

# Спортивное ориентирование - мужской вид спорта?



Чтобы объяснить нашим читателям смысл столь интригующего и даже шокирующего заголовка, привожу весьма любопытные выдержки из текста замечательной книги Аллана и Барбары Пиз «Язык взаимоотношений (Мужчина и женщина)»:

*«...Одного вида, но разных миров*

...Мужчины и женщины отличаются друг от друга. Они не хуже, не лучше друг друга - они разные. Практически единственное, что у них есть общего - они особи одного вида... Известно это каждому, но очень немногие, особенно мужчины, дают себе труд осознать это. Но истина именно такова... Эволюция мужчин и женщин протекала по-разному, поскольку разными были обстоятельства. ...Миллионы лет структура мозга мужчин и женщин изменялась под давлением отличающихся друг от друга требований...»

*«...Ориентация в пространстве - карты, цели и параллельная парковка машины*

...Умение читать карту и иметь представление о том, где вы находитесь, связано со способностью к ориентации в пространстве. Сканирование мозга показывает, что пространственная ориентация связана с функционированием фронтальной части правого полушария у мужчин и мальчиков и является одной из их самых сильных способностей. Этот талант восходит к древним временам. Способность к ориентированию позволяла мужчинам-охотникам рассчитать скорость движения добычи и расстояние до нее, силу броска камнем или копьем, которая требуется для того, чтобы убить жертву. В женском мозгу за пространственную ориентацию отвечают оба полушария: отдельной области, поддающейся измерению, как у мужчин, не обнаружено. *Только у 10% женщин наблюдается хорошая или отличная способность ориентироваться на местности. Приблизительно 90% женщин имеют весьма ограниченную способность к ориентации (выделено - Л.М.)».*

«...Способность к пространственной ориентации означает умение сложить в уме картину, отражающую форму вещей, их размеры, координаты, движение и географию. Сюда же

Леонид Молотков

г. Воронеж



относится способность вращать в воображении предмет в пространстве, видеть его в трехмерной перспективе и мысленно прокладывать маршрут на местности, изобилующей препятствиями. Конечный итог - возможность отследить движение цели и поразить ее. Профессор психологии Университета штата Айова доктор Камилла Бенбоу провела сканирование мозга более миллиона мальчиков и девочек при исследовании способностей к пространственной ориентации. Она сообщила, что уже к четырем годам разница между ними была поразительной. Было установлено, что девочки мысленно отлично видели в двух измерениях, а мальчики в трех. В трехмерных видеотестах мальчики по способностям к ориентации превосходили девочек в отношении 4:1, и девочки с наивысшим уровнем способностей были хуже мальчиков с самым низким уровнем. У мужчин за эту функцию отвечает специальная область мозга, занимающая, по меньшей мере, четыре места во фронтальной части правого полушария. Не имея особой области, ответственной за пространственную ориентацию, женщины обычно плохо справляются с соответствующими задачами. ... Чувство места у женщин и девочек слабое, поскольку у них исторически не возникало необходимости преследовать добычу и искать затем путь домой. Вот почему женщинам так трудно разобраться в карте. У женщин плохие способности к пространственной ориентации, поскольку в процессе эволюции они не занимались охотой...».

*«Почему мужчины знают, куда идти*

Хорошая ориентация в пространстве позволяет мужчине разворачивать карту в уме, точно определяя направление, в котором надо двигаться. Если он возвращается в определенное место через некоторое время, то карта ему уже не нужна, поскольку географическую информацию он легко запоминает.

Большинство мужчин могут читать карту, ориентированную на север, собираясь ехать на юг. Кроме того, мужчина может поглядеть на карту, а потом ехать по памяти. Исследования показывают, что мозг мужчины может измерять скорость и расстояние, определяя, где надо сменить направление. ...После погони мужчина должен был



вернуться домой, иначе у него не было шансов на выживание. Большинство мужчин всегда могут указать на север, даже если они не имеют представления, где находятся. Зайдите на стадион, и вы увидите, как мужчина, покинувший свое место, чтобы купить воды, уверенно возвращается туда же. Поезжайте в любой город мира, и вам встретится туристка, которая, стоя на перекрестке, яростно крутит карту - она заблудилась. Заезжайте в многоэтажный гараж при большом магазине и посмотрите, как угрюмо бродит по нему покупательница, пытаясь отыскать свой автомобиль...»

