

УДК 159.9

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Статья посвящена определению важных для успешной подготовки и выступления в соревнованиях познавательных процессов у спортсменов-ориентировщиков.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, мышление, внимание, память.

COGNITIVE PROCESSES IN ORIENTEERING

The article is devoted to the definition of cognitive processes important for successful preparation and performance in competitions among orienteering athletes.

Keywords: orienteering, thinking, attention, memory.

Введение. Спортивное ориентирование очень своеобразный вид спорта. Во время физической нагрузки следует всё время вести наблюдения за местностью и картой, приспособлять их друг к другу, быть в состоянии отделять существенное от несущественного, а также приспособляться к неожиданным ситуациям и условиям. Для достижения хорошего конечного результата ориентировщику надо уметь сосредоточиться, расслабляться, владеть страхами и ожиданиями, а также быть способным всё время создавать мысленные картины из приходящих ситуаций. Таким образом, спортивное ориентирование представляет собой пример вида спорта, в котором рациональное планирование как технической, так и умственной нагрузки совместно определяет конечный результат. Умственная нагрузка, которая в спортивном ориентировании связана с необходимостью сосредоточения внимания и мышления при выполнении технических действий, оказывает воздействие на главную интегрирующую деятельность – ориентировочный бег. Психологические трудности в спортивном ориентировании связаны: во-первых, с соотношением двухмерного изображения на карте с трехмерным пространством местности; во-вторых, с соотношением масштаба карты с реальным расстоянием на местности; в-третьих, с предвидением всех возможных проблемных ситуаций; в-четвертых, с планированием оптимальных маршрутов движения на карте и реализацией их на местности в стрессовых, быстро изменяющихся условиях деятельности [1]. Спортивный результат в спортивном ориентировании зависит от скорости преодоления длинной дистанции, проложенной по местности, что сопоставимо по нагрузке с бегом на длинные дистанции и лыжными гонками и точности решения определённых умственных задач по ориентированию на местности, что сопоставимо с умственной нагрузкой в шахматах и шашках. Поэтому проблема сопряжённой физической, технической и интеллектуальной подготовки в данном виде спорта достаточно сложна, и требует изучения вопроса какие познавательные процессы, необходимы спортсмены для успешного преодоления дистанции.

Материал и методы. При выполнении данной цели применялись методы: анкетирование, беседы, экспертных оценок. Опрос проводился тренеров по спортивному ориентированию и спортсменов высших разрядов.

Результаты и их обсуждение. В результате анализа полученных результатов были определены наиболее значимые для ориентировщиков познавательные процессы и для каких технических приемов они непосредственно нужны. Так в процессе соревновательной и тренировочной деятельности спортсмену необходимо воспринимать и перерабатывать получаемую информацию, оценивать складывающуюся обстановку, предугадывать возможные изменения, принимать оптимальные решения в каждом отдельном случае, связанных с оптимальным выбором пути, методов поиска и взятии КП (контрольных пунктов). На решение этих вопросов всегда направлено мышление, которое преимущественно носит наглядно-образный характер.

Ориентирование предъявляет высокие требования ко всем сторонам психики спортсмена. Внезапные и частые изменения ситуации на дистанции заставляют спортсмена в состоянии большого эмоционального напряжения мыслить интенсивно. Поэтому исключительно большое значение имеют гибкость, быстрота и оперативность мышления, позволяющие выбирать оптимальный путь движения, критически оценивать ситуацию и рельеф местности и быстро находить на карте эти ориентиры. Однако следует отметить, что «интеллект у человека един и едины основные механизмы мышления, но различные формы мыслительной деятельности, поскольку различны задачи, стоящие в том или другом случае перед умом человека. Именно в этом смысле можно говорить в психологии о практическом и теоретическом мышлении.

