

Трачук Сергій Васильович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна) e-mail: trachuk_sergey@i.ua https://orcid.org/0000-0002-5580-0510	Trachuk Serhii Vasylovych – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)
Бричук Марія Степанівна – кандидат географічних наук, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна) e-mail: maxa.brychuk@gmail.com https://orcid.org/0000-0002-9094-0527	Brychuk Mariia Stepanivna – Candidate of Science (Geography), National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)
Цикало Людмила Сергіївна – старший лаборант, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна) e-mail: milkim937@gmail.ru https://orcid.org/0000-0003-3157-9142	Tsykalo Liudmyla Serhiivna – chief laboratory assistant, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)

УДК 378.02:37.016

doi: 10.15330/fcult.32.123-128

Андрій Слобожанінов

НАВЧАННЯ ПРИЙНЯТТЮ РІШЕНЬ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ

Результат орієнтувальника на змаганнях складається з різних факторів, які взаємно впливають один на одного і виходять по черзі на перший план у конкретних умовах. Для ефективного управління необхідно виділити основні чинники, які в кінцевому підсумку підсумують спортивний успіх і не дублюють один одного. У статті обґрунтовано необхідність навчання прийняттю рішень спортсменів-орієнтувальників під час змагань. У процесі прийняття рішень формуються альтернативні варіанти рішень і оцінюється їх перевага. З цим пов'язана інтегральна оцінка якості рішень, заснована на об'єктивному аналізі (знанні, досвіді, проведенні розрахунків) і суб'єктивному розумінні цінності, ефективності рішень. У спортивному орієнтуванні важливо “бігати не швидше, ніж думати”. Інакше кажучи, принципово важливим питанням є вміння приймати рішення під час проходження дистанції. Така постановка питання висуває особливі вимоги до підготовки спортсменів-орієнтувальників.

Ключові слова: спортивне орієнтування, прийняття рішень.

The result of the competitor's orientation consists of various factors, which mutually influence each other and turn out to the foreground in the specific conditions. For effective management it is necessary to highlight the main factors that ultimately determine sports success and do not duplicate each other. In the decision-making process, alternatives to decisions are formed and their advantage is estimated. This involves an integrated assessment of the quality of decisions, based on objective analysis (knowledge, experience, conducting calculations) and subjective understanding of the value, efficiency of the decisions. In sports orientation, it is important “to run faster than to think”. In other words, the crucial issue is the ability to make decisions when passing a course. Such a statement poses special requirements for the training of athletes-orientees. Therefore, each trainer must arrange and control the training of athletes throughout the annual cycle; to engage in training planning with an athlete.

In the decision-making process, alternatives to decisions are formed and their advantage is estimated. Under this term, an integrated assessment of the quality of decisions is based on objective analysis (knowledge, experience, conducting calculations) and a subjective understanding of the value, efficiency of the decisions. Sport orientation has a number of features. One of them is that physical activity is combined with intellectual activity on an equal footing. The complexity of tasks is determined not only by the number of elements of the set of information contained in them. It is determined by the behavior of rivals, judges, spectators, character of the route, weather, inventory. And all this must be taken into account when deciding athletes' training.

The necessity of training in the decision-making of athletes-orientees during the competitions are substantiated in the article.

Key words: sport orientation, decision-making.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Спортивне орієнтування – це вид спорту, в якому учасники за допомогою карти і компаса повинні пройти контрольні пункти, розташовані на місцевості, а результат, як правило, визначається за часом проходження дистанції.

Змагальна діяльність є інтегратором просторових, тимчасових, енергетичних та інформаційних характеристик. Для опису змагальної діяльності можна застосувати понятійний базис: простір, час, енергія, інформація.

У процесі змагальної боротьби спортсмен переживає різні психічні стани, наприклад, стомлення, психічна напруга, стрес та ін. Ці стани впливають на свідомість спортсмена. Можна сказати, що змагання завжди проходять в умовах “зміненої свідомості”. Саме в цих умовах відбувається більшість помилок в спортивному орієнтуванні.

