

Особенности тактического мышления, оперативной памяти, внимания и эмоционально-волевого состояния (С.А.Зубков, С.А.Леваковская)

Под тактическим мышлением спортсмена-ориентировщика понимается процесс отражения в его сознании связей и отношений между объектами на карте и действительными явлениями на местности.

Во время соревнований спортсмен с помощью карты должен производить анализ и оценку создавшейся ситуации, быстро определять свое местоположение на трассе, изменять свою тактику в соответствии с непрерывно меняющейся обстановкой на местности. Перечисленные компоненты являются основным содержанием мыслительной деятельности ориентировщика на трассе, направленной на оптимальное выполнение задания. В этой связи ориентирование на местности характеризуется следующими особенностями тактического мышления.

Индивидуальность тактического плана. В борьбе за точность и быстроту нахождения КП и, в конечном счете, за победу спортсмен должен индивидуально программировать свои действия с учетом предполагаемой обстановки на местности и ее характера, «загруженности» карты ориентирами и своей подготовленности. Он должен самостоятельно определять новые, наилучшие для себя варианты прохождения дистанции по этапам. Так, чемпион вторых всесоюзных соревнований (1965) О. Кярнер в своем дневнике писал: «Ориентирование—это бег в одиночестве. В лесу ты будешь вместе только со своим умением и целью к победе».

Предвидение спортсменом своих действий. В ходе соревнований по ориентированию спортсмену необходимо ознакомиться с картой, мысленно проложить на карте самый результативный путь от одного КП к другому и наметить способы движения на местности, учитывая при этом свои физические и технические данные, рельеф местности, погодные условия и т. д.

Мысленное действие ориентировщика в предполагаемых обстоятельствах — это основа всех последующих его действий по рациональному использованию путей движения от КП к КП в зависимости от особенностей сложившейся ситуации.

Нужно подчеркнуть, что предвидение в ориентировании требуется не после оценки обстановки на карте и на местности, а в ходе оценки. По мере оценки тех или иных элементов обстановки ориентировщик приходит к определенным выводам о характере ориентирования и спортивной борьбы на трассе. Эти выводы могут уточняться, например, при оценке ориентиров в другой ситуации, но окончательно формулируются лишь после полного изучения обстановки. Выводы, составляющие содержание предвидения при выборе пути движения, входят в состав частных и общих выводов, сделанных из оценки обстановки. Так, например, тщательное изучение местности, в частности ее проходимости, позволяет более точно предположить вероятный характер своих действий для наилучшего выхода к КП.

Предвидение при выборе пути движения будет неполным, если спортсмен не будет учитывать характера своих действий в зависимости от обстановки. В свою очередь, предвидение действий при выборе пути движения основано как на результатах, так и на вероятности их использования в отдельных вариантах обстановки.

Таким образом, непрерывное сопоставление выводов, сделанных из оценки своих действий, характера местности и указаний на карте, является базой для обоснованного и быстрого предвидения правильности выбора пути движения и успешного исхода спортивной борьбы.

Умение быстро и технически правильно осуществлять ряд приемов прохождения дистанции в зависимости от сложившейся обстановки требует от спортсмена сообразительности и находчивости, высокой оперативности технических и тактических действий, основанных на глубоких теоретических и практических знаниях. Так, Я. Минчаев (1966) считает, что «решающим условием успеха в соревновании является способность участника быстро, критично и точно мыслить при большой физической нагрузке организма и при напряженной борьбе с соперниками».

Для умения точно ориентироваться особое значение имеет наличие у спортсмена особого физиологического состояния нервных клеток головного мозга, при котором их функциональные

возможности максимально повышаются и которое является результатом высокой тренированности спортсмена и тщательной всесторонней подготовки его к соревнованию. Кроме других компонентов тренированности предусматривается большая работа по продумыванию тактики, изысканию новых тактических приемов в ходе ориентирования. Субъективно это состояние проявляется определенными установками сознания, полной сосредоточенностью спортсмена на предстоящей деятельности, эмоциональным подъемом.