Выявлено, что очень важную роль играет внимание и его характеристики, к которым относятся: интенсивность, устойчивость, переключаемость и объём внимания. Спортивное ориентирование предъявляет определённые требования ко всем этим характеристикам и в то же время имеются среди них наиболее адекватные специфике данной деятельности. Если говорить о произвольном внимании, физиологическую основу которого составляет ориентировочный рефлекс, то это внимание проявляется тогда, когда человек предварительно не готовился к тому или иному восприятию или действию. В ориентировании на местности важнейшее место занимает произвольное внимание, так как перед спортсменом постоянно стоит для выполнения та или иная задача. Для выполнения конкретных задач от спортсмена требуется высокий уровень произвольного внимания. Так, перед стартом он должен сосредоточить внимание на успешном взятии первого КП, сконцентрироваться на выдерживании направления движения по заранее намеченному маршруту и точно выйти к привязке, с которой необходимо взять КП. Внимание ориентировщика на трассе характеризуется интенсивностью, т. е. ясностью, чёткостью, быстротой протекания психических процессов. Сосредоточение внимания перед стартом и на дистанции в ориентировании на местности является необходимым условием в непосредственной подготовке спортсмена к успешному выходу на КП. Концентрация внимания на выполнение основной задачи, например, выдерживание направления по заранее выбранному маршруту и одновременная его децентрализация между многочисленными, почти одновременно выполняющимися действиями (чтение карты, наблюдение за местностью, подсчет расстояния и т.д.), необходима ориентировщику. При большой сосредоточенности внимания ориентировщик быстро и точно воспринимает и оценивает всю сложившуюся обстановку на дистанции и с максимальной быстротой реагирует на выполнение технических и тактических действий. Интенсивность внимания ориентировщика на дистанции характеризуется большой ясностью, четкостью и быстротой протекания его психических процессов. Хорошая ориентация на местности обеспечивается устойчивостью внимания, особенно при сличении карты и местности. Устойчивость внимания развивается и совершенствуется в процессе занятий ориентированием, а также с помощью специальных таблиц. Устойчивость внимания можно развивать лишь в условиях соревнований или моделирования тренировочных нагрузок с высоким уровнем эмоционального напряжения. Она улучшается с ростом квалификации ориентировщика и зависит от уровня физической, психологической подготовки и ряда других факторов.

Своевременная концентрация своего внимания на выполнении технических и тактических действий в начале процесса ориентирования и сохранение его высокой интенсивности до самого финиша, несмотря на все нарастающее физическое утомление, является основным содержанием устойчивости внимания ориентировщика. Устойчивость внимания зависит от оптимального объема, темпа и разнообразия работы. Четкая и правильная ориентировка на местности, постоянное и точное реагирование на окружающие ориентиры возможны лишь при высокой устойчивости внимания. Устойчивость внимания в спортивном ориентировании проявляется в сохранении требуемой концентрации в

течение всего времени работы на дистанции (до 1,5 часа и более), без чего невозможен успех в спортивном ориентировании.

Для ориентировщика имеют большое значение переключение и распределение внимания. Переключение внимания на различные объекты рельефа, ситуации реальной местности, чтение карты позволяет спортсмену правильно оценивать сложившуюся ситуацию. В практике ориентирования оно присутствует постоянно: переключение внимания с чтения карты на местность и, наоборот, со скрупулёзного чтения карты (точного ориентирования) на скоростной беговой вариант и наоборот.

Систематическая работа над освоением технических и тактических навыков способствует развитию познавательных психических процессов и росту спортивного мастерства. Распределение внимания выражается у квалифицированного ориентировщика в удержании в сознании сразу нескольких объектов (рельеф, ситуация, сопутствующие и преграждающие ориентиры, ориентиры – привязки и т. д.). Оно помогает спортсмену – ориентировщику постоянно контролировать местность, следить за ходом борьбы на трассе, реализовывать выход к привязке и чётко брать КП, грамотно уходить от него, заранее выбрав направление. Распределение внимания является необходимым условием успешного выполнения многих видов деятельности ориентировщика на дистанции. Трудность распределения внимания в ориентировании весьма значительна. Это объясняется как исключительным многообразием возможных тактических вариантов, так и постоянным контролем за местностью. Быстрая смена характера местности (закрытая, полужакрытая, открытая, резкопересеченная, среднепересеченная, малопересеченная и т.д.) и изменение ситуаций, связанных с тактическими и техническими расчетами спортсмена на дистанции, требуют наличия высокой подвижности нервных процессов возбуждения и торможения. Так, спортсмен должен постоянно следить за ходом спортивной борьбы, замечать и оценивать расположение всех объектов, ведущих на КП или находящихся в непосредственной близости от КП.

