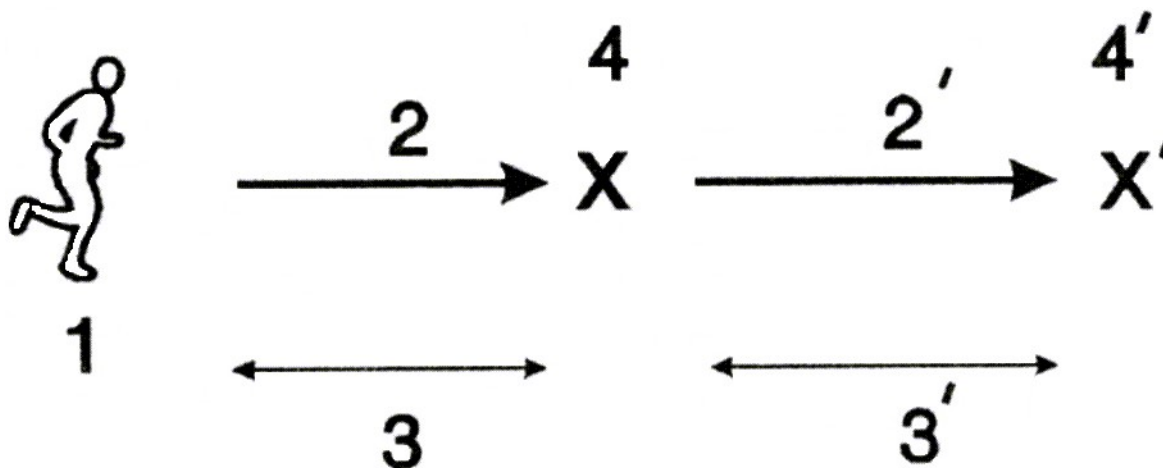


Схема 8

Здесь позиции 1, 2, 3, 4 те же, что и в предыдущей схеме. Позиции 2', 3', 4' являются характеристиками последующего аналогичного цикла. То есть в точке 4 с помощью компаса вновь строится необходимое направление. Окончательный итог зависит от тех же факторов, что и в предыдущем случае. Вот только точность значительно увеличивается, потому что каждый раз новое направление (4—4' и т.д.) строится исходя из эталонного, выставленного в компасе. В отличие от ранее рассмотренного случая, когда каждое последующее направление зависит от предыдущего и погрешности суммируются.

Хотел бы также немного описать процесс визуального определения необходимого направления. Рассмотрим вариант с использованием компаса. При использовании протяженностей есть некоторые отличия, но в принципе — процесс такой же.

Приложив компас к карте, прокрутив его и сориентировав карту на север, мы получаем искомое направление как направление оси платы компаса. Ориентировщик стоит лицом в искомом направлении. Дальнейшая задача состоит в продолжении этого направления на местности. Ее можно решать различными индивидуальными способами. Я предлагаю свой.

Ориентировщик от центра своего живота или груди проводит линию через ось стрелки компаса, через ось платы (используя выставленное направление) и далее, продолжая прямую линию через пространство местности на глубину взгляда до последнего выделяющегося объекта. Эту линию необходимо мысленно представить очень четко. Лично мне кажется наглядным ощущать её в виде натянутой строго по этой прямой струны, протыкающей лес. Эта прямая очень конкретно должна проходить сквозь различные объекты растительности. Ориентировщик бежит вдоль неё, постоянно ее ощущая, рационально огибая препятствия и возвращаясь на линию. Добежав до выделенного объекта, операцию создания линии и продолжения ее на местности он повторяет.

Формы представления прямой линии могут быть различными — как для кого нагляднее. Но

содержание, то есть смысл, должно оставаться. А смысл заключается в том, что ориентировщик бежит, придерживаясь очень четкого, конкретного направления, а не куда-то во вроде бы нужную сторону. То есть здесь необходима максимальная точность, и нет смысла на этом действии что-то экономить.

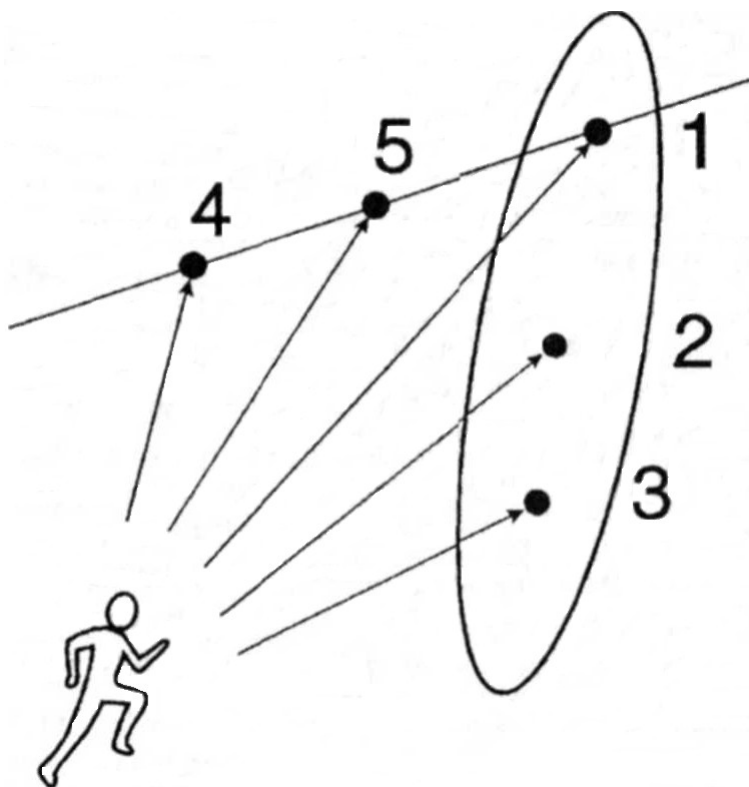


Схема 9

в точку 1, то есть не тратит силы и время на определение, установку и выдерживание точного направления, рассуждая, что ничего страшного не будет, если он куда-нибудь отклонится. Попав в одну из точек (2, 3, 4, 5), лежащих на одной из протяженностей, он спокойно добежит до точки 1 по этой протяженности.

Если ориентировщик наилучшим способом достижения точки 1 считает прямое попадание в нее, то именно прямой путь и будет лучшим. А отклонения и попадания в точки 2—5 будут заведомым проигрышем. Время, потраченное на выдерживание четкого азимута, у Ориентировщика, становящегося лидером, будет меньше, чем увеличение времени пробегания из-за худшего варианта.

Однако, если ориентировщик считает, что наилучшим вариантом достижения точки 1 будет путь по схеме 5—1 (или, например, 3—1), тогда он азимутально бежит точно именно в точку 5 (а не 4 или куда-то рядом). Это будет называться бегом с конкретным упреждением.

Ко всему сказанному можно добавить, что точное выдерживание азимута дисциплинирует ориентировщика и является одним из многих напряженных действий из Системы четких непрерывных действий. А бег примерно в ту сторону (а потом разберемся) есть проявление халатности, и чем чаще она будет проявляться, тем больше именно ею будут характеризоваться все действия ориентировщика, пока безосновательно желающего стать лидером.

Следует также добавить, что данное действие не выполняется отдельно. Оно тоже жестко завязано с остальными техническими действиями. Точность азимутального бега необходимо корректировать. Можно даже сказать так: ориентировщик бежит на местности, выполняя все

Можно также использовать способ разового определения направления с помощью кратковременного взгляда на компас (уже прокрученный) и не строить длинную линию, а корректировать направление своего движения, сопоставляя его с направлением оси прокрученного компаса. Данный способ рационально применять при неглубокой видимости и плохой проходимости.

Хочу также рассмотреть метод грубого азимута. Вернее, попробую доказать, что такового существовать не должно. Обычно его используют при азимутальном беге в крупный ориентир или «в мешок». Последний случай и рассмотрим.

Ориентировщику нужно попасть в точку 1. Он грубым азимутом, то есть примерно в ту сторону, бежит в «мешок» из двух пересекающихся протяженностей. При этом он сознательно не старается выдержать точный азимут и точно попасть в



необходимые действия для ощущения себя точкой в карте, при этом он параллельно выполняет все необходимые действия для выдерживания выбранного направления. Когда же ориентировщик бежит грубым азимутом, он не прилагает усилий не только на выдерживание направления, но и не контролирует расстояние. Все вместе характеризует его состояние как очень далекое от ощущения себя движущейся точкой в карте. Как следствие, он становится более уязвимым для результативного воздействия на него сбивающих факторов (о чем будет подробно рассказано ниже в главе «Психологические действия»).

### **Контроль направления неазимутального движения с помощью компаса.**

Это действие является контролирующим, то есть неосновным. Оно не повышает качество выполнения других действий. С его помощью ориентировщик не позволяет себе совершить грубую ошибку, то есть повышает надежность.

Суть его проста. При неазимутальном беге по какой-либо протяженности, особенно сразу после перескока с предыдущей, в результате некачественного выполнения каких-либо действий ориентировщик может оказаться на соседней, очень похожей протяженности. Проверив с помощью компаса направление ее, можно быстро исправить ошибку или подтвердить правильность своего местонахождения.

Механизм контроля — прикладывать ли компас к карте или ориентировать карту, сопоставляя мысленно необходимые направления, — каждый ориентировщик должен выбрать самостоятельно или с помощью своего тренера.

Можно только отметить, что, в отличие от взятия азимута, это действие отличается отсутствием доскональной точности. Достаточно приблизительной оценки направления. И оценка эта производится разовым образом, то есть одним быстрым взглядом на компас. Но не следует думать, что это действие можно выполнять небрежно, так как большой точности не требуется.

### **Определение и контроль расстояний.**

*Визуальная оценка расстояний.* Необходимо уметь оценивать расстояния до видимых объектов. Причем такая оценка не должна выражаться в метрах. И даже не следует прикидывать, сколько это будет в миллиметрах или сантиметрах на карте. Оценка должна быть интуитивной. «Живое» расстояние на местности должно представляться определенным отрезком в карте. И совсем не важно, сколько это метров или сантиметров. То есть визуальная оценка расстояний оказывается даже не самостоятельным действием, а лишь частью более общих действий — чтения карты и перевода ее в местность.

*Ощущение расстояния на бегу.* Можно было этот подпункт назвать определением расстояния на бегу. Но слово «ощущение» в моем понимании более соответствует действительности.

Ориентировщик прежде всего ощущает себя движущейся точкой в карте. И пробегание необходимого отрезка по пустой, без ориентиров, местности он будет фиксировать достижением «точкой — символом себя» конечного объекта данного отрезка.

Несколько похоже на сказку. Но только если воспринимать данное действие в отрыве от Системы действий. Нетрудно заметить, что это действие аналогично предыдущему, но является лишь частным случаем более сложного процесса. Именно так и надо его воспринимать. Тогда ощущение «сказки» превратится в осознание сложной, но реальной системы некоторых технических действий.

Получилось, что данного действия как такового вроде уже и не существует. Но его можно тренировать отдельно, хотя все равно это частный случай.

Хочу сказать свое мнение об измерении расстояния посредством счета шагов. Если

внимательно проанализировать написанное в этой главе, нетрудно будет догадаться, что счет шагов я считаю ненужным действием, анахронизмом. Так мерили расстояния наши ориентировочные «бабушки» и «дедушки», когда карты были «пустыми» и невозможно было четко ощущать себя движущейся по ним точкой.

### **Работа с карточкой и легендами.**

Получение необходимой информации о точке КП. Таковой информацией являются номер и легенда КП. Легенда КП, как всем известно, необходима для уточнения точки КП и просто необходима при выходе па КП. (Хотя некоторые очень несерьезные ориентировщик не всегда смотрят легенду). Также легенда КП может быть важна для выбора пути. Причем в некоторых-случаях (особенно на скальной местности) просто необходима.

Когда же лучше разбирать легенду КП? Либо при выборе пути, либо при определении выхода. В каждом отдельном случае ориентировщик определяет такой момент интуитивно, а также основываясь на быстром общем анализе каждого конкретного перегона.

Когда смотреть номер КП? Некоторые смотрят в начале перегона и не забывают его вплоть до обнаружения призмы (наверное, это лишнее). Другие не в состоянии удержать в памяти номер КП сколько-нибудь длительное время. Они смотрят его непосредственно перед выходом на КП. Каждый волен сам определять этот момент. Но не надо это понимать в том смысле, что «на одном КП смотрю так, на другом — этак, на третьем — совсем по-другому». В этом действии (как и во всех других в ориентировании) у каждого ориентировщика должна быть четкая система.

На различных соревнованиях ориентировщик получает табличку номеров и легенд в разных видах и в разный момент времени:

- впечатанную или клеенную в карту;
- в виде отдельного маленького листочка;
- в виде щитовой информации, которую надо переписывать.

Для каждого случая ориентировщику необходимо иметь свою систему расположения таблички и получения из нее нужной информации. Как и любую другую систему, данную следует отрабатывать и совершенствовать. Будет явно несерьезным пренебрежительное отношение к этой системе.

*Отметка на КП.* Вроде бы обычное дело. Но кто-то теряет на этом 10—20 с на каждом КП, а кто-то — только 3—4. А некоторых даже снимают за неаккуратную отметку. Пренебрегать отработкой быстрой и четкой отметки было бы неверно. Что я имею в виду? Многие отмечают как получится. А здесь (как и во всех других действиях) должна быть своя система. В ней будут присутствовать следующие микродействия:

- 1) фиксирование порядкового номера КП в карте;
- 2) фиксирование порядкового номера КП в легендах;
- 3) фиксирование порядкового номера КП в карточке;
- 4) чтение истинного номера КП в табличке легенд или в карточке;
- 5) подготовка нужной клеточки для отметки;
- 6) чтение номера КП на призме или на компостере и проверка соответствия его нужному;
- 7) четкая отметка;
- 8) проверка отметки.

В какой последовательности все это делать и как непосредственно выполнять каждое микродействие, должен определять сам спортсмен (или с помощью тренера), учитывая свои

способности и особенности.

Пробуйте и находите лучшие решения. Отрабатывайте их. Совершенствуйте. И снова отрабатывайте. Повышайте свое мастерство и становитесь лидерами.

Таковыми напутствиями я завершаю рассмотрение Основных действий.

## **Стратегические действия**

*/Стратегические и психологические действия являются вспомогательными. Они — как бы мозг системы, а физические, тактические, технические действия — это руки, ноги...!*

Каждое из вспомогательных действий, являясь самостоятельным непрерывным процессом, происходит в 2 периода времени и потому разделяется на 2 части:

- 1) с момента определения времени и места проведения конкретных соревнований до момента старта;
- 2) от момента старта до финиша.

В первом случае вспомогательные действия обеспечивают правильное проведение подготовительных действий. Во втором — обеспечивают четкость выполнения непосредственных (основных) действий.

В главе «Технические действия» в разделе «Стратегическое чтение карты» было сделано краткое определение стратегии. Повторим его еще раз.

Стратегия — это выбор тактики. Более емкое определение будет таким. Стратегические действия — это оценка фрагментов карты и местности, используемая для формирования нитки и пробегания.

Стратегическая оценка определяет приоритеты, влияющие на выбор путей на каждом ландшафтном участке данной местности. Приоритеты будут зависеть от характера местности и качества карты. Стратегические действия будут заключаться в учете таких приоритетов при выборе нитки пробегания.

Структура стратегических действий на конкретных соревнованиях:

- 1 . Формирование общей стратегической базы ориентировщика:
  - 1.1 . о данной или аналогичной типовой местности;
  - 1.2 . о стиле автора карты;
  - 1.3 . о данной карте.
- 2 . Пополнение базовой стратегической информации:
  - 2.1 . о данной местности;
  - 2.2 . о данной карте.
- 3 . Текущее формирование стратегической оценки:
  - 3.1 . о данной местности;
  - 3.2 . о данной карте.

Раскроем данную структуру.

### **1. Формирование общей стратегической базы ориентировщика**

О данной или аналогичной типовой местности. Каждый ориентировщик обладает определенным банком знаний о каждой ландшафтной типовой местности. Знания будут двух типов:

- теоретические, когда ориентировщик не был на какой-то местности, но по литературе, от других спортсменов, от тренера имеет о ней какие-то представления;
- практические, когда ориентировщик бегал сам по данной или типовой местности.

Узнав из предварительной информации тип и характер местности, ориентировщик уже может начинать формирование стратегии, то есть он на базе своего опыта уже прикидывает, какие совокупности ориентиров лучше использовать для выбора нитки пробегания, как разные типовые ориентиры будут читаться на местности и, соответственно, как их нужно использовать для ощущения себя точкой в карте (то есть для отслеживания).

*О стиле автора карты.* Многие рисовщики карт известны по всей стране. Большинство — в своих конкретных регионах. У каждого ориентировщика создается личное мнение о стиле автора, то есть о качестве его карт. Причем у разных ориентировщиков и мнения могут быть разными. Используя свои знания о стиле рисовщика, можно прогнозировать, какие фрагменты местности как будут нарисованы и как все это можно использовать при тактической работе (и при технической тоже).

В основном вспоминаются типичные недоработки, а также характерное восприятие и отображение местности автором карты. Например, почти все москвичи знают, что на фрязинских картах ввиду бедности ориентирами подмосковной местности я очень тщательно прорисовываю подлесок. На моих картах «зеленки» служат не только характеристиками проходимости, но также и ориентирами. (Конечно, при очень точном отслеживании).

Нравится или нет кому-то такая прорисовка подлеска и использование его при планировании дистанции, необходимо уметь четко (правильно и быстро) ориентироваться на такой местности с использованием такой карты.

Московские ориентировщики знают также, что некоторые авторы карт в Подмосковье, в связи с дефицитом рельефных ориентиров, с большой точностью «обсасывают» каждую горизонталь. Иногда даже придумывая их. А приезжая в Краснодарский край не в первый раз, они уже знают, что автор большинства местных карт М.Замота весьма вольно относится иногда к одиночным горизонталям и редко обращает внимание на плавные формы рельефа. Недопустимо ругать якобы плохую местность и неправильные карты. Следует раз и навсегда утвердить каждому ориентировщику, что плохих местностей и правильных карт не бывает /об отсутствии правильных карт подробно в главе «Психологические действия»/.

Следует также признать право каждого рисовщика на субъективное своеобразие восприятия и отображения местности. Если кто-то из спортсменов знает, как правильно рисовать, пусть доставит остальным большую радость, нарисовав хотя бы одну отличную карту.

Критиковать плохие карты, если уж очень хочется, можно, но после финиша, да и то только для психологической разрядки. А на дистанции следует формировать правильную стратегию и максимально ее использовать.

*О данной карте.* А уж если ориентировщик бегал по данной карте, то он знает о ней очень много разной стратегической информации, которую можно с успехом использовать. Правда, не следует быть чересчур самоуверенным. Очень часто, бегая по знакомым картам, некоторые ориентировщики пренебрегают плотной, четкой, кропотливой работой, предпочитая ей более простые, халявные действия, когда главными критериями являются фрагменты визуальной памяти о конкретных ориентирах, которые знаешь «в лицо». Нежелание проводить четкую, конкретную (но трудную) работу стимулируется смутной надеждой быстро (на халяву) прибежать в нужный район и там, используя память, опять-таки быстро разобраться. Помимо непосредственной порочности халявного ориентирования, в очередной раз не используется возможность для тренировки правильных действий и, соответственно, для повышения своего мастерства. Данное нравоучение никак не относится к стратегическим действиям. Но и об этом тоже необходимо знать и четко ощущать разницу халявных и правильных стратегических действий.

## **2. Пополнение базовой стратегической информации**

Возможны различные варианты пополнения базовой стратегической информации, или, можно сказать, развития стратегической базы.

1. На месте соревнований предварительная информация обычно значительно уточняется.
2. На месте старта можно кое-что узнать о местности.
3. Получив карту за некоторое время до старта, используя свои способности в стратегическом чтении, можно кое-что узнать и о карте, и о местности.

## **3. Текущее формирование стратегической оценки (или стратегические действия на дистанции)**

Формирование стратегической оценки данной местности происходит посредством уточнения пополненной базовой стратегической информации — по мере ощущения ориентировщиком деталей каждой используемой ландшафтной зоны.

Параллельно происходит формирование стратегической оценки данной карты как уточнение пополненной базовой стратегической информации по мере выяснения качества карты (в самом широком толковании «качества»).

Эти стратегические действия, то есть оценки, есть творческий мыслительный процесс. Но информация для него черпается за счет как бы механических процессов-действий стратегического, тактического и технического чтения карты. Причем здесь они очень сильно взаимно переплетены и составляют единый процесс.

Способность уточнять стратегическую информацию о карте и местности по мере пробегания дистанции очень важна и является показателем высшего мастерства. Суметь, помимо огромного объема необходимой текущей работы, сознательно ощутить важную стратегическую информацию и правильно использовать ее — по силам немногим ориентировщикам. Хотя практически все ориентировщики, даже и не подозревая о существовании стратегических действий, неосознанно выполняют аналогичную работу.

Качество выполнения такой работы будет показателем стратегического мастерства.

(Из последнего утверждения, обобщая выполнение данных действий до понятия «мастерство ориентировщика», можно сделать вывод, что выполнение определенных действий происходит следующим образом: у начинающих — неосознанно, у сильных — сознательно, у лидеров — подсознательно. Здесь подсознательные действия есть правильно осознанные и отработанные до автоматизма).

Следует заметить, что текущая стратегическая оценка гораздо важнее предварительной стратегической базы, так как первая — естественная и настоящая, а вторая — лишь предположительная и не всегда потом оправдывается. Однако предварительную информацию можно «жевать» очень долго в комфортных условиях (до соревнований), а текущую нужно добывать в экстремальных условиях.

### ***Использование стратегической информации.***

Хотя это уже и не стратегические действия, тем не менее именно здесь, то есть сейчас, следует рассмотреть данный процесс.

Разберем, как используется стратегическая оценка местности и карты в тактических действиях:

- 1) при выборе генеральных направлений;
- 2) при формировании нитки пробегания;
- 3) при прогнозе соответствия ориентиров, нарисованных в карте и реальных на местности.

*При выборе генеральных направлений.* Ориентировщик, оценивший стратегические особенности основных элементов данной ландшафтной зоны, составляет генеральные направления и выбирает из них лучшее с учетом именно такой оценки. Можно сказать, стратегически оцениваются протяженности. Например, хорошо ли здесь бежится по дну оврага, каковы здесь просеки и т.д.

*При формировании нитки пробегания.* При конкретизации генерального направления до нитки пробегания от стратегической оценки будет зависеть использование тех или иных деталей объектов-ориентиров, то есть элементов протяженностей, а также площадных «наполнителей».

Например, данная стратегическая оценка определяет, как видны развилки, насколько грязны дорог в низинах, бежать через «зеленку» или огибать её, бежать по краешку болота или через него, насколько читаемы микрообъекты и т.д.

Видно, что разделение стратегических действий при выборе пути на пункты 1 и 2 получается несколько искусственным. Сделано это разделение для более глубокого осознания сути таких действий. На практике такого разделения чаще всего не бывает.

*При прогнозе соответствия ориентиров, нарисованных в карте и реальных на местности.*

Выполняя техническое действие по переводу абстрактной картографической информации в образ местности, ориентировщик представляет какой-то ориентир (или группу их) в реальном виде, не видя его еще пока своими глазами. Созданию правильного образа местности способствует текущая стратегическая информация о местности и карте.

Аналогично, текущая стратегическая информация способствует переводу местности в карту в тот момент, когда ориентировщик, нечетко ощущающий себя в карте, увидел какой-то ориентир. Для данного реального ориентира ориентировщик быстро мысленно подбирает соответствующий ему подходящий картографический образ. На «подбор подходящего» и влияет прямым образом текущая стратегическая оценка.

Возвращаясь к первому переводу, следует заметить, что каждый ориентировщик из одного и того же картографического ориентира мысленно создает свой реальный ориентир. По всей видимости, у разных ориентировщиков они будут близки по своему образу, но не одинаковы. Степень сходства мысленно созданного ориентира с реальным будет определять текущая стратегическая оценка, которая в свою очередь будет определяться стратегическим мастерством ориентировщика.

Примеры.

1. Картографическая ситуация в виде нескольких близко расположенных полянок в заболоченной пойме ручья кого-то обрадует как ориентир, который можно использовать для привязки, а кого-то весьма озадачит. Второй ориентировщик понимает, что велика вероятность большой неопределенности такой ситуации на местности. О возможности плохого чтения реальных полянок (несмотря на то, что они «хорошо» выглядят в карте) ориентировщику подскажет его стратегический опыт. А вот степень вероятности такой возможности определит текущая стратегическая информация.
2. Заболоченность на склоне берега ручья у неопытного ориентировщика не вызывает больших эмоций в силу, как ему кажется, несущественности данного препятствия. Ориентировщик с высоким стратегическим мастерством (звучит как-то «неласково», но очень точно отражает суть) очень живо представит реальный склон, где можно провалиться по колено. И здесь можно сказать то же самое, как и в предыдущем

пункте, о возможности и степени вероятности.

Можно привести еще множество примеров, когда одна и та же картографическая ситуация вызывает очень разные мысленные образы у разных по стратегическому мастерству ориентировщиков.

Чем же определяется такое мастерство? Прежде всего опытом ориентировщика. Кто больше ощутил и переработал различных ситуаций, тот больше о них знает. Но данные знания зависят не только от количества стартов. Можно много бегать по местности и мало получать о ней информации. Можно много видеть, но без анализа увиденного все затухает и забывается. То есть стратегическое мастерство определяется не тем количеством соревнований, где ориентировщик бегал, а теми соревнованиями, где он творчески работал на дистанции и при разборе-анализе.

Следующим, более высоким уровнем стратегического мастерства будет способность давать текущую стратегическую оценку типовым ориентирам и ландшафтным зонам. Эту оценку ориентировщик будет формировать по мере пробегания дистанции и ощущения конкретных особенностей данной местности и карты.

Рано или поздно, но перед сильными ориентировщиками встает следующая проблема: как бороться с неправильными картами? Вернее, с грубо и неточно нарисованными ориентирами. Прежде всего следует заметить, что правильных карт не существует. Все они лишь приблизительно отражают реальную местность. Это зависит как от объективных трудностей, так и от субъективных недостатков в работе рисовщиков карт. Необходимо поэтому уметь вероятно оценивать возможные реальные ситуации на местности после прочтения их в карте. Такая оценка будет складываться из двух составляющих:

- 1) текущая стратегическая оценка качества данной карты для предвидения конкретных грубо и даже неправильно нарисованных деталей ее;
- 2) общая стратегическая база плюс текущая стратегическая оценка местности для предвидения трудно поддающихся четкой рисовке ситуаций на местности.

Опытный ориентировщик (в данном случае как-то хочется назвать его хитрым) будет с честью выходить из сложных нестандартных ситуаций. Он лишь молча усмехнется и вытрет пот со лба после финиша, наблюдая, как молодые-горячие будут эмоционально размахивать руками, обсуждая неправильно нарисованную ситуацию.



## **Психологические действия**

*Психологические действия должны обеспечивать четкость выполнения всех остальных действий.*

Психологические действия — самые сложные из-за своей сущности, которую невозможно выразить реальными параметрами. Они как бы мнимые. Эти действия — вспомогательные. И если определенное действие из группы основных выполняется четко (правильно и быстро), то сопровождающие его психологические действия как бы исчезают, хотя в действительности они были. Мы их не заметили потому, что в этой ситуации их очень трудно выделить.

А вот если освоенное ранее действие не выполняется четко, то нетрудно будет найти изъян в психологических действиях. Последние — как воздух. Пока он есть, мы дышим, живем и не замечаем его. А вспомним о нем лишь тогда, когда его будет недостаточно. Можно сказать, что психологические действия обеспечивают бесперебойную надежную поставку столь необходимого для нашего организма воздуха.

Психологические действия представляют из себя сложную мыслительную деятельность, обеспечивающую четкое выполнение конкретных действий из группы основных.

В чем разница между следующими двумя процессами — умея четко выполнять определенное действие:

- 1) суметь на соревнованиях четко выполнить его;
- 2) не суметь на соревнованиях выполнить его.

Во втором случае отсутствуют правильные психологические действия по организации четкого выполнения данного действия. Можно возразить, что и без психологических действий можно правильно выполнять на соревнованиях очень много основных действий. Возражение несправедливое. На самом деле без психологического обеспечения (то есть без психологических действий) ничего не происходит в деятельности спортсмена. Только вот такие, несколько абстрактные психологические действия большинство ориентировщиков проводят неосознанно и потому не столь качественно, как можно было бы. Те основные действия, на которые как бы хватило неосознанных психологических действий, выполнены, а те, на которые уровня неосознанных психологических действий не хватило, не выполнены. Или, по крайней мере, не всегда будут выполняться. А спортивное ориентирование — это такой вид спорта, где любые ненадежные действия могут значительно ухудшить результат.

Усложним ситуацию и рассмотрим её для спортсмена из «процесса №1». Сумевший четко выполнить определенное действие на соревнованиях при «нормальных условиях», через некоторое время, выполняя такие же действия, но при воздействии сбивающих факторов:

- сумел четко выполнить его;
- не сумел выполнить его.

И без определения (пока) нормальных условий и сбивающих факторов видно, что ситуация, а вместе с ней и сущность психологических действий основательно изменились. Четко выполнить действие ориентировщику помогли осознанные психологические действия. При отсутствии последних и при наличии непрерывного «потока» сбивающих факторов пускать дело на самотек крайне нерационально. Для того чтобы понизить вероятность результативного воздействия сбивающих факторов, просто необходимо разобраться в сути психологических действий абсолютно всем ориентировщикам, а не только тем, которые желают стать лидерами.

Дальнейший разбор психологических действий и их назначения будет весьма длительным и сложным процессом. Попробуем сразу определить, зачем мы будем этот огород городить. Приведенная ниже последовательность действий в очень упрощенном виде представляет собой процесс формирования спортсмена-ориентировщика (может быть, более понятнее, хотя и грубовато, сказать: процесс освоения науки «спортивное ориентирование»). Главное, чего бы я хотел, чтобы из этой последовательности действий было понятно назначение психологических действий.

1. Определение цели и задачи данного действия (какого-то конкретного из Системы действий).
2. Определение структуры данного действия.
3. Осознание внутренней сущности данного действия (его «философии»).
4. Определение уровня мастерства, необходимого для выполнения данного действия.
5. Осознание возможности выполнения конкретным спортсменом данного действия при нормальных условиях.
6. Определение воздействий сбивающих факторов (или классификация сбивающих факторов).
7. Определение необходимой реакции на воздействия сбивающих факторов.
8. Осознание возможности выполнения конкретным спортсменом данного действия при воздействии сбивающих факторов.
9. Организация Системы действий и контроль за её правильным выполнением.

Данную последовательность можно немного упростить.

Пункты 1, 2, 3 — действия в большей степени не психологические, а специальные (основные), то есть Система действий без психологических действий.

Пункты 4,5 — утверждение: по силам ли спортсмену выполнить данное действие (оценка текущего мастерства спортсмена).

Пункт 6 — усложнение условий.

Пункты 7, 8 — обоснованное утверждение: спортсмен сумеет надежно выполнить данное действие при любых сложных условиях.

Пункт 9 — система действий, включающая и психологические действия.

Определим, что же это такое сбивающие факторы. При пояснении схемы 4 было дано их определение. Повторим его. Это неожиданные воздействия на ориентировщика во время пробега дистанции. Как было там же отмечено, определение это краткое и упрощенное. Полное будет таким.

*Сбивающие факторы — это воздействия на ориентировщика во время пробега им дистанции (а также во время предстартовой подготовки), изменяющие нормальные условия, то есть все то, что затрудняет четкое выполнение каких-либо основных действий.*

Что такое «нормальные условия»? Отсутствие соревновательной атмосферы, наличие местности и идеальной карты данной местности.

Мы определили основные действия, то есть узнали внешние формы их реализации и осознали их внутреннюю сущность. Скомпоновали из их совокупности как бы теоретическую систему практических действий при нормальных условиях. Дальнейшим шагом для каждого ориентировщика будет создание индивидуальной Системы действий. Вот на этой стадии и начинаются психологические действия, то есть тогда, когда теоретические изыскания реализуются практически, в отношении конкретного ориентировщика.

Итак, основные этапы психологических действий.

1. Предварительное, обоснованное уровнем мастерства данного ориентировщика детальное планирование всех действий (для краткости — предварительное планирование).
2. Текущий непрерывный контроль за выполнением каждого действия на соревнованиях и при подготовке к ним (для краткости — текущий контроль).

Временную последовательность освоения психологических действий можно представить в следующем виде:

- 1) предварительное планирование с учетом нормальных условий;
- 2) текущий контроль при нормальных условиях;
- 3) предварительное планирование с учетом воздействия сбивающих факторов;
- 4) текущий контроль при воздействии сбивающих факторов.

Раскроем смысл этих четырех процессов.

*Предварительное планирование с учетом нормальных условий.*

После детального определения основных действий и сведения их в некоторую систему (а правильнее было бы сказать — таблицу), учитывая уровень мастерства данного ориентировщика на настоящий момент, создается основа Системы действий для этого ориентировщика. Таблица действий — это лишь набор идеализированных действий. Система действий /Здесь пока речь идет об основе Системы действий. Полный и окончательный вид она примет после освоения психологических действий./ — это уже неразрывная, взаимозависимая, развивающаяся совокупность действий. Тех действий конкретного ориентировщика, которые он умеет выполнять в настоящее время.

Психологические действия в данной ситуации будут заключаться в правильном формировании системы действий данного ориентировщика. Необходимо правильно оценить уровень его мастерства — насколько качественно он умеет выполнять каждое действие. А затем из совокупности реальных, индивидуальных, практических действий на дистанции создать индивидуальную (как бы начальную) Систему действий данного ориентировщика. Систему действий на данный момент. Прогнозируя и планируя направления и формы дальнейшего ее развития.

Положение, раскрытое в последнем абзаце, очень важное, и потому я еще раз кратко повторю главную в нем мысль. Психологические действия будут заключаться в том, чтобы правильно оценить уровень мастерства и на основе такой оценки создать соответствующую мастерству этого ориентировщика его начальную Систему действий.

Здесь психологические действия выполняют организационную роль по формированию четких действий.

*Текущий контроль при нормальных условиях.*

Здесь психологические действия будут осуществлять контроль за четкой реализацией всех необходимых действий из сформированной Системы. Контроль будет двух видов: за четким выполнением каждого отдельного действия и за соблюдением необходимой (обоснованно спланированной) последовательности, а точнее сказать — временной взаимосвязанности всех действий созданной Системы.

*Предварительное планирование с учетом воздействия сбивающих факторов и текущий контроль при воздействии сбивающих факторов.*

В этих двух процессах психологические действия будут как бы двух уровней. Сначала те же, что в пунктах 1) и 2), а затем более сложные. Суть их остается та же, но добавляется реакция на сбивающие факторы. У вторых, более сложных психологических действий будет две

задачи:

- спрогнозировать возможное время и возможное место воздействия каждого из всей совокупности сбивающих факторов;
- создать запас надежности для обеспечения четкого выполнения всех необходимых действий, несмотря на воздействие любого сбивающего фактора.

Процессы в пунктах 1 и 2 могут быть лишь условными, то есть необходимыми для понятия внутренней сущности психологических действий, так как практически ориентировщик на соревнованиях подвергается непрерывному воздействию широкого спектра различных сбивающих факторов.

## **Классификация основных типов сбивающих факторов**

1. Наличие внутреннего психологического дискомфорта или отсутствие внутренней психологической готовности к соревнованиям.
2. Внешние предстартовые воздействия.
3. Несоответствие ожидаемых элементов местности действительным.
4. Воздействия, связанные с несовершенством спорткарты.
5. Влияние некорректно составленной дистанции.
6. Влияние других участников соревнований.
7. Другие внешние воздействия на дистанции.
8. Неправильная реакция ориентировщика на совершенную ошибку.
9. Ухудшение физического состояния.

Рассмотрим подробно каждый из них.

### **Наличие внутреннего психологического дискомфорта или отсутствие внутренней психологической готовности к соревнованиям**

Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям — это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности ориентировщика как спортсмена-личности. На этот результат, правда, влияют также и внешние воздействия, носящие, как правило, временный или разовый характер. Но они являются лишь случайным наложением /что, правда, не означает незначительного веса этих наложений/ на функцию основного закона формирования психологической готовности. Сущность этого основного закона мы и будем сейчас раскрывать.

Внутренняя психологическая неготовность — это неверие в свои силы, боязнь соперников (конечно, своих соперников, так как у каждого спортсмена они свои — соответствующие уровню его мастерства и результатов). Причем не просто боязнь сильных соперников, как например, прыгуны с шестом боятся Бубку. Они боятся его без психологического дискомфорта. Они просто знают, что он сильнее. И только очень маловероятное стечение обстоятельств может позволить им его обыграть на данных соревнованиях.

По поводу реализации очень маловероятного мы можем лишь мечтать, но нервно переживать — вряд ли. Здесь же будет присутствовать боязнь равных соперников. Спортсмен понимает, что при соперничестве относительно равных все могут решить одна-две ошибки.

А каждая ошибка — это некоторая случайная реализация конкретных определенных законов. Постигание сущности этих законов — процесс длительный и трудоемкий. При отсутствии такого постижения остается уповать на счастливый случай, чему всегда будут сопутствовать нервные переживания (различные «дрожания» — внутренние и внешние), отнюдь не способствующие реализации мастерства спортсмена.

Его рассуждения будут примерно такие: «Если мне сегодня повезет, а ему нет, то можно выиграть (а цена выигрыша большая). Чтобы выиграть, надо бежать очень быстро и не ошибаться. «Попадать в КП» сразу. А если не попал — ...»

(Ожидания сродни переживаниям игрока в рулетку: «Очень хочется! И сердце колотится! Ух, как можно выиграть! Но и проиграться в пух! О Фортуна! Поможешь ли ты мне?!»)

В рулетке, как известно, руководит случай либо мистические силы. Рассчитывать на них в ориентировании вряд ли стоит. В отличие от рулетки, ориентировщику следует самому определять свою судьбу, то есть результат.

И это возможно. Но нужно работать. В чем же будет заключаться работа по обеспечению психологической уверенности?

Как уже отмечалось ранее и будет подробно разбираться потом, в спортивном ориентировании нет большого смысла в очной борьбе с соперниками. Есть борьба за максимальную реализацию своих текущих возможностей. И только это может обеспечить максимально надежный в данных условиях результат. Что же такое — максимальная реализация текущих возможностей?

Конкретному ориентировщику для того, чтобы быть уверенным в правильном и надежном выполнении какого-то определенного действия, необходимо:

- досконально изучить теоретически это действие;
- многократно практически отработать его на тренировках;
- оттачивать выполнение на соревнованиях;
- анализировать эффективность каждой его реализации на соревнованиях;
- постоянно корректировать его, внося уточнения и дополнения (то есть развивать).

Причем процессы изучения, отработки и развития будут проходить не отдельно (сами по себе), а взаимосвязанно. Результатом этих взаимосвязанных процессов будет обоснованная психологическая уверенность в готовности четко выполнить данное действие в соревновательных условиях.

Последующие процессы развития мастерства будут взаимосвязаны и зависимы от предыдущих. То есть все происходит постепенно — методом проб, ошибок и уточнений. Постоянное ощущение своих текущих возможностей должно способствовать формированию у конкретного ориентировщика психологической уверенности в способности реализовать именно эти свои возможности.

А что можно посоветовать спортсмену, готовящемуся к завтрашнему ответственному старту, но не работавшему до того столь планомерно в данном направлении? Да, в общем-то, опять то же самое. Реально оценить свои возможности и стараться реализовать именно их, а не пытаться прыгнуть выше головы.

Посоветовать — легко. Но не всегда спортсмен, не готовивший себя планомерно и последовательно, будет в состоянии проникнуться истинностью данных слов. И вряд ли он сумеет реально оценить свои возможности. Очень трудно иногда бывает убедить спортсмена в необходимости именно такой психологической настройки. Необузданное стремление к непокоренным вершинам, к сожалению, иногда затуманивает разум.

Так как же быть? Поощрять или обуздывать некоторые эмоциональные стремления? Очень сложный и очень интересный вопрос. В каждом отдельном конкретном случае ответ будет определяться индивидуальными характеристиками каждой из сторон союза «тренер — спортсмен». Тем не менее выскажу свою точку зрения на проблему эмоциональности в спортивном ориентировании.

Как правильно оценить потенциальные (в далеком будущем) возможности начинающего молодого ориентировщика? Возьмем два противоположных типа начинающих спортсменов.

1. Эмоционально активный спортсмен, у которого горящие, расширенные глаза и часто безрассудные, с плачевным исходом, действия на дистанции.
2. Спокойно рассудительный, выполняющий все «как положено», без плачевных ошибок, так как предпочитает не рисковать, прыгая, а опуститься на четвереньки и пятиться.

Конечно, данные портреты очень условны, но, надеюсь, понятны по своей сути. Очень трудно по таким коротким характеристикам предсказать спортивное будущее этих людей. Но я вижу процесс воспитания лидера следующим.

Эмоционально активный молодой ориентировщик будет вначале делать много ошибок из-за незнания и непонимания необходимых организационных процессов. Его внутреннюю

энергию необходимо направить в нужное русло и из беспорядочной кучи безрассудных действий создать конкретную индивидуальную Систему действий — как бы «набросить узду на горячего дикого коня, объездить его». Правда, конь вряд ли понимает смысл и задачи своего перевоплощения. Спортсмен же обязан все понимать. А в начале — просто верить тренеру.

Для того чтобы обуздать рвущуюся во все стороны энергию потенциального лидера, мало только объяснить спортсмену, зачем это нужно. Это тренер знает /в *этом словосочетании* — ударение на слове «тренер»/ — что, как и зачем. (Да и сам-то узнал не сразу, а доходил длительными размышлениями. Годами формировалась его спортивная философия). Очень медленно, постепенно нужно формировать спортсмена, учитывая его индивидуальность. Только когда спортсмен сам поймет цели и задачи интересных, но очень трудных тренировочных и соревновательных процессов, он станет личностью в спорте, а затем, может быть, совершив необходимую для этого работу, и лидером.

Можно заставлять делать что-то трудоемкое ради каких-то благ и наград. Даже ради участия в интересных соревнованиях. Но эффективность воспитания личности в спортсмене (настоящего лидера) будет максимальной лишь тогда, когда спортсмен не просто узнает, что надо сделать для достижения результата, а сам до мельчайших деталей ощутит философию (то есть внутренний смысл и внешние проявления) данного занятия.

Если мальчик или девочка с горящими глазами (вернее сказать — с горячей душой) поймет (с помощью тренера), что на тренировках и соревнованиях можно не просто носиться по пересеченной местности, но творчески решать сложные задачи, считайте, что полдела по воспитанию лидера сделано.

Что такое «сложные задачи»? Это набор всех необходимых действий, таблица действий, которые необходимо знать и уметь выполнять. Создав затем (вернее не «затем», а по мере освоения) индивидуальную Систему действий. С ее помощью растущий лидер будет творчески решать разнообразные задачи на дистанциях ориентирования.

Получается, что при воспитании ориентировщика-лидера необходимо решать две задачи.

1. Обуздать нерациональное расплескивание огромного запаса энергии, заставить часть этой энергии дисциплинированно работать для освоения и реализации сложнейшей таблицы — Системы действий.
2. После формирования и освоения ее (опять таки вернее — по мере освоения) «открыть клапан» (вернее — постепенно открывать по мере освоения), сдерживающий внутреннюю энергию спортсмена-личности, направляя бурлящий фонтан ее на творческую работу по созданию шедевров на поле ориентирования.

Приведу короткую, но, может быть, более понятную аналогию. Л.Н.Толстой использовал в своих произведениях около 70 000 слов (в правильности этого числа могу ошибиться, но очень много!). Если Вы освоите все эти слова (то есть таблицу действий), что уже достаточно сложно, все равно вряд ли напишете «Войну и мир» или «Анну Каренину», так как, во-первых, такое механическое освоение не будет постижением внутреннего смысла всех этих слов-понятий (то есть их философии), а во-вторых, творчески их использовать смогла, постоянно развиваясь, лишь гениальная личность;

Конечно, вторым Толстым не сможет стать никто, но творчески работать в силу своих потенциальных возможностей обязан каждый ориентировщик, желающий стать лидером. И для того чтобы эффект его творчества был максимальным, ему необходимо правильно пройти весь этот сложный путь развития.

У каждого человека свой творческий потенциал, но мало кому удастся реализовать его полностью.

У ориентировщика-лидера на дистанции практически не должно быть борьбы с другими соперниками. Только действуя самостоятельно, осуществляя творческий полет, он будет максимально самовыражаться и иметь, как следствие, максимально лучший, надежный результат. А уж будет ли этот результат лучше, чем у соперников, зависит от потенциальных возможностей этого ориентировщика и его усилий по повышению своего мастерства, необходимого для максимальной реализации этих потенциальных возможностей */и от результатов соперников, конечно/*.

А вот затем (а вернее — уже в процессе освоения) ориентировщику будет нужна холодная рассудительность для определения грани возможного на данный момент (чтобы не перейти её), то есть грани «подсознательные действия (творческие) — необоснованные действия (халявные)».

Творческая эмоциональность плюс холодная рассудительность могут дать максимально возможный надежный результат. Только правильное осознание сущности данной совокупности эмоциональных базисов даст психологически обоснованную уверенность в максимальной готовности к старту.

Получается, что потенциальный лидер, развиваясь, должен использовать упомянутые выше качества по следующей схеме:

- в начале занятий — эмоциональность;
- при формировании таблицы действий — обуздание эмоциональности;
- при творческих поисках, создавая Систему действий, — эмоциональность;
- при отработке, анализе и закреплении отдельных действий из Системы действий — холодная рассудительность;
- для максимальной реализации своих творческих возможностей — эмоциональность;
- для определения текущей грани возможного — холодная рассудительность.

Необходимо учитывать, что эта схема очень грубая, так как приведенные процессы в реальности не следуют по времени один за другим, а развиваются в очень сложной временной взаимозависимости.

Видно, что в процессе развития ориентировщику приходится как разжигать свою эмоциональность, так и гасить ее холодной рассудительностью. Одним легче будет выполнять первое, другим — второе. Но каждому необходимо находить индивидуальные пути регулирования своей эмоциональности для достижения поставленных задач.

Почему такое «отступление» было сделано именно здесь? А потому, что из него можно сделать следующий вывод: глобальное осознание ориентировщиком верности своей философии спортивного ориентирования должно обеспечить правильное понимание Системы действий и, соответственно, оптимальное психологическое состояние практически во время всего периода его спортивной деятельности.

Правильное же ощущение текущего уровня мастерства, то есть настоящих возможностей, а также грани между эмоциональными и рассудочными действиями, обеспечит нужный психологический настрой и соответственно сформирует оптимальное внутреннее психологическое состояние для надежного выступления на конкретных соревнованиях.

При неправильном ощущении своего состояния спортсменов, завышая либо занижая его, неумолимо создает основания для дальнейших дерганий в сторону то обесценивания своих возможностей, то выражения излишнего самомнения. А результат на соревнованиях будет значительно определяться правильностью оценки своего состояния.

Еще один аспект данной проблемы.

Довольно сильно распространен следующий взгляд на сущность ориентирования, несколько



примеров которого я сейчас приведу. Начну с примитивного.

1. Начинающий бежит «вперед» и, натыкаясь на выделяющийся ориентир, пытается привязаться. Естественно, что до того не отслеживал.
2. Ориентировщик со стажем намечает в карте выделяющийся ориентир и бежит до него. Возможно, азимутально, а может быть, и «на глазок». Также не отслеживая.
3. Сильный ориентировщик выделяет из совокупности картографических ориентиров крупные (читаемые) и использует затем именно их для ощущения себя в карте. В промежутках между ними ориентировщик ощущает себя достаточно приблизительно, то есть — халявно.
4. Идея грубого и точного ориентирования.

Все эти примеры объединяет отсутствие точного отслеживания (ощущения себя точкой в карте) в какие-то моменты прохождения дистанции. Как раз в эти отрезки времени ориентировщик оказывается наиболее уязвим перед воздействиями сбивающих факторов. Свято веря в правильность своей системы ориентирования (или просто зная немного), анализируя (именно в эти моменты) свои неудачи, ориентировщик пытается искать методы борьбы со сбивающими факторами. Несомненно, что можно в определенной степени преуспеть в такой борьбе. Но успехи, скорее всего, будут временными и локальными. Борьба со случайными воздействиями очень сложно, так как они существуют помимо нашей воли.

Святая вера ориентировщика в правильность приведенных здесь систем (каждого из четырех — в свою) основывается на следующем постулате. Результат в ориентировании выражается во времени пробегания дистанции, а следовательно, в скорости бега. Поэтому необходимо искать, тренировать и использовать методы ориентирования, повышающие скорость передвижения. Соответственно, все, что замедляет скорость, стараться исключать из Системы своих действий.

При отсутствии сбивающих факторов (на идеальных соревнованиях) ориентировщику, освоившему необходимые тактико-технические действия и оказывающемуся в результате таковых действий там, где он желает быть */Ощутите разницу: ориентировщик желает прибежать к какому-то ориентиру; ориентировщик выполняет все необходимые действия, чтобы надежно добежать до нужного ориентира?/,* совершенно не нужны какие-то дополнительные действия, тем более понижающие его скорость. В идеальных, стерильных условиях так оно и получается. А вот в реальных условиях ориентировщик оказывается под воздействием различных случайных сбивающих факторов. Пытаясь с ними бороться, он где-то подсознательно ощущает их фатально-неизбежную результативность, пусть даже реализующуюся только иногда. Возмущение существованием таких воздействий, подкрепленное невозможностью абсолютной защиты от них, перерастает в подсознательное нежелание в очередной раз сталкиваться с ними на дистанции. И постепенно формируется боязнь их, дискомфорт, когда человек морщится, думая о предстоящих действиях, еще не осознавая конкретно причины беспокойства, а реагируя на подсознательный опыт.

Можно сколько угодно возмущаться чьей-то глупостью, какой-то неправильностью и роковым стечением обстоятельств, но ощущение бесполезности борьбы с фатальной неизбежностью */поясняю, во избежание двусмысленности понимания этого выражения: борьба с чем — с фатальной неизбежностью/* рождает подсознательный страх. А уже он реализуется в ощущении психологического дискомфорта. А накануне старта это и будет одной из главных составляющих отсутствия внутренней психологической готовности к конкретным соревнованиям.

## **Внешние предстартовые воздействия**

Внешние воздействия — это такие, которые практически не зависят от ориентировщика.

1. Плохие бытовые условия на соревнованиях:
  - проживание;
  - питание;
  - транспорт.
2. Плохие метеоусловия перед стартом.
3. Нежелательные воздействия посторонних лиц.
4. Плохая организация соревнований.
5. Неудачная стартовая минута.

*Плохие бытовые условия на соревнованиях.* У некоторых сильных ориентировщиков имеется синдром комфортных условий. Побывав на крупных, хорошо организованных соревнованиях (в основном за рубежами нашей огромной Родины), попадая затем в наши обычные российские условия с ненавязчивым сервисом, он разводит руками и жмет плечами: «Ну как можно в таком помещении жить? Как можно есть такую некачественную пищу? Как можно ехать в такой душном, пыльном, переполненном автобусе? (и т.д.). Поэтому я сегодня в силу перечисленных причин не смогу ПОКАЗАТЬ хороший результат».

Конечно, всем хочется готовиться к старту в приемлемых условиях. Но надо понимать, что еще долго и часто в нашей стране будут случаться плохие бытовые условия, питание, транспорт. Внешние условия не зависят от ориентировщика и потому, возмущаясь ими накануне старта, ориентировщик, скорее всего, будет нарушать оптимальное психологическое состояние. Состояние, созданное огромным трудом — своим и тренерским.

Я бы сформулировал идею следующим образом. Нет никакого смысла возмущаться и раздражаться какой-либо ситуацией, влиять на которую ты не имеешь возможности. Поэтому любые внешние неблагоприятные обстоятельства надо воспринимать философски и рассуждать примерно так: «Да, размещение плоховатое, кровать скрипит, душ холодный, но это лучше, чем спать в сарае на полу. Да, автобус старый, трясучий и пахучий, но лучше ехать в нем, чем идти пешком». Если не лучше — слезай и иди по свежему воздуху. Когда ты можешь влиять на ситуацию, влияй и выбирай лучшее продолжение.

А еще полезно бывает почаще отмечать, что в плохих условиях соперник дуреет, а мне, психологически устойчивому, все равно!

Также и на дистанции ориентировщику приходится очень часто сталкиваться с необычными, нестандартными и очень сложными во многих отношениях ситуациями. Поэтому одним из важнейших психологических качеств ориентировщика-лидера будет способность находить и реализовывать оптимальные (то есть наилучшие) решения в любых, сколь угодно неблагоприятных условиях. Не осуждать ситуацию, то есть не ругать ее, а находить и реализовывать наилучшие решения.

*Плохие метеоусловия перед стартом.* Суть психологических действий остается такой же, как и в предыдущей главе. Различие в том, что спектр бытовых условий довольно широк и почти не предсказуем. Погодные условия у каждого ориентировщика стандартизированы по типам: очень холодно, холодно, нормально, тепло, жарко; дождичек, дождь, холодный дождь; и т.д. Психологические действия в данной ситуации будут двух типов:

- обеспечить необходимую психологическую готовность;
- внести поправки в формирующуюся стратегию.

Практически у каждого ориентировщика есть любимая и нелюбимая соревновательная погода. Психологические условия должны быть направлены не на усугубление противостояний, а на сближение их, дабы не оказаться в плохих условиях еще только выходя на старт ответственных соревнований.

*Нежелательные воздействия посторонних лиц.* У каждого спортсмена должна быть отработана система взаимодействий с окружающими лицами в подготовительный период. Круг лиц и характер отношений с ними определяет сам спортсмен с помощью своего тренера. Тем не менее предложу следующую классификацию посторонних лиц и возможные принципы взаимоотношений с ними.

1. Другие тренеры (помимо личного) и руководители своей команды.
2. Руководители и представители проводящей организации и судейский аппарат.
3. Ориентировщики своей команды.
4. Спортсмены и тренеры других команд.
5. Зрители, болельщики и прочие посторонние лица.

Другие тренеры и руководители своей команды. На протяжении своей спортивной карьеры ведущим спортсменам (но не только таковым) приходится выступать за различные сборные команды (юношеские, юниорские, взрослые; городские, областные, республиканские, национальные; ведомственные и т.п.), у которых руководителями, представителями, тренерами бывают разные люди. С некоторыми из них у спортсмена складываются довольно определенные отношения, как хорошие, так и плохие. Со многими приходится контактировать впервые. Необходимо довольно ясно представлять возможности первых и не особенно рассчитывать на вторых. Спортсмен должен быть инициатором дополнительных взаимоотношений с руководителями своей команды. То есть именно он должен просить их о каких-то услугах. Правда, следует быть готовым, что те ответят в меру субъективного понимания своих обязанностей. А результат такого понимания может и не удовлетворить запросов спортсмена. Самое главное, чтобы неудовлетворение таковых запросов не оказалось неожиданным и нежелательным сбивающим фактором и не повлияло отрицательно на его психологическую подготовку к соревнованиям.

Конечно, лучше всего, когда на соревнованиях рядом находится твой непосредственный тренер. Но такое бывает далеко не всегда. Взаимоотношения спортсмена и его непосредственного тренера чрезвычайно важны. Но они настолько особенны и своеобразны в каждом конкретном случае, что пытаться определить какие-либо общие инструкции, рамки или поверхности соприкосновений совершенно бесполезно. Такие взаимоотношения по форме и содержанию чрезвычайно разнообразны. И все они имеют право на существование. Главное — был бы результат.

Спортсмену необходимо представлять, какие требования к нему правомочны предъявлять руководители команды. Вернее даже, какие он должен выполнять, а какие можно пропустить мимо ушей. Помимо некоторых требований руководители и тренеры команды часто считают своим долгом давать спортсменам различные советы и наставления. Если спортсмен не просил совета, то он вправе не только проигнорировать все наставления, но и в корректно-вежливой (хотя иногда — в довольно решительной) форме попросить не мешать ему настраиваться на соревнования по индивидуальной программе, разработанной вместе с непосредственным тренером.

Довольно распространен случай, когда тренер сборной команды, не зная индивидуальной системы подготовки ориентировщика (а знает ее лишь непосредственный тренер), старается дать ему хорошие и полезные с его точки зрения советы. К сожалению, такой тренер не понимает, что даже очень хорошие советы, не вписывающиеся в индивидуальную Систему ориентировщика, скорее всего, пользы не принесут, а может быть, и повредят.

Все это, правда, не исключает возможности почерпнуть важные и полезные идеи от умудренных опытом и желающих помочь спортсмену спортивных функционеров (в хорошем понимании последнего слова).

Руководители и представители проводящей организации и судейский аппарат. Работа организаторов соревнований, судейского аппарата, службы дистанции довольно ответственна. Все мы знаем массу примеров, когда таковая проводилась формально и когда выполнялась качественно. Эта работа непростая, и об этом знают те, кто когда-либо ей занимался. Со стороны же может показаться (а некоторым спортсменам так и кажется), что она проста и не требует больших затрат времени и сил. Очень часто такая оценка несправедлива. И хотя в организации и проведении соревнований (как и в любом другом деле) нередко участвуют безответственные люди, необходимо уважать труд обслуживающего персонала. Не следует по пустякам или по своей неорганизованности мешать им выполнять свои функции. Очень полезно для спортсменов самим поучаствовать в организации или проведении качественных (именно таких!) соревнований. Тогда и оценивать работу других будет проще. Особенно это касается тех ориентировщиков, которые любят очень резко критиковать авторов карт и начальников дистанций, в то время как сами не замечались в подготовке хороших карт и интересных дистанций.

Перечисленные в заглавии лица для выполнения возложенных на них обязанностей наделены определенной властью. Таковую власть и даже превышающую её они могут применить независимо от качества выполнения своей работы. Поэтому во избежание конфликтных ситуаций, любой исход которых спортсмену перед стартом может только повредить, неразумно вмешиваться в работу обслуживающего персонала, раздавая оценки их работе. Более того, следует быть не просто законопослушным и готовиться к соревнованиям в рамках и условиях, определенных как общими правилами, так и конкретными, текущими требованиями. Необходимо наиболее рационально, с точки зрения психологической (и не только) подготовки, реагировать на тенденциозные и несправедливые замечания, пожелания и приказы обслуживающего персонала.

Ориентировщики из своей команды. Спортивное ориентирование есть часть жизни любого ориентировщика. У кого-то маленькая часть, а у кого-то огромная. Но все равно это жизнь, и живем мы не в замкнутом пространстве и не наедине со своими желаниями и жизненными принципами. Спортивная жизнь проходит в своеобразных коллективах. Причем сегодня — в одном, завтра — в другом. А жизнь любого члена спортивного коллектива обязывает его, помимо решения своих задач и выполнения своих желаний, учитывать задачи и желания других. Чем лучше Вам удастся последнее, тем в большей степени остальные будут думать о Вас. Причем такие спортивные взаимоотношения могут развиваться независимо от Ваших общечеловеческих оценок других спортсменов. Если, конечно, Вы не выпячиваете свое мнение о других (что делать в короткое соревновательное время совсем не обязательно). Я совсем не хочу сказать, что спортсмену в подготовительный период (равно как и в любое другое время) следует помалкивать, когда кто-то делает что-то нехорошее. Такие ситуации очень разнообразны, и давать какие-то советы не только невозможно, но и глупо. Я лишь еще раз подчеркиваю каждый член спортивного (в данном случае) коллектива обязан учитывать интересы других, имея, конечно же, свои.

Повышать же свое мастерство можно не только за счет развития своего опыта, но и используя опыт других спортсменов. С кем и как Вы будете делиться опытом, определять Вам. Но очень желательно, чтобы каждый член коллектива, независимо от своих личностных качеств, не только знал, что такое Ваши интересы и как их учитывать, но и старался это делать. Наверное, он будет делать это искренне и потому наилучшим образом, если будет уверен во

взаимности.

Тем не менее, несмотря ни на что, всем мил не будешь. Но тогда отношения с такими членами команды будут в большой степени похожи на описываемые в следующем пункте.

Спортсмены и тренеры из других команд. В наше время, когда многими процессами в спорте двигают деньги и зарабатывание их будет жестко связано с результатами спортсменов, наивно думать, что в стане «друзей-соперников» нет «доброжелателей», мечтающих о том, чтобы Вы где-нибудь на дистанции хотя бы споткнулись. Это пассивные «пожелания». Могут быть и активные. Скорее всего, они будут носить характер не диверсионный, а психологический. Главной задачей таких действий будет вывести соперника из оптимального психологического состояния. Я думаю, следует такие пожелания оставить на совести их авторов, а задачей ориентировщика будет недопущение результативности таких пожеланий-воздействий.

Зрители, болельщики и другие посторонние лица. Действия этого контингента вообще непредсказуемы. Время, место и характер их воздействий очень случайны. Отличие их от воздействия спортсменов, тренеров, представителей заключается в том, что, во-первых, посторонние лица обычно слабо представляют особенности предстартовой подготовки ориентировщиков и потому часто, даже невольно, могут повредить им. Вряд ли стоит говорить о том, что какой-то помощи от них просто быть не может (разве только на финишной маркировке). Во-вторых, посторонние лица не несут никакой ответственности за свои действия, в отличие от спортсменов и других официальных лиц. Такая безответственность может подтолкнуть некоторых к не совсем корректным действиям. Спортсмен же находится в рамках, определенных его статусом.

Приведу один уместный случай. Может быть, некоторые детали этой истории и невольно, за давностью лет, искажу, но для рассматриваемой темы это не имеет значения. Она характерна в смысле правил поведения спортсменов, но ужасна по своему исходу.

На одном из зимних Кубков СССР некий очень сильный спортсмен из Прибалтики, прогуливаясь перед стартом по окрестностям, чем-то привлек внимание одной местной бабушки. Та сделала ему какое-то замечание, на что спортсмен отреагировал грубовато. Бабушка оказалась настырной и дошла до «начальства» данных соревнований. По всей видимости, спортсмен был в некоторой немилости у нашего высшего руководства, так как в недрах Госкомспорта родился суровый документ, в котором было сказано: «...За неэтичное поведение... исключить из состава сборной команды СССР...»

Случай исключительный. Я привел его для того, чтобы показать: всякое бывает. Конечно, спортсмен обязан вести себя этично. Но это — общечеловеческая норма поведения. Она, конечно же, важна, но мне хотелось бы отметить следующую, более простую и более распространенную ситуацию. От любых, даже самых безобидных воздействий ориентировщик должен быть защищен непроницаемой броней. Все должно быть направлено на правильную подготовку к соревнованиям. И тогда любые случайные нежелательные воздействия посторонних лиц не будут иметь никаких отрицательных результатов.

*Плохая организация соревнований.* Любому спортсмену приятно принимать участие в хорошо организованных соревнованиях. Но все знают, что таковых не очень много. Как правило, мы с досадой обнаруживаем различные «проколы» в организации и проведении соревнований. Причин тому много, но практически все можно свести к двум типам.

1. Объективные трудности, помешавшие организаторам и судейскому корпусу качественно организовать и провести соревнования.

## 2. Субъективные характеристики некоторых из организаторов, не позволившие им качественно выполнить вполне посильную работу.

Я не буду сейчас раскрывать эти два типа причин. Не стоит перед нами такая задача, то есть не имеет значения, что явилось причиной неудовлетворительных или не совсем удовлетворительных условий для участников соревнований. Нас интересует реакция спортсмена на такие условия.

Сразу понятно, что оценка качества проведения соревнований весьма относительна. Кто-то посчитает вполне приемлемыми 5 км пешком от автобусной остановки до места старта, а кто-то сильно возмутится и скажет, что эти 5 км очень негативно повлияют на его результат. Я буду утверждать, что несмотря на то, что эти 5 км одинаковы для всех, скажутся они по-разному. Более негативно — для тех, кто уже подготовил психологическую почву для данного воздействия, и в гораздо меньшей степени — для тех, кто отнесся как бы проще.

Любое заострение внимания на негативных сторонах организации и проведения соревнований, как, впрочем, и на любых других негативных моментах, создает неблагоприятный психологический фон, который будет оказывать влияние на подготовку ориентировщика к конкретным соревнованиям. Если мы не можем каким-либо образом влиять на неблагоприятные условия и изменять их в лучшую для себя сторону, то не следует тратить на их осуждение свою психическую энергию, так нужную для оптимальной подготовки к предстоящим четким действиям на дистанции.

Я, правда, допускаю, что некоторым спортсменам со сформировавшейся жизненной и спортивной философией необходимо каким-либо «ругачим» образом сиять некоторое нервное предстартовое возбуждение. Может быть, для них это будет единственным правильным действием.

Спортивное ориентирование — такой вид спорта, где спортсмена поджидает огромный набор различных неблагоприятных условий (сбивающих факторов). Вряд ли стоит с ними бороться, так как они, как правило, не зависят от нас. Гораздо рациональнее — уметь правильно на них реагировать.

*Неудачная стартовая минута.* Каждый ориентировщик знает, что в нашем виде спорта, стартуя на разных минутах, он часто оказывается в различных соревновательных условиях. Возможны два типа психологических действий ориентировщика:

- 1) сокрушаться, что случай поставил его в неблагоприятные, как ему кажется, условия;
- 2) правильно оценить условия и попытаться выработать верную стратегию (по крайней мере, создать предпосылки для этого).

Можно еще долго раскрывать эту проблему, но я надеюсь, что с учетом разбора предыдущих проблем каждый сам способен быстро понять, что я стал бы советовать.

Можно также кратко заметить, что не стоит «иметь» плохую и хорошую стартовую минуту. Равно как и погоду.

### ***Несоответствие ожидаемых элементов местности действительным***

Общий образ ожидаемой местности — это результат предварительной стратегической работы. На прогноз деталей местности влияет также текущая стратегическая оценка. То, что такой прогноз оказался в той или иной степени неточным, явление довольно обычное. Лишь только когда ориентировщик уже раньше бегал в данном конкретном лесу, он будет иметь

верную общую стратегическую информацию (но в деталях также возможны неожиданности). В остальных случаях (а именно к этому и надо готовиться) ориентировщик должен быть психологически готов к такому несоответствию и настраивать себя на активное формирование текущей стратегической оценки.

Несмотря на все старания, ему будут встречаться неожиданные элементы местности или, можно сказать, несоответствие ожидаемых и действительных элементов местности.

Что такое «неожиданные элементы местности»? Это — когда ориентировщик, глядя в свою карту, воссоздает в своем сознании образ местности, который потом при сопоставлении значительно не сходится с реальным и потому, можно сказать, расширяет его глаза и ставит на грань безрассудных действий. Такое может произойти в следующих случаях.

- 1 . Ориентировщик просто неправильно прочитал правильно нарисованную карту.
- 2 . Данный элемент местности настолько нестандартен, что его очень сложно было нарисовать правильно и понятно.
  - 2.1 . Возможно было за счет стратегической информации спрогнозировать по карте его реальный вид.
  - 2.2 . Очень сложно было спрогнозировать по карте его реальный вид.
- 3 . Элемент достаточно обычен для данной местности, но ориентировщик не имел раньше возможности освоить его (то есть просто не видел).
- 4 . Данный элемент местности изображен неправильно (воздействия, связанные с несовершенством спортивной карты)

Рассмотрим подробно эти ситуации.

Ориентировщик неправильно прочитал правильно нарисованную карту. Причина возникновения данного сбивающего фактора — недостаточное техническое мастерство чтения карты либо недостаточное умение непрерывно отслеживать себя, то есть ощущать себя точкой в карте.

Данный элемент местности настолько нестандартен, что его очень сложно было нарисовать правильно и понятно. Ориентировщик не обладал необходимой стратегической информацией по следующим причинам:

- молодой еще, неопытный, не успел за свою короткую спортивную жизнь сформировать необходимую общую стратегическую базу (то есть просто не хватило стратегического опыта);
- недостаточно хорошо проработал предварительную информацию и не создал правильную стратегическую информационную базу о данной местности;
- по мере пробегания дистанции не выработал правильную текущую стратегическую оценку данной местности.

Здесь, я полагаю, будет уместно напоминание (из «Стратегических действий») сути некоторых формулировок.

- Общая стратегическая база — весь жизненный (спортивный) опыт ориентировщика.
- Стратегическая информационная база — стратегия, сформированная ориентировщиком из предварительной информации;
- Текущая стратегическая оценка — стратегическая информация о данной местности и карте, получаемая по мере пробегания дистанции.

Очень сложно было спрогнозировать по карте его реальный вид. Такое бывает в случае уникальности элемента местности. Как правило, это искусственные объекты, но иногда и естественные. Наиболее характерными для этой ситуации бывают объекты немасштабные. Элемент достаточно обычен для данной местности, но ориентировщик не имел раньше возможности освоить его.

В качестве разбора данной ситуации приведу случай из личной спортивной истории. Начав заниматься ориентированием, я, побегав годик в плоском Подмоскowie, приехал впервые на соревнования в Латвию. Видели бы вы мое «расширение глаз», когда я, выбрав обычный для себя вариант по просеке, обнаружил, уже на местности, что она упирается в подножье ну очень серьезного (по московским меркам) склона.

Каждый сможет привести аналогичные случаи. Но бывает, что удивляются и опытные.

Данный элемент местности изображен неправильно. Этот случай в большей степени относится к следующей главе, где мы его и будем разбирать.

### ***Воздействия, связанные с несовершенством спорткарты***

*Плохое полиграфическое исполнение спорткарты.* Это может быть по двум причинам: плохое вычерчивание карты или некачественная работа типографии. Иногда просто невозможно определить, кто плохо сработал. Но, вообще-то говоря, ориентировщику, который не может разобраться в нечетких или аляповатых картографических контурах, все равно, что (или кто) является причиной этого. Хотя иногда фамилия автора может дать некоторую предварительную стратегическую информацию.

Задача психологических действий состоит здесь в обеспечении готовности правильно воспринять и стратегически верно использовать некачественно преподнесенную стратегическую информацию. Ну и сдерживать обладателя данной психологии от резкой эмоциональной реакции. Энергию, необходимую для такой реакции, лучше использовать для поиска и реализации наилучшего в данной ситуации решения.

Ориентировщик, ощущающий себя движущейся в карте точкой, будет работать следующим образом. По нечетким контурам в карте он будет прогнозировать варианты реальных деталей местности. Ощувив уже на местности данные детали, он тем самым уточнит картографические контуры и в последующей работе использует уточненную информацию о спорткарте.

*Плохое соответствие карты и местности.* Прежде чем читать этот раздел, настоятельно рекомендую перечитать написанное о спортивной карте во «Введении».

Как уже отмечалось выше, идеальных (совсем «правильных») карт существовать в принципе не может. Каждая из них есть лишь генерализованная модель местности. Все карты лишь относительно хороши или плохи. Как же тогда можно оценить качество карты? Оценка может быть лишь сравнительной. А сравнивать необходимо с каким-то абстрактным уровнем «удовлетворительности». На каждом этапе развития спортивного ориентирования в нашей стране существовал некий усредненный уровень требований к спорткарте. Этот уровень рождается не столько из каких-то научно-спортивных выкладок, сколько как средний уровень спорткарт, подготовленных основными на данный период времени рисовщиками в данном регионе. Относительно такого усредненного уровня и оценивалось качество спорткарты. А вот на рост этого уровня влияло желание приблизиться к более качественным образцам законодателей спортивного ориентирования.

Тем не менее каждая карта оценивалась в сравнении со средним уровнем текущего периода времени. Плохими считались, конечно, более «грубые» карты, но не жаловались и чересчур подробные. Оценивали их так в основном те, кто уже приспособился жить на данном среднем уровне.

Исходя из всего сказанного, нетрудно сделать вывод, что в каждый период времени, в том



числе и сейчас, существуют карты очень разного качества. И еще не скоро наступит (если вообще когда-нибудь) время, когда качество спорткарт будет высоким и одинаковым.

Отсюда главный «психологический» вывод данного раздела: ориентировщик должен быть готов к работе с картой любого качества. Нужно на дистанции как можно быстрее дать стратегическую оценку данной карте и, умея работать с любой картой, правильно выбрать и использовать соответствующую стратегию.

Все это относится к картам с равномерно одинаковым качеством. А вот когда все более-менее на одном уровне и вдруг попадается «ляп» — как быть? Да, это один из самых сильных сбивающих факторов. Полностью исключить его воздействие на ориентировщика невозможно. Могу лишь отметить, что ориентировщик, ощущающий себя в карте движущейся точкой, гораздо контрастнее почувствует плохое соответствие карты и местности. Тот же, кто лишь эпизодически обращается к карте, начнет отрабатывать неправильную версию карты («ляп») и только в ходе этой отработки (а кто-то и после!) начнет догадываться о дефектах карты. Произойдет срыв ритма и так не очень точного ориентирования. Тяжесть последствий может быть любой и зависеть от конкретной ситуации.

Это было, так сказать, лирическое вступление, а вот основная теоретическая часть. Спорткарта — основной помощник ориентировщика в организации и реализации системы четких конкретных действий на дистанции. Но она весьма несовершенна! Как выходить из этого противоречия?

Даже самая лучшая карта будет, мягко говоря, некорректной, потому что участок идеальной местности (то есть не зависимой как от ориентирования в целом, так и от любой его составляющей) с помощью условных знаков, придуманных в мире ориентирования, превращается лишь в приближительную модель, то есть в спорткарту.

Если посмотреть на карты более низкого качества, то можно сказать, что ухудшая качество карты, мы повышаем некорректность ее. Некорректность, перейдя условную (не постоянную, а зависимую от требований данного времени) черту, становится неправильностью. Очень важный момент. Несмотря на то, что переход от некорректности к неправильности очень неконкретен, иногда приходится проводить конкретную разграничительную черту и говорить о неправильности карты.

Итак, спорткарта несовершенна. Если говорить конкретнее, несовершенство спорткарты будет выражаться в несовершенстве:

- по площадным ориентирам (площадному наполнению);
- по линейным ориентирам;
- по точечным ориентирам.

Площадные ориентиры (наполнители) /желтое, белое, зеленое и их комбинации; синее, синеполосатое; застройки; характеристики неровности и каменистости/ сами по себе на процесс отслеживания влияют очень мало. Они характеризуют в основном проходимость и влияют на выбор пути. Потому в рассматриваемом вопросе (воздействия, являющиеся сбивающими факторами) не играют существенной роли, даже если нарисованы не совсем правильно.

Значительную же роль играют их края и границы, являющиеся по сути линейными ориентирами. Вот здесь несовершенство спорткарты будет очень существенным сбивающим фактором при отслеживании. Провести правильно конкретную разграничительную линию при плавном переходе от одного площадного наполнителя к другому не всегда возможно. Это

будет самым значительным воздействием, связанным с несовершенством спорткарты. Приплюсуются, но в гораздо меньшей степени, несовершенства условной прорисовки не всегда четких и конкретных дорог, канав и ручьев, не отражающей неоднородности их состояния. Добавляются также неточности в прорисовке их расположения. Характерные детали некоторых форм линейных ориентиров (изгибы и пересечения) будут уже точечными ориентирами. Вторую половину точечных ориентиров будут составлять внесмаштабные ориентиры. Наибольшим сбивающим воздействием будет не сама стандартная прорисовка их (хотя и она тоже), а точность в определении местонахождения ориентира.

Особняком стоит рельеф — наиболее «придуманное» из всех изображений ориентиров и потому наиболее условное и максимально подверженное субъективной трактовке. С одной стороны, рельефные ориентиры — площадные, так как занимают вполне конкретную площадь. С другой стороны, картографически реализуются они с помощью абстрактных линий — горизонталей, место проведения которых определяется только автором карты. То есть все нарисованное в карте коричневым цветом (рельеф) есть субъективное восприятие автором карты некоторых неровностей поверхности земли.

Главная трудность для автора карты, а затем для автора дистанции и ориентировщика, будет заключаться в трактовке плавных форм. Здесь борются две точки зрения на то, как показывать малые формы рельефа: по закону — «не влезает в сечение», значит не надо рисовать, или по принципу «как смотрится» (не влезает в сечение, но смотрится — значит надо рисовать).

Проблема — где надо рисовать горизонталь, обычно не имеет однозначного правильного решения. А вот действия ориентировщика на дистанции, несмотря ни на что, должны быть конкретными.

Еще сложнее ситуация с «рельефными точками». Абстрактные линии, проведенные субъективно, некоторыми своими формами определяют иногда точечные ориентиры. Казалось бы, тройная неопределенность! А в реальности получается — отнюдь нет! Вполне конкретные точки: вершина, дно ямы, седловина, развилка оврага, верх и низ лощины. Правда, не всегда некоторые такие точки конкретны, особенно это касается верха лощин, а иногда и низа.

Данная тема — абстрактность рельефа — весьма философская. И рассуждать на нее можно очень долго. Но я лучше сделаю практический вывод. Рельефные ориентиры наиболее трудны для правильной рисовки и потому часто ставят перед неподготовленным ориентировщиком очень трудные задачи. Но, откровенно говоря, еще большие трудности испытывает рисовщик карты.

Подводя общие итоги, можно сделать следующий вывод. Несвершенство картографического изображения местности может проявляться в разных видах. Как некорректное в общем плане, так и отдельно по каждому тину (площадные, линейные и точечные ориентиры). Вопрос: хорошо, некорректно или неправильно будет нарисован участок местности, когда очень правильно и понятно прорисованы рельеф, дороги, полянки, точечные ориентиры, а границы и «зелень» - плохо? Таких ситуаций, а значит и вопросов, можно привести много. И вот ориентировщик бежит через такой район... А вот ему «туда» поставили КП!..

Сложные проблемы, но желающий стать лидером, обязан их решать.

Разберем реальные и психологические последствия не совсем правильной работы с некорректной картой.

В карте, даже некорректной (а таковой она будет всегда) каждый ориентировщик будет ощущать себя по-разному. Желающий стать лидером — постарается точкой. Она, в зависимости от ситуации, будет иметь некоторую форму и потому — размер. Чем ниже уровень мастерства ориентировщика, тем большими будут размеры точки-пятна. И наконец (для определенной категории менее подготовленных ориентировщиков) в какой-то, очень условный момент данное психологически абстрактное, геометрическое образование, увеличиваясь в размерах, станет кругом. Кругом не по форме, которая может быть весьма замысловатой, а по качеству психологического содержания.

Как работает (это слово более понятно, но более правильными было бы — живет) ориентировщик, ощущающий себя в карте точкой? Зафиксировав конкретный ориентир в карте и сопоставив (процесс не разовый, а происходящий непрерывно) данный участок карты с местностью, он конкретно ощущает себя на местности. Далее, с помощью карты (вспомните: ведь она — помощник!), читая ее чуть впереди, по ходу движения, и переводя ее картографический образ в проект реальной местности, он прогнозирует характер ближайших изменений реальной (а потому — идеальной) местности. Двигаясь по этой реальной местности, фиксируя визуально определенные и необходимые детали ее, ориентировщик, подсознательно сравнивая ее, реальную, со спрогнозированным чуть ранее проектом и отмечая недостатки этого проекта, будет корректировать процесс формирования проекта, постоянно совершенствуя процесс. */Сложная фраза, но очень важная./*

Здесь чрезвычайно важны все действия: и процессы ощущения-восприятия, и процессы мысленных переводов-представлений, и процессы сопоставлений. И все они работают на реализацию одной главной задачи — всеобъемлющего ощущения реальной местности и конкретного ощущения себя движущимся по этой местности. Очень важно отметить: *видеть в карте, мысленно представлять, а затем визуально фиксировать* он будет не только те ориентиры, по которым он сейчас побежит, а *всю полосу местности*, лежащую в поле его ощущений. И уже на этой всеобъемлюще ощущаемой местности он будет реализовывать с помощью конкретных, нужных именно сейчас ориентиров запланированную нитку пробегания.

А теперь — как работает ориентировщик, ощущающий себя кругом в карте, и каковы последствия такой работы.

Грань, разделяющая точку-пятно от круга неконкретна, но очень принципиальна. Поэтому для ясности я буду немного утрировать. Именно для ясности, но ни в коем случае не для огульного охаивания большого контингента ориентировщиков, не сумевших пока «сжать свой круг» до точки-пятна.

Главная суть такого состояния — ощущения себя кругом в карте — будет в следующем. В конце некоторого отрезка времени, в течение которого ориентировщик только бежал по трудной местности, но не жил в ней движущейся точкой, наступает наконец момент, когда ему необходимо привязаться, то есть восстановиться в карте. Если бы карта представляла из себя очень точную (правда, сильно уменьшенную) трехмерную модель реальной местности, ориентировщик достаточно быстро смог бы восстановиться. (Напоминаю — я утрирую! Это касается и уменьшенной модели. И возможности быстро восстановиться — здесь тоже будут трудности). Но карта условна и некорректна. Процесс восстановления будет из себя представлять не логически определенную последовательность действий, а дерганно-суетной (опять утрирую) процесс гадания. Это будет процесс перебора следующих действий: тыканье — сопоставление — отбрасывание. Такой процесс плох по двум причинам.

*Первая причина.* Он будет весьма затратен по времени и силам: пока еще, гадая и перебирая, найдешь нужное (да и то будут сомнения это ли нашел). Так как ориентировщик не знает

точно, где он в карте, он не может в этот момент, читая ее, прогнозировать ближайшие конкретные формы местности и потому не сможет эти конкретные формы избирательно фиксировать на общей панораме равномерно разнообразной реальной местности. Пример. Если не знать, что какая-то слабовыделяющаяся и потому некорректно нарисованная деталь местности отражена в карте, скорее всего взгляд на ней не остановится и не зафиксирует ее. То есть будет упущена возможность более конкретно ошутить себя на местности и в карте. А так как очень многие детали местности нарисованы некорректно (по приведенному выше определению), то обрыв одного маленького звена в цепи отслеживания с большой вероятностью поведет за собой выпадение следующих звеньев.

*Вторая причина.* Процесс будет мучительным. Логически определенная последовательность освоенных действий представляет из себя систему действий, когда каждое последующее является логическим продолжением предыдущего. Выполняющий такую систему-последовательность имеет обоснованную психологическую уверенность. Обоснованную потому, что все зависит от самого спортсмена, от четкого выполнения освоенных им действий.

Дерганно-суетной процесс гадания — это такая своеобразная система действий, в которой результат в определенной степени (процентное содержание может быть очень разным) зависит от случайного стечения обстоятельств. «То ли сейчас увижу что-то где-то и смогу восстановиться, то ли придется дальше гадать, (сопоставляя реальную информацию о местности и генерализованную некорректную карту), не зная, на каком этапе перебора повезет». К тому же еще придется вероятностным методом определять, действительно ли ты правильно привязался или же нашел просто похожую ситуацию.

Такой мучительный процесс будет негативно воздействовать на психологическое состояние ориентировщика. Даже если он быстро привяжется (то есть почти не будет потери времени), все равно побывает в состоянии психологического дискомфорта, то есть отрицательного психологического стресса (не говоря уже о том, что будет при длительном процессе определения себя в карте). Такие «побывки» будут различными по своему весу, но, суммируясь, они станут расшатывать даже хорошую психологическую готовность, реализующуюся в правильной последовательности (системе) текущих психологических (а значит, и всех других) действий ориентировщика на дистанции.

### ***Воздействия некорректно составленной дистанции***

1. Планировка (составление) службой дистанции некорректных перегонов.
2. Выбор службой дистанции некорректного района для постановки КП.
3. Постановка КП в неправильную или некорректную точку.

Составление дистанции — это три самостоятельных, но взаимосвязанных процесса:

- планировка (составление) перегона;
- выбор района КП;
- выбор точки КП.

Бывает, что район и точка КП выбираются ради интересного перегона. И наоборот, точка из интересного района определяет планировку перегона. Но сейчас данная взаимосвязь нас не будет интересовать, хотя именно она может способствовать усугублению некорректности. Будем рассматривать процессы отдельно.

## 1. Планировка (составление) службой дистанции некорректных перегонов

Некорректным перегоном я бы назвал такой, на котором степень соответствия карты и местности существенно различается на разных, возможных для выбора вариантах.

Ориентировщик, выбирая из нескольких вариантов оптимальный для себя на данном перегоне, оценивает каждый из них исходя из картографической информации. Чем большей будет степень несоответствия карты и местности в разных вариантах, тем большей будет вероятность выбора не лучшего варианта.

Можно привести много различных примеров таких некорректных перегонов:

- 1) когда через заболоченный заросший ручей (с плохой видимостью) в некоторых местах переброшены упавшие стволы деревьев, не показанные в карте;
- 2) когда в застроенных территориях есть проходы, не показанные на карте, в которые некоторые ориентировщики могут попасть случайным образом (а местные — и не случайным);
- 3) когда показанные в карте тропинки оказываются непригодными для бега;
- 4) когда болото оказывается чересчур сухим;
- 5) когда поляна заросла высокой травой или низким, но колючим кустарником.

Я привел случаи, когда несоответствия значительные. Будут и менее значительные несоответствия, случающиеся куда чаще. Например, когда класс дороги немного не соответствует нарисованному. Иногда это происходит из-за некачественной работы автора карты, но чаще из-за того, что в карте класс дорог меняется дискретно: их всего три (не считая улучшенных дорог) и очень трудно, а иногда и просто невозможно точно отразить в карте разное качество троп. Здесь ориентировщику может помочь стратегическая информация. Тупиковые тропинки используются по назначению гораздо реже, чем проходные. Отсюда можно домыслить и их состояние. Тропы в низменных местах с большей вероятностью будут более грязными, чем в высоких. Тропинка на «бараньем лбу» может оказаться совсем незаметной. Большая лесная дорога к вырубке может вообще не иметь тропы как таковой, а представлять из себя две грязные колеи. Иногда просека, нарисованная длинным тонким штрихом, очень хороша для бега, а показанная дорогой, но ведущая «в никуда», никакая не дорога, а заросший прогал.

Задача психологических действий: мобилизовать всю стратегическую информацию — как текущую, так и предварительную, ну и, конечно, базовую, то есть свой опыт; заставить работать эту информацию для наиболее полного и правильного восприятия нарисованного в карте, а иногда и не нарисованного, но домысленного.

Но иногда бывает просто невозможно предвидеть некоторые некорректности. Тогда уже несколько другие психологические действия должны удержать ориентировщика от навешивания ярлыков на автора карты, начальника дистанции и на себя (какой я дурак!) и либо корректировать (частично изменить) спланированную нитку пробегания, либо продолжать её реализовывать, учитывая возникающие текущие трудности.

Частным случаем именно некорректного перегона будет ситуация, когда в качестве точки КП используется совершенно правильно нарисованный ориентир, но на каком-то варианте выхода есть значительная некорректность карты.

Другим видом некорректных перегонов будет несоответствие сложности перегона и уровня мастерства того контингента ориентировщиков, которому он предлагается, то есть либо слишком простые, либо слишком сложные перегоны.

## 2. Выбор службой дистанции некорректного района для постановки КП

Ситуация является как бы продолжением или даже частным случаем предыдущей главы

(«Воздействия, связанные с несовершенством спорткарты»). По аналогии из той главы рассмотрим 2 варианта некорректности района КП — на местности и в карте.

В первом варианте четко нарисованной и понятной картографической информации соответствует совсем не такая четкая ситуация на местности.

Причин здесь две:

- автор карты не смог правильно нарисовать данный участок местности, хотя это можно было сделать.
- ситуация настолько сложная (плавная, нечеткая), что нарисовать ее однозначно правильно было невозможно.

Следует иметь в виду, что общая некорректность ситуации, вольная или невольная, получается при некорректной прорисовке как правило одной из нескольких характеристик определенного локального участка местности.

Примеры. Рельеф нарисован очень хорошо, а вот полянки на нем — некорректно. Границы и градации болот хорошо прорисованы, а «зеленое», открытое, полуоткрытое — некорректно.

Плохо, если начальник дистанции выбирает для постановки КП точки из таких ситуаций. Обычно это происходит, когда вся планировка дистанции проводится только на карте, а на местности точка не проверяется либо проверяется безответственно. Если такая нечеткая ситуация попадает ориентировщику на перегоне, он более спокойно и с меньшими различными трудностями «переваривает» ее. Когда же такая ситуация определяет точку, последствия могут оказаться более печальными.

Когда ориентировщик, ощущающий себя точкой в карте */имеется а виду, что ориентировщик ощущал себя точкой в карте до того, как попал в эту нечеткую ситуацию/*, пробегает нечеткую ситуацию на местности и не может себя точно ощутить, несмотря на картографическую ясность данной ситуации, он ограничивается увеличением размера точки до пятна, конкретизируя затем свое место нахождения, то есть уменьшая размеры этого пятна на последующих более четких на местности ориентирах.

Некорректно выбранный район КП не позволяет конкретизировать ситуацию до действительной точки и оставляет ориентировщика в состоянии пятна в момент выхода на КП. Размер пятна будет зависеть от степени нечеткости района КП и от степени давности предыдущей точечной привязки. В данной ситуации случайные ошибки при выходе на КП будут пропорциональны размерам пятна.

Психологические действия, направленные на решение данной проблемы, будут двух типов и проходить в два этапа: при подготовке предварительного прогноза и при организации реальных действий в районе КП.

Во время выбора пути, а именно выбора выхода на КП надо постараться предвидеть такую нечеткость ситуации в районе КП, то есть спрогнозировать вероятность различных реализаций конкретной картографической ситуации. Для этого необходимо всеобъемлюще мобилизовать и заставить работать стратегическую информацию, как текущую, так и общего плана. А уже наиболее вероятный прогноз будет определять вариант выхода на КП.

Тем не менее ориентировщик должен быть готов и к менее вероятным исходам прогноза, то есть он должен проработать несколько возможных вариантов. В результате таких действий к моменту выяснения ситуации на местности ориентировщик уже будет основательно подготовлен почти к любой нечеткости данной ситуации и у него уже будет определенный

план действий для каждой проработанной реализации данной ситуации. Некоторые маловероятные реализации можно и не прорабатывать досконально, а лишь в общих чертах. Решение некоторых маловероятных ситуаций будет готовиться подсознательно в момент предварительного перебора их.

В момент визуального определения реальной ситуации на местности в районе КП психологические действия будут обеспечивать правильную комбинацию следующих действий на выходе:

- 1) предварительно проработанный вариант действий (наиболее вероятная реализация данной картографической ситуации);
- 2) подсознательно подготовленные варианты действий (из маловероятных реализаций данной картографической ситуации);
- 3) действия, дополняющие предварительные теоретические до действительных в данной конкретной ситуации (каждая конкретная ситуация на местности уникальна, в отличие от картографических ситуаций, которые условны и типичны).

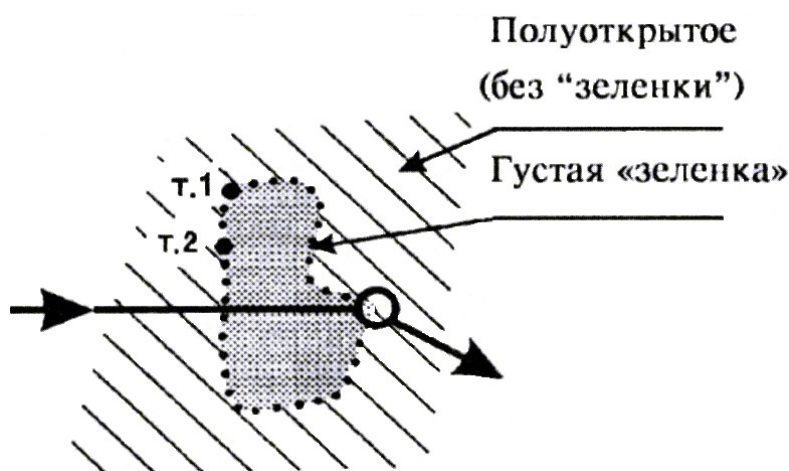


Схема 10

Доля каждого слагаемого в данной сложной комбинации может быть любой.

Для пояснения последней сложной комбинации разберем практический пример.

Картографическая ситуация представляет из себя изображение старой вырубki, на котором много различных по обозначению площадных участков: полянки, полукоткрытое, без и с вертикальной зеленой штриховкой,

несколько градаций «зеленки», как без границ, так и с четкими границами.

Фрагмент этого изображения показан на схеме 10. Как должен быть правильно организован и реализован выход на показанный КП?

1. Наиболее вероятная реализация: в контуре остров старого леса, который будет выделяться по высоте деревьев, основной вариант: бежать надо напрямик в точку 1, чтобы затем, огибая зеленый остров, попасть в точку КП.
2. Подсознательно перебираются (подготавливаются) такие варианты:
  - полукоткрытое может подрасти молодой порослью и по нему будет трудно бежать;
  - внутри контура не старый лес, по высоте он не будет выделяться;
  - граница прочитается лишь на месте, а не издали, и потому бежать надо в точку 2, чтобы случайно не проскочить мимо контура;
  - лес внутри контура может не только по высоте, но и по своему качеству очень мало отличаться от окружающего, полукоткрытого пространства (граница тогда будет очень плохо читаться);
  - лес внутри контура может выделяться, но быть очень редким, и тогда изгибы на восточной стороне контура окажутся достаточно символическими;
  - надо будет очень последовательно и кропотливо отследить границу начиная от северного края, то есть обязательно прочувствовать северный край: пробежать около него или достоверно зафиксировать его, немного подрезая справа;

— возможны и другие варианты.

Все перечисленное в этом пункте есть стратегический (жизненный) опыт ориентировщика, который, скорее всего, пополнится предварительной и текущей стратегической информацией о данной местности и карте.

В результате некоторые варианты отойдут «в конец очереди» как очень маловероятные.

Например, если в начале вырубки или на предыдущей, нарисованной аналогично, такое же полуоткрытое пространство окажется легко пробегаемым.

На практике оказалось, что это — контур старого высокого леса, но полуоткрытое заросло молодыми невысокими, но очень густыми березками и бежать проще было внутри острова леса, чем вдоль его границы. Восточная часть границы представляла собой несколько беспорядочно стоящих деревьев, и выступающий уголок ее пришлось буквально вычислять. Все детали этой реальной ситуации прорабатывались либо предполагались подсознательно как возможные.

Реальность добавила лишь следующий штрих: в районе КП (вдоль границы) старый лес и молодая березовая поросль наложились друг на друга, то есть издали увидеть призму было невозможно. (И это стало очередным кирпичиком, из которых у опытных ориентировщиков формируется мудрость). Четкое и последовательное отслеживание изгибов размытой границы позволило по наиболее оптимальному пути подбежать к призме. При подходе к КП нетрудно было заметить большое количество набитых свежих тропок от дерева к дереву. Это «молодые и зеленые» метались в поисках изгиба контура, ругая автора карты и начальника дистанции, реализуя попутно богатые запасы своей физической энергии.

Второй вариант некорректности района КП: очень нечетко ситуация смотрится в карте.

Вариант предыдущего примера: полуоткрытое (в карте) очень бледно и читается с трудом, особенно непонятны края его; зеленый цвет, наоборот, густой и «раздавленный» типографией (то есть шире и аляповатее, чем вычерчивалось); черные точки, составляющие границу, едва пропечатались. В дополнение ко всему цвета «наехали» друг на друга.

Независимо от того, как все смотрится на местности, следует признать, что точка КП некорректная, так как достоверно прочесть в карте данное место очень сложно.

Правильные психологические действия заставят ориентировщика справиться с мыслями: «усилить» желтый растр полуоткрытого; сделать более контрастным зеленый цвет; восстановить четкую цепочку из черных точек, составляющих границу; затем из четкой уже (в сознании) картографической картинке спрогнозировать варианты местности и далее действовать — как в предыдущей пункте.

Если нечеткость в карте нельзя трактовать однозначно, определиться поможет визуальная оценка местности.

Из данной ситуации с наименьшими потерями либо вовсе без них выйдет, вероятнее всего, тот ориентировщик, который не будет никого ругать, а правильно и быстро сумеет прочесть плохо прорисованную картографическую ситуацию.

Причем не следует думать, что это будет разовым действием, требующим локальной мобилизации. Все будет развиваться постепенно, по мере пробегания дистанции и привыкания к особенностям карты.

### **3. Постановка КП в неправильную или некорректную точку**

Независимо от того, хорошо или не очень спланирован перегон, корректен или нет район КП, контрольный пункт может быть поставлен неправильно или некорректно.

Воздействия сбивающих факторов такого типа часто невозможно предвидеть, но иногда можно смягчить за счет стратегической информации, а также если «почерк» ненадежного



начальника дистанции ориентировщик либо знает, либо ощутил по мере пробегания дистанции.

Следует здесь признать, что очень часто невозможно дать однозначное определение — неправильно или некорректно поставлен контрольный пункт. */Но последствия такого определения значительны. Признание КП неправильно стоящим ведет к аннулированию соревнований. Признание КП некорректно стоящим к таким санкциям не ведет. Однако ориентировщику на дистанции думать об этом не следует. Можно только после финиша!* Тем более что для ориентировщика, прибежавшего в точку и не нашедшего там КП, это не имеет значения. Однако сейчас, в спокойной обстановке, постараемся в этом разобраться.

Для организации правильных психологических действий (и правильной их реализации), необходимых для четкого взятия неправильных и некорректных КП, рассмотрим типичные такие ситуации. Осознание причин постановки таких КП будет способствовать правильным действиям ориентировщика в рассматриваемых ситуациях.

### Причины неправильной постановки КП

- 1 . Когда КП ставится на параллельную ситуацию, показанную в карте, то есть в карте нарисованы рядом две похожие ситуации. Постановщик ставит КП на соседнюю ситуацию, а не на истинную.  
Ошибка службы дистанции, не проверившей точку КП с разных сторон.
- 2 . Когда КП ставится на параллельную ситуацию, не показанную на карте, то есть в карте нарисована одна ситуация, а на местности рядом существует похожая. Автор карты, не нарисовав ее, либо грубо ошибся, либо посчитал ее по каким-либо причинам недостойной прорисовки. А вот постановщику КП она «попалась под руку».  
Ошибка службы дистанции, не проверившей точку. И, возможно, автора карты — раз постановщик КП среагировал на эту ситуацию, она, возможно, достойна прорисовки. Но, может быть, постановщик эту мнимую ситуацию и «придумал»: «Вот что-то светится! Я пришел в район КП, здесь должна быть поляна. Вот эта слабенькая редижка и есть она. Но зачем такую слабую было рисовать?»
- 3 . Когда КП ставится в неправильно нарисованном районе.
  - 3.1 . Нарисован в карте один ориентир, а их таких, одинаковых, на местности несколько. Даже неважно, есть ли среди них один истинно правильный или невозможно таковой определить.
  - 3.2 . Какие-то отдельные детали ситуации района КП нарисованы неправильно. Если эти отдельные детали определяют сущность ситуации, то весь район будет не пригоден для постановки КП. Если эти детали не являются определяющими сущность ситуации, а лишь вспомогательными (проходимость, немасштабные ориентиры, характеристики открытости и др.), то район может быть признан лишь некорректным.В обоих случаях — ошибка автора карты и службы дистанции, не проверившей точку на местности в период планирования дистанции.
- 4 . Несоответствие точки КП и легенды.  
Иногда не имеет большого значения, что по легенде КП должен стоять с другой стороны небольшого немасштабного ориентира (корня или камня). Обычно ориентировщики и не читают эту часть легенды. Но вот если КП стоит на местности вверх (или вниз) ложины или промоины, а по легенде — вниз (или вверх), то это будет грубой ошибкой службы дистанции, несмотря на то, вверх или вниз ложины (то есть правильно или неправильно) КП нарисован в карте.  
Бывают любопытные ситуации. Постановщику дается карта с небрежно нарисованными кружками, а легенды либо не даются, либо он их по назначению не

использует. В результате КП могут стоять где угодно — как приглянется постановщику. Совсем печально, если с точки, определяемой легендой, призму не видно. Такое происходит из-за ошибок службы дистанции.

5. КП ставится на большом (за гранью допустимости) расстоянии от истинной точки. Сразу следует определить, что означает «за гранью допустимости». Практически всегда постановщик КП выбирает какое-то оптимальное «микро-местечко» для призмы, так как всегда рядом и высокая трава, и кусты, и поваленные деревья, и лужи. То есть будут допустимыми небольшие отклонения от истинной точки КП. Критерий здесь такой — чтобы с точки, определяемой легендой, призма была видна. Ситуация, когда с истинной точки призма уже не очень хорошо видна, и будет называться «за гранью допустимости». Причин такого «отодвигания за грань» может быть несколько.

