

Редакция предлагает вашему вниманию две статьи на одну тему, важную для любого ориентировщика. Авторы этих статей пришли в ориентирование примерно в одно время – около 40 лет назад, оба имеют, хоть и в разной степени, опыт спортсмена, тренера, судьи.

Подход к проблеме в одной статье – более философский, обобщенный, в другой – более практический, структурный. Кому-то из читателей ближе первый, кому-то – второй. Редакция надеется, что каждый тренер и спортсмен найдет для себя в этих статьях хоть что-то полезное.

“Ошибки”



Вячеслав Костылев, МС СССР,
Заслуженный тренер России, г.Москва

Года два назад О.Н.Мухина попросила меня написать статью в журнал с условным названием: «Как бороться с ошибками». Между нами произошёл вот такой, примерно, диалог.

- Большинство ориентировщиков (особенно молодых) очень часто повторяют свои ошибки. Не могут чётко определить причины их. И не знают, как с ними бороться.

- Бороться с ошибками нельзя!

- Почему?

- Никаких ошибок просто не существует.

- Как так?

- Немного неправильно выразился. А вернее будет так. То, что большинство ориентировщиков называет ошибками, на самом деле ими не являются.

- А чем же они являются?

- Сложно выразить кратко и ясно. Но можно сказать, это – неправильные действия с временными (здесь и далее в тексте в этом слове ударение на ы) потерями.

- Как-то сложновато. Не очень понимаю. Ну, да и ладно. Пусть ты это называешь так, а большинство по-другому. Какая разница?

- Да, нет. Дело не просто в названии. Там буквально надо менять мировоззрение.

- Ну, и про это напиши.

- Очень сложно. В голове-то у меня всё «лежит». И своим спортсменам я легко всё это объясняю. А в статье надо чуть ли не всю «философию ориентирования» поднимать заново. Чтобы всё было чётко и понятно всем, желающим разобраться.

- Подумай, я тебя не тороплю.

- К тому же, действие под названием «ошибка» в ориентировании существует.

- Ну, и чем же оно отличается от общей трактовки?

- Нельзя плохо выполненное действие называть «ошибкой». А большинство именно так и делает. Ошибкой можно называть лишь только неправильное решение.

- Не зна-а-аю. Как-то сомневаюсь.

- Вот я и говорю – тема очень трудная.

На том и закончили. Я ничего конкретного не обещал. Я знал, что тема сложная и потребует длительной и трудоёмкой кропот-

ливой работы. А сил и времени давно уже на всё не хватает. Но тема интересная. И очень полезная! Я поставил маленькую галочку в своём сознании: «может быть ... когда-нибудь ...»

Несколько раз даже собирался взяться. Но, уж больно много разных галочек «стоит в очереди».

И вот. Нельзя сказать, что очередь подошла, скорее – «кто-то или что-то» поставило тему на первую строчку.

Итак. Начнём разбираться. Кто что за что принимает? Что правильно и что неправильно? И как что называется? Попробую изложить свою точку зрения на эти вопросы.

Довольно часто ориентировщик после финиша говорит следующее: «Я ошибся на 2 (1; 1,5; 3...) минуты!». Фраза не так безобидна, как выглядит на первый взгляд. Попробуем разобраться. Для этого надо подходить, как минимум, с трёх сторон.

1) Ошибочным может быть неправильное решение. Но в тот момент, когда оно принимается, никто ещё не знает – ухудшит ли оно итоговый результат (скорее всего, да); а может быть, даже и улучшит (и такое возможно). То есть, принятое решение (как правильное, так и ошибочное) само по себе не имеет конкретной временной цены.

(Хотелось бы пояснить, как неправильное решение может улучшить результат. Ориентировщик мобилизовался и отлично выполнил не лучшее решение. Или же ему помогла непредсказуемая случайность.)

2) Временную цену имеют действия ориентировщика. То есть, можно проследить и понять логическую цепочку: качество выполнения (каких-либо) действий и их временная цена (наверное, правильное – стоимость). Временные потери от некачественных действий можно оценить весьма определённо и достоверно. Как пошагово, так и в целом.

3) 2 (1; 1,5; 3...) минуты, это – временные потери. А вернее – гипотетическая разница во времени выполнения тех самых действий обычным образом (как умеет этот ориентировщик) и реальным (как произошло в этот раз).

(Здесь тоже хотелось бы пояснить. Хотя может оказаться, что временно запутаю. Абсолютно одинаковые некачественные действия могут иметь очень разные временные потери. Часто – нулевые!)