Используя прошлый опыт выступлений на соревнованиях, спортсмен должен быстро и правильно воспринимать тактические особенности не только привычного, но и непривычного для него рельефа. Спортивный опыт основывается на выработанных в прошлом перцептивных навыках, которые помогают ориентировщику понять отношения и связи между ориентирами, КП, картой, местностью и ходом спортивной борьбы.

Динамичность бега с ориентированием, внезапные изменения в обстановке ставят спортсмена перед необходимостью быстрого решения все новых тактических задач, что связано с интенсивностью процессов мышления в состоянии большого эмоционального возбуждения.

В ориентировании на местности гибкость и быстрота мышления имеют исключительно большое значение. От умения быстро и точно производить множество сложных технических и тактических расчетов в зависимости от условий соревнования и постоянно меняющихся ситуаций на местности зависит конечный успех на дистанции.

Процесс решения тактических задач, в частности оценка ситуации на карте и местности, представляет процесс познания объективно сложившейся ситуации. В то же время отражение в сознании сложившейся ситуации является основой для правильного выбора пути движения и нахождения КП. В силу этого здесь выступает качество оценки обстановки, т. е. то, насколько всесторонне и глубоко отражается в мозгу человека сложившаяся тактическая обстановка.

Мы полагаем, что для такого вида спорта, как ориентирование на местности, в большинстве случаев необходимо не столько молниеносное действие спортсмена, сколько своеобразное, точное и достаточно быстрое выполнение принятых решений.

Наряду с этим главная особенность сложных реакций ориентировщика на местности состоит в том, что он должен реагировать не только на раздражители, находящиеся впереди, но и на те, которые находятся справа и слева, а нередко и сзади. Тонкая наблюдательность и тренировочная память позволяют спортсмену выделять подчас совершенно незаметные подробности окружающей обстановки, дающие надлежащую информацию в дополнение к уже имеющейся. На основании анализа всей информации ориентировщик и принимает решение.

Приступая к решению той или иной тактической задачи, спортсмен действует не механически, перебирая в памяти варианты решения и подыскивая при этом правильное. Для такого способа решения в условиях соревнований нет времени. Мозг ориентировщика должен быстро сравнивать данную ситуацию с одной из типичных ситуаций, хорошо теоретически освоенных и закрепленных на практике, и путем такого сравнения сразу же избрать несколько наиболее приемлемых и рациональных вариантов решения. Здесь принятие решения спортсменом выступает как сложный творческий акт, в котором наиболее полно проявляются закономерности техники и тактики ориентирования применительно к конкретной ситуации.

Правильный выбор пути движения в ориентировании на местности составляет главную часть тактического мышления ориентировщика и является основным залогом успеха в соревнованиях.

Спортсмену необходимо уметь выбрать из множества вариантов путей движения именно тот, который наиболее приемлем в данной ситуации, и на нем сосредоточить свое внимание. В силу этого ориентировщик должен мыслить не по какой-то одной схеме, а творчески, диалектически. При этом, несмотря на выбор одного пути движения, спортсмен будет в большей или меньшей мере оценивать все элементы ситуации.

Можно сказать, что тактическое мышление ориентировщика основано на знании специфических закономерностей ориентирования и использовании их непосредственно на дистанции, на знании

специфических особенностей местности и карты, на умении быстро и правильно оценивать создавшуюся обстановку и находить правильное решение.

Характер деятельности оперативного мышления спортсмена находится в неразрывной связи с его восприятием ситуации на местности.

Под восприятием в ориентировании подразумевается отражение в сознании спортсмена ситуаций при непосредственном воздействии сигналов на экстрорецепторы. Тренируясь в восприятии ситуации, спортсмен приобретает перцептивные навыки, которые дают ему возможность планировать свои движения и действия в зависимости от особенностей характера местности. Ведь умение в зависимости от обстановки на трассе быстро и точно находить по карте встречающиеся на местности ориентиры, точно знать свое местоположение, представлять ситуацию на местности, а также форму и расположение всех ближайших фонтальных и ограждающих ориентиров зависят от способности различать и представлять мысленно основные крупные и мелкие ориентиры, т. е. от умения читать карту и «чувствовать местность». Вот почему В. Нурмимаа (1967) пишет: «Самое трудное для ориентировщика, требующее длительной тренировки, — умение свободно читать карту».

