**Развитие памяти и внимания. ОФП. ОРУ**

**Память и внимание в спортивном ориентировании**

Эффективность памяти определяется тремя параметрами: объем, полнота или точность воспроизведения, прочность (длительность) хранения информации. На совершенствование этих трех составляющих и должна быть направлена работа каждого, желающего улучшить работу своей памяти. Развитие и совершенствование профессиональной памяти ориентировщика может существенно ускорить решение задач ориентирования и повысить ее надежность. Развитие и совершенствование памяти зависит от систематичности и продолжительности работы непосредственно по ее развитию.

Запоминание бывает произвольное и непроизвольное, ведущее - произвольное. Оно осуществляется сознательно с помощью определенных приемов. По каким-то причинам мы, поглощая некоторые виды информации, не запоминаем, игнорируем их. Наша деятельность по запоминанию является как бы имитацией запоминания. Причин может быть много: субъективное неприятие информации (она безразлична или вызывает отрицательное отношение), перекрытие информации другой, более важной, что иногда приводит к так называемой рассеянности.

Запоминание, таким образом, требует определенной настроенности и, кроме того, некоторой предрасположенности к данному виду информации, поскольку безжалостное, обезличенное отношение к своей памяти обязательно скажется, в конце концов, на результатах [КЛАЦКИ]. Главным условием качественного и количественного запоминания является направленность внимания. В соревновательной обстановке внимание играет большую роль в любом виде спорта, а в лыжном ориентирование это решающий фактор спортивного результата.

Большая потеря времени спортсменом-ориентировщиком на дистанции объясняется ослаблением внимания в работе с картой и местностью. Основная причина - невнимательность, если говорить о технических резервах в лыжном ориентировании. Внимание - это сосредоточенность и направленность психической деятельности на определенном объекте. Внимание является центральным звеном в цепи процессов памяти, необходимым условием запоминания. Из этого определения мы видим, что внимание (наблюдение) за фактами зависит от правильного его сосредоточения на этих фактах.

Что же такое, в сущности, сосредоточение? Это способность закреплять внимание на выбранном сюжете или занятии и отвергать другие сюжеты, которые привлекают внимание. Иначе говоря, среди всех воображаемых картин и мыслей, проходящих в нашем мозгу, мы должны отобрать те, которым решили следовать и отбросить все остальное.

Необходимо заметить, что сложность состоит не в выборе сюжета для сосредоточения, а в способности противостоять «вторжению» посторонних мыслей. Сосредоточение - это, прежде всего, защитная реакция от внешнего вторжения, ценная способность при умственной деятельности.

Сосредоточенность, в которой мы нуждаемся для лучшего запоминания информации, имеет две фазы, хотя речь идет об одной способности. Существует немедленное сосредоточение, к которому мы прибегаем для тщательного рассмотрения документов, лиц, событий, картин, и сосредоточение длительное, которое нужно для обучения, изучения, запоминания, редактирования, подсчета, обдумывания, размышления. Немедленное сосредоточение должно достигаться добровольно, мгновенно и при любых условиях. Оно требует также способности быстро переключаться на другой предмет. Для работы в соревновательной обстановке в лыжном ориентировании необходимо как раз первое - немедленное сосредоточение и переключение, которое происходит все время с карты на местность и наоборот.

Таким образом, начало качественной мыслительной работы спортсмена-ориентировщика на дистанции - это сосредоточение на фрагментах местности и соответствующих ей кусочках карты без отвлечения на посторонние помехи - соперников, свою экипировку, влияние погодных условий, состояние лыжни. Такое сосредоточение крайне трудно удерживать. Успешность запоминания определяется тем, что и как воспринято. Иными словами, что «посеешь» при восприятии, то и «пожнешь» при воспроизведении. Не случайно в языке сложились такие понятия, как «смотреть» и «видеть», «слушать» и «слышать». Умение выделить необходимое при восприятии, известное нам как наблюдательность, очень важная предпосылка хорошей памяти.

В свою очередь, возникает следующий вопрос. От чего зависит успешное сосредоточение? Исследователи памяти единодушно считают, что первым условием для фиксации впечатления является желание человека, а чтобы его иметь, нужен реальный интерес к событию, которое необходимо запечатлеть. Для работы на дистанции ориентирования это очень существенный момент, поэтому спортсмену необходимо выяснить для себя достаточно ясно потребность в качественном запоминании, тщательно рассмотреть причины, которые объясняют его усилия: результат, место в соревнованиях, материальная заинтересованность, одобрение со стороны тренера. Короче говоря, цели, ради которых он прикладывает усилия в запоминании и сосредоточении на дистанции. Нужно хорошо представлять себе свою цель перед началом работы.

Объем информации, которую запоминают спортсмены-ориентировщики, индивидуален и зависит от степени владения другими техническими навыками работы на дистанции. Если спортсмен способен качественно читать карту без снижения скорости, быстро переключаться с карты на местность, нет необходимости в большом объеме информации для запоминания. И, напротив, в случае хорошей памяти есть смысл ее использовать для экономии времени на другие технические действия [34].

Сохранение - это удержание в памяти сведений, полученных в процессе запоминания. Как долго требуется такое удержание в работе на дистанции ориентирования? До тех пор, пока спортсмен не миновал тот участок дистанции, который занимал его память. В основном тренеры по ориентированию и спортсмены сходятся на необходимости и достаточности использования кратковременной памяти.