Однако здесь можно разбирать ещё несколько подпунктов. Весьма разным будет толкование «выполнения обычным образом». У каждого есть опыт выполнения всех, известных ему, действий. Причём, чем ниже класс ориентировщика, тем шире диапазон временных затрат при выполнении одного и

того же действия. И здесь можно выделить несколько конкретных позиций:

- среднестатистическое выполнение;

- наилучшее выполнение;

- наибольшее выполнение;

- достоверное надёжное выполнение.

А некоторые ещё поставят сюда время выполнения победителя соревнований или выигравшего данный отрезок (перегон).

Итак: «Ошибся на 2 мин». Ориентировщик имеет в виду, что в результате его некачественных действий в какой-то отрезок времени его итоговый результат ухудшился на 2 мин. Я утверждаю, что никаких «ошибок» здесь нет. Кроме ситуации, когда в результате неправильного решения (при выборе пути) ориентировщик побегал плохим вариантом и это стоило ему: +2 мин. Но эта ситуация отдельная и разбирать её надо отдельно, не смешивая.

Так ли важно, в результате чего были потеряны 2 мин? Из-за неправильного решения или из-за некачественной реализации? Очень важно!

Неправильное решение – разовое действие. Теоретически можно следующий раз в аналогичной ситуации принять и правильное решение. И тогда (несколько условно) можно сказать, что ликвидирована ошибка на 2 мин. Но это всё только при одинаково хорошем выполнении всех принятых решений.

Следует иметь в виду, что существует множество смешанных вариантов: когда принимается не совсем хорошее решение (а решение может быть: хорошим, ошибочным, авантюрным, ненадёжным, с повышенной надёжностью и т.д.), и оно не совсем качественно выполняется. В этом множестве можно утонуть. Мы не ставим задачи разобрать все возможные ситуации.

Итак, подводя некоторые итоги.

Ошибкой можно считать лишь **неправильное (ошибочное) решение**. А вот плохое исполнение будем называть **некачественными действиями**. В результате неправильных решений и некачественных действий случаются **временные потери**.

Следует заметить, что абсолютное большинство временных потерь происходит именно из-за некачественных действий. Более того, могу уверенно заявить, что каждый ориентировщик теряет время при любом выполнении любого действия. Почему? Да потому, что абсолютное мастерство недостижимо. (И что же тогда – любое выполнение есть ошибка?)

Опять, какая разница – что случится, если мы объединим неправильные решения и некачественные действия и назовём это «ошибкой»? Конечно, обозвать можно что

угодно и как угодно. Но в данном случае это неправильно. И вот почему.

В сознании и подсознании каждого человека заложена («на автомате») следующая формула Жизни: ошибку можно следующий раз не делать! И тогда – всё будет хорошо!

Так вот. Неправильные решения действительно можно следующий раз не принимать. И тогда действительно всё будет хорошо. То есть, эту проблему можно решить быстро и легко (как будто ...).

А вот некачественное выполнение необходимых действий к следующему случаю быстро не поправишь. Так как это есть Мастерство. Оно не поправляется «на раз». Оно формируется и нарабатывается годами.

Если же неправильные решения и некачественные действия объединить и назвать ошибкой, у ориентировщика будет создаваться иллюзия, что: «В следующий раз я не ошибусь, так как поработаю над исправлением ошибки. Хорошо бы, правда, чтобы кто-нибудь грамотно подсказал – как (?) не делать ошибок.»

Итак. Я надеюсь, сумел объяснить, что бороться с ошибками бесполезно (особенно с теми, которых просто не существует). А надо повышать мастерство – в его структуре «сидят» те самые, мнимые, ошибки.

Встаёт очередной вопрос. А надо ли бороться с действительными ошибками – неправильными решениями? Решения, обычно, принимаются на основе понимания текущей ситуации единомоментно. Понимание ситуации обеспечивается предыдущими действиями (либо правильными, либо неправильными). В принятии же разового решения очень сильно участвует подсознание. А подсознание формируется Жизнью: правильной (настоящее мастерство) или неправильной (халявное, порочное ориентирование). И здесь бороться можно только за правильную Жизнь – классное Ориентирование. Что означает – правильные действия. (Конечно, у каждого ориентировщика своя Система правильных действий. Однако, она есть и развивается.)

Здесь хотелось бы рассмотреть два момента. 1) В момент принятия любого решения никто не знает – к чему всё это приведёт. Можно возразить: последующий анализ, статистика. Последующий анализ принятых решений – это крепость задним умом. Иногда человек (и в Ориентировании, и в

Жизни) бывает очень рад, что выбрал не широкую, прямую дорогу, а витиеватую, заросшую тропу. А статистику учитывать, конечно, можно. Но не стоит забывать, что она – про то, что было. Она совсем не обещает. 2) Если разобрать по частям «принятие решения», то можно выяснить следующее. Решение принимается на основе сознательного понимания текущей ситуации. А это в чистом виде есть итог предыдущих (предшествующих) действий. Решение принимается моментально (или почти моментально) на подсознании. А подсознание формируется предыдущей Жизнью, то есть, предыдущими действиями (за всю прожитую Жизнь).