*«Развитие мозга у мальчиков идет по-другому в сравнении с девочками*

...Правая половина мозга у мальчиков растет и развивается быстрее по сравнению с левой. Появляется больше соединений внутри правого полушария и меньше между полушариями. У девочек скорость роста и развития полушарий сбалансирована в большей степени, в результате чего у девочек проявляется больший диапазон способностей. Поскольку у них к тому же лучше развито соединение между правым и левым полушариями через более толстый нерв - мозолистое тело, у них не столь резко проявляется разница во владении правой и левой рукой. Имеется очень много женщин, которые с трудом вспоминают, где у них правая, где - левая рука... Гормоны



тестостерона сдерживают рост левой половины мозга в обмен на более быстрое развитие правой, способствуя тем самым лучшей ориентации в пространстве... эти способности связаны с правой стороной мозга по меньшей мере у 80% мужчин и мальчиков...»

*«Тест на пространственную ориентацию*

... Наши тесты показывают, что мужчины обладают способностью превратить в воображении двухмерное изображение на карте в трехмерное, но большинство женщин на это не способны. Способность женщины найти дорогу резко возрастает, если она пользуется картой, на которой дано перспективное изображение местности...»

*«Тестостерон и пространственное мышление*

...пространственное мышление, которое является наиболее заметным атрибутом мужчины, связано с содержанием тестостерона... тестостерон формирует мозг зародыша мужского пола ... и устанавливает программу, связанную с пространственным мышлением, которое необходимо иметь охотнику и следопыту».

«...В то время как тестостерон улучшает способность к ориентации в пространстве, женский

гормон эстроген подавляет ее. Женщины имеют несравненно меньшее количество тестостерона, чем мужчины, и, следовательно, чем больше женского начала в мозгу у человека, тем меньше его способность к пространственной ориентации. Вот почему женственные представители слабого пола с трудом ставят машину параллельно тротуару и плохо разбираются в картах...»

*«Можно ли улучшить свои способности к пространственному мышлению?»*

Если ответить одним словом, то да. Есть несколько способов. Вы можете подождать, пока естественный эволюционный процесс не возьмет свое, а тем временем надо постоянно практиковаться, чтобы в вашем мозгу появились достаточно мощные соединения. Однако будьте готовы к долгому ожиданию при таком варианте. Биологи утверждают, что для завершения такого процесса потребуются тысячи лет. Поможет повысить способность к пространственному мышлению и курс тестостероновой гормонотерапии, но такой вариант не очень хорош тем, что сопровождается повышением агрессивности, облысением и появлением бороды -

большинству женщин это не понравится. В настоящее время уже точно известно, что практика и повторные упражнения помогают создать большее количество соединений в мозгу, требующихся для выполнения этой задачи. Крысы, которые выросли в клетке с игрушками, имеют большую массу мозга, чем крысы без игрушек. Человек, ничем не занимающийся после выхода на пенсию, теряет в массе мозга в отличие от человека, который ведет активный образ жизни: активная умственная деятельность позволяет ему сохранить и даже нарастить массу мозга. *Изучение карты и практические занятия могут резко повысить ваш практический навык в обращении с ней, так же как ежедневные музыкальные упражнения на фортепьяно приведут в конечном итоге к более беглой игре. Однако если устройство вашего мозга не способствует интуитивной игре на фортепьяно или чтению карт, вам для поддержания пристойного уровня потребуется много и систематически работать* (выделено - Л.М.)...»

## Комментарии

Прочитав эти строки из книги Аллана и Барбары Пиз, многие читатели-ориентировщики (точнее - ориентировщицы, наиболее эмансипированные их представительницы!), готовы обвинить авторов в яром «шовинизме», направленном против женщин. Но научные факты, приведенные в книге, подтверждают, что авторы, в основном, правы!

*Прирожденное абстрактное мышление, объемное воображение, чувство пространства и*



*расстояния дают представителям мужского пола преимущество в таком виде спорта, как спортивное ориентирование.*

Это преимущество, в частности, заключается в том, что мужчины (обладая перечисленными врожденными психологическими свойствами) могут, например, быстрее выбрать наиболее рациональный вариант ходки на КП. Быстро, не вдаваясь в мелкие детали карты, отметить и взять на вооружение наиболее характерные, «реперные» ориентиры. Четко трансформировать изображение горизонталей на карте в объемную (трехмерную) модель рельефа. Мужчины – ориентировщики, в силу своей эволюционной предрасположенности, чаще идут на риск («кто не рискует, тот ... и т.д.). Более четко ставят перед собой и реализуют тактические задачи. Более «яростно» идут на борьбу с противником («охотник-воин»). Менее чувствительны к боли (кожа «воина-охотника» намного толще женской). С меньшим «драматизмом» воспринимают допущенные ошибки...

Известно выражение: «мужчины любят глазами, а женщины – ушами». Однако это относится не только к любви, но и ко всем сферам человеческой жизни. Поэтому мужчины хорошо приспособлены к «визуализации», анализу и прогнозу окружающей обстановки. Я неоднократно был свидетелем того, как некоторые мужчины - ориентировщики, стоя в стартовом коридоре, только на основании легенды и общего обзора карты (без дистанции), могли быстро угадать – где начальник дистанции поставил первое КП.

Не случайно, что «рисовщики» (составители) спортивных карт - практически одни мужчины.

Женщины, обладая большей эмоциональностью и «речевым синдромом» (склонностью к разговорам, а проще сказать – болтливости), чаще отвлекаются на соперниц и подруг, встреченных на дистанции, или же ведут «светские беседы» прямо перед стартом. Что, естественно, отвлекает и приводит к ошибкам (мужчины

этому, как правило, не подвержены)...

Однако, не все так просто. Авторы книги, утверждая, что женщины с древнейших времен были только

«хранительницами очага» или «гнезда», и занимались исключительно рождением и воспитанием детей, приготовлением пищи для членов своего племени, не совсем правы. Очевидно и то, что в древности



женщины постоянно занимались собирательством (уделяя этому большое количество времени). Чтобы найти пищу, им приходилось преодолевать значительные расстояния в лесной и горной местности (тем большие, чем дальше племя находилось в одном месте, на одной стоянке) и находить обратную дорогу на стойбище. А заниматься этим без умения ориентироваться в пространстве, согласитесь, невозможно!..

*Кроме этого, у женщин есть и ряд других врожденных качеств, дающим им преимущество и позволяющих успешно реализоваться в ориентировании.* Например, они, в отличие от мужчин, способны (или склонны к этому) четко и последовательно (как бы «наназывая бусы на нитку») «считывать» с карты мелкие детали-ориентиры, постоянно «находясь в карте», что позволяет к минимуму свести ошибки на дистанции. Они более внимательны и осторожны (возьмут точный азимут по компасу, а не побегут грубо «по направлению, - как сделали бы мужчины), терпеливы и ответственны. С одной стороны, они способны бросить «змеиный» взгляд в сторону соперницы (среди мужчин – соперников чаще преобладают дружеские или приятельские отношения), а с другой, - имея склонность к эмоциональному контакту и сопереживанию, они хороши в командной (эстафетной) борьбе...

А вот еще одно ценное качество в «обойме» женских преимуществ: *«Мозг женщины запрограммирован на одновременное управление несколькими делами. Она может заниматься сразу несколькими не связанными между собой делами, и ее мозг никогда не отключается»* (цитата из той же книги). А что такое процесс преодоления дистанции спортсменом – ориентировщиком? Это и есть несколько «разных дел» одновременно: оценка местности и ситуации, определение стратегии и тактики, чтение карты и легенды, выбор вариантов, отметка на КП, и, собственно, сам бег в постоянно меняющихся условиях. Еще и под ноги надо успевать смотреть (не дай бог – травма!) и о сохранности беговой формы помнить...

Одним словом, пример авторов книги с «блондинкой», блуждающей в городских лабиринтах, к нашим спортсменкам - ориентировщицам отношения явно не имеет! Доказательством этому служат выдающиеся результаты Симоны Ниггли, Минны Кауппи, Юлии Новиковой и многих-многих других замечательных представительниц «слабого» пола.

Что это - итог «естественного отбора» из большого количества девочек, пришедших в секции спортивного ориентирования (те 10%, о которых упоминают авторы), или результат кропотливого, упорного тренировочного процесса женщин – ориентировщиц (и приобретения не свойственных мужских качеств), либо особое

соотношение гормонов в их организме? - остается только гадать...

Одно ясно (если рассуждать «глобально») - в эволюционный процесс человечества, о котором пишут авторы книги, женщины-ориентировщицы вносят весомый вклад!

А начинающим (и не только) спортсменкам можно посоветовать практически то же, что и авторы книги (см. выше - цитируемый раздел «*Можно ли улучшить свои способности к пространственному мышлению?*»): регулярно выполнять технические упражнения, направленные на развитие пространственного мышления («бег по горизонтали», рисовка профиля по нанесенной на карте линии и т.д.). Чаще анализировать карты и пройденные дистанции, сопоставляя изображение на бумаге с картиной реальной местности, «отпечатанной» в памяти. А также пробовать свои силы в корректировке и рисовке спортивных карт, начиная с более простых «плоских» и кончая более сложными «рельефными».

Думаю, что материал данной статьи может послужить поводом для продолжения дискуссии на данную тему. Однако кто бы ни набрал больше аргументов в свою пользу – мужчины или женщины, ясно одно – мы разные. И мы обречены: вечно удивлять, в чем-то дополнять и, главное, - любить друг – друга! В этом и состоит чудесное «многоцветие» нашей жизни.