

ние сферы физической культуры и спорта. – М., 2004. – С. 821 – 871.

Контактная информация: alalza@mail.ru

**СИСТЕМНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КАТЕГОРИЙ
«СВОБОДА И ЗАВИСИМОСТЬ» (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОГО
ОРИЕНТИРОВАНИЯ)**

*Сергей Александрович Казанцев, кандидат педагогических наук, доцент,
Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

Работа посвящена изучению психологических зависимостей, их прогнозирования и профилактики средствами спортивного ориентирования. В работе показано, что спортивное ориентирование имеет широкие возможности для профилактики психологических зависимостей в силу специфических особенностей этого вида спорта, обусловленных такими качествами как самостоятельность действий в незнакомой обстановке, независимость принятия решений в условиях риска, высокими требованиями к физическим и интеллектуальным кондициям. В совокупности эти качества формируют «свободу от зависимости».

Ключевые слова: спортивное ориентирование, психологическая зависимость, системный подход.

**SYSTEM PSYCHOLOGICAL RESEARCH OF CATEGORIES «FREEDOM AND
DEPENDENCE» (ON THE EXAMPLE OF SPORTS ORIENTATION)**

*Sergey Aleksandrovich Kazantsev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St.-Petersburg*

Annotation

The work is devoted to studying of psychological dependences, their forecasting and prevention by means of sports orientation. It has been shown that sports orientation has ample opportunities for prevention of psychological dependences owing to specific features of this kind of sports, caused by such qualities as independence of actions in unfamiliar conditions, independence of decision-making in the conditions of risk, high requirements to physical and intellectual standards. In aggregate these qualities form «freedom from dependence».

Key words: orienteering, psychological dependence, system approach.

ВВЕДЕНИЕ

Соревновательную деятельность в спортивном ориентировании удобно описать системой понятий: пространство, время, энергия, информация [1]. В системе этих понятий также можно рассматривать категории «свобода» и «зависимость».

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью исследования является установление факта, что качества, необходимые для успешного функционирования в таком виде спорта как спортивное ориентирование требуют свободы действий, самостоятельности и независимости суждений. С другой стороны, людям, не способным к принятию самостоятельных решений свойственно зависимое поведение. Кроме того, необходимость интеллектуальных действий в процессе напряженной физической работы, исключает возможность «туманить мозги» употреблением каких либо химических препаратов, будь то алкоголь, никотин, наркотики или допинг.

КОНЦЕПТУАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Рассмотрим соотношения категорий «свобода» и «зависимость» на условных

шкалах, характеризующих пространство, время, энергию и информацию.

Пространство

Внешнее по отношению к человеку пространство можно рассматривать и как физическое и как социальное. Сущность человека по отношению к внешнему миру можно определить как потребность в «освоении пространства». Если представить пространство, необходимое для «жизнеобеспечения» человека, в виде линейной шкалы, то на одном краю будут люди, которые не испытывают тяги «к перемене мест», и довольствуются размерами своего ближнего окружения (удобного дивана, квартиры, дома). На другом краю будут люди, которые реализуют потребность в «перемене мест» и при этом испытывают ощущение независимости - свободы. Люди такого склада готовы идти на риск и, в то же время, они толерантны к дискомфорту. Спортивное ориентирование – это вид спортивной деятельности, в которой реализуется «инстинкт первопроходцев».

Человек – существо общественное и он испытывает потребность в социальном окружении (пространстве). Можно говорить о свободе общения человека в социальном пространстве как о его социальной активности. Но человеку свойственно самому ограничивать свои свободы и повышать степень своей зависимости от внешних условий (наркозависимость, курение, алкоголь, вещизм и т. п.). Иногда, такая зависимость бывает патологической и грозит самоуничтожению человека (личностному и физическому).

Степень социальной активности можно представить в виде линейной шкалы, на одном конце которой будет высокая активность и свобода от зависимости, а на другом конце патологическая разрушительная зависимость.

Можно говорить не только о внешнем пространстве, по отношению к человеку, но и о его внутреннем (психологическом) пространстве.

В психологии есть термин - рефлексия. Она проявляется в самопознании субъектом своих психических актов и состояний, т.е. формой реализации самопомощи в целях саморегуляции, самоорганизации, самопрограммирования. По сути, речь идет о способности людей к расширению своего внутреннего психологического пространства за счет способности управлять своим внутренним состоянием с целью преодоления т.н. «трудных состояний». Люди, которые не обладают такими способностями, становятся заложниками своих мыслей, страстей и непрерывных стрессов.

Время

Категории «свобода» и «зависимость» наиболее ярко проявляются в процессе «структурирования времени» человеком. Структурирование времени - это одна из основных потребностей человека. (Эрих Берн). Свобода человека проявляется в том, насколько он самостоятельно и плодотворно может распоряжаться своим временем.

Если рассматривать категории «свобода» и «зависимость» на условной шкале «время», то максимальные баллы получают люди творческие, независимые, которые предпочитают самостоятельно распоряжаться своим временем. Минимальные баллы получают люди, связанные «условностями», зависимые от внутренних и внешних обстоятельств, а также люди с «измененным состоянием сознания»

Среди разнообразных способов структурирования времени наиболее плодотворным способом является целенаправленная деятельность.

Энергия

Исходя из концепции физического (соматического) здоровья, основным его критерием считается энергопотенциал биосистемы. По В. И. Вернадскому, организм представляет собой открытую термодинамическую систему, устойчивость которой (жизнеспособность) определяется ее энергопотенциалом. Так как доля аэробной энергопродукции является преобладающей в общей сумме энергопотенциала, то именно максимальная величина аэробных возможностей организма является основным крите-

рием его физического здоровья и жизнеспособности. Такое понятие биологической сущности здоровья полностью соответствует нашим представлениям об аэробной производительности, которая является физиологической основой общей выносливости и физической работоспособности (их величина детерминирована функциональными резервами основных систем жизнеобеспечения - кровообращения и дыхания).