Актуальність дослідження. Проблема ефективності навчання прийняттю рішень у спортивному орієнтуванні є досить актуальною [3]. Це стосується як спеціальної психологічної підготовки [6], так і власне фізичної підготовки. Актуальність проблеми перш за все зростає в зв'язку з неухильним зростанням обсягу інформації, на основі якої необхідно приймати рішення. Крім того, ускладнюються об'єкти, процеси, ситуації, а також підвищується відповідальність за наслідки обраного рішення. Пропорційно цьому зростають і вимоги до педагогічної технології навчання прийняттю рішень.

Особливо актуальною розглянута проблема є у спортивному орієнтуванні. Недолік основоположних знань щодо прийняття рішень є стримуючим фактором розвитку цього виду спорту.

Особливістю спортивного орієнтування є відсутність прямого (навіть зорового) зв'язку між тренером і спортсменом в умовах змагань. А це багато в чому ускладнює підготовку спортсменів високого класу, змушує шукати нові, нетрадиційні технології в області спортивної педагогіки [1], вимагає до себе особливої уваги соціологів, філософів і педагогів [2].

Мета дослідження – розробка рекомендацій щодо забезпечення раціональності в прийнятті рішень спортсменами-орієнтувальниками. Автори вважають, що саме такий підхід до підготовки спортсменів забезпечить більш швидке зростання їх спортивної майстерності.

Методи й організація дослідження. Під педагогічною технологією розуміється система засобів, методів організації та управління тренувальним процесом. При цьому виділяється дві її сторони, які мають важливе значення у підготовці спортсменів-орієнтувальників. Мається на увазі, застосування системного знання для вирішення практичних завдань і використання в тренувальному і змагальному процесі спеціальних технічних пристроїв.

У спортивному орієнтуванні важливо те й інше одночасно, оскільки саме завдяки технічним пристроям можна отримувати інформацію, необхідну для навчання спортсменів прийняттю рішень. Саме такий шлях, на нашу думку, може сприяти вирішенню досліджуваної проблеми.

Причини наявності проблеми можна поділити на суб'єктивні і об'єктивні. Перші визначаються тим, що в спортивному орієнтуванні практика обганяє теорію. Крім того, до причин можна віднести і усталену думку про те, що факторами спортивної майстерності є фізична, технічна, психологічна і тактична підготовка орієнтувальників. Проте класифікація факторів може бути і більшою.

Такий висновок знаходиться в повній відповідності з філософією спортивного орієнтування, пропагованої деякими авторами – відомими тренерами в даному виді спорту. Суть її полягає в підготовці на базі спортивного вдосконалення особистостей,

здатних розвивати в собі найкраще (самостійно або за допомогою тренерів і товаришів по команді).

Методологічною основою даної роботи є системний міжпредметний підхід, відповідно до якого педагогічна технологія навчання в спортивному орієнтуванні розглядається як цілісне, універсальне з точки зору форм, способів, прийомів загальної педагогіки і унікальне з позиції особливостей спортивного орієнтування. Визначаються сутність і методи прийняття рішень в спортивному орієнтуванні, обґрунтовано місце “прийняття рішень” в системі чинників спортивної майстерності спортсменів-орієнтувальників, досліджуються закономірності функціонування, тенденції розвитку педагогічних технологій.

Результати і дискусія. Результат орієнтувальника на змаганнях складається з різних факторів, які взаємно впливають один на одного і виходять по черзі на перший план у конкретних умовах. Для ефективного управління необхідно виділити ті основні чинники, які в кінцевому підсумку визначають спортивний успіх і не дублюють один одного.

Добре підготовлений спортсмен-орієнтувальник здатний використовувати всі освоєні технічні прийоми і вибирати найбільш ефективні управлінські рішення для досягнення поставлених тренером цілей. При цьому він володіє “орієнтовним мисленням” і робить мінімальне число помилок.

На нашу думку, спортсмен-орієнтувальник, тренуючись і беручи участь в змаганнях, здійснює потрібну роль:

- “підкорює простір”, що визначається маршрутом дистанції. Причому, робить він це багаторазово (день у день, з місяця в місяць, з року в рік);

- координує чинники своєї спортивної підготовки, звертаючи особливу увагу (в тісному зв'язку з тренером) на так звані слабкі ланки;

- приймає рішення. Ця роль є дуже важливою, так як вона може звести нанівець багато тренувальних занять. Прийняття рішень багато в чому пов'язане з ризиком. У спорті він необхідний, але, за можливості, повинен бути обґрунтованим. Причому найбільшу значимість помилки в ухваленні рішення мають змагання, де треба покладатися тільки на себе. Тренер же знаходиться поруч подумки, а реально нічим допомогти не може.