Еще раз повторим, что уровень развития профессиональной памяти ориентировщика зависит от систематичности и продолжительности работы со спортивными картами и местностью. Не секрет, что спортсмены (даже самой высокой квалификации) днями, а то и неделями не упражняются над развитием памяти. Происходит это по разным причинам: недоработка тренеров, чрезмерное увлечение функциональной подготовки, непонимание значимости развития памяти для конечного результата. Бытует мнение, что физические нагрузки в тренировочном процессе должны быть регулярными, а технические достаточно проводить эпизодически. Если бы спортсмены-ориентировщики круглогодично и почти ежедневно упражняли свою профессиональную память, результаты выступления на соревнованиях могли бы быть на порядок стабильнее. Отсутствие стабильности прохождения дистанции - основная причина, не позволяющая спортсменам показывать высокие результаты.

Универсальных рецептов по технике запоминания определенного объема информации нет. В сознании спортсменов в первую очередь вырабатывается и закрепляется в процессе тренировок и соревнований тот стиль пространственного мышления, основу которого составляют природные, генетически заданные особенности его психики. Это находит свое отражение в доминировании той или иной стратегии умственной работы по запоминанию или воспроизведению ситуаций местности и карты. Но итог должен быть один - качественная мыслительная работа, основанная, прежде всего на процессах памяти. Более быстрое и надежное продвижение по дистанции ориентирования высококвалифицированного спортсмена во многом связано с умением принимать решения на основе рационального мыслительного процесса, используя свою, индивидуальную мыслительную тактику работы.

Память является функцией мозга, и как всякая его функция может развиваться и поддаваться тренировке. Нет плохих или хороших реципиентов памяти в мозгу. Индивидуум от индивидуума отличается только способом запоминания, т.е. процессом памяти. Мозг работает как любой другой орган нашего тела и для правильной работы нуждается в определенном уходе. Нужно поддерживать его в активном состоянии, если мы не хотим, чтобы он заржавел.

Таким образом, становится ясно, что для эффективной работы памяти на дистанции нужно не так много. Главное - реальный интерес к самому процессу ориентированию, который нужно любить. Спортсмену должно нравиться ориентироваться в лесу, только тогда можно рассчитывать на успех. Возможно, в видах спорта, где мыслительная составляющая соревновательной деятельности невелика или совсем отсутствует, можно эффективно работать «через не хочу». В лыжном ориентировании при выполнении технических задач ориентирования такой подход успеха не принесет.

Следующее - сосредоточенность внимания на фрагментах карты и местности без отвлечения на побочные помехи. Всякому техническому упражнению по развитию памяти должен предшествовать настрой на сосредоточенность: чем легче спортсмен сосредотачивается, тем быстрее и прочнее он запоминает. Затем следует запоминание фрагментов карты и местности на короткое время, до тех пор, пока этот отрезок дистанции не будет пройден. При постоянном сопоставлении информации о карте и местности необходимо переключение внимания.

В публикациях по спортивному ориентированию предложено много конкретных упражнений для развития памяти спортсменов-ориентировщиков. Например, прохождение участков или всей дистанции по памяти; взятие по памяти максимального количества КП, расположенных на местности по диаметру окружности относительно точки старта [2БЕЛЯКОВ]; воспроизведение по памяти пути движения на карте после прохождения маркированной дистанции или ее участков. Много предлагается упражнений для работы в классе, в основном по запоминанию определенного участка карты или пути движения, с последующим воспроизведением словесно или в виде рисунка. Все упражнения и рекомендации, безусловно, можно использовать для совершенствования специализированной памяти спортсменов-ориентировщиков.

Все же, исходя из задач спортивного ориентирования на дистанции, больший акцент в развитии специализированной памяти необходимо делать на развитие мгновенной или, как принято говорить, фотографической памяти. Квалифицированный спортсмен имеет значительно большую емкость памяти в сравнении со спортсменами разрядниками. Он способен достаточно точно воспроизвести информацию карты, которая подлежала запоминанию. Проблема возникает в скорости запоминания и скорости воспроизведения на фоне состояния утомления

Задание – «Найди КП» приложение (Найди КП )

игра - <https://play.google.com/store/apps/details?id=net.ucoz.ogomel.opuzzle>

**ОФП, ОРУ :**

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| [**РАЗМИНКА**](https://www.youtube.com/watch?v=3iwoxdzZpdg) | |
| *подход/повтор* | *отдых* |
| **скоростно-силовая** | |
| [плиометрические отжимания](https://www.youtube.com/watch?v=04HsUHjvcts) | |
| 5х5 | 1 мин |
| **силовая** | |
| [наклоны на одной ноге](https://www.youtube.com/watch?v=sN8t2kfHesk) | |
| 3х8/8 | 1 мин |
| [тяга к опоре](https://www.youtube.com/watch?v=Jbf_nUz39NQ) | |
| 3х10/10 | 1 мин |
| **стабилизация** | |
| [индийские отжимания](https://www.youtube.com/watch?v=o7U-LJ5xuWc) | |
| 3х6 | 30 сек |
| [наклоны назад в упоре на коленях](https://www.youtube.com/watch?v=vNfmKje2470) | |
| 3х6 | 30 сек |
| [антиротационный упор](https://www.youtube.com/watch?v=a7sLOESlc3o) | |
| 3х30 сек  (на каждую сторону) | 30 сек |
| **кондиционная** | |
| [10 прыжковых разножек  5 бурпи  оставшееся время от минуты "скалолаз"](https://www.youtube.com/watch?v=CKDdC_TqWdw) | |
| 10х1 мин | 2 мин |
| [**растяжка**](https://www.youtube.com/watch?v=XWv6spIG0Z4) |  |