Таким образом, категория «свобода» на шкале «энергия» ассоциируется с понятиями жизненная энергия, физическая работоспособность, жизнеспособность организма человека.

Категория «зависимость» ассоциируется с энергетической недостаточностью организма. Под энергетической недостаточностью (энергодефицитными состояниями) понимается несоответствие между потребностями организма (ткани, органа, клетки) в энергии и тем ограниченным количеством АТФ, которое может в данный момент использоваться для функциональной активности ткани, органа.

Энергодефицитные состояния могут быть обусловлены как физическим утомлением, так и функциональными расстройствами (депрессивным состоянием, астеническим синдромом).

Спортивное ориентирование, в силу своей специфики, является видом спорта, в котором работа производится в основном в аэробном режиме, и, следовательно, лучше всего реализуется максимальный энергетический потенциал.

Информация

Человек, как субъект деятельности зависит от внешней среды, при этом он обменивается со средой на информационном уровне. Обмен со средой на информационном уровне не имеет пределов, в отличие от биологических потребностей. По мере увеличения информационного потока человек вынужден защищаться от информационной перегрузки путем селекции (выделения) значимой для него информации из «шума».

Есть люди, у которых «порог обнаружения» установлен высоко. (Это люди с низким уровнем невротизма, низкой личностной тревожностью, высокой эмоциональной устойчивостью). Эти люди, как правило, не реагируют на «мелочи жизни» их мало волнует «избыточная информация».

Люди противоположного склада обладают высокой личностной тревожностью, они психически очень чувствительны и реагируют на любой «ложный сигнал». Такие люди очень плохо ориентируются в «бурном» информационном потоке. В крайних своих проявлениях психологическая реакция на информационную перегрузку может быть в виде истерии или депрессии, поскольку человек не знает, как адекватно реагировать на полученный сигнал.

Избыток информации создает ощущение «свободы выбора», но с другой стороны, принятие решений зависит от надежности информации и, как правило, обусловлено дефицитом информации, дефицитом времени, дефицитом воли (энергии).

Часто неспособность к принятию самостоятельных решений (отсутствие воли, энергии) ставит человека в зависимость от других людей (от толпы, жены, начальника и проч.). В соревнованиях по ориентированию такие люди часто прибегают к сотрудничеству, что противоречит правилам соревнований.

Таким образом, если говорить о соотношении категорий «свобода – зависимость» на информационной шкале, то можно говорить о скорости информационного потока и возможности его регулирования. Разные люди обладают индивидуальными различиями в восприятии и обработке информации. При этом, если они правильно учитывают свой индивидуальный стиль деятельности, то они обладают большей свободой в принятии решений.

Люди решительные, склонные к риску быстрее принимают решения в условиях неопределенности. Нерешительные, осторожные (или трусливые) люди обычно долго принимают решения. Их стратегия основана на «переборе» большого количества ва-

риантов и она зависит от многих обстоятельств. Наиболее комфортно такие люди себя чувствуют, когда решения за них принимают другие и в этой ситуации они легко попадают в зависимость от «толпы».

Соотношения между свободой и зависимостью мы условно представили в виде шкал: пространственной, временной, энергетической, информационной. Однако эти шкалы не являются независимыми по отношению друг к другу. Например, потребность в сокращении индивидуального пространства до размеров «Я» соответствует в психиатрии понятию «аутизм». Аутизм – это психическое заболевание, которое, сопровождается энергонеадекватностью, информационной депривацией и проблемами «структурирования времени».

С другой стороны, потребность к «перемене мест» обусловлена избыточной энергией, которую нужно как-то реализовать. «Структурирование времени» у таких людей обеспечивается за счет активной деятельности.

Таким образом, системное исследование психологических категорий свободы и зависимости позволяет сделать предположение о возможности оценки активности человека в рамках понятий: пространство, время, энергия, информация.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В пилотном исследовании, проведенном среди студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта и ориентировщиков высокой квалификации из состава сборной команды России, установлено, что на всех шкалах в пределах от 1 до 10 самооценка у студентов в среднем составляет немного больше 50 % и при этом имеет место большой разброс по СКО. У ориентировщиков самооценки находятся на уровне выше 80% при незначительном разбросе по СКО. Эти самооценки подтверждаются протоколами соревнований по ориентированию.

РЕЗЮМЕ

На примере спортивного ориентирования показано, что соотношения между категориями «свобода» и «зависимость» могут рассматриваться в рамках системы понятий: пространство, время, энергия, информация.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ганзен, В. А. Системные описания в психологии / В.А. Ганзен. – Л. : Изд-во Ленингр. гос. ун-та, 1984. – 176 с.
2. Казанцев, С. А. Психология спортивного ориентирования : [монография] / С. А. Казанцев ; М-во образования и науки РФ ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б. и.], 2007. – 110 с.
3. Казанцев, С.А. Спортивное ориентирование : учебно-методическое пособие / С.А. Казанцев, Ю.Н. Федотов ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : [б. и.], 2006. – 91 с.

Контактная информация: kazantsevs@mail.ru

ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ МАССОВЫХ ФОРМ ПОДГОТОВКИ

*Наталья Александровна Ланцева, старший преподаватель,
Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В статье раскрываются вопросы обучения детей младшего школьного возраста основам фигурного катания на коньках в условиях массовых форм подготовки.