Исключительно большое значение при ориентировании на местности имеют процессы памяти. Память в ориентировании — это запоминание и воспроизведение направления движения, расстояния, характера местности, месторасположения КП, ромежточных и основных ориентиров и т. д. Особые требования к памяти диктуются теми условиями, в которые попадает спортсмен на дистанции (постоянной новизной трассы, скоростью бега, возникновением различного рода ситуаций и т. д.).

Для наиболее точного запоминания трассы необходимо мысленное прохождение спортсменом всей дистанции или отрезков ее от ориентира к ориентиру, от КП к другому, которое содержит отработку технических и тактических вариантов ориентирования, распределение темпа двигательных действий на дистанции, определение особенностей встречающихся на пути препятствий и способов их преодоления.

Запоминание в ориентировании облегчается при создании целостных представлений о карте, о всей местности, своих действиях (существующие изменения на местности, опасные и непроходимые участки, длина трассы, количество КП и т. д. и корректировка своих действий). Так, спортсмен не теряет ориентировки на маркированной трассе благодаря тому, что он мысленно представляет себе весь пройденный им путь движения. Следовательно, это пространственное представление есть не что иное, как целостное представление ориентиров, направления, характера местности, расстояния, местоположения КП.

В связи с тем что пространственное представление в процессе планирования прохождения трассы связано с определенными действиями, при мысленном воспроизведении трассы основную роль кроме зрительных образов местоположения КП, ориентиров, создавшихся ситуаций играют также двигательные представления.

Запоминание трассы при ориентировании носит произвольный характер. Оно является преднамеренным и, следовательно, характеризуется предварительной направленностью. В психологии разделяют внимание на произвольное и произвольное. Произвольное внимание, физиологическую основу которого составляет ориентировочный рефлекс, проявляется тогда, когда человек предварительно не готовился к тому или иному восприятию или действию.

В ориентировании на местности требуется высокий уровень произвольного (активного) внимания, так как перед спортсменом постоянно ставятся те или иные задачи.

Сосредоточение внимания перед стартом или на дистанции — необходимое условие успешного выхода на КП. Так, известный английский тренер по легкой атлетике Ф. Штампл пишет, что ничего не должно отвлекать спортсмена на дистанции, так как в противном случае снизится его сосредоточенность, а это немедленно скажется на скорости и ритме бега. Малейшее отвлечение внимания или незначительное снижение его интенсивности на какой-то момент неизбежно приводит к многочисленным и весьма ощутимым ошибкам в ориентировании.

Спортсмену необходимы концентрация внимания на выполнение основной задачи, например выдерживание направления по заранее выбранному маршруту, и вместе с тем его распределение между разнообразными, почти одновременно выполняющимися действиями (чтение карты, наблюдение за местностью, подсчет расстояния и т. д.).

Интенсивность внимания на дистанции характеризуется его ясностью, четкостью и быстротой протекания психических процессов. Только при большой интенсивности внимания спортсмен может быстро и точно оценивать создавшуюся ситуацию, с максимальной быстротой читать карту, осуществлять точно намеченный план своих действий на трассе. Снижение интенсивности внимания в процессе прохождения трассы приводит нередко к тактическим ошибкам, к неправильной оценке ситуации, к замедленному выполнению действий.

Направление своего внимания на выполнение технических и тактических действий в начале прохождения трассы и сохранение его высокой интенсивности до самого финиша, несмотря на возрастающее утомление, являются основным содержанием устойчивости внимания ориентировщика. Четкая и правильная ориентировка на местности, точное реагирование на окружающие ориентиры возможны лишь при высокой устойчивости внимания. Оно в свою очередь зависит от объема и разнообразия работы. Большое значение для устойчивости внимания имеет мыслительная деятельность спортсмена, которая должна быть направлена на решение технических и тактических задач, требующих нахождения наиболее эффективных конкретных действий относительно возникающих на трассе обстоятельств.