5.1. КП умышленно отодвинули:

— чтобы призма «не светила как фонарь»;

— чтобы призму не СНЯЛИ посторонние люди.

Иногда начальнику дистанции для создания желаемых перегонов приходится использовать не очень подходящие, излишне «открытые» точки. И неважно, действительно ли в данной ситуации это единственная точка для создания желаемого перегона или начальник дистанции недоработал на данном участке местности. Но ему приходится как-то смягчать режущие глаз недостатки открытости. Вот для этого он и припрятывает призму, отодвигая ее немного в сторону.

Хорошо, если такое отодвинутое местоположение призмы можно отразить в легенде. Если нет, то необходимо давать дополнительную информацию. Это, конечно, не очень здорово. Желательно, чтобы ориентировщику было все ясно из карты и легенды. Но уж лучше дополнительная информация, чем умолчание с надеждой, что ориентировщик и так разберется.

Однако далеко не все ориентировщики внимательно читают перед стартом информацию. Но всем, конечно же, понятно, что среди «не читающих» нет желающих стать лидером.

Если не было дополнительной информации либо ориентировщик не усвоил ее, то последствия воздействия на него такого сбивающего фактора будут зависеть от степени уверенности его в нахождении именно в нужной точке. Пример.

Ориентировщик вбегает в район окраины населенного пункта. Редкий лес, твердая почва под ногами, отличная видимость. Ориентировщик в таких прекрасных для бега условиях бежит очень быстро (но не очень четко ощущает себя в карте), будучи уверенным, что при такой видимости обнаружить призму ему удастся с ходу, быстро и просто. Если еще ориентир, на котором стоит КП, не очень выделяется на местности (например, поляна в этом редком лесу), то ориентировщик, рассчитывающий быстро увидеть призму, имеет много шансов проскочить данный ориентир, не заметив припрятанную призму. То есть опять-таки все будет зависеть от степени ощущения ориентировщиком себя точкой в карте. Если он остановится в точке КП, будучи уверенным, что именно здесь должна быть призма, найти её, даже припрятанную, у него будет гораздо больше шансов, чем в рассмотренном сейчас примере. А пробежавшие в нескольких метрах от призмы будут после финиша долго эмоционально размахивать руками.

- 5.2. Для постановки КП выбрана нечеткая (некорректная) точка, и при этом служба дистанции, не разобравшись досконально в ситуации, ошибается и ставит КП не в ту, нужную (хотя и нечеткую) точку.

В этой ситуации резко возрастает вероятность случайных потерь при выходе на КП. Обидно, если тебе не повезет, но очень плохо, если эта обида выбьет

ориентировщика из оптимального психологического состояния и он вместо правильных действий начнет, ругаясь, суетиться и необоснованно дергаться. Какие действия в такой ситуации будут правильными? Невозможно дать однозначный ответ на все случаи жизни. Каждый такой случай очень индивидуален. Задача ориентировщика будет состоять в том, чтобы, максимально мобилизовавшись /очень важное качество ориентировщика-лидера: при резком воздействии различных сбивающих факторов очень многое будет зависеть от способности не отвлекаться на бесполезные эмоции, а сконцентрировать все усилия на поиск правильного решения/, быстро оценить ситуацию и, используя стратегическую информацию, которая будет состоять из сплава текущей оценки и мудрости, организовать (теоретически) и реализовать (практически) оптимальную последовательность всех действий.

5.3 . Служба дистанции при постановке КП грубо ошибается. Причины таких ошибок и формы их реализации могут быть очень разными. Действия ориентировщика должны быть аналогичны описанным в предыдущем пункте. Практически во всех случаях, описанных здесь, неправильная постановка КП лежит исключительно на совести службы дистанции.

- 6 . КП имеет неправильный номер.  
Грубая ошибка службы дистанции.

### ***Причины некорректной постановки КП***

Как уже отмечалось выше, иногда очень сложно определить, неправильно или некорректно стоит КП. Но определять все-таки нужно, так как необходимо ответить, правомочны или нет протоколы результатов соревнований. Правда (отмечаю в очередной раз), спортсмен заниматься этим на дистанции не должен.

Я предлагаю следующий вариант классификации некорректной постановки КП, аналогичный классификации неправильной постановки, хотя и понимаю, что это — условная теория, а практика гораздо сложнее.

1. Выбрана некорректная картографическая точка. Но в отличие от рассмотренного несколько выше случая, когда в некорректном районе КП ставился неправильно, здесь служба дистанции сделала все возможное, чтобы поставить КП правильно. Естественно, насколько это вообще возможно. Отчасти виноват автор карты, если можно было лучше нарисовать данный район. Но главная ошибка — службы дистанции, которая не смогла достоверно проверить предварительно точку и отказаться от нее.
2. КП ставится на маленьком ориентире в «молоке». Сам по себе ориентир, скорее всего, нарисован правильно, но отсутствие вокруг него ориентиров-привязок значительно увеличивает роль случайности при выходе на КП. Соответственно, нивелируется значение мастерства и уменьшается объективность результатов соревнований. Ошибка службы дистанции на этапе картографического планирования дистанции.
3. Перед КП (на предполагаемом выходе) некорректно нарисована карта, хотя непосредственное окружение точки КП, то есть локальный район КП, и не вызывает претензий. Получается, что на подходе к КП в некорректном районе ориентировщику, ощущавшему себя точкой в карте, приходится увеличивать размеры точки-пятна до состояния «ощущения себя в карте кругом».  
(Позволю себе небольшое отвлечение-каламбур. Оно несколько юмористично, но желающий сможет найти в нем серьезные и очень важные моменты. Когда ориентировщику-лидеру приходится не по своей воле ощущать себя в карте достаточно большим кругом, он в душе ощущает себя круглым дураком).  
Вбежав затем в хорошо нарисованный район (а ориентировщику предвидеть этот

момент обычно практически невозможно), сложно будет ему правильно и быстро уменьшить круг до точки-пятна. Как следствие, возрастает роль случайности. Ошибка здесь и автора карты, и службы дистанции. Но очень трудно бывает практически проверить при постановке КП такие «предшествующие» районы. По поводу рассматриваемой проблемы я вспомнил один давний случай. Однажды на импровизированной пресс-конференции во время многодневки В.Киселева спросили, считает ли он, что начальником дистанции должен быть автор карты. Он довольно долго думал и ответил; «Нет, не обязательно». Тогда, пытаясь представить, о чем он думал перед ответом, я предположил следующий ход его рассуждения. По-видимому, он предполагал, что если карта нарисована качественно, то подготовить на ней качественную дистанцию сможет любой квалифицированный начальник дистанций (в силу, конечно же, своей квалификации). И я согласился мысленно с ним. Тогда я еще думал, что могут существовать совершенно правильные карты.

Исходя из того, что таковых просто быть не может, сейчас я делаю вывод, что гораздо лучше, если начальником дистанции будет автор карты. Он не только не станет планировать постановку КП в некорректном районе, но и постарается, чтобы некорректные районы (независимо от причины некачественной их прорисовки) не влияли отрицательно случайным образом на ориентировщиков как в общем на перегоне, так и в частности непосредственно перед выходом на КП. Даже очень высококвалифицированному начальнику дистанции не по силам будет исключить случайно влияющие некорректные районы. А вот автору карты сделать это будет легче. Правда, создать качественную дистанцию дано далеко не каждому автору карты, но это уже несколько другая проблема.

4. Плохая видимость КП. Постановщик умышленно или не думая об этом несколько припрятывает призму, хотя ставит ее все-таки в точку. Причины могут быть разными: аналогичными указанным в п. 5.1 (неправильная постановка КП), а иногда — просто из-за вредности.

Несмотря на то, что возрастает значение случайности, все будет зависеть от обоснованной уверенности ориентировщика.

5. Излишне хорошая видимость КП. КП светит «как фонарь». Некорректность будет заключаться в нивелировании мастерства всех участников соревнований. Нужно припрятать КП, но чуть-чуть, чтобы он не стал неправильно стоящим. Мудрый ориентировщик, ощутивший по карте, что КП на данном ориентире может сильно «светиться», сумеет представить, что хороший начальник дистанции немного отодвинет его в сторону.
6. Нестандартная постановка призмы, когда цвет, форма или размеры призмы не соответствуют стандартным. Причем это может быть как непосредственно при постановке КП, так и в результате эксплуатации КП участниками соревнования. В первом случае служба дистанции либо использует для постановки КП некачественное оборудование, либо неправильно его устанавливает. Во втором — выбор микроместечка для призмы и качество ее крепления не учитывают последствий силового характера эксплуатационной нагрузки на КП со стороны большого количества спешащих ориентировщиков.
7. Выбор такой точки КП, состояние локального окружения которой будет значительно различаться для первых и последних участников. Призму могут поставить в высокой траве, в том числе и в крапиве. Первые участники траву потопчут, предварительно побегав вокруг, а последующие с гораздо меньшими затратами физических и моральных усилий сумеют быстро выйти на КП. Иногда подход или уход с КП однозначный и по мягкой грязной почве. Довольно быстро этот участок «разбивают». Страдают при этом последние.

Это же касается и вообще троп, натоптанных участниками. Служба дистанции должна стремиться к тому, чтобы исключить влияние троп на действия спортсменов. А ориентировщики в свою очередь должны стараться предвидеть такие тропы и по возможности использовать их.

*Как можно уменьшить сбивающие воздействия неправильно и некорректно поставленных КП?*

Практически в каждом рассмотренном случае легко дать конкретные рекомендации. Но так как в каждом конкретном случае ориентировщик не может знать, как классифицировать его, попробуем определить общую последовательность действий в такой ситуации.

Итак, что делать, если ориентировщик прибегает в точку, а КП нет!? Дальнейшие действия зависят от его уверенности в четком выходе на КП. В зависимости от такой уверенности, а можно сказать, от степени ощущения себя точкой в карте при выходе на КП, и будут складываться дальнейшие действия ориентировщика.

Каждый ориентировщик должен иметь свою систему действий в такой ситуации. Такая система уже будет психологической подготовкой. А четкое выполнение ее будет зависеть от правильных психологических действий на дистанции.

Сначала рассмотрим различные возможные причины отсутствия КП в данной точке.

1. Ориентировщик попал на похожую параллельную ситуацию (любого вида: нарисованную или ненарисованную), то есть он находится не там, где ему хотелось быть.
2. Ориентировщик либо неправильно, либо вообще не прочитал легенду КП и потому ищет его не там.
3. КП по какой-то (любой) причине стоит рядом, но с истинной точки его почти не видно.
4. КП поставлен неправильно, где-то на похожей параллельной ситуации (любого вида).
5. Внешний стандартный вид КП нарушен участниками.
6. КП кто-то снял, не оставив видимых следов.
7. Служба дистанции КП поставить забыла или еще не успела.

Все эти причины можно объединить в 3 группы:

- ориентировщик не попал в нужную точку (1, 2);
- ориентировщик около нужной точки, и КП (или следы его) где-то здесь, надо лучше поискать (3, 5);
- в данном правильном месте КП искать бесполезно (4, 6, 7).

Так как в каждом таком случае ориентировщик, предполагающий, что он прибежал в точку КП, не знает, почему нет призмы, то я рекомендовал бы ему следующую систему (временную последовательность) действий:

- 1) нужно еще раз внимательно прочитать легенду и карту.
- 2) повертеть головой по сторонам.
- 3) проверить близлежащие места, не попадающие в поле зрения.
- 4) сбегать на другую привязку и вновь выйти в нужную точку. Часто бывает, что с какой-то привязки КП не берется, а с других берется.
- 5) внимательно осмотреть почву под ногами. Может быть, характерная затоптанность земли и травы поможет Вам. А может быть, Вы найдете какие-то следы или остатки от КП.
- 6) попробовать спрогнозировать, на какую похожую ситуацию в карте могли поставить КП. Если она совсем рядом, лучше сбегать туда.
- 7) в любой из предшествующих моментов времени характерное скопление или

планомерное направление бега других ориентировщиков может подсказать место КП. Но следует привыкать к самостоятельным действиям и оставлять такую помощь на счастливый случай. Тем более не следует переключать своё внимание и направление бега лишь на дергающихся участников.

Вообще, опытный ориентировщик всегда по поведению других участников сможет понять, один ли он находится в таком неведении, или и другие участники тоже. И затем сделать правильный прогноз ситуации, который определит наиболее оптимальную последовательность дальнейших действий.

8) Ну вот и все. Надо убежать на следующий КП.

Не пытаюсь представить действия судейской коллегии (а решения её могут быть очень разными). Следует заставить себя забыть все, касающееся этого КП, и включиться в оптимальный рабочий режим для наилучшего пробегания оставшейся части дистанции. Еще раз повторяю, что данная временная последовательность — лишь набор-очередность основных типовых действий. Каждый ориентировщик в каждой конкретной ситуации сам определяет свои действия. Но они все-таки должны подчиняться определенной (у каждого — своей) системе-последовательности спасательных решений.

Необходимо отдельно рассмотреть еще один случай. Что делать, когда в нужном вроде бы месте стоит КП с другим номером?

Дальнейшие действия индивидуальны и зависят как от конкретной ситуации, так и от общего мастерства и принципиальной позиции ориентировщика. Если он ощущал себя на выходе досконально и однозначно (то есть движущейся точкой), то может с уверенностью отмечаться и убежать дальше. Но если хоть на каком-то отрезке дистанции непосредственно при выходе на КП он действовал примерно по принципу: «Здесь просто, и потому на данный ориентир меня и так вынесет», тогда следует привязаться и еще раз выйти на КП.

Ну и, конечно, действия сильно будут определяться сложностью района КП.

Чем сложнее и насыщеннее похожими ориентирами район КП, тем с большей вероятностью можно было ошибиться. Очень обидно будет ошибиться, отметившись на чужом КП с другим номером, будучи уверенным, что он стоит в нужной точке. С другой стороны, совсем не хочется терять драгоценное время на поиски нужной призмы, стоящей неизвестно где. Все правильные решения будут вытекать из обоснованной уверенности ориентировщика.

### ***Влияние других участников соревнований***

Этот тип из общей классификации сбивающих факторов реализуется в очень большом количестве различных проявлений. Чтобы досконально разобрать его, пришлось данный сбивающий фактор классифицировать по четырем «номинациям». Эти номинации сами по себе различные, но обычно в конкретных соревновательных ситуациях они сильно взаимосвязаны и трудноразделимы. Каждая из них есть лишь искусственно выделенная часть очень сложного процесса. Разделение на части, как всегда, необходимо для более четкого понимания этого сложного процесса.

Для сокращения и упрощения объяснений условимся спортсмена, действия которого будем разбирать, называть ориентировщиком, а спортсмена, действия которого будут сбивающим фактором, — участником.

Но прежде рассмотрим временную последовательность влияния этого сбивающего фактора. Разделим сбивающий фактор «влияние других участников соревнований» на три — с одной стороны, временных (по логической очередности), а с другой стороны, психологических (по внутреннему содержанию) — стадии:

- контакт ориентировщика с другим участником;
- восприятие ориентировщиком информации о другом участнике;

— воздействие на планы ориентировщика.

Начальную стадию влияния назовем **контактом**. При контакте в поле ощущений (зрение, слух) ориентировщика начинает поступать информация о действиях другого участника, причем данная информация воспринимается на уровне органов чувств. «Отказаться» от контакта ориентировщик практически не может.

Следующая стадия влияния — **восприятие** (на уровне сознания) информации о действиях другого участника. После контакта ориентировщик волен либо воспринять разумно (сознательно или подсознательно) данную информацию, либо проигнорировать ее. (В последнем случае сразу исключается возможность существования сбивающего фактора). Восприятие будет состоять в следующем: при получении информации о действиях другого участника ориентировщик начинает обрабатывать её, сознательно или подсознательно оценивая эти действия. Будет происходить отгадывание («гадание» — помните, один раз мы об этом говорили очень подробно) состояния участника (как тот себя ощущает в карте?) и его намерений (что он собирается делать?). При этом эфемерные результаты отгадывания будут сравниваться со своим состоянием и своими планами. Чем хуже свое состояние, тем больший вес будут иметь предполагаемое состояние и действия другого участника. На решение задач оценивания (отгадывание, сравнение) уйдет часть психической энергии ориентировщика. Последствия восприятия будут зависеть от напряженности ситуаций в данный момент (то есть сколько времени и сил ориентировщику необходимо уделять решению всех текущих задач) и от способности параллельно основной работе выполнять одновременно другую психологическую работу.

Последствия будут явными (нарушение режима основной работы) и неявными (постороннее психологическое отвлечение), а главное — результативными (реально изменившимися планами ориентировщика) и нерезультативными (не изменившимися). Такие теоретически четкие разделения последствий будут на практике, как правило, очень трудно однозначно определяемы.

Результативные последствия восприятия будут последней, третьей стадией влияния, то есть **воздействием**.

Без дополнительных объяснений понятно, что разделение влияния на три стадии достаточно условно. Если временная последовательность стадий достаточно жестко, логически, будет соблюдаться; то психологическая последовательность стадий будет не столь жесткой, то есть могут быть такие моменты в психическом состоянии ориентировщика, которые трудно будет отнести только к какой-то одной стадии.

Какой смысл в последнем замечании? Практика очень сложна и многообразна. Расчленив ее теоретически, нарушая тем самым целостность какого-то практического случая, мы можем определить малозаметную причину сбоя (какой-то определенный микродефект), нарушающую сложную систему какого-то действия. Чем непонятнее причина некачественного выполнения какого-то определенного действия, тем, возможно, глубже придется проникать во внутреннюю сущность этого действия.

Итак, 4 номинации классификаций сбивающего фактора «влияние других участников соревнований».

1. По времени и месту контакта.
2. По внутреннему духу ориентировщика.
3. По качеству ощущения себя в карте в момент воздействия другого участника.
4. По реакции ориентировщика на воздействия другого участника.

#### **1. По времени и месту контакта:**

- на перегоне;
- при выходе на КП;

- при уходе с КП.

Как уже отмечалось, результативность воздействий будет зависеть от напряженности основной работы. Плотность работы на разных участках перегона, а следовательно, и психологическая напряженность весьма неодинакова. Неодинаково потому будут на них восприниматься и воздействия любых Сбивающих факторов, в том числе и влияние других участников.

Выход на КП обычно характерен высокой напряженностью работы. Влияние участников потому может быть достаточно результативным. В каждой конкретной ситуации оно может оказаться как отрицательным, так и положительным.

На ориентировщиков, привыкших ощущать себя кругом в карте или не привыкших делать даже этого, влияния других участников будут часто положительными. Очень сложно, может так оказаться, отрицательно повлиять на ориентировщика, плохо ощущающего себя в карте. Просто невозможно ухудшить и так из рук вон плохое состояние и потому получить от воздействия положительный результат может оказаться гораздо проще. (Следует, конечно же, понимать, что участник, воздействующий на ориентировщика, влияет не активно, а пассивно, как правило, не думая или даже не подозревая о своих действиях).

Такие ориентировщики (плохо ощущающие себя в карте) часто будут рассчитывать именно на эту, случайную помощь других участников при выходе на КП. Счастливые случаи могут укоренить их веру в правильность такой методики. И, как следствие, будет утверждаться их уверенность в ненужности четной напряженной работы при выходе на КП. Но случай потому и называется счастливым, что случается далеко не всегда.

Из отличных от счастливого случая можно провести такие примеры:

- участник ощущает себя в карте не соответствующе своему бодрому внешнему виду, и безошибочный выход на КП для него весьма проблематичен;
- участник неплохо ощущал себя в карте, но, почувствовав свое влияние, перевозбудился (от избытка чувств) и отчасти перестал контролировать ситуацию и свои действия;
- участник отлично все ощущает и контролирует, но бежит совсем не туда, куда надо ориентировщику.

Все эти случаи возможны не только при выходе на КП. Их, слегка видоизменив, легко можно себе представить и на остальных участках перегона.

А вот для тех ориентировщиков, которые обычно ощущают себя точкой в карте, влияние других участников, скорее всего, будет результативно отрицательным. Хорошо ощущающему себя в карте, но допустившему воздействие на себя другого участника однозначно придется поступиться какой-то частью своего хорошего состояния, а это уже психологический сбой, последствия которого могут быть очень разными. В такой ситуации ориентировщик иногда сможет приобрести от воздействия другого участника и какие-то положительные дивиденды. Но только в конкретном эпизоде, так как вряд ли последствия скажутся положительно на общем процессе роста мастерства.

Чем лучше ориентировщик себя ощущал, тем менее вероятно, что можно улучшить его состояние. Ну а некоторые отдельные положительные влияния могут лишь только немного подвинуть его к порочной уверенности в существовании сладкой халявы.

Ну и в завершение о действиях лидера. Все выполняя правильно, он уверен в необходимости продолжения именно этих своих заранее спланированных действий. А отдельные огрехи разбирать и анализировать он будет после финиша.

Из последнего достаточно однозначно определяются действия, к которым должен стремиться желающий стать лидером.

Хочу еще раз подчеркнуть (в который уже раз), что разделение всех ориентировщиков на



группы очень и очень условно. Последствия воздействий, скорее всего, будут не столь категорически определенными, как это рассматривалось, а с процентной долей вероятности. К тому же каждый из ориентировщиков в разные моменты прохождения дистанции может ощущать себя представителем любой из рассмотренных групп. Где-то прямо, а где-то косвенно я уже частично раскрыл и использовал следующие две классификации. В строгом виде они будут выглядеть так.

## **2. По внутреннему духу ориентировщика:**

- начинающий, плохо знающий, что надо делать, и не очень верящий в свои силы;
- квалифицированный, но не упускающий возможности использовать другого участника;
- желающий стать лидером;
- идеальный ориентировщик, или настоящий лидер.

## **3. По качеству ощущения себя в карте в момент воздействия другого участника:**

- точкой или пятном;
- кругом;
- достаточно серьезный провал.

Для полного рассмотрения всего набора возможных ситуаций теоретически необходимо рассматривать каждое сочетание (по одной позиции из каждой классификации).

Ориентировщики-математики могут посчитать количество этих ситуаций. Следует, конечно, заметить, что ситуации будут очень разными по вероятности возникновения, по сложности ситуации, по возможным последствиям. Некоторые будут достойны очень подробного анализа, а некоторые элементарны и ясны сразу.

Я постараюсь разобрать самые характерные случаи, а также создать общий фон каждой классификации, ощутив который, желающие смогут самостоятельно проанализировать незатронутые ситуации.

Для лучшего понимания последних классификаций (№ 2 и 3) рассмотрим возможный вариант развития следующей ситуации. После контакта с другим участником, восприятия и оценки информации о его действиях и состоянии ориентировщик, сравнив последнее со своим состоянием, принимает решение использовать участника. На выполнение всех этих действий (восприятие, оценка, сравнение, принятие решения) уходит некоторая часть внимания ориентировщика. После этого будет очень трудно продолжать концентрировать свое внимание (то есть полноценно психологически контролировать) на выполнении, хотя бы частичном, основных действиях.

Вот если продолжать нечего, то гораздо проще и безболезненнее можно перенести свое внимание на действия другого участника, то есть когда ориентировщик не работает напряженно. Это может происходить в разных ситуациях и с разными ориентировщиками, но гораздо чаще с теми, кто умышленно или неосознанно (по любой причине) практикует длительные (относительно) отклонения от напряженной непрерывной работы. (Сюда также можно отнести и тех, кто почти постоянно ощущает себя в карте кругом и еще хуже). При таких отклонениях ориентировщик находится в состоянии психологического дискомфорта. Он понимает слабость своего положения, то есть ощущения себя в карте. Возникает желание (чаще подсознательное, но, может быть, и явно умышленное) одним счастливым махом привязаться (то есть определиться) и избавиться от дискомфортного «зависания в неизвестности». Подвернувшийся участник представляется прекрасным счастливым случаем, могущим решить все неприятные проблемы.

Картина была бы не совсем полной (а в идеале таковой она, по всей видимости, не будет никогда), если бы мы не рассмотрели, вкратце с влиянием других участников еще один

сбивающий фактор (!), связанный с некорректностью спорткарты. А именно — некорректную постановку КП или выбор некорректного района КП. В этих ситуациях ориентировщику поневоле приходится ощущать себя кругом в карте. Очень трудно разобрать влияние наложения этого сбивающего фактора на каждый тип ориентировщиков, подвергающихся именно в этот момент воздействию других участников */об этой ситуации подробнее будет сказано в конце главы/*.

Разбирать варианты таких ситуаций можно бесконечно, так как практически бесконечным будет количество различных практических случаев с различным процентным содержанием всевозможных оттенков.

Но каждый ориентировщик (я уж не говорю про желающего стать лидером) обязан выработать путем разбора и анализа ситуаций практически существовавших и теоретически возможных свою конкретную систему действий, которая позволит максимально правильно реагировать на все или хотя бы на большинство проявлений бесконечно разнообразной реальности.

Смотрите — какое сложнейшее нагромождение! Все ориентировщики по своему внутреннему духу могут быть достаточно объективно (но все-таки усредненно и условно) распределены по всей процентной шкале ощущения себя в карте — от 1% до 100%. И в этом будет состоять психология спортсмена.

Состояние каждого из них в любой конкретной ситуации (при контакте) с другим участником также можно распределить по всей шкале — от 1 % до 100%. Это будет характеризовать спортсмена, но в большей степени — ситуацию.

Степень некорректности района и точки КП также можно условно распределить по всей 100%-й шкале, и это будет усугублять ситуацию.

Каждая из необъятного множества ситуаций очень сложна по всем своим параметрам (а ведь можно добавить и другие сбивающие факторы!). Попробуйте угадать, кто наилучшим образом сможет выйти из такой сложной ситуации?

И еще немного следует сказать о влиянии рассматриваемого сбивающего фактора на действия ориентировщика при уходе с КП. Сами по себе эти действия могут быть очень разными по напряженности (аналогично действиям на перегоне) и зависеть от сложности ситуации в данном районе. В этом плане участок дистанции, называемый «уход с КП», будет просто одним из участков дистанции. Особенностью будет то, что в этот момент начинается реализация запланированной уже нитки пробегания. Опасным последствием влияния других участников может быть изменение выработанного плана. Результатом (отрицательным) сиюминутной эмоциональной реакции на сбивающий фактор будет глобальное изменение планов. Придется на ходу формировать новую нитку пробегания (удачей будет, если этот вариант прорабатывался как один из альтернативных).

Нелишне при этом заметить: чем более досконально выбран путь, тем труднее «подбить» ориентировщика на авантюру. И тем легче поддаться на авантюру (именно на авантюру, так как последствия ориентировщику неведомы) не имеющему какого-либо плана.

Последняя и главная классификация.

#### **4. По реакции ориентировщика на воздействия другого участника.**

А. Ориентировщик оценивает состояние и действия участника, сравнивает их со своими и...

\* отвергает возможность использования участника;

\* пытается использовать участника:

— частично, то есть одновременно работает сам и как-то использует действия участника,

— полностью, то есть «встает» за участником;

\* ориентировщик и участник начинают сотрудничать, гласно (договорившись) или негласно:

- помогая друг другу,
- только используя другого;

\* пытается убежать от участника.

Б. Ориентировщик продолжает свою напряженную работу, не реагируя на влияние другого участника:

- пассивное (где-то мелькает и трещит);
- активное (пытается вовлечь в разговор).

Практически невозможно разобраться в этой классификации, не используя предыдущие. Поэтому в отдельных случаях для полного раскрытия всей последовательности событий в некоторых ситуациях мне придется частично повторять уже высказанные в этой главе мысли.

### **Ориентировщик оценивает состояние и действия участника и сравнивает их со своими.**

После контакта и восприятия информации о действиях другого участника ориентировщик оценивает состояние его. После такой оценки, достаточно эфемерной, и сравнения, скорее всего подсознательного, со своим состоянием ориентировщик принимает решение, использовать ли и как этого участника. Иногда решение будет определенным и конкретным, а иногда неопределенным и расплывчатым. Рассмотрим конкретные примеры. А расплывчатые будут вытекать из конкретных и состояться из их частей (в разных, можно сказать, пропорциях).

### **Ориентировщик принял решение не использовать действия этого участника.**

Причины могут быть очень разными, но основных две. Либо ориентировщик понял, что участник просто бежит не туда, либо он невысоко оценил состояние участника и понял, что вряд ли сможет получить от его действий что-либо полезное для себя.

Потери будут, скорее всего, неявными, проявляющиеся некоторым психологическим сбоем в работе ориентировщика.

### **Ориентировщик почувствовал, что можно использовать участника.**

Можно, конечно, попробовать разобрать, что такое «почувствовал». Я бы сделал это, не будь я уверен в порочности намерений к этому весьма сложному ощущению. Если кто-то уверен в обратном, я настоятельно рекомендую очень подробно разобрать это ощущение. Я бы назвал его некоторым состоянием ориентировщика, являющимся результатом достаточно сложной логическо-психологической системы размышления.

### **Ориентировщик осторожно, частично пытается использовать действия участника.**

Осторожно — оттого, что он по каким-то причинам не до конца уверен в положительных последствиях. Частично — оттого, что и сам не совсем плохо себя ощущает.

**Ориентировщик полностью «встает» за участником,** целиком вверяя ему свою судьбу, пытаясь лишь эпизодически справляться (с помощью карты и местности), «куда бежим».

Можно сказать, что все практические случаи использования ориентировщиком участника лежат в диапазоне между первым и последним случаями.

Для лучшего восприятия и понимания всех деталей и нюансов реакции ориентировщика (выраженной в данном случае в попытке использования другого участника) рассмотрим конкретный случай, в котором действия происходят на перегоне (о действиях при выходе на КП говорили уже достаточно много. Желающим рассмотреть их применительно к данному

случаю будет сделать это несложно).

Ориентировщика догоняет и обгоняет другой участник. Ориентировщик, увеличив скорость, бежит за участником и благополучно добегают до очередного КП. Если ориентировщик, несмотря на такое увеличение скорости, продолжает качественно выполнять все необходимые действия, то ему следует разобраться, почему он не работал самостоятельно на этой скорости.

Если при этом ориентировщик рассчитывает продержаться на такой скорости только 2—3 перегона (не важно, по какой причине), а потом снова вернуться к своему темпу, это опять-таки нерационально в смысле раскладки физических усилий. Со всех сторон рациональнее бежать с равномерным распределением энергозатрат.

Если же ориентировщик на повышенной скорости не успевает качественно работать или просто не считает это нужным, то такой тупой бег за лидером вреден в любом случае.

Потери будут явными, если лидер ошибется или оторвется — очень трудно будет войти в оптимальный режим сразу и без потерь.

Потери будут завуалированными, если ориентировщику удастся быстро пробежать дистанцию или часть ее за другим участником.

Во-первых, результат не будет соответствовать мастерству (а это в конце концов скажется лишь негативно).

Во-вторых, ориентировщик упустит прекрасную возможность отработать свои действия в соревновательных условиях */участие в соревнованиях принесет максимальную пользу, если ориентировщик в ходе их будет выполнять именно для себя определенные поставленные задачи, стараясь при этом выполнить их максимально быстро и правильно/*.

В-третьих, каждое такое повторение формирует соответствующую (сладко-халявную) психологию. И это, наверное, самое печальное.

Практически во всех рассмотренных случаях из-за отвлечения психического и физического внимания на действия другого участника понижается качество выполнения ориентировщиком своих основных действий. Результатом (а можно сказать, и сутью) этого будет, во-первых, нарушение непрерывного психологического контроля ориентировщика за четким выполнением необходимых действий, а во-вторых, значительное увеличение фигуры ощущения себя в карте (от точки-пятна к кругу). Потенциально печальным итогом всего этого, помимо прочих недостатков, будет то, что ориентировщик становится гораздо более незащищенным перед многими другими сбивающими факторами.

Тем не менее, несмотря ни на что, некоторые скажут, что таким способом можно достичь хороших результатов. Я согласен — иногда можно. Но не для такого ориентировщика написана эта книга (см. ее название).

**Ориентировщик и участник начинают сотрудничать на дистанции.** Следует заметить, что сотрудничают обычно знающие или почувствовавшие относительное равенство своего мастерства.

Оба спортсмена по обоюдному согласию (гласному или негласному) бегут вместе (то есть в поле ощущения друг друга), как бы создав тем самым тандем. Иногда в сотрудничестве участвуют более 2 спортсменов, но принципы их взаимоотношений при этом не меняются. Виды сотрудничества могут быть очень разными, в зависимости от уровня мастерства спортсменов.

Практически все мы снисходительно и с пониманием относимся к начинающим ориентировщикам, интуитивно кучкующимся в страшноватом и незнакомом пока еще лесу. Сотрудничество у них явное и примитивное.

А вот уже относительно зрелые ориентировщики-разрядники встретились на дистанции. Они громко обсуждают варианты и свое положение в карте. Последствия, как и во многих

предыдущих случаях, те же самые. В данном случае самое главное то, что ориентировщики лишают себя возможности сознательного и потому самого быстрого повышения своего мастерства. А результаты в основном отрицательные, о чем уже много раз говорилось. Если положительные, то — локальные, незаслуженные и чреватые последствиями.

Совсем сильные разговаривают мало. В основном молча поглядывают друг на друга на бегу. Может быть много различных вариантов их сотрудничества, зависящих от состояния ориентировщиков, от их желаний и намерений. В силу своего высокого мастерства они способны (с меньшей вероятностью неудачи) совмещать свои действия и поддержание взаимосвязи. Отрицательные последствия случаются реже, но для спортсменов такого уровня и редкие проколы весьма печальны.

Многие уверены, что сотрудничество приемлемо, так как увеличивается скорость и повышается надежность (две головы — лучше!). Я согласен, что для достижения результата на конкретных соревнованиях какое-то сотрудничество может принести положительный результат. Может, но не всегда.

Как правило, результатом совместного бега будет увеличение скорости. Как следствие, понизится качество выполнения практически всех необходимых основных действий. Часть внимания будет отвлечена на контроль за действиями другого участника и потому понизится психологический контроль, обеспечивающий надежность выполнения основных действий. (Две причины и два следствия, приведенные здесь, на практике в каждом конкретном случае проявляются и реализуются, как правило, совместно, в сложной взаимосвязи). В результате всего этот ориентировщик становится значительно более уязвимым для любых сбивающих факторов.

Да еще и вот что. При совместном беге иногда, чтобы не упустить участника, приходится изменять запланированную (а потому и отработанную) нитку пробегания. Возникает необходимость, дополнительно ко всему перечисленному, на ходу менять планы и искать наилучшие способы выполнения их. До того ли?

Как и в любом сотрудничестве вообще, здесь будут и положительные, и отрицательные моменты. Об отрицательных говорилось и будет сказано еще очень много. Считаю необходимым рассмотреть и положительные:

- увеличивается скорость;
- участник может помочь избежать некоторых огрехов в действиях ориентировщика;
- коллективно может оказаться проще защититься от каких-то сбивающих факторов;
- «дополнительные глаза» повышают вероятность обнаружения на местности плохо читаемых ориентиров;
- если в сотрудничестве будут преобладать положительные моменты, иногда на отдельных соревнованиях удастся показать результат лучше, чем потенциально возможный при самостоятельной работе.

Резюмируем итоги раздела о сотрудничестве ориентировщиков на дистанции следующим образом.

Во время пробегания дистанции каждому ориентировщику приходится ощущать себя в карте и точкой-пятном, и кругом. Размеры этих фигур ощущения будут определяться мастерством ориентировщика. Возникший дуэт двух ориентировщиков в принципе будет подчиняться тем же законам, причем состояние дуэта будет определяться лучшим состоянием одного из ориентировщиков. Короче говоря, если один из них вдруг по каким-то причинам стал ощущать себя большим кругом, его безопасность от сбивающих факторов обеспечит другой участник. Но только (!) если он в этот момент времени ощущает себя приемлемых размеров точкой-пятном. Если в какой-то момент состояние дуэта будет определяться двумя кругами, то оба ориентировщика становятся потенциально беззащитными. При сотрудничестве

фигуры ощущения обоих ориентировщиков в среднем увеличивают свои габариты. После этого остается только выяснить, какая функция распределения (по отрезку времени сотрудничества) размеров фигуры ощущения лучше: при самостоятельном ориентировании или коллективная дуэта. Но следует заметить, что при самостоятельной работе ориентировщик сам волен управлять своим состоянием. Состояние дуэта будет изменяться в какой-то степени случайно и потому несколько неожиданно для ориентировщика. Самое главное, что он в некоторые периоды не волен полностью управлять своим состоянием, что является серьезным минусом.

Результаты сотрудничества могут быть разными. И очень маловероятно, что для лидера — положительными. И потому «пока не лидерам, а только желающим ими стать» я бы не рекомендовал отрабатывать не нужные в будущем способности. Лучше тренируйте нужные.

Каждому честолюбивому ориентировщику необходимо решить для себя, чего же он хочет достичь в ориентировании: стремиться стать настоящим (прежде всего по духу) лидером, приближаясь в мастерстве к идеальному ориентировщику, способным показывать в нужных соревнованиях надежные и высокие результаты, или ограничиться периодическим «постреливанием», надеясь, что удача будет сопутствовать и рассчитывая при этом, что и таким образом будет повышаться мастерство (я согласен — будет, но не теми темпами, как могло бы).

Много бывает различных ситуаций, в которых ориентировщик пытается убежать от другого участника. Рассмотрим несколько случаев.

- А. Молодой ориентировщик, обогнав безропотного, но поглядывающего на действия «сильного», соперника, задрав свой носик, пытается демонстрировать «чайнику» свой высокий класс. Эффектное попадание «по длинной памяти», то есть глядя в карту гораздо реже, чем при оптимальном режиме, в необходимый ориентир, еще сильнее разжигает молодого петушка. К сожалению, удача отворачивается довольно скоро.
- Б. Другой молодой ориентировщик, обогнав соперника и чувствуя его дыхание в спину, как-то стесняется глянуть в карту. Ведь снизится скорость и смажется впечатление, произведенное им. Такие чувства, по-видимому, испытывали многие во время зимних соревнований на маркированной дистанции. Но и летом такое тоже бывает. В обоих случаях ориентировщик излишне много думает о произведенном впечатлении. Это будет, конечно же, в ущерб четкому выполнению всех необходимых действий. Такие недостатки проявляются у молодых спортсменов, не научившихся еще в экстремальных ситуациях концентрироваться на реализации поставленных задач.
- В. Немногим более опытный ориентировщик ускоряется и пытается убежать, от догоняющего участника или обогнать впереди бегущего. Сиюминутное желание одержать локальную победу может лишь недолговременно потешить уязвленное самолюбие, но никак не улучшит качество ориентирования. Как уже неоднократно доказывалось выше, резкое увеличение скорости скажется, скорее всего, отрицательно на качестве выполнения всех необходимых действий. Если же ориентировщик сможет на такой повышенной скорости качественно выполнять все необходимые действия, то следует у него поинтересоваться, а чем он занимался до того?

**Ориентировщик продолжает свою напряженную работу, не реагируя на влияния других участников.** На протяжении всей этой главы я убеждал ориентировщиков не реагировать на влияние других участников, пугая их возможными последствиями. Я не склонен думать, что, прочитав эту главу, многие перестанут бегать за другими участниками или хотя бы

поглядывать на них. Но я рассчитываю на то, что те немногие, по-настоящему и небезосновательно желающие стать лидерами, учтут мои пожелания. Ну а остальные пускай хотя бы задумаются и проанализируют свои предыдущие случаи контактов. Может быть, и они как-нибудь изменят свои взгляды на рассмотренную проблему.

Несмотря на способность лидеров и желающих стать таковыми не реагировать на воздействия других участников, я бы хотел предупредить остальных ориентировщиков: если Вам на дистанции захотелось поговорить с другим участником соревнований, помните, что только слабые ориентировщики в такой ситуации могут разговаривать; сильным просто некогда этим заниматься — они очень напряженно работают. Тем не менее я бы хотел рассмотреть ситуации, когда использование других участников вполне допустимо.

Во время выхода на КП, стоящем на точечном ориентире, сильный ориентировщик может использовать характерный бег других участников на КП и от КП. Точечный ориентир, стоящий «в молоке», принуждает даже сильного ориентировщика ощущать себя кругом. Характерные движения других участников в районе этого круга (а у сильного ориентировщика этот круг будет все-таки не очень большим) позволят конкретизировать точку КП.

Похожей будет затронутая несколько ранее ситуация, когда КП стоит некорректно либо в некорректном районе. Но, в отличие от первой ситуации, когда ориентировщик заранее представляет сложность района КП, во второй ситуации он, скорее всего, не будет иметь такой предварительной информации (частично, конечно, может помочь стратегическая информация вкупе с мудростью ориентировщика). Вот это отличие ситуаций и не позволяет мне делать однозначные утверждения. В каждом конкретном случае ориентировщик, исходя из оценки реальной ситуации, должен делать соответствующие выводы, нужно ли ему реагировать на суету в районе КП или он сможет выйти на КП самостоятельно.

Ну и еще одна известная ситуация — «обратная тропа», натоптанная уходящими с КП участниками. Ориентировщик, сумевший правильно спрогнозировать такую тропу и бегущих иногда по ней участников, будет учитывать при выборе пути (а именно — выхода на КП) этот фактор.

И в самом конце, завершая рассматривать влияние других участников на банальный вопрос: «Можно ли бежать за сильным ориентировщиком?» — я отвечу иносказательно. Заманчивое желание пользоваться уже пережеванной пищей не способствует развитию и укреплению зубов.

### ***Другие внешние воздействия на дистанции***

К таковым следует отнести довольно разнообразный набор внезапных неожиданных воздействий.

1. Воздействия, изменяющие (ухудшающие) необходимое обеспечение ориентировщика:

- нарушение экипировки;
- порча карты или таблицы легенд
- порча карточки:
  - механическое повреждение;
  - нечеткая отметка;
- порча компаса:
  - затрудняющая его использование,
  - исключаяющая его использование.

## 2. Воздействия, вызванные резкими изменениями окружающих условий:

- изменения местности, не отраженные в карте, о которых у ориентировщика не было предварительной информации;
- не совсем ожидаемые скопления людей, животных, транспорта:
  - пассивные по отношению к ориентировщику,
  - агрессивно-активные по отношению к ориентировщику;
- внезапные локальные необычные явления;
- изменения погоды:
  - к которым ориентировщик предварительно готовился,
  - к которым ориентировщик оказался не готовым;
- происшествия:
  - с самим ориентировщиком,
  - с другими ориентировщиками.

Весь приведенный набор сбивающих факторов можно еще сгруппировать по типам, «требующим» одинаковой по своей сути (типовой) реакции ориентировщика.

Вот эти 4 типа реакций.

- I. Задача психологических действий будет состоять по сути в том, чтобы полностью проигнорировать воздействие и тем самым не допустить нежелательных влияний.
- II. Ориентировщик неожиданно ставится перед выбором: продолжить запланированные действия или принять новое решение.
- III. Ориентировщику просто необходимо принять новое решение. Задача будет состоять в том, чтобы четко его организовать и реализовать, несмотря на экстремальную ситуацию.
- IV. Ориентировщик во избежание нежелательных последствий от воздействий некоторых сбивающих факторов подготовился к соревнованиям с обеспечением необходимой и даже дополнительной надежности.

Причем, как всегда, некоторые реальные ситуации «не захотят» так четко классифицироваться, то есть реакция ориентировщика будет сложной и составленной из разных типов этой классификации.

Разбор ситуаций из главной (первой) классификации по хронологии следует начать с «предварительной реакции» на некоторые неожиданные воздействия (тип IV).

Такой «реакцией» в принципе будут всего-навсего организационные действия по подготовке инвентаря и обеспечению защиты и крепления карты, легенд, карточки. Причем такая подготовка должна предусматривать и резкие неожиданные изменения погоды.

Но вот если (неважно, по какой причине — плохая подготовка, несчастный случай или очень сложные внешние условия) оптимальное состояние экипировки и крепления все же оказалось нарушенным, перед ориентировщиком встают две проблемы: как (хотя бы частично) устранить нарушение и как психологически не сломаться при невозможности полностью восстановить нарушенное.

Выполнение первой задачи очень, конечно же, важно, но сейчас мы его рассматривать не будем, а вот вторую проблему разберем подробно.

Если что-то порвалось из одежды и обуви и восстановить на ходу это не удастся, это, конечно же, печально. Но не стоит садиться на бревно и плакать. Гораздо интереснее и полезнее продолжать бороться за результат, за максимальную реализацию своих возможностей в усложнившихся условиях.

Скорее всего, придется изменить стратегию и выбирать такие ориентиры, для передвижения по которым возникший дефект экипировки будет сказываться не столь сильно. Если



порвался, например, тапочек, лучше всего бежать по дороге. (Тип реакции II, III).

Порча источника информации (карты или таблицы легенд). Карта может испортиться так, что затруднится ее прочтение. Тогда ориентировщику необходимо будет приложить максимум усилий и стараний для полного, насколько это будет возможно, прочтения необходимой информации. Если это не удастся, придется ориентироваться по карте с неполной информацией, то есть по «плохой» карте. Вспомните: карта есть помощник. Причем любая карта, даже плохая. Вот так и надо воспринимать испорченную.

Если невозможно прочитать легенду, изменяется стратегия выхода на КП. Вот здесь можно и нужно использовать других участников и обратную тропу. И уж тем более не остается ничего иного, как использовать других участников, если карта совсем не читаема — вымокла, замазалась, разорвалась, (Тип реакции III).

Порча как самой карточки, так и обнаружение некачественной отметки могут отвлечь мысли ориентировщика на прогноз возможных санкций. На дистанции не место таким отвлекающим мыслям. Лучше после таких соревнований задуматься и модернизировать систему отметки на КП, включив в нее обязательную и надежную (всегда!) проверку отметки.

Ну а если у Вас на дистанции потерялась карточка или оторвалась часть её с отметкой и Вы, несмотря на тщательные поиски, не смогли ее найти, не следует сходить с дистанции. Любая дистанция и даже ее часть есть необходимая и отличная школа формирования мастерства ориентировщика. Полезнее использовать любую возможность для своего совершенствования, чем пренебречь ею. Тем более что на оставшейся части дистанции можно поставить новые задачи, направленные именно на развитие мастерства. Можно бежать сложными вариантами по насыщенным участкам местности, зная при этом, что свое беговое время нетрудно будет узнать (хотя бы приблизительно) и сравнить с результатами других участников. (Тип реакции I, II).

Частичная порча компаса, затрудняющая его использование (обрыв крепления, раскол платы и пр.), должна заставить ориентировщика дополнительно концентрировать свое внимание на измененных способах переноски и использования компаса. (Тип реакции III).

Если компасом вообще нельзя пользоваться или крайне сложно, следует изменить стратегию и выбирать неазимутальные пути, а также больше уделять внимания текущему контролю за местом нахождения и направлением движения, то есть лучше ощущать себя движущейся точкой.

В принципе, на сложном насыщенном участке местности с качественной картой можно бежать и без компаса, выдерживая при этом достаточно точно нужное направление. Но значительно увеличится напряженность работы за счет картографического вычисления и построения на местности нужного, направления. С компасом определение направления происходит гораздо быстрее и с меньшими затратами сил. Без компаса становится необходимым дополнительное и очень сложное действие, поэтому нужно мобилизоваться психологически и изыскать резервы для выполнения его не в ущерб другим действиям. (Тип реакции III).

Всем ориентировщикам известно, что местность имеет свойство меняться. По разным причинам, но главным образом из-за деятельности человека. Очень часто такие изменения вносятся в карту в виде правок. Иногда об изменениях дается только информация (без правки). А иногда организаторы соревнований просто считают ненужным как-то информировать спортсменов об изменениях или забывают это сделать. Или ориентировщик не читает или не воспринимает важную дополнительную информацию.

Но вот на дистанции он сталкивается, обычно внезапно, с явными изменениями местности. Не будем рассматривать конкретные примеры. Сами по себе они сейчас не столь важны. Важны же принципы реакции ориентировщика.

Прежде всего быстрее, правильнее и потому без больших психических потрясений поймет

ситуацию ощущающий себя движущейся точкой в карте. Он поймет, где именно в карте начинается обнаруженное изменение местности. Затем наступает очень сложный момент. Очень быстро нужно оценить ситуацию и сделать стратегический вывод: менять или не менять планы. Ну и после обеспечить наилучшую реализацию окончательно выбранного варианта.

Работа будет сложная и при дефиците времени, то есть в экстремальных условиях. Попятно, что всякий «всплеск эмоций» по поводу изменений местности и навешивание ярлыков на организаторов соревнований не будет способствовать качественным действиям в таких ситуациях. Если уж хочется, разряжайтесь после финиша, но не преступая этических и правовых норм.

Некоторым хочется в таких условиях поделиться своим возмущением с другими участниками. Этот акт — следствие двух психологических мотивов. Ориентировщику хочется оправдаться, хотя бы перед кем-нибудь, за возможные потери, вытекающие из этой ситуации. И еще ему хочется услышать слова успокоения, сочувствия, подтверждающие неизбежность этих потерь, которые происходят по вине не ориентировщика, а организаторов. Чувства и эмоции понятны, но, к сожалению, они характеризуют такого ориентировщика как неспособного психологически концентрироваться на выполнении неожиданно поставленных задач. Вряд ли такие ориентировщик и будут правильно концентрировать свое внимание и на выполнении текущих планов. Это недостаток мастерства. При желании он исправим. Но на практике у многих доминирует всю спортивную жизнь.

Ориентировщик попадает в сложную, экстремальную ситуацию, в результате которой оказывается в состоянии сильного психологического дискомфорта, то есть испытывает психологический стресс. Такой стресс спортсмена возбуждает и обязывает реагировать. Реакцией сильного будет моментальная мобилизация для поиска наилучшего решения. Слабому легче отреагировать побочными эмоциями. Это гораздо проще, чем напряженно искать новые решения. Такой спортсмен, скорее всего, и не умеет напряженно и плотно работать. (Тип реакции II, III).

«Не совсем ожидаемые скопления» — они иногда бывают (и это не удивительно), но каждый раз их «не ждали». Либо уже забыли, что могут быть (например, на смотровом КП).

Стадо коров, мешающий движению трактор, отдыхающие на природе... Если такие факторы не заставляют Вас думать о другом варианте данного участка пути, то влияние будет пассивным. (Правильной реакцией будет тип I).

Те же самые причины, но ставящие ориентировщика перед проблемой: менять или оставлять проработанные заранее планы, будут (сами не желая того) влиять активно. (Правильная реакция — тип II).

Стадо на пути движения, собаки за забором, который планировал перемахнуть, косцы (с косами) на лугу, через который собрался бежать... Здесь уже влияние будет агрессивно-активным (и правильная реакция — тип III).

Еще одно агрессивно-активное воздействие — толпа (или даже кучка) отдыхающих в лесу или болельщики на смотровом КП. Ориентировщик может услышать много оценок и советов (правильная реакция на них — тип I). Хотя иногда (часто — на эстафетах) психологически слабый ориентировщик легко перевозбуждается и тогда даже КП он может искать не по карте, а по местоположению и советам толпы, и уходить с КП может не совсем туда, куда собирался.

Как правило, к этому случаю относятся попадающиеся «под ноги» или «на глаза» посторонние люди, отдельные животные или объекты или микрособытия. Отличие от сбивающих факторов, о которых говорилось в начале («не совсем ожидаемые скопления») — в кратковременности влияния (тип реакции I).

Чрезмерное влияние погоды на ориентировщика может быть активным и агрессивно активным. В первом случае она просто доставляет некоторые неудобства, во втором грозит

испортить экипировку, карту, карточку или серьезно повлиять на состояние ориентировщика. В обоих случаях помогут предварительные оргдеиствия (тип IV). А уже на дистанции в первом случае правильной реакцией будут действия типа I, во втором с типа I они будут плавно переходить на тип II, а затем на тип III («а может быть, эти мокрые холодные кусты мне бежать?»).

Во всех случаях при принятии решения (уже на дистанции) не важно, то ли ориентировщик плохо подготовился, то ли очень уж резко изменилась погода.

Какие могут произойти происшествия? Самое распространенное — поглубже, чем ожидал, погрузиться в холодную воду или грязное болото. На эмоции можно потратить столь нужную для обеспечения других действий психическую энергию.

Редко, но приходится оказывать помощь получившим травму или попавшим в серьезную переделку другим участникам. После этого важно быстро вернуться в оптимальное рабочее состояние.

К личным происшествиям нужно отнести и травму самого ориентировщика либо серьезную угрозу её, которую удалось счастливо миновать. (Тип реакции I).

### ***Неправильная реакция ориентировщика на совершенную ошибку***

Совершенная ориентировщиком на дистанции ошибка может иметь два типа отрицательного влияния на его психологическое состояние.

1. Переживания по поводу совершенной ошибки, могут на некоторое время засесть занозой в сознании ориентировщика. Такие переживания будут лишь отвлекать его от текущих необходимых дел. Они будут свойственны всем ориентировщикам: от начинающих до лидеров. Следует, конечно, учитывать, что кого-то ошибка в 30 с может сильно огорчить, а кто-то ее и за ошибку не посчитает. Тем не менее такие переживания в большой степени будут ощущать ориентировщики, которые под ошибкой подразумевают как бы неверный, роковой шаг: «Вот если бы я побежал не туда, а немного правее, то ошибки бы не было». В их представлении ошибкой будет неудачный итог гадания, когда ориентировщику (ощущающему себя кругом) в очередной раз приходится решать (гадать), в какую сторону теперь бежать — и он не угадывает, тогда и возникают досадные переживания: «Вот досада, а ведь я так и думал, что надо было не туда бежать!»

Ориентировщик, более склонный употреблять выражение «неправильное действие» вместо слова «ошибка», будет воспринимать такую потерю не как досадную разовую неудачу, а как достаточно продолжительный процесс неправильного выполнения какого-то отдельного действия либо системы действий. Как правило, так рассуждать будут ощущающие себя точкой-пятном в карте.

Осознание неправильности процесса, в отличие от неправильности шага, будет происходить более равномерно и потому с меньшей вероятностью вызовет всплеск досады и с большей вероятностью будет сделана текущая поверхностная микрооценка неправильного действия (по сути своей аналогичная текущей стратегической оценке).

Совсем не обязательно, что все досадные ощущения после ошибок (или неправильных действий) будут полностью соответствовать моим раскладкам. Но в вероятностном исчислении, я полагаю, будет выдерживаться именно такая тенденция.

2. Заноза-досада может остаться лишь общим отрицательным фоном, на котором будут выполняться последующие текущие действия, а может взвинтить эмоционального ориентировщика до состояния, требующего принятия решительных действий для компенсации свершившихся потерь. Точка зрения, что потери можно компенсировать интенсификацией дальнейших действий, наивна.

Это могло бы быть правильным только тогда, когда ориентировщик по каким-то причинам до момента совершения ошибки работал не в полную силу. Правда, странно, что именно совершенная ошибка заставила его осознать недостаточную до того интенсивность работы.

Принятие решительных мер выльется в увеличение скорости бега. Из-за этого, а также из-за эмоционального возбуждения качество интеллектуальной работы, скорее всего, понизится и, как следствие, — новые ошибки.

Наверняка кто-нибудь возразит, что решительные меры для компенсации последствий будут весьма уместными, если мобилизуют ориентировщика на более правильное и быстрое (то есть четкое) выполнение всех последующих действий. Я, конечно же, соглашусь с возражением, но замечу, что такие действия будут правильной реакцией на совершенную ошибку и к данной главе как будто отношения иметь не будут (см. название главы).

### ***Ухудшение физического состояния ориентировщика***

1. Усталость, когда уже не хочется думать.
2. Изнеможение, отключающее сознание.
3. Очень сильное влияние погодных условий.
4. Травма:
  - легкая;
  - серьезная.

В состоянии усталости или изнеможения оказываются:

- недостаточно физически подготовленные ориентировщики;
- сильные ориентировщики на удлинённых дистанциях;
- ориентировщики, после вынужденного длительного перерыва вышедшие на долгожданный старт, ощущающие легкость в мышцах, но не успевшие на тренировках подготовить необходимую функциональную базу.

Во всех этих случаях отрицательное влияние усталости на сознание можно нейтрализовать или хотя бы смягчить только морально-волевыми действиями. Ну и опыт ориентировщика, конечно, поможет. Неопытные отключаются очень резко и сильно. Так, что не всегда хватает сил даже на морально-волевое противодействие. Опытные раньше начинают ощущать усталость и постепенно снижают интенсивность нагрузок. Определяющей стратегией становится выбор путей с возможно минимальными затратами физических и умственных сил.

Иногда ориентировщики очень сильно страдают от непредвиденных последствий перегревания и переохлаждения. Опытные борются теми же средствами: правильным «стратегическим» распределением нагрузок и морально-волевыми усилиями и обязательно делают выводы по экипировке.

Быстрее и сильнее мерзнуть будет вдруг уставший и резко огорченный значительной ошибкой. Во избежание всего этого действия должны быть логически последовательными, изменения их — обоснованными. И очень вредны различные шарахания, которые в большей степени свойственны ощущающим себя в карте кругом или еще хуже.

Конечно, сложно, но необходимо при получении травмы на дистанции оценить ее тяжесть. Если это глубокая царапина или сильный (относительно) ушиб, надо постараться превозмочь боль и заставить себя не отвлекаться на эмоциональное ее восприятие.

Если травма серьезная, надо сходить. Наиболее распространенный случай:

ориентировщик подворачивает ногу, но в пылу борьбы, сцепив зубы, добегаёт до финика.

Молодец! Морально-волевая подготовка высокая, но последствия печальные. При беге с подвернутой ногой он только усугубил травму и усложнил ее последствия.

## Подводя итоги

Хочу сказать, что я не рассчитываю сразу обратить в свою веру большое количество ориентировщиков. У многих сформировалось достаточно окончательно свое мировоззрение на спортивное ориентирование и образ жизни в нем.

Но я уверен, что очень многим помог открыть глаза на проблемы, о существовании которых они сознательно и не подозревали. Я надеюсь, что ориентировщики с любой идеологией (а противников у меня, я знаю, гораздо больше, чем сторонников) смогут почерпнуть из данной работы немало полезных идеи и мыслей и использовать их для дальнейшего роста своего мастерства.

Готов принять критику и обсудить спорные моменты как с противниками, так и со сторонниками моих идей.

А также всегда буду рад помочь (насколько это будет в моих силах) ориентировщику, желающему стать лидером и согласному с моей философией.

## Заключение

Задумывая и начиная писать данную работу, я планировал вслед за раскрытием Системы действий еще и предложить свою систему тренировок, а завершить все описанием системы различных упражнений, направленных на развитие каждого из многочисленных действий Системы.

К сожалению, задумка не удалась по нескольким причинам. Закончить все до летнего сезона (а тогда просто некогда будет этим заниматься) я не успею, так как не хватит уже ни сил, ни времени. А это будет означать, что издание уже написанного оттянется как минимум на год. И еще одна, пожалуй, самая веская причина. Я уже писал, что совершенно не важно, как взаимодействуют тренер и спортсмен. Главное — был бы результат. Так вот, эти взаимодействия с разными спортсменами у меня очень различны и по форме, и по содержанию. До такой степени, что просто невозможно свести их в какую-то одну Систему. К тому же уж очень интимны взаимоотношения тренера и спортсмена. И получается, что очень многие важные моменты просто невозможно выносить напоказ. Более уместно будет описать их в мемуарах тренера-пенсионера.

Вот сборник упражнений вполне реален. Но это проблема неизвестно какого будущего.

На последней странице обычно приводится список использованной и цитируемой литературы. Даже и не знаю, хорошо это или плохо, но для написания данной работы я не использовал ни одного постороннего источника. Только свои сформировавшиеся на данный момент убеждения.

---

*Вячеслав Костылев*

## **Философия спортивного ориентирования**

Редактор *И.Лоскутников*

Технический редактор *И.Лоскутников, В.Лосева*

Сдано в набор 06.95. Подмисапо к печати 08.95. Формат 60x90/16.

Гарнитура Таймс. Печать офсетная. Уч.-изд.л. 7.

Набор и подготовка макета — компьютерная группа журнала «О-вестник».

Издательство Цетра детско-юношеского туризма МО РФ Москва, 109033, Волочаевская ул., 38А.