Таким чином, фактори спортивної майстерності орієнтувальника можна розділити на дві групи: первинні (фізичні, технічні та психологічні) і вторинні, пов'язані з прийняттям управлінських рішень. Саме від останніх залежить ККД (коефіцієнт корисної дії) перших.

Ті й інші фактори піддаються тренуванню. Візьмемо, наприклад, вміння приймати рішення. Ще Декарт стверджував, що це вміння в рівній мірі властиве всім людям. Той факт, що деякі з них досягають великих успіхів в даному процесі, пояснюється використанням методом: умінням розчленовувати зустрічаються труднощі на приватні питання; дотримуватися порядку в мисленні, переходячи від речей простіших до більш складних; ретельно оглядати поле дослідження і порядок його просування, щоб уникати упущень і виділяти логічні ланки. До сказаного хотілося б ще додати, що в спортивному орієнтуванні тренуваність в умінні приймати рішення багато в чому залежить від тренера як мудрого наставника спортсмена.

Орієнтувальники високого класу можуть дуже швидко вибрати економний шлях руху і відповідний спосіб орієнтування для проходження цього шляху (після 5-8-секундного читання карти під час повільного бігу). Читання карти, вибір шляху руху і способу орієнтування в часосому відношенні – не одне й те саме [7]. Всі ці операції від-

буваються в названому порядку, але настільки швидко і автоматизовано, на рівні підсвідомості, що майстер спорту з орієнтування навіть не помічає їх.

Для визначення розумової працездатності ми провели дослідження серед студентів факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, які займаються спортивним орієнтуванням. Навесні 2018 року під час проведення практичних занять з навчальної дисципліни "Туризм та спортивне орієнтування з методикою викладання". У дослідженні взяло участь 28 студентів, з них 8 дівчат та 20 хлопців. Розумову працездатність оцінювали за результатами опрацювання таблиці Анфімова, за кількістю переглянутих знаків становить 922,73 у.о. у юнаків і 938,67 у.о. у дівчат та відповідає оцінці "добре", проте якість опрацювання коректурної таблиці, відповідно 9,16 у.о. і 8,55 у.о., вказує лише на "задовільний" рівень.

У процесі прийняття рішень формуються альтернативні варіанти рішень і оцінюються їх перевага. Під цим терміном розуміється інтегральна оцінка якості рішень, заснована на об'єктивному аналізі (знанні, досвіді, проведенні розрахунків) і суб'єктивному розумінні цінності, ефективності рішень.

Візьмемо як приклад вибір шляху руху. При вирішенні цього завдання, орієнтувальник читає карту і враховує свій творчий хист. Зазвичай вибір варіанту шляху руху відбувається в грубому плані, з урахуванням в основному великих орієнтирів. Уточнення варіанту по дрібних деталях відбувається під час проходження цього шляху. При цьому користуються двома принципами. Відповідно до них обирається один варіант: простий і надійний, або прохідний за мінімальний термін.

Ці два принципи суперечать один одному. На хорошій дистанції буває зазвичай так, що простий і надійний варіант порівняно довший і вимагає для проходження багато часу, а швидкий (короткий) варіант технічно набагато складніший. Щоб не заблукати, новачкам бажано вибирати простіші (хоча порівняно довгі) варіанти за чіткими лінійним орієнтирам (дороги, просіки, канави) або на відкритих ділянках. Під час накопичення досвіду бажано підходити до використання порівняно коротких варіантів шляху руху.

Вважаємо за доцільне зазначити, що спортсмен-орієнтувальник особливу увагу в своїй розумовій діяльності звертає на можливі обмеження. Вони можуть бути, наприклад, наприкінці дистанції. Якщо до цього частину шляху вдалося пройти без помітних помилок, то не варто ризикувати в кінці, щоб виграти, скажімо, одну-дві хвилини. Учасник змагань до кінця дистанції втомлюється і читає карту гірше, ніж на початку свого шляху, тому не потрібно сильно ризикувати, приймаючи те чи інше управлінське рішення.