К чему это я – про эти два момента? Каждый дальше может поразмышлять сам. Есть ли: «принятие решения», а также – «ошибки» при этом – рычаги, которые единомоментно (как вроде бы кажется) можно дёрнуть и так, и сяк? Или это есть вполне закономерные, и практически однозначно предопределённые предыдущей Жизнью исходы? И каким тогда будет ответ на вопрос: «Как не повторять ошибок?»

Система соревновательных действий чрезвычайно сложна и обширна. И там очень много разных связей. Если правильно, системно повышать мастерство, то правильно будет формироваться и подсознание.

Я бы рекомендовал ориентировщику, желающему стать лидером, записать куда-нибудь следующее изречение: «Бороться с отдельными недостатками неконструктивно. Надо формировать и развивать правильную Систему Ориентирования». И недостатки сами будут исчезать.

Только вот сейчас дошла очередь до одного чрезвычайно важного момента. Вернёмся к началу утверждению: «Я ошибся на 2 мин!» Как мы выяснили, это означает, что ориентировщик некачественно действовал и потерял из-за этого 2 минуты.

Когда ориентировщик некачественно ориентировался, ещё неизвестно было, сколько времени он из-за этого потеряет. (А могут быть ситуации, когда наоборот – выигрывает(!), как это не парадоксально – из-за некачественного ориентирования.) Очень часто некачественные действия не приводят к ощутимым потерям. Например, победил «на глазок», без азимута и почти точно (а иногда и вообще – точно!) попал! Самое печальное в этом порочном ориентировании, что в подсознании ориентировщика закрепляется:

«Так можно. И даже – нужно!» А когда не проходит «на глазок», и он потеряет из-за этого 2 минуты, то сразу с досадой проконстатирует: «Вот здесь я ошибся на 2 минуты!» Хотя, действия были абсолютно такими же, как и раньше. А ориентировщик пытается исправить свою последнюю «ошибку на 2 минуты». Продолжая ориентироваться по-прежнему и не обращая внимания на предыдущие аналогичные некачественные действия.

Проанализировав последний случай (на 2 мин) и сравнив с аналогичными действиями, не приведшими к потерям времени, ориентировщик не находит существенной разницы. И тогда, за неимением и неумением лучшего, часто произносится лозунг: «Надо было быть повнимательнее!» Чем характерны лозунги? Они почти никогда не влияют на реальную жизнь. Вот и наш ориентировщик, после как будто бы глубокого анализа, продолжает бегать «на глазок».

В самом начале статьи есть постановка проблемы. Я её повторю, разделив на три. И дам ответ на каждую из них, подводя тем самым итоги.

1) «Ориентировщики часто повторяют свои ошибки.» Чуть выше я попытался объяснить природу таких упорных повторений.

2) «Не могут чётко определить причины их.» Про причины я рассуждаю на протяжении всей статьи – недостаточное мастерство, рождающее некачественные действия.

3) «Как бороться?» А вот про это я пишу на уровне лозунга: «Надо повышать мастерство». Как его повышать? Я полагаю, что моя статья дала какие-то направления к совершенствованию. Конечно, понятно, что повышение мастерства – отдельная тема. Огромного объёма и чрезвычайно важности.

Хотелось бы в заключение отметить ещё один момент. Я не рекомендую своим спортсменам в рассуждениях употреблять слово «ошибка». Прежде всего, как мы почти выяснили, никаких ошибок просто нет. Но самое важное – произнесение, либо помывание этого слова рождает иллюзию, что ошибку можно быстро исправить, если следующий раз действовать как-то по-другому – правильнее.

Мировоззрение ориентировщика – самый сложный и глубочайший, но всегда недоиспользованный клад. Желаю всем постоянно и активно, не покладая рук, его наполнять. В этом – один из смыслов Жизни.

Анализ ошибок – как элемент управления спортивной тренировкой



Ольга Мухина,
МС СССР, СРК, Москва

Управление спортивной тренировкой – это приспособление всей системы подготовки спортсмена к его индивидуальным возможностям и особенностям, постановка реальной цели подготовки, реальных перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач.

В управление спортивной тренировкой входит:

1. Планирование тренировочного процесса.

2. Текущий контроль за процессом тренировки (учет и анализ проделанной работы) и за состоянием тренированности (определение биологической, психологической и технической готовности спортсмена).

3. Обобщение и анализ данных текущего контроля и внесение необходимых корректив в планирование (как в задачи плана, так и в способы его реализации).

При этом реальное управление тренировкой – в первую очередь, сбор информа-