В период соревнования внимание спортсмена играет решающую роль. Концентрация внимания спортсмена отчётливо демонстрируется в его действиях на старте. Объём внимания определяется количеством воспринимаемых объектов или выполняемых действий, на которые одновременно направлено внимание, пространственным распространением поля восприятия, а также степенью трудности и разновидностью выполняемой деятельности. В ориентировании переключение внимания на различные объекты в зависимости от хода спортивной борьбы характеризуется умением спортсмена быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, давать правильную оценку сложившейся ситуации на местности и сосредотачивать внимание на том, что является более важным для эффективного действия в данный момент. Быстрота и точность переключения внимания в ориентировании зависит от того, насколько интенсивно оно было привлечено к предыдущей деятельности спортсмена, от характера новых ориентиров и новых действий, на которые оно переносится. Достаточная подвижность внимания помогает ориентировщику во время передвижения на местности не только своевременно перенести внимание с одного участка местности на другой, но и удержать на нем внимание ровно столько, сколько это необходимо для выбора очередного пути движения.

Заключение. В результате изучения познавательных процессов в технической и тактической деятельности спортсменов-ориентировщиков выявили, что они очень тесно связаны. Чем выше уровень спортивной квалификации, тем выше и уровень познавательных процессов. Можно констатировать, что для успешной подготовки и выступления в соревнованиях по ориентированию спортсмену необходимо иметь быстроту протекания мыслительных процессов, оперативного мышления, хорошую память, высокий уровень развития всех характеристик внимания (объема, концентрации, переключения, распределения, интенсивность, устойчивость). Анализ опроса говорит о недостаточном

внимании в учебно-тренировочных занятиях на целенаправленное развитие познавательных процессов, оценке их уровня и подбора специальных упражнений и заданий направленных на их развитие у ориентировщиков.

Список использованной литературы:

1. Козлова, Ю.А. Спортивное ориентирование: учеб.- метод. комплекс / Ю.А. Козлова, П.К. Гулидин, Н.И. Антипин. – Новополоцк: УО «ПГУ», 2015. – 220 с.

Гусева Д.И., магистрант
lovekafedra@mail.ru

Ильин Е.А., аспирант
lovekafedra@mail.ru

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 159.923:172.15:323.1:37.01

НАЦИОНАЛЬНАЯ САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Статья посвящена проблеме влияния национальной самоидентификации на процессы социальной адаптации и общее благополучие личности учащихся в образовательной среде.

Ключевые слова: социальное благополучие, идентичность, национальная идентичность, национальная самоидентификация, социализация.

NATIONAL SELF-IDENTIFICATION AS A FACTOR IN THE SOCIAL ADAPTATION OF STUDENTS IN GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS

The article is devoted to the problem of the influence of national self-identification on the processes of social adaptation and the overall well-being of students in the educational environment.

Keywords: social well-being, identity, national identity, national self-identification, socialization.

Введение. Национальная самоидентификация влияет на процесс социальной адаптации и благополучие учащихся, создавая основу для формирования положительного отношения к миру и межличностным отношениям. Осознанное принятие своей национальной идентичности способствует развитию психологической устойчивости и адаптивных навыков, что особенно важно в школьном возрасте.

В современном мире процессы глобализации и культурного взаимодействия оказывают существенное влияние на формирование национальной идентичности, вызывая потребность в осознании и принятии своей принадлежности к определенной нации. Феномен особенно актуален в подростковом возрасте, когда учащиеся школ находятся на этапе активного поиска своего места в мире и формирования собственной идентичности.

Социальная адаптация учащихся – важный процесс, который оказывает непосредственное влияние на их психологическое и социальное благополучие. В условиях современного образования успешная адаптация и развитие благополучия зависят от способности учащихся интегрироваться в социальную среду школы, установить продуктивные межличностные отношения, а также принять и уважать культурное многообразие окружающего мира. Национальная самоидентификация в данном контексте может выступать как фактор, способствующий