Переключение внимания на различные объекты характеризуется умением спортсмена быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, давать правильную оценку сложившейся ситуации и сосредоточиваться на том действии, которое является наиболее важным в данный момент.

Достаточная гедвижность внимания помогает не только своевременно переносить внимание с одного участка местности на другой, но и удерживать на нем внимание ровно столько, сколько это необходимо для выбора очередного пути движения.

Распределение внимания на множество объектов является необходимым условием успешной деятельности ориентировщика на дистанции. Значительная трудность распределения внимания в ориентировании объясняется как исключительным многообразием возможных тактических вариантов, так и необходимостью постоянного контроля за местностью.

Быстрая смена характера местности (закрытая, полузакрытая, открытая, резкопересеченная, среднeperесеченная, малопересеченная и т. д.) и изменения ситуаций на дистанции требуют высокой подвижности нервных процессов (возбуждения и торможения). Так, спортсмен должен постоянно следить за ходом спортивной борьбы, замечать и оценивать расположение всех объектов, ведущих к КП или находящихся в непосредственной близости от него.

Распределение внимания позволяет спортсмену чувствовать рельеф и общий характер местности, читать на ходу карту и одновременно с этим разрабатывать до мелочей технику выхода на КП (счет шагов, определение точного направления, движение по мелким ориентирам, учет тормозных ориентиров и т. д.), производить ряд действий с целью ухода от соперника.

Учитывая специфику ориентирования на местности, эмоционально-волевые состояния ориентировщиков можно характеризовать следующими особенностями, из которых вытекают требования к их психологической подготовке.

У многих спортсменов конечный результат борьбы зависит от результата «взятия» первого КП. Так, ориентировщики утверждают, что возникшая мысль о возможной неудаче в значительной степени снижает точность выхода на КП. И наоборот, удачное выполнение ответственных действий (выход на ориентир или КП, выбор пути движения, обход соперника и пр.) удваивают силы и волю к победе.

Уверенность в правильности ориентировки, в точности применяемых приемов отражает состояние повышенной работоспособности спортсмена. Чувство растерянности, боязнь, неуверенность в своих силах появляются вследствие недостаточной физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсмена, недостатка опыта в соревнованиях на различной местности, в чтении карты, в подсчете расстояния, в выборе пути движения, в беге по азимуту и т.

д. Растерянность при ненахождении КП, неуверенность в правильности прохождения дистанции и применяемых технических и тактических приемов, чувство подавленности и другие астенические эмоциональные переживания отрицательно действуют на процессы оперативного мышления ориентировщика. Если спортсмен, находясь на дистанции, теряет власть над собой, он при этом, несомненно, утрачивает работоспособность, что отрицательно скажется на поиске КП, а значит, на прохождении всей дистанции спортсменом и всей командой.

Физическая подготовка ориентировщика оказывает большое влияние на характер течения у него эмоциональных процессов во время соревнований. При хорошей физической подготовке ориентировщик чувствует себя смелым, сильным, ловким, уверенным в своих силах, способным выполнять упражнения, которые мало доступны другому спортсмену (длительный бег по кочкам, песку, быстрое прохождение болотистых участков, густых посадок, буреломов и т. д.). При этом спортсмен с сильной волей имеет большие преимущества, он умеет мобилизовать свои силы и возможности, упорно стремиться к достижению поставленной цели.

Напротив, плохая физическая подготовка, в частности неподготовленность к бегу с картой по пересеченной местности, нередко является источником астенических эмоций спортсмена, выражающихся в форме: «Устал, больше не могу».

Таким образом, целеустремленность, самообладание, творческая самостоятельность, решительность и настойчивость — главные факторы, которыми должен обладать спортсмен в трудных ситуациях, создающихся зачастую при ориентировании на местности.

Формирование волевых качеств ориентировщика диктуется объективными условиями его деятельности, трудностями технической, тактической и физической его подготовки, а также различного рода психологическими трудностями, возникающими в процессе соревнований.