Процес прийняття рішень з технологічної точки зору можна представити у вигляді послідовності етапів і процедур, що мають між собою певні зв'язки. З інформаційної точки зору по ходу цього процесу відбувається зменшення невизначеності. Формування проблемної ситуації як би породжує питання: "Що робити?". Послідовне виконання процедур призводить до формування відповіді на це питання у вигляді "Що і як потрібно робити".

Процедури прийняття рішень можуть виконуватися шляхом мислення, тобто творчо, неформальним чином. При цьому виділяється три етапи: постановка задачі, формування рішень та вибір рішення [4].

У спортивному орієнтуванні можливі три види навантаження: фізичне, розумове і нервово (психологічне). Центральне місце займає розумова діяльність спортсмена, пов'язана з органами почуттів (очі, вуха) і центральною нервовою системою (пам'ять,

мислення, рішення). Вона визначається також технікою користування картою і компасом.

Розумова діяльність у спортивному орієнтуванні багато в чому залежить від втоми. Вона впливає на зір, координацію рухів, стан вестибулярного аналізатора за рахунок змін в організмі, під яким розуміється тимчасове зниження працездатності; чинить негативний вплив на властивості пам'яті, уваги, на якість розумової діяльності.

Розумова діяльність залежить також і від психологічних показників (душевної потужності орієнтувальника). Перш за все йдеться про емоції, настільки сильні, що спортсмен перестає логічно думати і діяти, а також про витрати психологічної енергії, яку необхідно зводити до мінімуму.

Спортивне орієнтування має ряд особливостей. Одна з них полягає в тому, що фізичне навантаження поєднується з інтелектуальною діяльністю на рівнозначних умовах. І в цьому плані вдосконалення педагогічної технології навчання прийняттю рішень має виключно важливе значення з позицій забезпечення раціональності мислення.

Один із застосовуваних при цьому прийомів носить назву “упор на помилки”. Пов'язані з ними переживання є своєрідним тлом, на якому будуть відбуватися інші помилки. Інший прийом навчання прийняттю рішень – “вичленення елементів” (тут важливо розрізнати проблемну ситуацію і завдання).

Рішення завдання у цьому випадку – це результативна поведінка в проблемній ситуації. Така поведінка – послідовний вибір ходів і їх закономірне здійснення у вигляді певної стратегії. Рішення задач завжди побудовано на мисленні орієнтувальника, хоча б і в згорнутій формі.

У процесі оперативного (тактичного) мислення спортсмен орієнтується на встановлення зв'язків між творчим завданням і способом його вирішення. При цьому велике значення має здатність передбачати хід подій, передбачати найбільш ймовірну зміну ситуації. Іншими словами, спортсмен як би “згортає” інші рішення: він не перебирає всі можливі варіанти, а робить “стрибок” через ті ходи, які не відповідають логіці спортивної боротьби в справжній її момент.

Складність завдань визначається не тільки кількістю елементів сукупності закладеної в них інформації. Вона визначається ще поведінкою суперників, суддів, глядачів, характером траси, погодою, інвентарем. І все це необхідно враховувати при навчанні спортсменів прийняттю рішень.

Наступний (третій) прийом навчання – розбір ситуацій. Особливо важливі ті з них, які передбачають зіставлення карти з місцевістю. Для аналізу такого роду ситуацій можна використовувати розроблений нами прилад для контролю роботи з картою спортсмена-орієнтувальника.

Підкреслимо також, що спортивне орієнтування є одним з небагатьох видів спорту, в якому спеціальна підготовка і змагальна діяльність проходять поза увагою тренера, тому останній вирішує деякі педагогічні завдання побічно або інтуїтивно. Особливо часто ця проблема виникає, коли спортсмен разом з тренером не можуть правильно і найбільш ретельно проаналізувати технічну помилку на дистанції.

Нами пропонується проводити контроль за технічними діями на дистанції шляхом парного пробігу з партнером більш високого класу або тренером. Але цей метод підходить тільки для спортсменів початкової підготовки, а також орієнтувальників I і II розрядів.

Для спортсменів вищих розрядів кращим є метод, в основі якого лежить контроль дій на дистанції за допомогою спеціально розроблених засобів, оснащених електронними датчиками.

Висновки.

1. Спортивне орієнтування – це комплексний вид спорту, в основі якого лежить два основних вміння. Перше передбачає швидке пересування, а друге – правильне (раціональне і оперативне) орієнтування на місцевості.

2. У спортивному орієнтуванні важливо “бігати не швидше, ніж думати”. Інакше кажучи, принципово важливим питанням є вміння приймати рішення під час проходження дистанції. Така постановка питання висуває особливі вимоги до підготовки спортсменів-орієнтувальників. Кожен тренер повинен організувати і контролювати підготовку спортсменів протягом усього річного циклу; займатися плануванням підготовки разом зі спортсменом.

3. Якість навчання в спортивному орієнтуванні визначається трьома складовими частинами: “якісними” параметрами самих спортсменів-орієнтувальників, якісними процесами (методами їх підготовки) і якісним змістом (планом підготовки спортсменів), останні дві частини в комплексі можна назвати “педагогічною технологією навчання прийняттю рішень”.

1. Бойкова ТЮ, Долгополов ВА. Подготовка специалистов в сфере ФКиС с учетом использования зарубежного опыта. Теория и практика физической культуры. 2014; № 7: 59-61.
2. Кузнецова ЗМ, Симаков ЮП. Возрождение олимпийской традиции. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2009; № 1: 136-139.
3. Лубышева, ЛИ. Спортивная культура в философском, историческом и социально-педагогическом изменениях. Теория и практика физической культуры. 2014; 5: 30.
4. Попова АФ, Попов АН, Редреев ВА. Исследование вопросов обучения принятию решений в спортивном ориентировании. Челябинск : УралГАФК. 1998: 51с.
5. Редреев ВА, Жуков МЮ. Принятие решений в сфере осуществления физкультурно-спортивной деятельности: практика, теория, методология. Менталитет экономической личности : сб. трудов. Челябинск : УралГУФК. 2014: 12-18.
6. Тынул ВИ. Спортивное ориентирование. М.: Просвещение. 1999: 159 с.
7. Чешихина ВВ. Специальная психологическая подготовка спортсменов-ориентировщиков. М.: ФСО России. 1996: 56 с.

References

1. Boykova TYU, Dolgopolov VA. Podgotovka spetsialistov v sfere FKIS s uchetom ispol'zovaniya zarubezhnogo opyta. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2014; № 7: 59-61.
2. Kuznetsova ZM, Simakov YUP. Vozrozhdeniye olimpiyskoy traditsii. Pedagogiko-psikhologicheskiye i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. 2009; № 1: 136-139.
3. Lubysheva, LI. Sportivnaya kul'tura v filosofskom, istoricheskom i sotsial'no-pedagogicheskom izmeneniyakh. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2014; 5: 30.
4. Popova AF, Popov AN, Redreyev VA. Issledovaniye voprosov obucheniya prinyatiyu resheniy v sportivnom oriyentirovani. Chelyabinsk : UralGAFK. 1998: 51s.
5. Redreyev VA, Zhukov MYU. Prinyatiye resheniy v sfere osushchestvleniya fizkul'turno-sportivnoy deyatel'nosti: praktika, teoriya, metodologiya. Mentalitet ekonomicheskoy lichnosti : sb. trudov. Chelyabinsk: UralGUFK. 2014: 12-18.
6. Tynul VI. Sportivnoye oriyentirovaniye. M. : Prosveshcheniye. 1999: 159 s.
7. Cheshikhina VV. Spetsial'naya psikhologicheskaya podgotovka sportsmenov-oriyentirovshchikov. M. : FSO Rossii. 1996: 56 s.

Цитування на цю статтю:

Слобожанінов АА. Навчання прийняттю рішень під час змагань зі спортивного орієнтування. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Лют 26; 32: 123-128.

Відомості про автора:

Слобожанінов Андрій Анатолійович – старший викладач, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)
e-mail: slobozaninovandrej86@gmail.com;
<https://orcid.org/0000-0001-9729-8111>

Information about the author:

Slobozhaninov Andrii Anatoliiovych – lecturer, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraina)