

Міністерство освіти і науки України  
Запорізький національний університет

## СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ

Навчально-методичний посібник  
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра  
спеціальності «Середня освіта»  
освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)»



Затверджено  
вченою радою ЗНУ  
Протокол № 10 від 29.04.25 р.

Запоріжжя  
2025

Спортивне орієнтування : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Середня освіта» освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» / уклад.: П. Ф. Пиптюк, С. Б. Парій, Ф. Ф. Товстоп'ятко. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 114 с.

У пропонованому навчально-методичному посібнику «Спортивне орієнтування» систематизовано матеріал, необхідний для підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Посібник розроблений відповідно до освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» та охоплює ключові аспекти теоретичної та практичної підготовки у спортивному орієнтуванні.

Структура посібника включає вступні теоретичні основи, методику початкової підготовки, техніку орієнтування на місцевості, організацію та проведення тренувань і змагань. Значна увага приділяється методам навчання, питанням фізичної та психологічної підготовки, техніці безпеки та тактиці спортивного орієнтування.

Практичний компонент представлений у вигляді лабораторних занять, що сприяють закріпленню теоретичних знань шляхом відпрацювання навичок роботи з картою та компасом, орієнтування на місцевості, вибору оптимальних маршрутів, організації початкової підготовки спортсменів та проведення контрольних змагань.

Посібник містить також завдання для самостійної роботи, питання для самоперевірки та підсумковий контроль, що сприяє формуванню системних знань і готовності студентів до майбутньої професійної діяльності.

Для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Середня освіта», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)».

Рецензент

*В.В. Дорошенко*, кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури і спорту

Відповідальний за випуск

*А.П. Конох*, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

|                                                                                         |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Вступ.....                                                                              | 5         |
| <i>Тема 1 Основні цілі та завдання спортивного орієнтування, як виду спорту....</i>     | <i>7</i>  |
| 1. Визначення та суть спортивного орієнтування .....                                    | 7         |
| 2. Різновиди спортивного орієнтування.....                                              | 8         |
| 3. Соціально-педагогічне значення спортивного орієнтування для різних вікових груп..... | 10        |
| 4. Навички та якості, які розвиваються під час занять спортивним орієнтуванням.....     | 11        |
| 5. Спортивне орієнтування як освітній інструмент.....                                   | 12        |
| <i>Самостійна робота 1 Розвиток спортивного орієнтування в Україні та світі</i>         | <i>15</i> |
| Лабораторне заняття .....                                                               | 16        |
| <i>Тема 2 Орієнтування та рух по місцевості .....</i>                                   | <i>17</i> |
| 1. Значення та принципи орієнтування на місцевості.....                                 | 17        |
| 2. Картографічні основи орієнтування.....                                               | 18        |
| 3. Робота з картою та компасом .....                                                    | 24        |
| 4. Методи орієнтування на місцевості .....                                              | 26        |
| 5. Планування маршруту на місцевості .....                                              | 27        |
| 6. Техніка та тактика руху по різній місцевості .....                                   | 28        |
| 7. Техніка безпеки під час руху на місцевості .....                                     | 29        |
| 8. Визначення відстаней та напрямків .....                                              | 30        |
| <i>Самостійна робота 2 Використання сучасних технологій для орієнтування.</i>           | <i>33</i> |
| Лабораторне заняття .....                                                               | 34        |
| <i>Тема 3 Організація початкової підготовки з орієнтування.....</i>                     | <i>36</i> |
| 1. Мета та завдання початкової підготовки з орієнтування.....                           | 36        |
| 2. Планування та організація освітнього процесу .....                                   | 37        |
| 3. Необхідне спорядження та обладнання для початкового рівня .....                      | 43        |
| 4. Теоретична підготовка новачків.....                                                  | 44        |
| 5. Практичні навички початкового рівня .....                                            | 45        |
| 6. Методи навчання на початковому етапі .....                                           | 47        |
| 7. Фізична підготовка орієнтувальників-початківців.....                                 | 48        |
| 8. Основи техніки безпеки під час занять орієнтуванням.....                             | 50        |
| 9. Оцінювання та контроль початкової підготовки .....                                   | 51        |
| <i>Самостійна робота 3 Організація змагань для початківців .....</i>                    | <i>54</i> |
| Лабораторне заняття .....                                                               | 55        |
| <i>Тема 4 Проведення практичної підготовки з орієнтування .....</i>                     | <i>57</i> |
| 1. Мета та завдання практичної підготовки з орієнтування .....                          | 57        |
| 2. Планування практичних занять .....                                                   | 58        |
| 3. Методика проведення практичних занять .....                                          | 59        |
| 4. Практичні вправи для розвитку навичок орієнтування .....                             | 60        |

|                                                                                                    |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 5. Проведення тренувань на різних типах місцевості .....                                           | 62         |
| 6. Фізична підготовка під час практичних занять .....                                              | 63         |
| 7. Техніка безпеки під час проведення практичних занять .....                                      | 64         |
| 8. Оцінювання рівня практичної підготовки .....                                                    | 65         |
| 9. Організація тренувальних змагань та контрольних маршрутів.....                                  | 66         |
| <i>Самостійна робота 4</i> Психологічна підготовка під час практичних занять ...                   | 70         |
| Лабораторне заняття .....                                                                          | 71         |
| <i>Тема 5 Тактика окремих видів змагань зі спортивного орієнтування .....</i>                      | <i>73</i>  |
| 1. Поняття тактики в спортивному орієнтуванні .....                                                | 73         |
| 2. Основні види змагань зі спортивного орієнтування .....                                          | 74         |
| 3. Тактичні прийоми в спортивному орієнтуванні.....                                                | 77         |
| 4. Різновиди тактики залежно від дистанції .....                                                   | 79         |
| 5. Тактичні особливості нічного орієнтування.....                                                  | 80         |
| 6. Тактика командних видів змагань (естафети, командні рогейни).....                               | 81         |
| 7. Вплив рельєфу та погодних умов на вибір тактики .....                                           | 83         |
| 8. Розподіл сил і ресурсів під час змагань .....                                                   | 84         |
| 9. Аналіз помилок та тактичних рішень .....                                                        | 86         |
| <i>Самостійна робота 5</i> Психологічні аспекти тактики на змаганнях .....                         | <i>89</i>  |
| Лабораторне заняття .....                                                                          | 90         |
| <i>Тема 6 Змагання з орієнтування .....</i>                                                        | <i>92</i>  |
| 1. Класифікація змагань зі спортивного орієнтування.....                                           | 92         |
| 2. Етапи організації змагань зі спортивного орієнтування .....                                     | 93         |
| 3. Маркування дистанцій та постановка контрольних пунктів .....                                    | 95         |
| 4. Види контрольних пунктів та їх правильне розташування на місцевості                             | 96         |
| 5. Роль суддів та організаторів у проведенні змагань .....                                         | 98         |
| 6. Тактика та стратегія змагань зі спортивного орієнтування .....                                  | 99         |
| 7. Особливості проведення різних видів змагань.....                                                | 100        |
| 8. Підбиття підсумків та аналіз результатів змагань.....                                           | 102        |
| <i>Самостійна робота 6</i> Безпека під час проведення змагань зі спортивного<br>орієнтування ..... | <i>105</i> |
| Лабораторне заняття .....                                                                          | 106        |
| Підсумковий контроль .....                                                                         | 108        |
| Література.....                                                                                    | 110        |

## ВСТУП

Навчальна дисципліна «Спортивне орієнтування» належить до циклу дисциплін професійної підготовки бакалаврів спеціальності «Середня освіта», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)», розрахована на один навчальний семестр. Структурно містить лабораторні заняття, самостійну роботу студента. Формою контролю є поточний тестовий контроль, поточна оцінка практичних умінь та навичок, оцінка індивідуального завдання, поточний тестовий контроль, залік.

«Спортивне орієнтування» – це навчальна дисципліна, яка забезпечує студентів системними знаннями та практичними навичками, необхідними для орієнтування на місцевості, організації та проведення змагань. Даний курс охоплює основи теоретичної та практичної підготовки, включаючи роботу з картою та компасом, методи орієнтування на місцевості, тактику змагань, організацію початкової підготовки та практичних занять.

Курс містить як теоретичний матеріал, так і практичний компонент. Теоретична частина включає вивчення основ спортивного орієнтування, різновидів цього виду спорту (бігом, на велосипедах, на лижах тощо), соціально-педагогічного значення спортивного орієнтування для різних вікових груп, методів навчання та підготовки учасників. Окремо розглядається спортивне орієнтування як освітній інструмент для розвитку фізичних і когнітивних навичок.

Практична частина представлена лабораторними та самостійними заняттями, що дозволяють студентам застосовувати отримані знання в реальних умовах. Зокрема, студенти вчать використовувати карти та компаси, визначати напрямки та відстані, планувати маршрути, розробляти тактику руху та змагань, організовувати навчальні заняття з орієнтування та проводити контрольні тренувальні змагання.

Основні завдання дисципліни: формування знань про основи спортивного орієнтування, методику його викладання та значення для фізичної культури; розвиток навичок орієнтування на місцевості, використання картографічних матеріалів та навігаційних приладів; засвоєння методів навчання орієнтуванню та організації практичних занять у закладах освіти; вивчення тактики та стратегії змагань зі спортивного орієнтування; підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення занять і змагань з орієнтування у школах.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути таких результатів навчання (знання, уміння тощо) та компетентностей: вільно спілкуватись державною мовою на професійну тематику, аргументовано висловлювати власні думки, уміти взаємодіяти з учасниками освітнього процесу конструктивно, безпечно та на засадах партнерства; використовувати навчальний матеріал з метою розвитку в учнів ключових предметних компетентностей, добирати доцільні сучасні методики і технології навчання, виховання і розвитку учнів засобами фізичної культури; добирати та застосовувати в освітньому середовищі здоров'язбережувальні засоби та ресурси, знати умови надання домедичної допомоги, формувати в учнів

культуру здорового та безпечного життя; володіти сучасними методиками навчання спортивно-оздоровчого туризму в освітньому процесі школярів; володіти навичками організації і проведення заходів зі спортивно-оздоровчого туризму з метою виховання в учнів патріотизму та любові до рідного краю; знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності; здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях), здійснювати взаємопідтримку з колегами, виявляти ініціативу та підприємливість, мотивувати людей до досягнення спільної мети; використовувати різні види та форми рухової активності для відпочинку та ведення здорового способу життя; здатність формувати в учнів стійку мотивацію до занять фізичною культурою, здорового способу життя, підтримання належного рівня фізичної активності з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей, розвиток позитивної самооцінки, я-ідентичності, розвивати критичне мислення; здатність формувати спільноту учнів, у якій кожен відчуває себе її частиною, забезпечувати в освітньому середовищі сприятливі умови для кожного учня, залежно від його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів; здатність конструктивно та безпечно співпрацювати з учасниками освітнього процесу, усвідомлюючи власні почуття та емоції, потреби, керувати власними емоційними станами, підтримувати особисте фізичне та психоемоційне здоров'я під час професійної діяльності; залучати батьків до освітнього процесу на засадах партнерства; здатність здійснювати діяльність зі спортивно-оздоровчого туризму, спортивного орієнтування в освітньому процесі школярів.

Навчальна дисципліна «Спортивне орієнтування» взаємопов'язана із низкою дисциплін, що створюють необхідну теоретичну та практичну основу для її засвоєння. Вона базується на фундаментальних знаннях, отриманих у процесі вивчення таких дисциплін, як: «Вступ до спеціальності і техніка безпеки», що формує загальні уявлення про професійну діяльність у сфері фізичного виховання та забезпечує знання з техніки безпеки, необхідні для безпечного проведення занять зі спортивного орієнтування; «Легка атлетика з методикою навчання», яка розвиває навички бігу, витривалості та координації, що є ключовими для успішного проходження маршрутів у спортивному орієнтуванні. Здобуті під час вивчення дисципліни знання та практичні навички є основою для подальшого засвоєння таких дисциплін, як: «Спортивно-масова робота в закладах середньої освіти», що формує навички використання спортивного орієнтування для організації фізкультурно-оздоровчих заходів у школах; «Спортивно-оздоровчий туризм з методикою навчання», що сприяє застосуванню навичок орієнтування для планування та проведення туристичних змагань і походів.

Таким чином, дисципліна «Спортивне орієнтування» сприяє комплексній підготовці майбутніх фахівців у сфері фізичного виховання, дозволяючи їм ефективно використовувати отримані знання та навички в професійній діяльності, зокрема в організації та проведенні занять з орієнтування у школах, спортивних секціях та оздоровчих таборах.





## Тема 1

# Основні цілі та завдання спортивного орієнтування, як виду спорту

**Мета:** ознайомити студентів із поняттям спортивного орієнтування, його різновидами, соціально-педагогічним значенням, впливом на розвиток особистості та застосуванням у освітньому процесі.

**Основні поняття:** спортивне орієнтування, контрольний пункт (КП), орієнтування бігом, на лижах, на велосипеді, трейл-орієнтування.

## План

1. Визначення та суть спортивного орієнтування.
2. Різновиди спортивного орієнтування.
3. Соціально-педагогічне значення спортивного орієнтування для різних вікових груп.
4. Навички та якості, які розвиваються під час занять спортивним орієнтуванням.
5. Спортивне орієнтування як освітній інструмент.

## 1. Визначення та суть спортивного орієнтування

**Спортивне орієнтування** – це унікальний вид спорту, що поєднує фізичну витривалість, розумову активність та навички орієнтації на місцевості. Учасники змагань долають дистанцію, використовуючи лише карту та компас, відзначаючи контрольні точки на маршруті.

Головною особливістю цього виду спорту є його індивідуальність: змагальний процес відбувається без безпосереднього контролю суддів, тренерів та глядачів, що вимагає від спортсмена високої самостійності, рішучості та відповідальності.

Спортивне орієнтування є одним із небагатьох видів спорту, який не має вікових обмежень. Наймолодші учасники офіційних змагань можуть стартувати з 12 років, проте для дітей молодшого віку (до 10 років) організовують спеціальні категорії, зокрема «kids». Щодо верхньої вікової межі, вона фактично відсутня: на національних змаганнях беруть участь спортсмени віком 80+ років, що свідчить про доступність цього виду спорту для людей будь-якого віку.

Змагання зі спортивного орієнтування поділяються на індивідуальні, командні та особисто-командні. Вони також класифікуються за типом дистанції, часом подолання маршруту та засобом пересування. Виділяють такі **основні форми орієнтування**:

- пішохідне (бігом);
- велосипедне;
- лижне;
- орієнтування для людей з обмеженими фізичними можливостями.

Це розширює доступність спортивного орієнтування, роблячи його універсальним видом активності для різних категорій населення.

Спортивне орієнтування не лише сприяє розвитку фізичної витривалості, а й значно впливає на когнітивні здібності спортсмена. Постійне аналізування карти, швидке ухвалення рішень та оцінка навколишньої місцевості сприяють розвитку просторового мислення, швидкості перемикання уваги, наочно-образної пам'яті та концентрації. Психологічна підготовка у цьому виді спорту відіграє ключову роль, адже спортсмен має бути стійким до стресу, діяти рішуче й самостійно ухвалювати рішення у незнайомих умовах.

Спортивне орієнтування є одним із найбільш енерговитратних видів спорту за кількістю споживаного кисню на 1 кг маси тіла. За розумовим навантаженням воно поступається лише шахам, оскільки потребує постійного аналізу ситуації та прийняття рішень під час фізичних навантажень. Це формує такі важливі якості, як самодисципліна, наполегливість, стратегічне мислення та вміння володіти собою в стресових умовах.

Спортивне орієнтування має тісний зв'язок із туристичною діяльністю, оскільки будь-який туристичний похід неможливий без навичок орієнтування на місцевості. Вміння знаходити оптимальні маршрути, користуватися картою та компасом дозволяє туристам безпечно пересуватися навіть у складних природних умовах. Найпоширеніші помилки туристів пов'язані з браком знань у топографії та недостатньою практикою навігації, що може призвести до втрати орієнтування та відхилення від маршруту.

Досвідчені спортсмени та туристи вміють орієнтуватися за природними об'єктами, небесними світилами, рельєфом місцевості та іншими природними орієнтирами. У процесі навчання новачки насамперед засвоюють навички роботи з компасом і картою, адже без них повноцінне орієнтування є неможливим.

Одним з ефективних способів популяризації спортивного орієнтування є організація змагань у міських умовах або лісопаркових зонах, де випадкові перехожі можуть спостерігати за учасниками в процесі проходження маршруту. Це дозволяє залучити нових спортсменів і підвищити зацікавленість до цього виду спорту. Змагання часто не вимагають перекриття території або спеціальної інфраструктури, що робить їх доступними для широкого загалу.

Таким чином, спортивне орієнтування є не лише захопливим та інтелектуально напруженим видом спорту, а й важливим елементом фізичної культури, що сприяє розвитку особистості, тренує витривалість, увагу та мислення, а також допомагає людям будь-якого віку залишатися активними та здоровими.

## **2. Різновиди спортивного орієнтування**

Спортивне орієнтування – це вид спорту, що передбачає подолання дистанції із застосуванням карти та компаса для визначення маршруту і пошуку контрольних пунктів (КП). Змагання можуть проходити у різних форматах залежно від технічних, фізичних та тактичних особливостей. Згідно з



класифікацією Міжнародної федерації спортивного орієнтування (IOF), існують декілька основних видів спортивного орієнтування.

### **1. Види змагань за принципом проходження дистанції**

*Орієнтування в заданому напрямку* – класичний формат, у якому учасники повинні знайти всі КП у зазначеній на карті послідовності. Якщо хоча б один пункт пропущений або пройдений не за порядком, результат не зараховується. Перемагає той, хто витратив найменше часу.

*Орієнтування по маркованій трасі* – учасник рухається по заздалегідь розміченій дистанції (стрічками, прапорцями тощо) і позначає положення КП на карті. Помилки у визначенні координат караються штрафним часом.

*Орієнтування за вибором* – спортсмен самостійно обирає послідовність проходження КП. Можливі варіанти:

- подолати максимальну кількість КП за заданий час;
- пройти визначену кількість КП за мінімальний час.

### **2. Види змагань за способом пересування**

*Орієнтування бігом* – найпоширеніша форма, що потребує високої фізичної та розумової підготовки. Карта містить детальну інформацію про рельєф, перешкоди, рослинність тощо.

*Орієнтування на лижах* – зимовий варіант, що передбачає біг на лижах складною місцевістю із самостійним вибором маршрутів між КП.

*Орієнтування на велосипедах* – дистанція долається на велосипеді, переміщення дозволено лише дорогами та стежками.

*Трейл-орієнтування* – варіант для людей з обмеженими можливостями, що включає рух виключно дорогами та стежками. Учасники визначають правильні КП із кількох запропонованих.

### **3. Види змагань за довжиною дистанції**

*Суперспринт* – 1 км, 5 КП.

*Спринт* – коротка дистанція з інтенсивним навантаженням.

*Середні, довгі, марафонські дистанції* – змагання зі збільшеним фізичним навантаженням.

### **4. Види змагань за взаємодією учасників**

*Індивідуальні* – кожен учасник проходить дистанцію самостійно.

*Естафетні* – дистанція поділяється на етапи, кожен учасник проходить тільки один етап.

*Групові* – учасники стартують одночасно.

### **5. Види змагань за часом проведення змагань**

*Денні* – відбуваються у світлу пору доби.

*Нічні* – відбуваються у темний час доби, що ускладнює орієнтування.

### **6. Види змагань за способом визначення результатів**

*Одноетапні* – результат визначається за одним забігом.

*Багатоетапні (багатоборство)* – підсумковий результат формується за кілька днів.

*З відбором (кваліфікацією) та фіналами* – учасники проходять відбіркові старты перед фінальними змаганнями.

### **7. Види змагань за характером заліку**

*Особисті* – враховується індивідуальний результат.

*Командні* – підсумок враховується для всієї команди.

*Особисто-командні* – сума індивідуальних та командних показників.

### **8. Види змагань за рівнем проведення**

*Категорія А* – міжнародні змагання.

*Категорія Б* – національні чемпіонати та кубки.

*Категорія В* – регіональні змагання.

*Категорія Г* – клубні, аматорські змагання.

Як і в кожному виді спорту у спортивному орієнтуванні є розрядні нормативи, відповідно до яких спортсмени отримують звання:

- майстер спорту України (МС);
- кандидат у майстри спорту (КМС);
- перший, другий, третій розряди та масові розряди.

На початкових етапах тренувань рекомендується участь у підготовчих та контрольних змаганнях, що допомагають оцінити рівень підготовки спортсмена. Досвід проходження дистанцій різної складності дозволяє орієнтувальникам адаптуватися до різної місцевості та покращити техніку проходження маршруту.

## **3. Соціально-педагогічне значення спортивного орієнтування для різних вікових груп**

Соціально-педагогічне значення спортивного орієнтування полягає у формуванні важливих особистісних якостей, розвитку навичок самостійного прийняття рішень, покращенні здоров'я та вихованні відповідального ставлення до довкілля. Даний вид спорту є доступним для людей різного віку, що сприяє його широкому поширенню серед дітей, молоді, дорослих і навіть людей похилого віку.

*У дошкільному та молодшому шкільному віці* спортивне орієнтування виконує роль засобу розвитку просторового мислення, координації рухів та загальної моторики. Використання ігрових форм допомагає дітям засвоювати навички роботи з картою, визначати напрямки руху та розвивати увагу. Заняття сприяють зміцненню здоров'я, формуванню витривалості та дисциплінованості. Окрім цього, соціальна взаємодія в процесі командних ігор сприяє розвитку комунікативних навичок та вмінню працювати в колективі.

*У підлітковому і юнацькому віці* спортивне орієнтування сприяє вихованню відповідальності, самостійності та швидкості прийняття рішень в умовах обмеженого часу. Воно допомагає формувати лідерські якості, вчить працювати з топографічними матеріалами, розвиває аналітичне мислення. Участь у змаганнях та тренуваннях сприяє соціалізації, розвитку командної роботи та вмінню взаємодіяти з різними людьми. Крім того, регулярна фізична активність позитивно впливає на фізичний стан, сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню загального життєвого тону.

*Для дорослих* спортивне орієнтування є чудовим засобом підтримки фізичної форми та активного способу життя. Цей вид спорту сприяє зняттю

психоемоційного напруження, допомагає абстрагуватися від щоденних турбот та покращує психологічний стан. Завдяки командним змаганням та спільним тренуванням зміцнюються соціальні зв'язки, розширюється коло спілкування. Дорослі учасники також можуть виступати в ролі наставників для молодших спортсменів, передаючи їм свій досвід і сприяючи розвитку спортивної культури.

*Для людей старшого віку* спортивне орієнтування є ефективним засобом підтримки рухової активності, профілактики захворювань опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи. Воно також стимулює когнітивні функції, зокрема пам'ять, увагу та логічне мислення. Спільні походи, змагання та тренування допомагають зберегти соціальну активність, уникнути ізоляції та покращити якість життя.

Спортивне орієнтування має значний соціально-педагогічний потенціал для людей різних вікових груп. Воно формує корисні життєві навички, сприяє гармонійному фізичному та інтелектуальному розвитку, покращує здоров'я та соціалізацію. Завдяки своїй доступності, універсальності та можливості адаптації під різні вікові групи, спортивне орієнтування є цінним інструментом виховання, освіти та зміцнення суспільних зав'язків.

#### **4. Навички та якості, які розвиваються під час занять спортивним орієнтуванням**

Спортивне орієнтування, завдяки своїм особливостям поєднання фізичного навантаження з розумовою активністю, сприяє формуванню широкого спектра навичок та особистісних якостей у людей різного віку.

##### ***1. Фізичні якості***

Під час проходження дистанцій учасники долають значні відстані на різноманітній місцевості, що розвиває загальну фізичну *витривалість*.

Необхідність швидко реагувати на зміни ландшафту, долати природні перешкоди, рухатися нерівною місцевістю сприяє розвитку *координаційних здібностей*, вмінню швидко орієнтуватись у незвичних умовах.

*Швидкість та сила* є особливо важливими у форматах змагань, що вимагають швидкого подолання дистанції, наприклад, у спринтових дисциплінах.

##### ***2. Когнітивні здібності***

Активний мисленнєвий процес під час постійного аналізування карти, місцевості та визначення оптимального маршруту, сприяє розвитку в орієнтувальників просторового мислення. У процесі руху спортсмен має швидко оцінювати ситуацію та обирати найкращий шлях, тренуючи здібність до швидкого ухвалення рішень.

Аналітичне мислення, необхідне для оцінки альтернативних маршрутів, розвивається у ситуаціях, коли необхідно детально проаналізувати карту та прогнозувати можливі перешкоди на шляху, обрати оптимальний шлях або розробити «запасний» план.

Гарні пам'ять та увага, вкрай необхідні спортсмену-орієнтувальнику. Запам'ятовування топографічних особливостей, контрольних пунктів та послідовності їх проходження сприяє тренуванню короткотривалої та довготривалої пам'яті.

### ***3. Психологічні якості***

Змагання зі спортивного орієнтування проходять в умовах обмеженого часу та можливих помилок, що формує стресостійкість і вміння швидко приймати рішення під тиском. Самостійність та відповідальність розвиваються через необхідність самостійного вибору маршруту та відповідальності за кожне прийняте рішення. Наполегливість зміцнюється під час подолання складних дистанцій, змушуючи спортсмена долати труднощі та аналізувати власні помилки. Водночас висока концентрація уваги є необхідною для роботи з картою та компасом, що сприяє швидкому аналізу оточення та прийняттю правильних рішень.

### ***4. Соціальні навички***

Соціальні навички необхідні для ефективної взаємодії в команді та суспільстві. У командних змаганнях та естафетах ключову роль відіграють взаємодія, довіра та координація дій з партнерами, що розвиває навички командної роботи. Водночас цей вид спорту сприяє формуванню лідерських якостей, оскільки кожен учасник має приймати відповідальні рішення, контролювати власні дії та за потреби допомагати іншим. Крім того, активна соціальна взаємодія під час тренувань і змагань сприяє розвитку комунікабельності, оскільки спортсмени обмінюються досвідом, підтримують один одного та вчаться ефективно спілкуватися в різних ситуаціях.

Заняття спортивним орієнтуванням є ефективним засобом всебічного розвитку особистості. Воно поєднує фізичне навантаження, розумову діяльність та соціальну взаємодію, що сприяє гармонійному розвитку людини та формуванню корисних навичок для життя.

## **5. Спортивне орієнтування як освітній інструмент**

Використання спортивного орієнтування в освітньому процесі має давню традицію та успішно застосовується в різних країнах світу, зокрема у Скандинавії, Великій Британії, Новій Зеландії тощо. У деяких освітніх системах воно навіть розглядається як ефективна альтернатива класичним урокам фізичної культури. Завдяки поєднанню фізичної активності та когнітивних завдань цей вид спорту сприяє комплексному розвитку особистості.

Сучасна освіта вимагає не лише накопичення знань, але й розвитку практичних навичок та компетенцій. В епоху цифрових технологій доступ до інформації став простішим, проте набуття певних умінь вимагає безпосередньої практики. Наприклад, географічні терміни, визначення координат та особливості рельєфу можна вивчати онлайн, проте опанування навичками орієнтування на місцевості потребує реальної взаємодії з природним середовищем, використанням карти та компаса. Спортивне орієнтування допомагає студентам застосовувати отримані знання в реальних умовах,

розвиваючи просторове мислення, стратегічне планування та здатність приймати рішення у стресових ситуаціях.

Цей вид активності особливо корисний для підготовки фахівців у галузях географії, туризму, військової справи та фізичної культури. Географи, наприклад, не обмежуються лише теоретичними знаннями, а вчаться практично застосовувати їх у природних умовах. Майбутні менеджери туризму набувають компетенцій з організації маршрутів, орієнтування та супроводу груп у туристичних походах. Військові курсанти розвивають навички тактичного пересування на місцевості, швидкого аналізу ситуації та ухвалення рішень у динамічних умовах.

Ключовим аспектом спортивного орієнтування є розвиток загальної фізичної підготовки в поєднанні з інтелектуальною діяльністю. Це один із небагатьох видів спорту, який одночасно тренує фізичні, психофізіологічні та розумові здібності. Під час подолання дистанції спортсмен має аналізувати карту, знаходити оптимальні маршрути та ефективно використовувати свої фізичні ресурси, що сприяє розвитку витривалості, координації рухів, оперативного мислення та концентрації уваги.

Наукові дослідження підтверджують, що систематичні заняття спортивним орієнтуванням позитивно впливають на фізичний та психічний стан людини. Регулярні тренування з бігу, орієнтування на місцевості та аналізу картографічних даних сприяють зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню рівня стресостійкості та загальної працездатності. Крім того, фізична активність стимулює викид ендорфінів, що покращує настрій та сприяє психоемоційному здоров'ю.

Важливою особливістю спортивного орієнтування є його доступність та можливість організації занять навіть на прилеглий до освітнього закладу території. Це дозволяє зробити процес навчання більш інтерактивним, цікавим та корисним для студентів різних спеціальностей. Окрім фізичної підготовки, такі заняття розвивають навички командної роботи, лідерства та відповідальності, що є важливими складниками професійної підготовки майбутніх фахівців.

Отже, спортивне орієнтування є ефективним освітнім інструментом, що сприяє всебічному розвитку особистості, формуванню професійно важливих компетенцій та покращенню здоров'я. Його впровадження в освітній процес може значно підвищити якість освіти, зробити її більш практично орієнтованою та відповідною до сучасних викликів суспільства.

### ***Питання для самоперевірки***

1. Що таке спортивне орієнтування та які основні особливості цього виду спорту?
2. Які фізичні якості розвиває спортивне орієнтування?
3. Як спортивне орієнтування сприяє розвитку когнітивних здібностей спортсмена?
4. Які види змагань зі спортивного орієнтування існують за принципом проходження дистанції?

5. Які різновиди спортивного орієнтування існують за способом пересування?
6. У чому полягають відмінності між індивідуальними, естафетними та груповими змаганнями?
7. Які соціально-педагогічні переваги має спортивне орієнтування для різних вікових груп?
8. Які психологічні якості розвиваються під час занять спортивним орієнтуванням?
9. Як спортивне орієнтування може допомогти людям старшого віку підтримувати фізичну активність?
10. Як змагання зі спортивного орієнтування сприяють розвитку соціальних навичок та командної роботи?





## Самостійна робота 1

### Розвиток спортивного орієнтування в Україні та світі

#### Завдання

1. Підготувати доповідь з теми «Розвиток спортивного орієнтування в Україні та світі».

2. Підготувати презентацію, яка повинна супроводжувати доповідь та висвітлювати основні моменти розвитку спортивного орієнтування в Україні та на міжнародному рівні.

3. У презентації слід чітко відобразити ключові етапи розвитку спортивного орієнтування, досягнення, проблеми та перспективи.

*Перелік орієнтовних питань для підготовки завдання:*

1. Історія спортивного орієнтування:

- орієнтування як спортивна дисципліна – місце і час визначення;
- ініціатори та засновники спортивного орієнтування в Україні та світі;
- основні етапи розвитку спортивного орієнтування в Україні та за кордоном.

2. Розвиток спортивного орієнтування в Україні:

- стан та розвиток спортивного орієнтування в Україні з моменту його виникнення до сьогодення;
- основні змагання зі спортивного орієнтування в Україні;
- роль спортивного орієнтування в системі фізичної культури України;
- внесок видатних спортсменів у розвиток спортивного орієнтування в Україні.

3. Міжнародний розвиток спортивного орієнтування:

- міжнародні організації, які займаються розвитком спортивного орієнтування;
- огляд головних міжнародних змагань зі спортивного орієнтування: чемпіонати світу, Європи тощо;
- розвиток спортивного орієнтування в різних країнах.

4. Майбутнє спортивного орієнтування:

- проблеми та перспективи розвитку спортивного орієнтування в Україні та світі;
- вплив технологій на розвиток спортивного орієнтування (наприклад, GPS, картографічні програми);
- роль спортивного орієнтування у розвитку здорового способу життя та фізичної культури.

Вимоги до роботи:

- доповідь на 1-2 сторінки друкованого тексту;
- презентація доповіді не більше 10-12 слайдів;
- використання візуальних матеріалів (фото, карти, графіки);
- зазначення джерел інформації в кінці доповіді.



## *Лабораторне заняття*

### **Основні цілі та завдання спортивного орієнтування, як виду спорту**



*Мета:* ознайомлення з основними цілями та завданнями спортивного орієнтування, розвиток навичок орієнтування на місцевості.

*Хід роботи:*

#### **1. Вступна частина:**

- пояснення визначення та суті спортивного орієнтування як виду спорту;
- обговорення основних цілей спортивного орієнтування: розвиток навичок орієнтування на місцевості, формування фізичної витривалості, здатність до швидкого прийняття рішень у змінних умовах.

#### **2. Теоретичний блок:**

- пояснення різновидів спортивного орієнтування: бігом, на велосипедах, на лижах, пішохідне орієнтування;
- огляд основних принципів орієнтування, таких як карта, компас, обчислення відстаней, визначення напрямку;
- розгляд спортивного орієнтування як методу соціалізації та розвитку морально-вольових якостей;
- визначення значення орієнтування для різних вікових груп: дітей, молоді, дорослих;
- взаємозв'язок орієнтування з фізичним розвитком, командною роботою, підтримкою здоров'я.

#### **3. Практичний блок:**

- розбір основних технік орієнтування на місцевості;
- проведення практичного заняття на території університету або в околицях, розвиток навичок орієнтування за допомогою карти і компасу;
- виконання вправ на орієнтування: пошук контрольних точок, визначення напрямків руху, правильне застосування картографічних та навігаційних засобів.

#### **4. Заключна частина:**

- підбиття підсумків заняття, розбір та аналіз помилок;
- відповіді на запитання.



## Тема 2

### Орієнтування та рух по місцевості

**Мета:** формування теоретичних знань щодо основ орієнтування на місцевості, розвиток практичних навичок роботи з картою, компасом та методами орієнтування; вивчення техніки руху по різних типах місцевості та застосування знань для планування маршруту, визначення відстаней та напрямків.

**Основні поняття:** карта, компас, маршрут, техніка руху, тактика руху.

#### План

1. Значення та принципи орієнтування на місцевості.
2. Картографічні основи орієнтування.
3. Робота з картою та компасом.
4. Методи орієнтування на місцевості.
5. Планування маршруту на місцевості.
6. Техніка та тактика руху по різній місцевості.
7. Техніка безпеки під час руху на місцевості.
8. Визначення відстаней та напрямків.

#### 1. Значення та принципи орієнтування на місцевості

Орієнтування на місцевості є важливою практичною навичкою, яка поєднує просторове мислення, вміння працювати з картою та компасом, а також здатність швидко приймати рішення. Важливо розуміти, що правильно обраний маршрут є значно ефективнішим за швидкий рух у неправильному напрямку. Основою успішного орієнтування є вміння правильно «читати» карту та співвідносити її з місцевістю, що дозволяє знаходити найкоротший і найзручніший шлях до контрольних пунктів (КП).

У міському орієнтуванні використання компаса не є обов'язковим, оскільки об'єкти навколишнього середовища (будівлі, дороги, орієнтири) легко розпізнати на місцевості. Проте в природних умовах, особливо в лісі чи гірській місцевості, компас є необхідним інструментом, який допомагає визначати напрямок руху та уникати дезорієнтації.

З метою ефективного орієнтування на місцевості слід дотримуватися **основних принципів орієнтування:**

- визначення свого місця розташування на карті – на старті це позначено трикутником;
- співвіднесення карти з місцевістю – слід знайти орієнтири, які відповідають зображенням на карті об'єктам;
- аналіз напрямку руху – потрібно встановити, куди веде лінія від старту до першого контрольного пункту (КП 1);
- локалізація КП 1 – точне визначення його розташування на карті;

- планування маршруту – вибір найкращого шляху від старту до КП 1 з урахуванням природних перешкод;
- позначення ключових орієнтирів – запам'ятовування об'єктів, які траплятимуться на маршруті;
- розрахунок відстані та часу – оцінка, скільки потрібно пройти та скільки часу це потребує;
- рух за маршрутом – слід уважно співвідносити карту з місцевістю під час пересування.
- повторення циклу для кожного наступного КП – послідовний перехід від одного КП до іншого та до фінішу.

Щоб не загубитися на місцевості, слід постійно контролювати своє місце знаходження та звіряти його з картою. Для цього можна використовувати **метод «великого пальця»**: скласти карту уздовж лінії маршруту та переміщувати великий палець по карті, відзначаючи пройдені орієнтири. Це дозволяє швидко знаходити своє місце розташування і мінімізує ризик помилок.

Важливо пам'ятати, що швидкість пересування повинна відповідати здатності читати карту. Якщо рух занадто швидкий, зростає ризик помилитися, що може призвести до втрати орієнтації. Тому слід дотримуватися правила: *«Рухайся з такою швидкістю, щоб можна було безпомилково читати карту»*.

## 2. Картографічні основи орієнтування

**Карта** – це спрощене зображення частини земної поверхні на площині, яке створене у певному масштабі з використанням умовних знаків і картографічної проєкції. Вона служить для відображення розміщення, властивостей і взаємозв'язків різних природних, соціальних та економічних об'єктів і явищ. Карті є важливим інструментом для орієнтування на місцевості та планування просторових досліджень.

**Масштаб карти** визначає співвідношення між відстанями на карті та реальними відстанями на місцевості. Він вказує, у скільки разів зменшено зображення об'єктів. Масштаб може бути різних видів (рисунок 1).

**Числовий масштаб** – виражається у вигляді дробу, де в чисельнику стоїть одиниця, а в знаменнику вказується число, яке показує, скільки разів зменшено реальні розміри. Чим більший знаменник, тим менший масштаб, і відповідно, зображення на карті буде більш деталізованим.

**Іменований масштаб** – містить одиницю вимірювання, наприклад, «1 см = 1 км», що дає зрозуміле уявлення про відстань.

**Лінійний масштаб** – це графічне зображення масштабу на карті у вигляді поділеної лінійки, яка дозволяє легко вимірювати відстані на карті. За допомогою циркуля або лінійки можна виміряти відстань на карті та перенести її на лінійний масштаб для визначення реальної відстані.

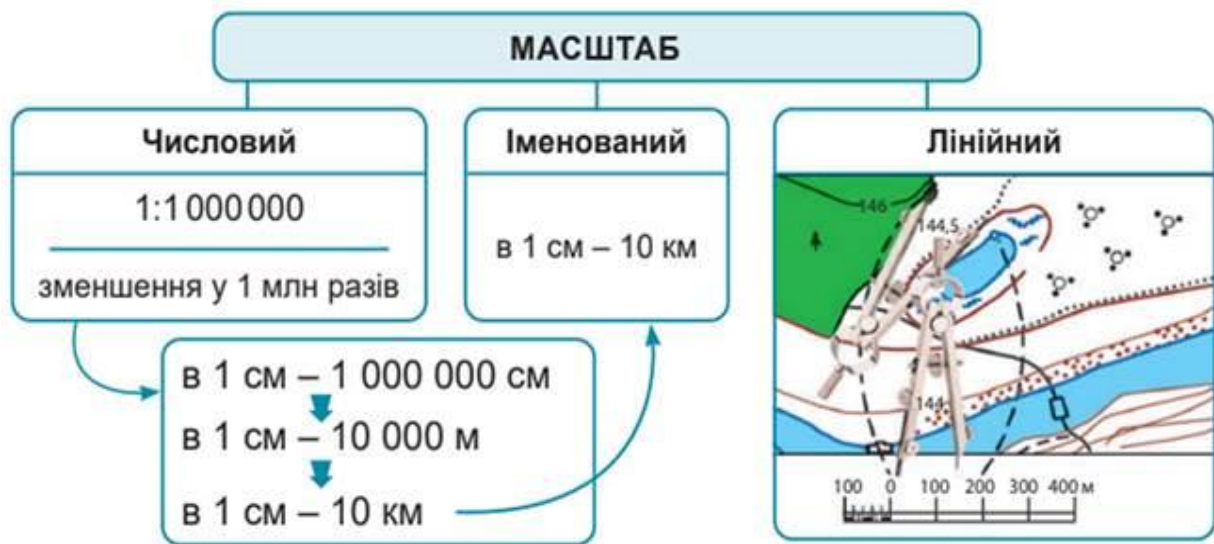


Рисунок 1 – Види масштабу

Карти класифікуються за кількома ознаками: за змістом, за масштабом, за призначенням, за охопленням території.

**За масштабом** карти поділяють на:

- великомасштабні – з масштабом від 1:5000 до 1:200000, використовуються для детального зображення малих територій;
- середньомасштабні – масштаб від 1:200000 до 1:1000000, призначені для більш загального зображення великих територій;
- дрібномасштабні – масштаб менший за 1:1000000, використовуються для зображення великих територій, таких як континенти чи країни.

**За змістом карти** можуть бути:

- загальногеографічні – містять основну географічну інформацію, таку як рельєф, водні об'єкти, міста;
- тематичні – спеціалізовані карти, що зображують певні аспекти, наприклад, спортивні карти для орієнтування;
- оглядові – зображують великі території з основними характеристиками.

**За призначенням** карти класифікують:

- науково-довідкові – використовуються для наукових досліджень і надають детальну та точну інформацію;
- культурно-освітні – призначені для популяризації знань і часто використовуються в освітніх цілях;
- технічні карти – зображують об'єкти, необхідні для технічного планування, будівництва тощо;
- навчальні карти – використовуються для навчання в шкільних курсах географії та інших дисциплін.

**За охопленням території** карти поділяють на:

- карти світу;
- карти півкуль, материків, частин світу, океанів;
- карти окремих країн та їх адміністративних одиниць.

**План** – це детальне зображення невеликої ділянки місцевості в великому масштабі. Зазвичай на плані позначають конкретні об'єкти, такі як шкільне подвір'я або присадибна ділянка. Крім того, на плані можуть використовуватись умовні знаки для позначення різних елементів. План складають у масштабах від 1:5000 і більших, що дозволяє більш точно зображати деталі, ніж на карті. На відміну від карти, план не враховує кривину земної поверхні.

**Схема** – це креслення, на якому зображені окремі об'єкти чи елементи системи за допомогою умовних знаків. Схеми часто використовуються для відображення складних систем, таких як залізничні шляхи або евакуаційні маршрути.

Завдяки картам, планам і схемам можна вирішувати багато важливих завдань, таких як визначення відстаней, вимірювання висот, знаходження напрямків, орієнтування на місцевості та проєктування різних інженерних об'єктів, таких як дороги, мости та промислові споруди.

**Спортивна карта** – це спеціальна велика карта, призначена для спортивного орієнтування, виконана за допомогою умовних позначень. Вона повинна детально відображати всі об'єкти, що впливають на орієнтування та вибір маршруту: форми рельєфу, каміння, стан поверхні, прохідність, землекористування, гідрографічні елементи, населені пункти, будівлі, мережу доріг і стежок, комунікаційні лінії, а також інші деталі, що мають значення для орієнтування.

Прохідність та видимість місцевості прямо впливають на вибір маршруту та швидкість руху. Карта повинна відображати клас наявних стежок, доріг, боліт, водних перешкод, кам'янистих і скельних виходів, а також прохідність лісових масивів. Важливо, щоб карта також показувала стан поверхні землі та наявність відкритих просторів. Видимі межі рослинності, що можуть бути використані для орієнтування, також повинні бути чітко відображені.

Карта повинна містити лише ті деталі, що дійсно помітні на місцевості й мають значення для спортсмена. Усі умовні позначення виконуються чітко і відповідно до встановлених стандартів, щоб вони були зрозумілі для нормального зору.

На картах всі написані позначення орієнтовані за напрямком південь-північ, що полегшує орієнтування на місцевості. Як правило, край карти також паралельний магнітному меридіану.

Зазвичай на картах для масових змагань включають таблицю з умовними позначеннями основних елементів, що допомагає новачкам при проходженні дистанції. Карта також містить яскраві стрілки, що вказують на північ. Незалежно від класу змагань, хай то будуть масові чи змагання для майстрів спорту, карта має бути точною і детально виконаною.

**Умовні топографічні позначення** – це система знаків, що використовуються для створення спортивних карт. На відміну від загальних топографічних карт, де застосовують понад 400 видів умовних позначень, спортивні карти містять близько 100 умовних знаків (рисунки 2). Всі знаки спортивних карт поділяються на такі групи:



- рельєф місцевості;
- скелі та каміння;
- гідрографія та болота;
- рослинність;
- штучні споруди;
- знаки дистанцій та технічні умовні знаки.

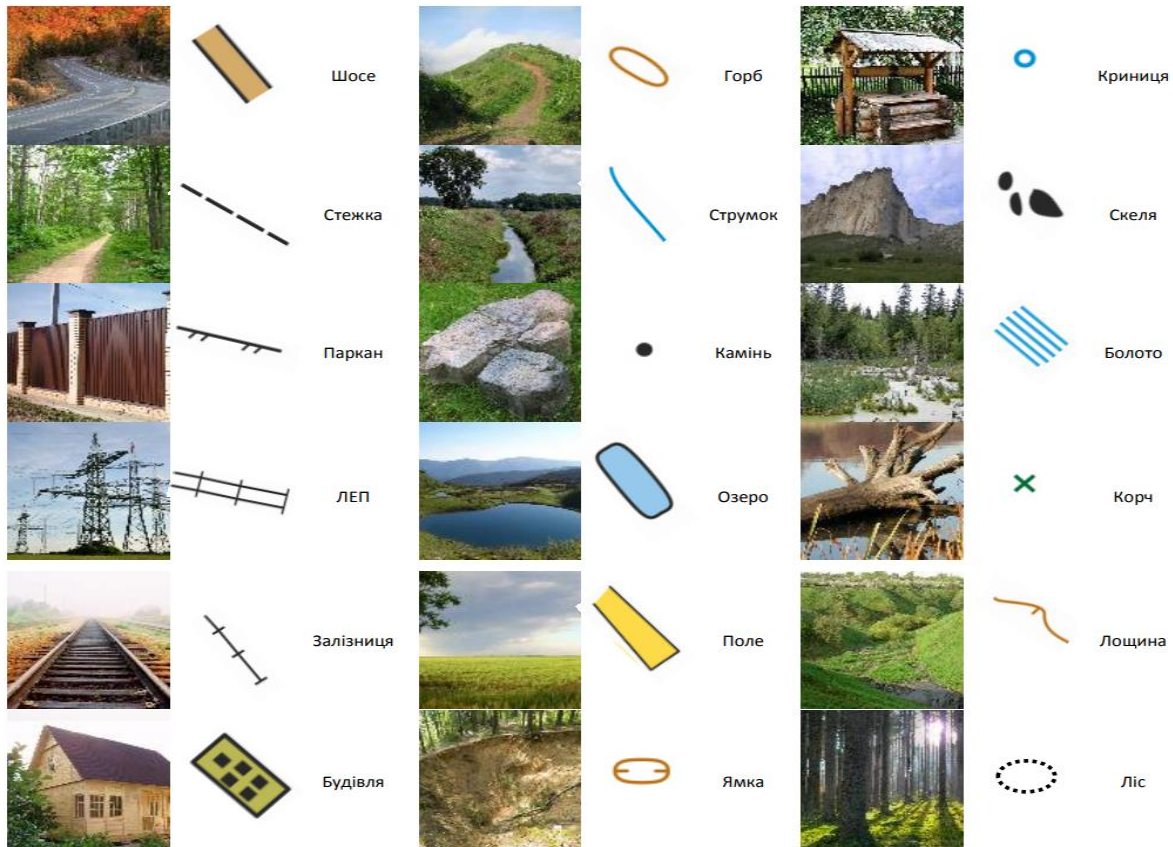


Рисунок 2 – Умовні позначки спортивних карт

**Рельєф місцевості** являє собою різноманітні нерівності земної поверхні. Основними формами рельєфу є горб, яма, лощина, сідловина та хребет. Більшість людей знайомі з поняттями горба та ями, але варто уточнити, що *хребет* – це протяжне пасмо, яке тягнеться на значну відстань, а *лощина* – долина з пологими схилами. *Сідловина* – це неглибока виїмка між двома підвищеннями в гірському хребті.

Для зображення підвищень і понижень на місцевості використовуються *горизонталі*, які являють собою лінії, що з'єднують точки однакової висоти. Відстань між горизонталями по вертикалі називається *висотою перетину* і залежить від масштабу карти.

За кількістю горизонталей можна визначити висоту або глибину певної форми рельєфу. Стрімкість схилу оцінюється за густиною горизонталей: чим менша відстань між ними, тим крутіший схил. Горб та яму зображають замкнутими лініями, а хребет і лощину – витягнутими лініями в одному

напрямку. Напрями схилів на карті можна легко визначити, орієнтуючись на струмки та річки, які течуть вниз, або на озера, що зазвичай розташовуються в низинах.

**Скелі та каміння** – це особливі елементи рельєфу, що є важливими орієнтирами для орієнтування. Вони зображуються на картах чорним кольором і вказують на небезпечні та прохідні ділянки. До цієї групи входять скельні стіни, уступи, ями, печери, кам'яні осипи та плато, а також умовний знак для відкритих пісків.

**Гідрографія** включає всі водні об'єкти, а також ґрунти та рослинність, зумовлені наявністю води. Це важлива інформація для спортсменів, оскільки вона допомагає оцінити перешкоди та забезпечує орієнтири для контрольних пунктів (КП). Гідрографічні орієнтири можуть бути точковими (джерела, криниці, калюжі) або лінійними (струмки, річки, канали), а також площинними (озера, болота).

**Рослинність** є важливою частиною ландшафту, але вона дуже змінюється залежно від пори року. Тому спортивні карти старіють через зміни в рослинності, оскільки це впливає на прохідність місцевості. Рослинність на карті зображується різними кольорами: білим – чистий ліс, жовтим – відкриті простори, а зелений вказує на щільність лісу і його прохідність.

**Штучні об'єкти** також є важливими для орієнтування, оскільки вони часто служать орієнтирами для точок контролю. До таких об'єктів відносяться дороги, стежки, огорожі, мури, тунелі, залізниці, лінії електропередач і трубопроводи. Вони можуть бути лінійними (дороги, стежки) або площинними (поселення, майданчики для паркування). Точкові орієнтири включають будівлі, вежі, могили та інші значущі об'єкти.

**Знаки дистанцій та технічні умовні знаки** на карті позначають важливі для орієнтування елементи, такі як початок та кінець дистанції, місце розташування контрольних пунктів та інші технічні деталі. Пурпурним кольором на карті позначають також заборонені та небезпечні території, пункти медичної допомоги та харчування. Технічні знаки, такі як лінії магнітного меридіана, забезпечують точність відображення карти під час друку.

Крім того, карти для спортивного орієнтування мають специфічне оформлення, яке включає назву карти, масштаби, пояснення символів, а також інформацію про авторів і замовників.

**Кольори на карті** використовуються для того, щоб забезпечити її зручність і зрозумілість при орієнтуванні:

- білий колір вказує на лісові ділянки;
- коричневий найчастіше використовується для позначення форм рельєфу, таких як гори, пагорби, ями тощо. Також коричневим позначають гравійні та асфальтовані поверхні;
- жовтий означає відкриті простори, наприклад, поля, газони, луки чи полянки.
- зелений відображає густоту рослинності та прохідність лісу. Чим темніший зелений колір, тим складніше проходити через таку ділянку, наприклад, через густі зарослі;



- блакитний позначає водні об'єкти, такі як річки, озера чи ставки;
- чорний використовується для позначення об'єктів, створених людиною, зокрема доріжок, стежок, кам'яних стін, ліній електропередач, будівель та інших споруд. Також чорним кольором зображають камені та скелі;
- оливковий колір позначає земельні ділянки, такі як сади чи приватні газони.

Ці кольори допомагають орієнтуватися на карті та роблять її більш інтуїтивно зрозумілою для користувачів, що займаються орієнтуванням чи активним відпочинком (рисунк 3).

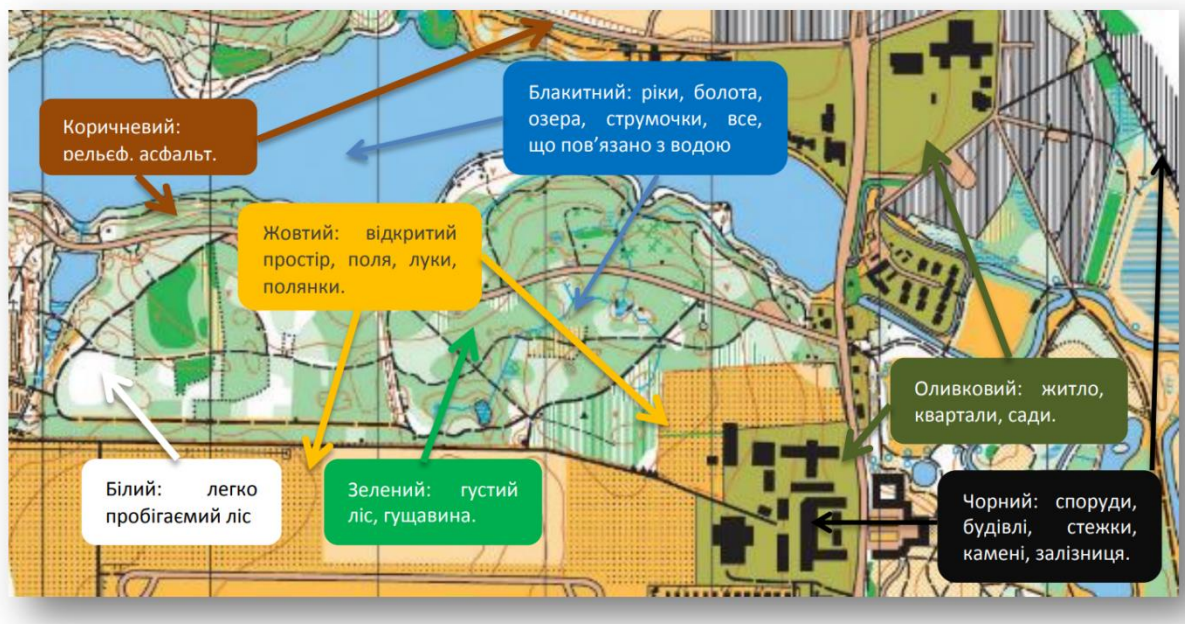


Рисунок 3 – Кольори спортивної карти

**Легенда спортивної карти** містить детальну інформацію про контрольні пункти (КП), що допомагає спортсмену точно визначити їхнє розташування на місцевості. Кожен КП завжди знаходиться в центрі кола, позначеного на карті. Проте для точного визначення його місця необхідно звертатися до легенди (рисунк 4).

Легенда представлена у вигляді таблиці, що складається з восьми стовпців, кожен з яких містить певні характеристики контрольного пункту:

- А – порядковий номер КП, а також позначення старту (трикутник);
- В – графічне позначення КП на місцевості;
- С – уточнення, якщо серед кількох однакових об'єктів обраний конкретний для встановлення КП;
- D – об'єкт, на якому розташований КП (зазвичай його символ відповідає зображенню на карті);
- Е – додаткові характеристики об'єкта (наприклад, матеріал, особливості форми, стан);
- F – розмір об'єкта (може бути зазначений у метрах або відносних величинах);

- G – положення призми КП відносно об'єкта (наприклад, з північного боку, у заглибленні тощо);
- H – інша корисна інформація, яка може допомогти спортсмену (наприклад, особливості підходу до КП).

Найважливішими для орієнтування є стовпці A, D і G, оскільки вони містять ключові дані про контрольний пункт, що допомагають швидко його знайти на місцевості.

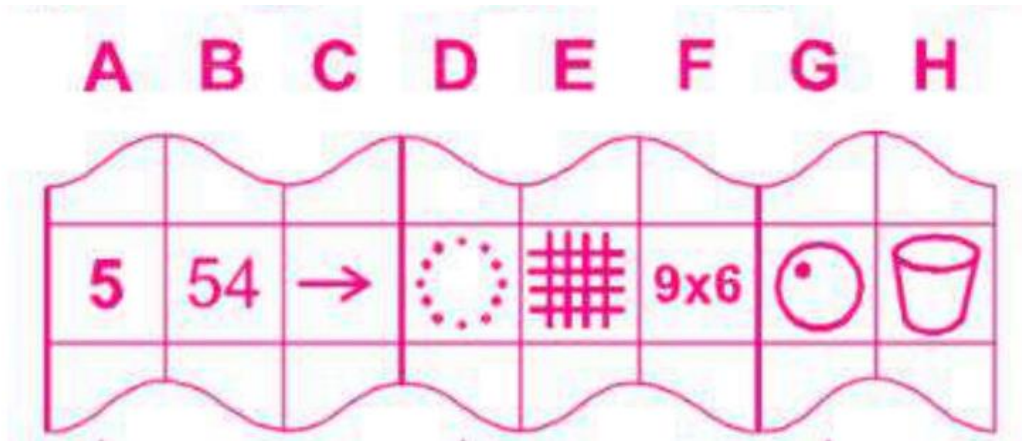


Рисунок 4 – Зразок легенди спортивної карти (фрагмент)

Якщо уважно роздивитись поданий на рисунку зразок легенди, то можна визначити наступне:

- КП №5 (із номером 54) розташований на галявині (стовпці A, B, D);
- оскільки галявин декілька, необхідно знайти саме східну (ту, що правіше на карті – стовпець C);
- розміри галявини становлять 9×6 метрів, вона частково заросла підліском або чагарником (стовпці F та E);
- КП розміщено у північно-західній частині цієї галявини, що на карті відповідає верхньому лівому куту (стовпець G);
- поруч із КП знаходиться пункт харчування, зазвичай це джерело питної води (стовпець H).

Отже, легенду можна інтерпретувати так: «Контрольний пункт розташований у північно-західній частині зарослої східної галявини розміром 9×6 метрів. Поблизу є питна вода».

### 3. Робота з картою та компасом

Щоб ефективно користуватися картою та правильно її «читати», важливо, щоб вона відповідала реальній місцевості. Карта схожа на фрагмент мозаїки або пазла: вона дає точне зображення території лише тоді, коли правильно зорієнтована. Це означає, що північ карти має збігатися з північчю місцевості.

Залежно від напрямку руху, карту іноді доводиться повертати, «читати» її з різних боків – знизу вгору або справа наліво. Карта є правильно

зорієнтованою якщо об'єкти, які знаходяться праворуч від спортсмена (наприклад, стежка та ліс), розташовані так само і на карті.

Якщо карта занадто велика і незручна для роботи, її можна скласти так, щоб залишалася видимою точка старту та пункт призначення. Це допоможе уникнути постійного перевертання карти. Навіть при ретельному відстеженні маршруту іноді трапляється, що важко точно визначити свою позицію. У таких випадках варто зупинитися, зорієнтувати карту, пригадати останню точку, де було визначено місце знаходження, та оглянути місцевість, шукаючи впізнавані орієнтири – стежки, галявини, камені тощо.

**Компас** завжди був обов'язковим елементом орієнтування. Раніше, коли карти були менш деталізованими, основним методом навігації було використання азимута. Сучасні карти значно детальніші, тому компас здебільшого застосовується для правильного орієнтування карти відносно місцевості.

На всіх картах північ позначено у верхній частині. Крім того, нанесені тонкі лінії – магнітні меридіани (зазвичай синього або чорного кольору), які проходять у напрямку північ-південь. Ці лінії допомагають орієнтувати карту за допомогою компаса та використовуються для визначення азимута. Якщо магнітні лінії паралельні стрілці компаса, а червона частина стрілки вказує на північ карти, то карта зорієнтована правильно.

Окрім читання карти, важливо вміти знімати азимут і слідувати йому, особливо у випадках, коли неможливо використовувати лінійні орієнтири. Це набуває особливої значущості при переміщенні в темряві або тумані, наприклад, у гірській місцевості.

Сучасні компаси бувають різних типів, кожен з яких має свої особливості. Найпоширенішими є два види:

- компас на пальцевій платі – кріпиться на великий палець, дозволяючи тримати карту і компас в одній руці. Це забезпечує постійний контроль за власним місцем знаходженням і дає змогу швидше визначати азимут;
- компас на прямокутній планшетці – використовується переважно для зняття азимута. Колба компаса (кругла частина зі стрілкою всередині) рухлива, її можна обертати. Такий компас кріпиться на зап'ясті за допомогою шнурка.

**Азимут** – це кут між напрямком на північ (географічну або магнітну) і напрямком на об'єкт або точку на місцевості, виміряний за годинниковою стрілкою в градусах (від 0° до 360°).

Азимут використовується в орієнтуванні, картографії, геодезії та військовій справі для визначення напрямку руху або розташування об'єктів відносно сторін світу.

Щоб правильно **зняти азимут** і дотримуватися заданого напрямку необхідно послідовно виконати декілька кроків.

1. Покладіть компас на карту так, щоб край планшетки був паралельний лінії маршруту, а його передній край вказував на пункт призначення.
2. Обертайте корпус компаса, поки магнітна стрілка не стане паралельно меридіанним лініям на карті.

3. Поверніться на місці, доки червона частина стрілки компаса не відповідатиме напрямку півночі на карті.

4. Тримайте компас на рівні пояса, паралельно землі, та оберіть добре помітний орієнтир у напрямку руху (наприклад, велике дерево).

5. Діставшись до орієнтира, знайдіть наступний і рухайтесь далі.

При русі за азимутом застосовують два підходи:

- грубий азимут – передбачає рух у приблизному напрямку з рідким поглядом на компас. Використовується, коли попереду є чіткий лінійний орієнтир, наприклад, дорога чи річка;

- точний азимут – вимагає частого контролю компаса і використання проміжних орієнтирів. Використовується, коли необхідно досягти конкретного об'єкта, наприклад, окремого каменя в лісі.

Знання основ роботи з картою та компасом допоможе успішно орієнтуватися на місцевості, уникати втрати маршруту і впевнено рухатися до заданої точки.

#### **4. Методи орієнтування на місцевості**

**Орієнтування на місцевості** – це процес визначення свого місцеперебування та вибору правильного напрямку руху. Існує кілька основних методів орієнтування, які використовуються залежно від умов, наявних засобів і рівня підготовки людини.

##### **1. Орієнтування за природними ознаками**

Цей метод базується на спостереженні природних об'єктів та явищ:

- за сонцем і тінню – у північній півкулі опівдні сонце знаходиться на півдні, а вранці та ввечері – на сході й заході відповідно. Напрямок можна визначити за допомогою тіні від вертикального предмета (метод «сонячного годинника»);

- за місяцем і зірками – Полярна зоря вказує напрямок на північ;
- за рослинами – кора дерев зазвичай грубіша і темніша з північного боку, а кільця пнів ширші на південній стороні;
- за мурашниками – вони розташовуються з південного боку дерев або пеньків.

##### **2. Орієнтування за місцевими об'єктами**

Місцеві орієнтири (дороги, річки, пагорби, лінії електропередач тощо) дозволяють визначати напрямок руху та місцезнаходження. Наприклад, річки зазвичай течуть у бік зниження рельєфу, а населені пункти часто розташовані біля джерел води або транспортних розв'язок.

##### **3. Орієнтування за картою та компасом**

Карта є найточнішим засобом визначення місцеперебування. Основні етапи роботи з картою:

- визначення свого місцеперебування за характерними об'єктами;
- орієнтування карти так, щоб її північ збігалася з північню на місцевості;
- використання умовних позначень для вибору маршруту.

Компас допомагає точно визначити напрямок руху. Основні методи використання:

- орієнтування карти за компасом – потрібно сумістити північний напрямок карти з показниками компаса;
- визначення азимута – напрямок на об'єкт визначається у градусах (від 0° до 360°), що дозволяє рухатися за точним курсом навіть у складних умовах.

#### **4. Орієнтування за GPS**

Сучасні технології дозволяють використовувати супутникові навігаційні системи (GPS). Вони надають точні координати місцеперебування, однак їх ефективність залежить від доступності сигналу та заряду пристрою.

Методи орієнтування на місцевості можуть застосовуватися окремо або в поєднанні залежно від умов. Найбільш ефективним є комплексний підхід, що включає як традиційні способи (за природними ознаками, картою, компасом), так і сучасні технології (GPS-навігатори).

### **5. Планування маршруту на місцевості**

*Планування маршруту* є важливим етапом у спортивному орієнтуванні, оскільки воно визначає ефективність і швидкість проходження дистанції. Вміння аналізувати карту, оцінювати рельєф місцевості, визначати оптимальні шляхи між контрольними пунктами (КП) та приймати правильні тактичні рішення дозволяє спортсмену зменшити затрати часу та енергії.

Основні принципи планування маршруту включають декілька послідовних етапів.

*1. Оцінка місцевості та карти.* Перед стартом необхідно уважно вивчити карту, звертаючи увагу на масштаб, позначення рельєфу, водні об'єкти, типи лісу, дороги та стежки. Варто оцінити загальні особливості місцевості: наявність відкритих просторів, густого лісу, боліт, скель, стрімких підйомів і спусків.

*2. Вибір оптимального маршруту між КП.* Для кожного етапу (від КП до КП) необхідно оцінити кілька варіантів проходження та вибрати найбільш ефективний. Основні критерії вибору:

- мінімальна довжина маршруту;
- простота проходження (використання природних орієнтирів, уникнення складних ділянок);
- використання доріг і стежок для швидкого пересування;
- уникнення великих перепадів висот.

*3. Аналіз рельєфу та особливостей місцевості.* Високий рельєф з крутими схилами може значно уповільнити рух, тому варто оцінити, чи варто обходити підйоми або ж їх долати. Низини, заболочені місця або густий ліс можуть ускладнювати рух і орієнтування.

*4. Використання орієнтирів.* Обираючи маршрут, слід спиратися на виразні орієнтири: дороги, просіки, водні об'єкти, вершини пагорбів. Чим більше орієнтирів є на шляху, тим менше ризик збитися з курсу.

5. *Розрахунок часу та енергозатрат.* Необхідно враховувати власну фізичну підготовку, складність маршруту та особливості місцевості, щоб правильно розподілити сили на дистанції. За можливості (орієнтування за вибором) варто запланувати найбільш інтенсивні ділянки на початок, коли є достатній запас енергії, а легші – ближче до фінішу.

Вміння аналізувати карту, оцінювати рельєф та використовувати природні орієнтири дозволяє спортсмену швидше та ефективніше проходити дистанцію, уникаючи непотрібних помилок і перевитрат енергії. Розвиток навичок планування маршруту потребує постійної практики та аналізу власних помилок після кожних змагань.

## 6. Техніка та тактика руху по різній місцевості

Рух по різній місцевості є важливою частиною спортивного орієнтування. Він вимагає від спортсмена вміння адаптувати свою техніку та тактику до особливостей рельєфу, рослинності та інших природних умов.

**Техніка руху** – це сукупність специфічних рухових навичок і прийомів, які застосовуються спортсменами під час пересування по різних типах місцевості (ліс, гірська місцевість, поля, водні перешкоди) з використанням картографічних засобів орієнтування (карта, компас).

Техніка руху охоплює правильне розподілення сил, вибір оптимальних маршрутів, швидкість пересування та врахування особливостей рельєфу і природних умов з метою максимально ефективного та безпечного подолання дистанції. Залежить від типу місцевості, з якою стикається спортсмен.

1. *Рух по лісистій місцевості.* У лісі важливо зберігати швидкість, при цьому уникати великих заростей та дерев. Для ефективного пересування потрібно використовувати прийом «шлях по периметру» або рухатися по тих ділянках лісу, де видимість і доступність найбільші. Часто використовуються короткі прямі, але з урахуванням дерев, які можуть ускладнити маршрут.

2. *Рух по відкритій місцевості.* На відкритих просторах, таких як поля або луки, важливо швидко переміщатися та підтримувати велику швидкість. Однак потрібно бути уважним до нерівностей ґрунту та природних перешкод, таких як каміння чи ями.

3. *Перехід через водні перешкоди.* У разі, якщо на шляху зустрічається річка чи струмок, спортсмен повинен оцінити глибину та ширину водойми. Якщо її неможливо перейти безпечно, то потрібно знайти найбільш зручне та безпечне місце для переходу.

4. *Рух по гірській місцевості.* В гірських умовах техніка орієнтування залежить від схилу, крутості та структури поверхні. Рух по підйомах і спусках потребує особливої уваги до економії енергії та постійного контролю за напрямом.

**Тактика руху** у спортивному орієнтуванні полягає у виборі найбільш ефективного та швидкого шляху до контрольних пунктів з урахуванням рельєфу та можливих перешкод.

Для визначення оптимальної тактики необхідно заздалегідь проаналізувати місцевість змагань, визначити найбільш зручні та швидкі шляхи до пунктів контролю, врахувати час на подолання різних ділянок місцевості, зокрема складніших.

Тактика руху передбачає вибір швидкого та безпечного шляху. Якщо потрібно обирати між двома маршрутами, оцінюйте їх з погляду складності (підйоми, схили, водні перешкоди) та швидкості пересування. Орієнтування на місцевості вимагає постійної адаптації до змінюваних умов. Якщо одна частина маршруту виявляється важчою, ніж очікувалося, потрібно коригувати рух і вибирати більш ефективний шлях.

На коротких дистанціях тактика руху дещо відрізняється: важливо зберігати високу швидкість, але при цьому бути дуже уважним до точності орієнтування. Невеликі помилки можуть призвести до втрати дорогоцінного часу.

Ефективний рух по різній місцевості у спортивному орієнтуванні вимагає високої фізичної підготовки, розвинених орієнтувальних навичок і здатності швидко адаптуватися до умов місцевості. Техніка руху повинна бути максимально адаптована до конкретної місцевості, а тактика повинна бути побудована на оцінці часу, складності та швидкості проходження маршруту.

## **7. Техніка безпеки під час руху на місцевості**

Спортивне орієнтування включає пересування учасників по різних типах місцевості з використанням карти та компаса для знаходження контрольних точок. Оскільки рух по природному рельєфу може бути небезпечним, питання техніки безпеки є важливим аспектом для всіх учасників. Під час руху на місцевості можуть виникнути різні небезпеки, що потребують відповідного реагування та обережності.

Основні принципи техніки безпеки під час руху на місцевості передбачають оцінку місцевості перед початком маршруту, добір відповідного одягу та взуття, дотримання правил безпечного пересування по місцевості, наявність засобів зв'язку.

Перед виходом на маршрут учасник повинен ознайомитися з картою місцевості, звертаючи увагу на можливі перешкоди, небезпечні ділянки (водойми, круті схили, важкопрохідні лісові масиви, кам'яністі ділянки). Важливо враховувати погодні умови, які можуть значно ускладнити рух (дощ, туман, сильний вітер), а також сезонні зміни, такі як наявність замерзлих водойм чи небезпека зміщення снігу на схилах.

Для руху по різних типах місцевості необхідно обирати зручне та відповідне взуття, яке забезпечить хороше зчеплення з поверхнею, а також спеціальний одяг, що дозволить рухатися без обмежень і зменшить ризик травм. Спеціальний одяг має захищати від перепадів температури, вологості, а також від пошкоджень під час контакту з рослинністю або іншим природним середовищем.



Важливо слідкувати за напрямом руху, щоб уникнути збивання з курсу. Використання карти та компаса є основними інструментами для безпечного руху, однак необхідно також бути уважним до природних ознак орієнтування (наприклад, характерних об'єктів рельєфу).

Для руху через зарослі або густі лісові ділянки варто застосовувати обережність, щоб не травмуватися об дерева, каміння або інші перешкоди. Перехід через водні об'єкти (річки, струмки) вимагає особливої уваги. Якщо є можливість, краще використовувати мости або переїзди, а не переходити воду в непередбачуваних місцях. У випадку переходу через воду необхідно оцінити глибину, швидкість течії та підступність дна. Важливо не здійснювати перехід наодинці в разі сильної течії.

У гірських районах і на схилах необхідно бути особливо обережним, оскільки може виникнути небезпека сходу каменів або землетрусів, а також ризик ковзання по крутих поверхнях. Для збереження рівноваги слід використовувати відповідне спорядження (наприклад, трекінгові палиці), а також звертати увагу на характер місцевості, де можуть бути нестабільні ділянки.

Під час руху по місцевості може виникати контакт з іншими учасниками або командами. Важливо заздалегідь домовитися про порядок руху та дотримуватися відстані, щоб уникнути можливих зіткнень або травм. Потрібно бути готовим до того, що інші учасники можуть рухатися в непередбачуваних напрямках або на великій швидкості.

На більш складніших маршрутах або у важкодоступних місцях важливо мати при собі засоби зв'язку (наприклад, рації або мобільні телефони з зарядженими акумуляторами), щоб у разі необхідності звернутися за допомогою або повідомити про небезпеку.

У разі травм або інших надзвичайних ситуацій важливо мати при собі мінімальний набір першої допомоги. Учасники повинні знати основи надання першої допомоги й бути здатними діяти швидко та ефективно в разі необхідності.

Техніка безпеки під час руху на місцевості у спортивному орієнтуванні охоплює ретельну підготовку до маршруту, правильне використання спорядження та засобів навігації, а також обережність на місцевості. Оскільки цей вид спорту передбачає активне пересування по природних умовах, важливо дотримуватись правил безпеки, щоб уникнути травм і забезпечити собі та іншим учасникам безпеку.

## **8. Визначення відстаней та напрямків**

Успішне орієнтування на місцевості вимагає від спортсмена здатності правильно оцінювати напрямок руху та відстань до контрольних точок. Для цього використовуються різні технічні засоби та методи, зокрема компас, карта, а також природні орієнтири. Правильне визначення напрямку і відстані дозволяє ефективно планувати маршрут і зберігати точність руху.

**Напрямок** – це відстань між двома точками на місцевості, виражена через азимут, який є кутом між напрямком на північ та напрямком на точку на місцевості, визначену компасом. Напрямок є основою для орієнтування на місцевості, особливо в умовах відсутності очевидних орієнтирів.

Компас – основний інструмент для визначення напрямку руху у спортивному орієнтуванні. Для визначення азимута необхідно помістити компас на карту так, щоб його межа була спрямована на точку, до якої потрібно рухатися. Після цього компас повертається так, щоб стрілка компаса вказувала на північ, а на карті відображався напрямок до контрольної точки. Азимут вимірюється в градусах (від  $0^\circ$  до  $360^\circ$ ), де  $0^\circ$  – це напрямок на північ, а  $90^\circ$  – на схід.

**Відстань** у спортивному орієнтуванні – це величина, яка визначає просторову міру між двома точками на місцевості, яку необхідно подолати спортсмену під час виконання маршруту. Відстань може бути виміряна по прямій лінії між точками або з урахуванням природних перешкод і особливостей рельєфу, таких як гори, водні перешкоди чи лісові масиви. У спортивному орієнтуванні відстань є важливим параметром для планування маршруту, вибору оптимального шляху та оцінки часу, необхідного для проходження дистанції.

Існують кілька способів оцінки відстані до контрольних точок, залежно від типу місцевості та доступних інструментів.

Для визначення відстані на карті необхідно використовувати масштаб, зазначений на карті. Масштаб карти показує, яку реальну відстань відповідає одиничному виміру на карті. Наприклад, якщо на карті масштаб 1:50 000, то 1 см на карті дорівнює 500 м на місцевості. Визначивши відстань між двома точками на карті, можна помножити її на масштаб, щоб отримати реальну відстань.

У спортивному орієнтуванні також можна використовувати метод оцінки відстані за часом. Це здійснюється на основі середньої швидкості пересування спортсмена. Знаючи час, необхідний для проходження певної ділянки маршруту, та швидкість, з якою рухається спортсмен (наприклад, 4 км/год), можна оцінити відстань. Це корисно для ситуацій, коли точне вимірювання відстані неможливе через відсутність карти або інших засобів.

У складних умовах, таких як гористі ділянки чи ліс, відстань може не відповідати прямій лінії на карті. Необхідно враховувати різні природні перешкоди, такі як круті підйоми, спуски або водні перешкоди. В такому випадку слід обирати найбільш зручний маршрут, з урахуванням цих перешкод, і визначати відстань за допомогою компаса, методу оцінки часу або орієнтування за природними ознаками.

На коротких відстанях, особливо коли рельєф є однорідним, можна оцінити відстань «на око», спостерігаючи за оточенням і визначаючи найближчі орієнтири.

Визначення відстаней та напрямків у спортивному орієнтуванні визначають ефективність пересування та здатність орієнтуватися в складних умовах. Використання різноманітних методів і технічних засобів дозволяє

спортсменам точно визначати напрямок і відстань, що забезпечує їх швидке і безпечне проходження маршруту.

### ***Питання для самоперевірки***

1. Які основні принципи орієнтування на місцевості і чому вони важливі для успішного проходження маршруту?
2. Яким чином визначається масштаб карти, і які типи масштабів використовуються в спортивному орієнтуванні?
3. Які відмінності між картою, планом і схемою? Наведіть приклади, де використовується кожен з цих типів зображень.
4. Що таке спортивна карта і які особливості її використання в порівнянні з іншими типами карт?
5. Як умовні позначення на спортивній карті допомагають спортсмену орієнтуватися на місцевості? Поясніть значення основних груп умовних знаків.
6. Як правильно зорієнтувати карту для ефективного використання в спортивному орієнтуванні?
7. Які основні типи компасів використовуються в орієнтуванні та в чому їхня різниця?
8. Які етапи необхідно виконати для правильного зняття азимута за допомогою компаса?
9. Які основні методи орієнтування на місцевості можна використовувати залежно від умов і доступних засобів?
10. Як планувати маршрут на місцевості для зменшення енергозатрат та підвищення ефективності руху?



## Самостійна робота 2

### Використання сучасних технологій для орієнтування

#### Завдання

1. Підготувати доповідь з теми «Використання сучасних технологій для орієнтування».

2. Підготувати презентацію, яка повинна супроводжувати доповідь та висвітлювати основні моменти використання сучасних технологій у спортивному орієнтуванні.

3. У презентації слід чітко відобразити основні технології, що використовуються у спортивному орієнтуванні та їх вплив на вид спорту.

*Перелік орієнтовних питань для підготовки завдання:*

1. Основи використання сучасних технологій:

- сучасні технології змінюють картографічні методи в орієнтуванні;
- GPS-технології допомагають у визначенні місцеперебування на маршруті;
- вплив новітніх технологій на точність та швидкість орієнтування.

2. Використання мобільних додатків:

- огляд популярних мобільних додатків для орієнтування та їх особливості;
- мобільні додатки, які допомагають спортсменам і тренерам при підготовці до змагань.

3. Технології на змаганнях:

- GPS та інші технології змінюють процес спортивних змагань зі спортивного орієнтування;
- Приклади технологічних інновацій, використаних на міжнародних змаганнях.

4. Перспективи розвитку:

- проблеми та перспективи розвитку нових технологій у спортивному орієнтуванні.

Вимоги до роботи:

- доповідь на 1-2 сторінки друкованого тексту;
- презентація доповіді не більше 10-12 слайдів;
- використання візуальних матеріалів (фото, карти, графіки);
- зазначення джерел інформації в кінці доповіді.



## *Лабораторне заняття*

### **Орієнтування та рух по місцевості**



*Мета:* закріплення знань щодо основних методів орієнтування на місцевості, розвиток навичок руху по різній місцевості та усунення типових помилок під час орієнтування.

*Хід роботи:*

#### **1. Вступна частина:**

- огляд видів спортивного орієнтування (бігом, на велосипедах, на лижах, пішохідне орієнтування);
- пояснення важливості орієнтування для фізичної підготовки та здоров'я.

#### **2. Теоретичний блок:**

- розгляд основних принципів орієнтування: робота з картою та компасом; визначення напрямку руху, обчислення відстаней; техніка орієнтування в різних умовах (ліс, міська місцевість, гірська місцевість).
- ознайомлення з методами орієнтування: за допомогою карти, компасу, природних орієнтирів, GPS-навігації;
- пояснення принципів безпеки під час орієнтування на місцевості, важливість підготовки до можливих умов змагань (погода, складність рельєфу, ночівля).

#### **3. Практичний блок:**

##### **1) практичні вправи з орієнтування на місцевості:**

- виконання вправ на визначення напрямків руху за допомогою компаса і карти;
- пошук контрольних точок за допомогою карти;
- виконання вправ на визначення відстаней між точками;
- тренування орієнтування на відкритій місцевості;
- практичні заняття з навігації в складних умовах (ліс, міська місцевість).

##### **2) проведення тренувальних маршів:**

- поділ на групи та виконання тренувальних маршів по заданих маршрутах;
- виконання завдань щодо орієнтування на місцевості з визначенням контрольних точок;
- використання навігаційних засобів для визначення напрямків.

##### **3) розбір типових помилок під час орієнтування та способи їх уникнення:**

- аналіз помилок у виборі напрямку;
- помилки при використанні карти та компаса (неправильне складання карти, неправильне орієнтування компаса);
- порушення техніки безпеки на місцевості (неуважність при пересуванні по складному рельєфу).

##### **4) обговорення шляхів уникнення помилок:**

- правильна техніка роботи з картою та компасом;
- визначення контрольних точок для коригування маршруту;
- відпрацювання навичок безпеки при пересуванні по складній місцевості.

#### **4. *Заключна частина:***

- підбиття підсумків заняття: обговорення досягнутих результатів, корекція помилок;
- аналіз результатів практичних вправ та марші;
- обговорення важливості кожного етапу орієнтування: від складання маршруту до його виконання на місцевості;
- відповіді на запитання, рекомендації для подальшого розвитку навичок орієнтування.



### Тема 3

## Організація початкової підготовки з орієнтування

**Мета:** формування базових знань, навичок та компетентностей, необхідних для початкового рівня спортивного орієнтування, з акцентом на теоретичну та практичну підготовку, методи навчання, організацію процесу та техніку безпеки.

**Основні поняття:** початкова підготовка, планування, методи навчання, оцінювання та контроль.

### План

1. Мета та завдання початкової підготовки з орієнтування.
2. Планування та організація освітнього процесу.
3. Необхідне спорядження та обладнання для початкового рівня.
4. Теоретична підготовка новачків.
5. Практичні навички початкового рівня.
6. Методи навчання на початковому етапі.
7. Фізична підготовка орієнтувальників-початківців.
8. Основи техніки безпеки під час занять орієнтуванням.
9. Оцінювання та контроль початкової підготовки.

### 1. Мета та завдання початкової підготовки з орієнтування

Початкова підготовка у спортивному орієнтуванні є важливим етапом у формуванні базових навичок спортсменів, що дозволяє ефективно орієнтуватися на місцевості та безпечно долати дистанції.

Головною **метою** початкової підготовки є формування у спортсменів теоретичних знань, практичних навичок та фізичних якостей, необхідних для успішного орієнтування в різних умовах місцевості. Зокрема, початковий етап спрямований на засвоєння основ топографії, розвиток вміння користуватися картографічними матеріалами та навігаційними приладами.

Основними **завдання** початкової підготовки з орієнтування є ознайомлення з теоретичними основами спортивного орієнтування, формування навичок роботи з картами та компасом, розвиток фізичних якостей, формування тактичного мислення та психологічна підготовка.

Ознайомлення з теоретичними основами спортивного орієнтування на початковому етапі передбачає, перш за все, вивчення видів спортивного орієнтування (класичне, трейл-орієнтування, рогейн тощо) та ознайомлення з типами карт, їх умовними позначеннями, масштабами та особливостями читання. Також, на початковому етапі підготовки важливим є набуття знань з основ топографії та навігації на місцевості.

Набуття теоретичних знань з топографічної підготовки та орієнтування на місцевості на початковому етапі мають поєднуватись з формуванням практичних навичок роботи з картами та компасом: орієнтування карти



відносно сторін світу, використання компаса для визначення напрямку руху, визначення відстаней і часу проходження дистанції.

Фізична підготовка спортсмена початківця передбачає цілеспрямований розвиток витривалості та сили, як найбільш пріоритетних фізичних якостей для спортивного орієнтування. Покращення витривалості та сили необхідне для пересування по пересіченій місцевості з урахуванням адаптації до різних типів ландшафту та погодних умов. Специфічним компонентом фізичної підготовки у спортивному орієнтуванні на початковому етапі є навчання техніки бігу з картою.

Не менш важливим аспектом є тактична та психологічна підготовка на початковому етапі. Формування тактичного мислення є запорукою вміння приймати швидкі рішення у процесі орієнтування, а розвиток уваги сприяє формуванню просторового мислення та пам'яті. Психологічна підготовка має бути спрямована на зміцнення психологічної стійкості до стресових ситуацій та змагальних умов.

Вивчення основ безпеки та відповідальності під час орієнтування спрямовані на засвоєння правил безпечного пересування в природному середовищі, ознайомлення з технікою першої допомоги у разі травм чи нещасних випадків, розробку правил взаємодії в команді та використання засобів зв'язку.

Початкова підготовка у спортивному орієнтуванні є фундаментальним етапом для розвитку майбутніх спортсменів. Вона охоплює комплекс знань і навичок, які сприяють формуванню компетентного орієнтувальника, здатного ефективно пересуватися місцевістю, приймати правильні рішення та діяти в різних умовах.

## **2. Планування та організація освітнього процесу**

Освітній процес зі спортивного орієнтування може бути організований у різних формах: як секційна або гурткова робота, а також у рамках уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

**Планування** освітнього процесу зі спортивного орієнтування, незалежно від форми організації освітньої діяльності, обов'язково передбачає:

- визначення цілей та завдань навчання;
- розробку змісту програми та методики викладання;
- підбір матеріально-технічного забезпечення;
- організацію змагань та контроль рівня підготовки учасників.

*Секційні та гурткові заняття* зі спортивного орієнтування організовуються в спортивних клубах, дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ), центрах туризму та позашкільних закладах освіти. Основні особливості такої організації – це гнучкість у виборі освітніх програм і методик, можливість приділення більшої уваги практичним тренуванням, підготовка учнів до участі у спортивних змаганнях, залучення до тренувального процесу дітей різного віку та рівня підготовки.

Залежно від матеріально-технічного забезпечення і кліматичних умов структура занять може включати такі основні розділи:

- теоретичні заняття (топографія, читання карти, основи орієнтування);
- практичні тренування на місцевості;
- фізичну підготовку (бігові вправи, загальна витривалість);
- змагальні заходи для відпрацювання навичок.

Навчальна програма з позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку «Спортивне орієнтування» складається з трьох рівнів:

- початковий (8-9 років) – освоєння базових знань і навичок;
- основний (від 9-10 років) – вдосконалення вмінь після початкового рівня;
- вищий (від 12 років) – поглиблене навчання для досвідчених орієнтувальників.

Тривалість навчання: 1 рік для початкового рівня, 3 роки для кожного наступного. Годинний обсяг – 216 або 324 години залежно від рівня підготовки та участі у змаганнях. Основні компетентності програми: 1) пізнавальний – знання з топографії, орієнтування, туризму; 2) практичний – подолання дистанцій, участь у змаганнях; 3) творчий – змагальна і краєзнавча діяльність; 4) соціальний – командна робота, відповідальність, безпека.

Програма містить теоретичні та практичні заняття, екскурсії, використання комп'ютерних технологій. Велика увага приділяється фізичній підготовці, включаючи макро- та мікроцикли тренувань. Методи навчання варіюються від пояснювальних до інтерактивних, з індивідуальним підходом до вихованців. Оцінювання знань і навичок здійснюється через змагання, конкурси та практичні завдання.

Організація навчання зі спортивного орієнтування в закладах загальної середньої освіти передбачає *урочну форму занять*. Включення спортивного орієнтування до навчальної програми закладів загальної середньої освіти сприяє розвитку просторового мислення, фізичної витривалості та самостійності учнів.

Варіативний модуль «Спортивне орієнтування» включено до навчальної програми для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура» 10-11 класи, рівень стандарту. При складанні модуля були враховані вікові, анатомо-фізіологічні та статеві особливості учнів; визначені пріоритетні завдання щодо рівня загальноосвітньої підготовки, безперервності та наступності вивчення поданого матеріалу. Модуль складається з наступних розділів: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи, перелік мінімально необхідного обладнання та інвентарю.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну підготовку орієнтувальника, яка складається з трьох взаємопов'язаних розділів: фізичної, технічної та тактичної підготовки.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток спеціальних фізичних якостей, необхідних для занять спортивним орієнтуванням. Своєрідність

технічної підготовки обумовлена відпрацюванням та закріпленням окремих елементів техніки орієнтування на місцевості. Тактичну підготовку спрямовано на формування умінь самостійно приймати рішення при подоланні дистанції та обирати правильні технічні прийоми, ґрунтуючись на загальній оцінці ситуації.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Модуль «Спортивне орієнтування» передбачає орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, яке необхідне для вивчення запропонованого матеріалу. Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості розвитку фізичних якостей та здібностей особистості.

#### 1-й (4) рік вивчення

| Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Зміст навчального матеріалу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Теоретичні відомості</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><i>Знаннєвий компонент.</i> Учень, учениця:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– характеризує та аналізує: досягнення українських спортсменів орієнтувальників на міжнародних змаганнях; вплив занять спортивним орієнтуванням на організм учнів старших класів; особливості зображення умовних знаків на картах спринту, середніх, класичних і естафетних дистанціях;</li> <li>– називає та пояснює основні масштаби та перетини мап для спортивного орієнтування, що застосовують залежно від типу місцевості та виду змагань; причини виникнення травм під час занять спортивним орієнтуванням та</li> </ul> <p><i>Ціннісний компонент</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– дотримується правил безпеки під час занять спортивним орієнтуванням</li> </ul> | <p>Досягнення вітчизняних спортсменів орієнтувальників на міжнародній арені. Вплив занять спортивним орієнтуванням на організм учнів старших класів. Умовні знаки спортивних карт та особливості їх зображення на картах спринту, середніх, класичних і естафетних дистанціях. Своєрідність використання різного перетину та масштабу на карті залежно від типу місцевості та виду змагань спортивного орієнтування. Причини виникнення травм на заняттях спортивним орієнтуванням та їх профілактика. Правила безпеки під час занять спортивним орієнтуванням</p> |
| <i>Спеціальна підготовка</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <i>Спеціальна фізична підготовка</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><i>Діяльнісний компонент.</i> Учень, учениця виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– спеціальні бігові та стрибкові вправи; ходьбу з випадками;</li> <li>– стрибки у висоту і довжину з місця та з розбігу;</li> <li>– стрибки на одній та на двох ногах на місці та в русі; біг з раптовими змінами напрямку та оббіганням, перешкод рівномірний біг до 1500 (1000) м;</li> <li>– біг по пересіченій місцевості до 2000 (1500) м, без врахування часу; вправи на рівновагу;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Ходьба з випадками. Стрибки у висоту (через шнур планку, жердину, повалене дерево) ; стрибки у довжину (яму, канаву рівчак) з місця та з розбігу. Стрибки на одній та двох ногах, як на місці, так і в русі. Біг з раптовими змінами напрямку та оббіганням перешкод. Рівномірний біг по стадіону до 1500 м (хл.), до 1000 м (дівч.). Біг по пересіченій місцевості до 2000 м (хл.), до 1500 м (дівч.) без врахування часу.</p>                                                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– вправи на гнучкість та рухливість суглобів;</li> <li>– вправи на гімнастичній стінці або перекладині.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Вправи на рівновагу.<br/>Вправи на гнучкість та рухливість суглобів.<br/>Вправи на гімнастичній стінці або перекладині.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Спеціальна технічна підготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p><i>Знаннєвий компонент.</i> Учень, учениця:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– характеризує та аналізує: лінійні, площинні, точкові орієнтири та необхідність їх використання на дистанції; помилки при подоланні різноманітних дистанцій (за вибором, у заданому напрямку та розмічених)</li> </ul> <p><i>Діяльнісний компонент</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– виконує: орієнтування карти за місцевими об'єктами та за допомогою компасу; орієнтування за вибором, орієнтування в заданому напрямку, орієнтування на розміченій (маркованій) дистанції; читання карти в русі.</li> <li>– бере участь в організації та проведенні змагань для учнів середньої школи</li> </ul>  | <p>Орієнтування карти за місцевими об'єктами та за допомогою компасу. Удосконалення умінь читати карту та використовувати лінійні орієнтири для успішного подолання дистанцій.</p> <p>Формування умінь використовувати площинні та точкові орієнтири.</p> <p>Орієнтування за вибором, орієнтування в заданому напрямку, орієнтування на розміченій (маркованій) дистанції.</p> <p>Формування умінь читати карту в русі.</p> <p>Участь в організації та проведенні змагань для учнів середньої школи.</p> |
| Спеціальна тактична підготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p><i>Знаннєвий компонент.</i> Учень, учениця:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– характеризує та аналізує: особливості дій в орієнтуванні за вибором; особливості дій в орієнтуванні у заданому напрямку; особливості дій в орієнтуванні на розміченій (маркованій) дистанції.</li> </ul> <p><i>Діяльнісний компонент</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– виконує: вибір оптимального порядку проходження дистанції за вибором; вибір раціональних шляхів руху та оптимальних опорних орієнтирів (прив'язок) на дистанції у заданому напрямку; визначення власного місцеперебування та знаходження контрольних пунктів (КП) при подоланні розміченої (маркованої) дистанції.</li> </ul> | <p>Особливості дій в орієнтуванні за вибором.</p> <p>Вибір оптимального порядку проходження дистанції.</p> <p>Особливості дій в орієнтуванні у заданому напрямку.</p> <p>Вибір раціональних шляхів руху та оптимальних опорних орієнтирів (прив'язок).</p> <p>Особливості дій в орієнтуванні на розміченій (маркованій) дистанції</p>                                                                                                                                                                    |

## 2-й (5) рік вивчення

| Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Зміст навчального матеріалу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Теоретичні відомості</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><i>Знаннєвий компонент.</i> Учень, учениця:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– характеризує та аналізує: сучасні тенденції розвитку спортивного орієнтування в Україні та світі; вплив занять спортивним орієнтуванням на розвиток морально-вольових та вищих психічних функцій; значення та зміст лікарського контролю і самоконтролю на заняттях спортивним орієнтуванням.</li> </ul> | <p>Сучасні тенденції розвитку спортивного орієнтування в Україні та світі.</p> <p>Вплив занять спортивним орієнтуванням на розвиток морально-вольових та вищих психічних функцій. Використання різних видів змагань та технічних завдань зі спортивного орієнтування (орієнтування за вибором, орієнтування в заданому напрямку, орієнтування на розміченій дистанції,</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>– називає та пояснює: особливості використання різних видів змагань та технічних завдань зі спортивного орієнтування (орієнтування за вибором, орієнтування в заданому напрямку, орієнтування на розміченій дистанції, лабіринт, орієнтування по лінії, орієнтування в приміщенні, біг за лідером тощо) в організації квестів; склад та функціональні обов'язки бригади суддів при проведенні різних видів змагань зі спортивного орієнтування, квестів.</p> <p><i>Ціннісний компонент</i></p> <p>– дотримується правил безпеки під час занять спортивним орієнтуванням</p>                                                                               | <p>лабіринт, орієнтування по лінії, орієнтування в приміщенні, біг за лідером тощо) в організації квестів. Склад та функціональні обов'язки бригади суддів при проведенні різних видів змагань зі спортивного орієнтування та квестів.</p> <p>Значення та зміст лікарського контролю і самоконтролю на заняттях спортивним орієнтуванням. Правила безпеки під час занять спортивним орієнтуванням.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <i>Спеціальна підготовка</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Спеціальна фізична підготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><i>Діяльнісний компонент. Учень, учениця:</i></p> <p>– виконує: спеціальні бігові та стрибкові вправи; ходьбу з випадами; стрибки у висоту і довжину з місця та з розбігу; стрибки по купинах; стрибки на одній та на двох ногах на місці і в русі; стрибки по сходинках у заданому темпі; біг з раптовими змінами напрямку та оббіганням перешкод; рівномірний біг до 1500 (1000) м; біг по пересіченій місцевості до 3000 (2000)м без врахування часу з відміткою на контрольному пункті (КП); вправи на рівновагу; вправи на гнучкість та рухливість суглобів; вправи на гімнастичній стінці або перекладині; різноманітні ігри та ігрові завдання</p> | <p>Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Ходьба з випадами. Стрибки у висоту(через шнур планку, жердину, повалене дерево), стрибки у довжину (яму, канаву рівчак) з місця та з розбігу. Стрибки по купинах. Стрибки на одній та двох ногах, як на місці, так і в русі. Стрибки по сходинках у заданому темпі. Біг з раптовими змінами напрямку та оббіганням перешкод. Рівномірний біг по стадіону до 1500 м (хл.), до 1000 м (дівч.). Біг по пересіченій місцевості до 3000 м (хл.), до 2000 м (дівч.) без врахування часу з відміткою на контрольному пункті (КП). Вправи на рівновагу. Вправи на гнучкість та рухливість суглобів. Вправи на гімнастичній стінці або перекладині. Різноманітні ігри та ігрові завдання.</p> |
| Спеціальна технічна підготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><i>Знанневий компонент. Учень, учениця:</i></p> <p>– характеризує та аналізує: лінійні, площинні, точкові орієнтири та необхідність їх використання на дистанції; причини виникнення помилок при подоланні різноманітних дистанцій (за вибором, у заданому напрямку та розмічених) і шляхи їх усунення</p> <p><i>Діяльнісний компонент</i></p> <p>– виконує: коректування карт та складання плану-схеми місцевості; швидке читання мапи в русі; технічні прийоми в роботі з компасом (біг за напрямом, біг по азимуту, біг «в мішок» тощо; орієнтування за вибором, орієнтування в заданому напрямку,</p>                                                 | <p>Удосконалення навички читати карту і використовувати лінійні, площинні та точкові орієнтири для успішного подолання дистанцій. Технічні прийоми з компасом: біг за напрямом, біг по азимуту, біг «в мішок» тощо.</p> <p>Коректування карт та складання плану-схеми місцевості.</p> <p>Орієнтування за вибором, орієнтування в заданому напрямку, орієнтування на розміченій (маркованій) дистанції.</p> <p>Технічні завдання: лабіринт, орієнтування по лінії, орієнтування в приміщенні, біг за лідером тощо. Удосконалення вміння читати карту в русі.</p>                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| орієнтування на розміченій (маркованій) дистанції; технічні завдання (лабіринт, орієнтування по лінії, орієнтування в приміщенні, біг за лідером тощо).<br>– бере: участь у квестах; участь в організації та проведенні змагань зі спортивного орієнтування та квестів для учнів середньої школи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Участь у квестах. Участь в організації та проведенні змагань зі спортивного орієнтування та квестів для учнів середньої школи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Спеціальна тактична підготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><i>Знаннєвий компонент.</i> Учень, учениця:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– характеризує та аналізує: особливості тактичних дій в різних видах змагань (орієнтуванні за вибором, орієнтуванні у заданому напрямку, орієнтуванні на розміченій (маркованій) дистанції); особливості тактичних дій при виконанні технічних завдань (лабіринт, орієнтування по лінії, орієнтування в приміщенні, біг за лідером та ін.); особливості тактичних дій при участі у квестах.</li> </ul> <p><i>Діяльнісний компонент</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– виконує: вибір оптимального порядку проходження дистанції за вибором; вибір раціональних шляхів руху та оптимальних прив'язок на дистанції у заданому напрямку; визначення власного місцеперебування та знаходження контрольних пунктів (КП) при подоланні розміченої (маркованої) дистанції; вибір певного технічного прийому залежно від тактичних завдань, які потрібно вирішити на дистанції; виконує планування дистанцій для квесту з використанням відкоректованих спортивних карт та планів-схем.</li> </ul> | <p>Особливості тактичних дій в різних видах змагань (орієнтуванні за вибором, орієнтуванні у заданому напрямку, орієнтуванні на розміченій (маркованій) дистанції). Особливості тактичних дій при виконанні технічних завдань (лабіринт, орієнтування по лінії, орієнтування в приміщенні, біг за лідером та ін.). Здійснення раціонального вибору певного технічного прийому залежно від тактичних завдань, які потрібно вирішити на дистанції. Особливості тактичних дій при участі у квестах.</p> <p>Використання відкоректованих спортивних карт та планів-схем для організації та проведення квестів.</p> |

## Орієнтовні навчальні нормативи

| Рік вивчення         | Навчальні нормативи                                                                           |            | Рівень компетентності |          |           |         |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|----------|-----------|---------|
|                      |                                                                                               |            | низький               | середній | достатній | високий |
| 1-й (4) рік вивчення | Визначення магнітного азимута та відстані до об'єкта (правильних відповідей із п'яти)         | хл., дівч. | до 1                  | 2        | 3         | 4       |
|                      | Біг по пересіченій місцевості з відміткою на контрольному пункті (КП) без врахування часу (м) | хл.        | до 1500               | 1500     | 1700      | 2000    |
|                      |                                                                                               | дівч.      | до 1000               | 1000     | 1200      | 1500    |
|                      | Проходження дистанції з орієнтуванням 50 м/5 КП, с*                                           | хл.        | >27,0                 | 27,0     | 26,0      | 25,5    |
|                      |                                                                                               | дівч.      | >28,5                 | 28,5     | 27,5      | 27,0    |
| 2-й (5) рік вивчення | Визначення магнітного азимута та відстані до об'єкта (правильних відповідей із п'яти)         | хл., дівч. | до 2                  | 3        | 4         | 5       |

|  |                                                                                               |       |         |      |      |      |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|------|------|------|
|  | Біг по пересіченій місцевості з відміткою на контрольному пункті (КП) без врахування часу (м) | хл.   | до 2000 | 2000 | 2500 | 3000 |
|  |                                                                                               | дівч. | до 1000 | 1000 | 1500 | 2000 |
|  | Проходження дистанції з орієнтуванням 50м/5 КП, с*                                            | хл.   | >27,0   | 26,0 | 25,5 | 24,0 |
|  |                                                                                               | дівч. | >28,5   | 27,5 | 27,0 | 25,5 |

\*Даний тест може проводитися у будь-яких, але постійно однакових умовах: у спортзалі, на майданчику, на шкільному стадіоні чи на будь-якій галявині. В кутах квадрата 10 x 10 м та в центрі розставляється 5 КП. А на відстані 6 метрів від грані квадрату облаштовується точка старт-фініш.

Викладач по черзі викликає учнів. За командою «Марш» учень отримує схему, де позначений порядок проходження КП, запам'ятовує його та пробігає відповідну дистанцію, торкаючись до пунктів, нахилиючись.

Викладач слідкує за правильністю проходження тесту і визначає за допомогою хронометру час проходження дистанції кожним учнем.

Порядок проходження дистанції:

С-31-32-33-34-35-Ф С-31-33-34-32-35-Ф С-35-34-33-32-31-Ф

С-31-32-34-33-35-Ф С-35-32-34-33-31-Ф С-35-34-32-33-31-Ф

С-35-32-33-34-31-Ф

### Перелік необхідного обладнання та інвентарю

| № | Обладнання та інвентар                                                              | Кількість, шт. |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1 | Хронометр                                                                           | 1              |
| 2 | Місцеві спортивні карти різного масштабу (1:100, 1:1000, 1:5000, 1:10000) або схеми | по 30          |
| 3 | Знаки контрольних пунктів (КП)                                                      | 20-30          |
| 4 | Засоби для відмітки (олівці, компостери, електронні станції)                        | 30             |
| 5 | Спортивний (рідинний) магнітний компас                                              | 30             |
| 6 | Лінійка (офіцерська) для вимірювання відстаней на карті та нанесення дистанцій      | 30             |
| 7 | Перелік умовних знаків та легенд для спортивних карт                                | 30             |
| 8 | Планшет для карти                                                                   | 30             |

Грамотне планування та організація освітнього процесу зі спортивного орієнтування дозволяє ефективно розвивати навички просторового мислення, витривалість та самостійність учнів. Важливим аспектом є адаптація методики навчання залежно від вікових особливостей учасників та умов проведення занять.

### 3. Необхідне спорядження та обладнання для початкового рівня

Спортивне орієнтування вимагає спеціального спорядження, яке забезпечує комфорт, ефективність і безпеку під час змагань чи тренувань. На початковому рівні підготовки ключову роль відіграє базове обладнання, яке допомагає спортсмену освоїти навички орієнтування на місцевості. До основного спорядження відносять компас та карту.

**Компас** є основним інструментом для визначення напрямку руху. Початківцям рекомендується використовувати планшетний компас, який

зручний у використанні завдяки прозорій основі та нанесеним напрямним лініям.

**Карти місцевості** для спортивного орієнтування використовуються спеціальні топографічні, адаптовані для швидкого зчитування інформації. Вони містять детальні позначення рельєфу, доріг, водойм, лісових масивів та контрольних точок.

До додаткового спорядження можна віднести **чіпи електронної відмітки**, секундомір та ліхтар. У сучасному спортивному орієнтуванні використовуються електронні системи відмітки на контрольних пунктах (наприклад, SportIdent). Чіп дозволяє швидко фіксувати проходження контрольних точок. Важливий аксесуар для контролю часу під час тренувань і змагань – годинник з секундоміром. Для тренувань у темний час доби знадобиться налобний ліхтар з потужним світлом.

Важливим є добір спеціального одягу та взуття. Під час тренувань і змагань необхідно носити зручний одяг, який не обмежує рухи та добре вентилується. Рекомендується використовувати: легкі повітря проникні футболки та штани або шорти, одяг з довгими рукавами та штанинами для захисту від подряпин (особливо в лісовій місцевості), вітрозахисні куртки та термобілизну для холодних умов. Взуття має бути легким, зносостійким і вологостійким. Орієнтувальники використовують спеціальні кросівки з хорошою фіксацією стопи та протекторною підошвою для пересування по нерівній місцевості.

Окрім того, для організації тренувального процесу потрібне додаткове і спеціальне обладнання: контрольні пункти, маркери та прапорці, навчальні матеріали. Контрольні пункти (КП) – це спеціальні сигнальні призми та маркувальні знаки, які встановлюються на місцевості для організації тренувальних завдань. Маркери та прапорці використовуються для тимчасової розмітки контрольних точок на навчальних трасах. Як навчальні матеріали використовуються друковані та електронні матеріали з поясненням основних принципів роботи з картою та компасом. За їх допомогою початківці вивчають техніку орієнтування.

Правильно підібране спорядження забезпечує ефективність та безпеку під час занять спортивним орієнтуванням. На початковому рівні особливу увагу слід приділити вибору компаса, карт, відповідного одягу і взуття. Використання додаткового обладнання, такого як електронні чіпи та маркери, допомагає у вдосконаленні навичок і підготовці до змагань.

#### **4. Теоретична підготовка новачків**

Теоретична підготовка новачків у спортивному орієнтуванні є важливим етапом, який закладає основу для подальшого освоєння практичних навичок. Основні компоненти теоретичної підготовки умовно можна поділити на шість блоків.

1. Знайомство зі спортивним орієнтуванням:
  - історія розвитку спортивного орієнтування;



- види спортивного орієнтування (на місцевості, на лижах, на велосипедах, нічне орієнтування тощо);

- правила змагань і вимоги до учасників.

## 2. Топографічні знання:

- основи картографії та топографії;

- види карт, що використовуються в спортивному орієнтуванні;

- умовні позначення на картах;

- орієнтування за картою та компасом.

## 3. Основи роботи з компасом:

- види компасів і принципи їх використання;

- визначення азимута та його використання;

- взаємозв'язок карти та компаса.

## 4. Методи орієнтування на місцевості:

- орієнтування за природними орієнтирами (сонце, зірки, рослинність, водні об'єкти тощо);

- використання технічних засобів навігації (GPS-навігатори, електронні компаси);

- визначення відстаней і напрямків на місцевості.

## 5. Тактика та планування маршруту

- аналіз карти перед стартом;

- вибір оптимального маршруту;

- визначення контрольних точок і контрольних знаків;

- врахування особливостей рельєфу та природних перешкод.

## 6. Правила безпеки та поведінка в екстремальних ситуаціях:

- дії у разі втрати орієнтування;

- основи першої допомоги;

- правила поведінки в природному середовищі.

Теоретичні знання дозволяють новачкам уникнути багатьох помилок під час практичних тренувань і змагань. Вони формують основу для розвитку практичних навичок, підвищують безпеку спортсменів та сприяють підвищенню ефективності руху на дистанції. Регулярне вивчення теорії разом із практичними заняттями є запорукою успішного освоєння спортивного орієнтування.

## 5. Практичні навички початкового рівня

Спортивне орієнтування є дисципліною, що потребує як теоретичних знань, так і практичних навичок. На початковому рівні особлива увага приділяється формуванню базових вмінь, які дозволяють учасникам орієнтуватися на місцевості та долати дистанції з урахуванням природних і технічних особливостей рельєфу. Основні практичні навички початкового рівня умовно можна поділити на сім блоків.

### 1. Читання карти:

- ознайомлення з умовними знаками, масштабом та особливостями топографічних карт;

- визначення місцеперебування за орієнтирами;
- вміння правильно інтерпретувати рельєф, дороги, стежки, водні об'єкти.

## 2. Робота з компасом:

- визначення сторін горизонту;
- вміння користуватися компасом для визначення напрямку руху;
- зняття азимута та рух за ним.

## 3. Методи орієнтування на місцевості:

- орієнтування за природними орієнтирами (сонце, мох, дерева тощо);
- орієнтування за штучними об'єктами (дороги, стовпи, будівлі тощо);
- використання лінійних орієнтирів для спрощення навігації.

## 4. Рух на місцевості:

- вибір оптимального маршруту відповідно до карти та місцевості;
- техніка пересування різними типами рельєфу (ліси, відкриті ділянки, болотиста місцевість);
- вміння зберігати орієнтацію під час руху та фіксувати ключові орієнтири.

## 5. Контроль часу та дистанції:

- оцінка швидкості руху залежно від умов місцевості;
- визначення відстані кроковим методом або за допомогою часу руху;
- планування витрат часу на подолання певних ділянок маршруту.

## 6. Подолання контрольних точок (КТ):

- вміння знаходити контрольні точки за картою.
- техніка визначення контрольних точки з урахуванням орієнтирів;
- правильне позначення проходження контрольних точок у змагальних умовах.

## 7. Дії в екстрених ситуаціях:

- що робити у разі втрати орієнтації;
- використання запасних методів навігації;
- подача сигналів про допомогу.

Для ефективного засвоєння теоретичних знань та відпрацювання практичних навичок початкового рівня важливо проводити навчально-тренувальні заняття, які можуть включати навчальні маршрути з простими завданнями (знаходження контрольних точок у знайомій місцевості), естафети та командні завдання на розвиток швидкості прийняття рішень та комунікацію.

Із закріпленням початкових навичок з орієнтування завдання можна ускладнювати, організовуючи навчальні дистанції з поступовим ускладненням (зміна рельєфу, ускладнені маршрути) та моделюючи позаштатні ситуації (наприклад, вихід із невідомої місцевості). Розвиток цих навичок дозволяє новачкам поступово підготуватися до складніших дистанцій і змагань зі спортивного орієнтування.

## 6. Методи навчання на початковому етапі

Процес навчання спортивному орієнтуванню на початковому етапі має свої особливості, оскільки він поєднує теоретичну підготовку, фізичні навантаження та розвиток спеціальних навичок орієнтування на місцевості. Для ефективного навчання використовуються як загальноприйняті методи (словесні, наочні, практичні), так і специфічні методи, характерні для фізичного виховання та спортивного орієнтування.

Словесні та наочні методи навчання називають загальнопедагогічними, оскільки вони застосовуються в будь-якій галузі знань, а методи практичні є специфічними й широко застосовуються у фізичному вихованні.

**Словесні методи** навчання включають пояснення, розповідь, бесіду. *Пояснення* використовується для ознайомлення з теоретичними основами орієнтування (наприклад, правила роботи з картою та компасом). *Розповідь* – допомагає викладачу навести приклади з практики, описати особливості місцевості, небезпечні ділянки тощо. *Бесіда* є незамінною для активізації розумової діяльності учнів, дозволяючи уточнити та закріпити матеріал через обговорення.

**Наочні методи** – це демонстрація: прямий або опосередкований (відео) показ. *Демонстрація* використовується для практичного показу прийомів роботи з картою та компасом, правильних рухів на пересіченій місцевості. Також як наочність можуть використовуватися схеми та моделі застосування топографічних карт, макетів місцевості для кращого розуміння принципів орієнтування та відеоматеріали.

Словесні та наочні методи забезпечують лише формування необхідного уявлення і засвоєння знань в учнів, але не можуть забезпечити вироблення рухових умінь і навичок. Ці завдання вирішуються шляхом застосування практичних методів навчання.

**Практичні методи** навчання передбачають виконання активних дій, практичних вправ. Зокрема, виконання простих завдань (визначення азимута, читання карти, рух за маршрутом), використання елементів гри (наприклад, командні змагання на швидкість у знаходженні контрольних точок), проходження учнями коротких навчальних маршрутів із подальшим аналізом помилок.

*Метод повторення* (суворо регламентованої вправи) – використовується для формування стійких навичок: повторне проходження маршрутів, тренування у визначенні азимута, розпізнаванні орієнтирів.

*Метод варіювання умов* (частково регламентованої вправи: змагальний та ігровий) передбачає зміну рельєфу, погоди або часу доби під час навчальних тренувань, що допомагає учням адаптуватися до різних умов.

*Метод поступового ускладнення* – від простого до складного: спочатку учні орієнтуються за допомогою карти та підказок, далі їм даються складніші маршрути з мінімальними підказками, на наступному етапі вони проходять дистанції самостійно.

*Метод моделювання ситуацій* дозволяє занурити учнів у реальні або змодельовані ситуації, коли потрібно знайти правильний шлях, прийняти рішення в умовах невизначеності (наприклад, зникнення орієнтирів або зміна погоди).

*Змагальний метод* передбачає включення елементу суперництва (хто швидше знайде контрольні точки, пройде дистанцію з мінімальними помилками). Допомогає розвивати швидкість прийняття рішень та навички орієнтування в стресових умовах.

Поетапне впровадження методів навчання необхідне для поступового та ефективного засвоєння матеріалу, розвитку навичок та їхньої стійкості в реальних умовах. Такий підхід сприяє якіснішому формуванню компетентностей у спортивному орієнтуванні.

#### Поетапне впровадження методів навчання у спортивному орієнтуванні

| <i>Етап навчання</i> | <i>Основні методи</i>                                                           |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Розучування          | Словесні методи, демонстрація, вправи на базові навички (читання карти, компас) |
| Засвоєння            | Метод повторення, поступове ускладнення завдань, тренування у реальних умовах   |
| Закріплення          | Моделювання ситуацій, змагальні методи, варіювання умов навчання                |

Для ефективного навчання на початковому етапі спортивного орієнтування необхідно поєднувати загальнопедагогічні методи з методами практичними. Це дозволяє поступово сформувати необхідні навички, розвинути просторове мислення та підготувати учнів до подальших змагань і самостійного орієнтування на місцевості.

### 7. Фізична підготовка орієнтувальників-початківців

Фізична підготовка є важливою частиною успішного опанування навичками спортивного орієнтування. Вона забезпечує витривалість, швидкість, координацію рухів і здатність долати різноманітні перешкоди на місцевості. Початківці повинні поступово розвивати свою фізичну форму, адаптуючись до умов змагань та тренувань.

Основними **завданнями** фізичної підготовки орієнтувальників на початковому етапі є:

- розвиток загальної витривалості, необхідної для тривалого пересування по місцевості з різним рельєфом;
- підвищення швидкісної витривалості, що дозволяє ефективно долати дистанцію навіть на складних ділянках;
- зміцнення м'язів ніг і корпусу, що сприяє кращій стійкості та маневровості під час бігу пересіченою місцевістю;
- розвиток гнучкості та спритності, що важливо для подолання природних перешкод (кущі, каміння, повалені дерева).

Основними компонентами фізичної підготовки орієнтувальників-початківців є загальна та спеціальна фізична підготовка.

**Загальна фізична підготовка** спрямована на всебічний розвиток фізичних якостей та загальну витривалість спортсмена. Основними засобами є:

- кросовий біг 3-5 км (надалі, з поступовим збільшенням дистанції);
- біг пересіченою місцевістю (природні умови);
- загальнорозвивальні вправи (присідання, випади тощо);
- стрибкові вправи (динамічні вправи для зміцнення ніг).

**Спеціальна фізична підготовка** має на меті покращення фізичних якостей, безпосередньо пов'язаних зі спортивним орієнтуванням. Основні засоби:

- біг із частими змінами напрямку, який імітує рух між орієнтирами;
- біг у гору та з гори для адаптації до змін рельєфу;
- вправи на баланс (ходіння по колоді, стрибки з каменя на камінь);
- біг із навантаженням (рюкзак або поясна сумка для імітації реальних умов);
- вправи на швидке ухилення від перешкод (слаломний біг між деревами, кущами).

#### Орієнтовний комплекс вправ для початківців-орієнтувальників

| <i>Вправа</i>                                   | <i>Час тривалість виконання та кількість повторень</i> | <i>Призначення</i>                         |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Розминка (біг на місці, махи руками, нахили)    | 5-7 хв                                                 | Підготовка м'язів до навантаження          |
| Біг по рівній поверхні                          | 10-15 хв                                               | Загальна витривалість                      |
| Біг пересіченою місцевістю                      | 5-10 хв                                                | Адаптація до умов спортивного орієнтування |
| Стрибки на місці (на двох ногах, на одній нозі) | 3х20 разів                                             | Розвиток вибухової сили                    |
| Випади вперед                                   | 3х15 разів на кожен ногу                               | Зміцнення м'язів ніг                       |
| Планка (на ліктях)                              | 3х30 с                                                 | Зміцнення корпусу                          |
| Біг із різкими змінами напрямку                 | 3-5 хв                                                 | Розвиток маневровості                      |
| Розтяжка м'язів (заминка)                       | 5 хв                                                   | Відновлення та запобігання травмам         |

Фізична підготовка як загальна, так і спеціальна, повинна супроводжуватися правильним відпочинком і відновленням. Обов'язковими компонентами мають бути повноцінний сон (не менше 7-8 годин на добу, до і після навантаження) та збалансоване харчування, яке включає білки, вуглеводи та здорові жири, а також регулярне вживання води для підтримки водного балансу.

Фізична підготовка орієнтувальників-початківців базується на розвитку загальної витривалості, сили, координації та швидкості. Вона включає як загальні вправи для покращення фізичної форми, так і спеціальні методики, спрямовані на вдосконалення навичок пересування по складній місцевості. Доцільне поєднання тренувань та відновлення дозволить початківцям швидше

адаптуватися до умов спортивного орієнтування та досягати кращих результатів.

## **8. Основи техніки безпеки під час занять орієнтуванням**

Спортивне орієнтування відбувається в природному середовищі, де можливі різні ризики: нерівний рельєф, зміни погоди, перешкоди у вигляді дерев, річок, ям тощо. Тому дотримання правил техніки безпеки є важливим для запобігання травмам і забезпечення безпечного навчально-тренувального процесу, особливо для початківців.

Загальні принципи безпеки у спортивному орієнтуванні включають обов'язкову попередню підготовку, добір екіпірування та спорядження, безпеку руху на маршруті.

Попередня підготовка передбачає ознайомлення перед заняттям з місцевістю, погодними умовами та можливими небезпеками, оцінку фізичного стану учасників перед стартом.

Правильний добір екіпірування та спорядження є запорукою не лише успіху, а й безпеки. Одяг і взуття мають відповідати погодним умовам та рельєфу місцевості. Обов'язковою є наявність навігаційних засобів (компас, карта) та аптечки, засобів зв'язку (мобільний телефон або рація).

Не менш важливим є дотримання дисципліни на дистанції. Безпека руху на маршруті зобов'язує рухатися визначеним шляхом, повідомляти про своє місцеперебування та дотримуватися вказівок вчителя або тренера, старшого групи.

Організація безпечного навчально-тренувального процесу передбачає три основні етапи.

### *1. Перед початком заняття:*

- ознайомлення з маршрутом та правилами техніки безпеки;
- перевірка екіпірування учасників;
- визначення контрольних точок для зупинок і перевірки присутності учасників.

### *2. Під час заняття:*

- рух відповідно до маршруту;
- підтримка контакту між учасниками;
- негайне надання допомоги у разі поганого самопочуття або травми.

### *3. Після заняття:*

- перевірка присутності учасників (чи всі учасники повернулися з маршруту);
- аналіз реальних і можливих помилок та ризиків, щоб уникати їх у майбутньому.

Дотримання правил техніки безпеки, особливо для початківців, має передбачати обов'язкове вивчення правил поведінки в екстрених ситуаціях. Надважливими для збереження життя є наступні:

- у разі втрати орієнтації слід залишатися на місці та використовувати компас або сигналізувати про своє місцеперебування;

- при отриманні травми необхідно звернутися по допомогу, викликати рятувальників (медичну допомогу);
- якщо почалася гроза, слід уникати високих дерев і відкритих місць;
- у разі нападу тварин – потрібно повільно відступати або використати засоби відлякування (свисток, гучні звуки).

#### Основні ризики під час занять та способи їх уникнення

| <i>Потенційний ризик</i>                        | <i>Спосіб запобігання</i>                                                                    |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Падіння, травми кінцівок                        | Носити взуття з протекторною підошвою, уважно дивитися під ноги, уникати небезпечних ділянок |
| Втрата орієнтації                               | Використовувати компас і карту, позначати контрольні точки, залишатися в полі зору групи     |
| Укус комах або змій                             | Одягати довгі рукави та штани, використовувати репеленти, уникати високої трави              |
| Перегрів або переохолодження                    | Вибирати відповідний одяг, слідкувати за станом учасників, забезпечити доступ до води        |
| Втома або зневоднення                           | Робити регулярні зупинки, пити воду, мати запас їжі                                          |
| Вплив погодних умов (дощ, гроза, сильний вітер) | Перед початком перевіряти прогноз погоди, уникати відкритої місцевості під час грози         |

Безпека під час спортивного орієнтування є ключовим фактором, особливо для початківців. Дотримання правил, правильне екіпірування, оцінка ризиків і раціональна організація навчально-тренувального процесу допомагають знизити ймовірність травм і забезпечити комфортні умови для навчання.

## 9. Оцінювання та контроль початкової підготовки

Оцінювання та контроль рівня підготовки початківців у спортивному орієнтуванні є важливою частиною освітнього процесу. Вони дозволяють визначити рівень опанування теоретичними знаннями, практичними навичками та фізичною підготовкою вихованців. Контроль проводиться на різних етапах підготовки та включає тестування, спостереження, змагальну діяльність і самооцінку.

Основною **метою оцінювання** початкової підготовки у спортивному орієнтуванні є визначення рівня засвоєння знань і навичок, необхідних для успішного проходження дистанцій.

#### Основні завдання оцінювання:

- визначення рівня опанування технікою спортивного орієнтування;
- оцінка фізичної підготовленості учасників;
- виявлення типових помилок і їх корекція;
- визначення ефективності освітнього процесу та коригування програми підготовки;
- підготовка до змагальної діяльності.

**Оцінювання** початкової підготовки у спортивному орієнтуванні проводиться за кількома критеріями: теоретична та практична підготовка, фізична та тактична підготовленість, техніка безпеки.

Основні критерії оцінювання

| <i>Критерій</i>            | <i>Показники оцінювання</i>                                          |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Теоретична підготовка      | Рівень знань з орієнтування, вміння працювати з картою та компасом   |
| Практичні навички          | Точність визначення азимута, швидкість проходження контрольних точок |
| Фізична підготовленість    | Витривалість, швидкість, координація                                 |
| Тактична грамотність       | Вміння обирати оптимальний маршрут, ухвалювати рішення на місцевості |
| Дотримання техніки безпеки | Виконання правил безпечного пересування, оцінка ризиків              |

У підготовці спортсменів-початківців виокремлюють попередній, поточний та підсумковий контроль підготовки.

**Попередній контроль** проводиться на початку навчального курсу для визначення початкового рівня підготовки учасників:

- вхідне опитування або тестування теоретичних знань (основи спортивного орієнтування, робота з картою та компасом);
- вхідне оцінювання фізичної підготовленості (біг на середні дистанції, витривалість, швидкість, координація рухів);
- перевірку базових навичок орієнтування (визначення напрямку руху за компасом, читання топографічних карт).

**Поточний контроль** здійснюється в процесі навчання для оцінки проміжних результатів і корекції підготовки. Методи поточного контролю:

- спостереження за виконанням вправ (правильність орієнтування, швидкість знаходження контрольних точок);
- виконання практичних завдань у реальних умовах (рух за азимутом, визначення місця перебування на карті);
- контрольні тренувальні старти на коротких дистанціях.

**Підсумковий контроль** проводиться після завершення певного етапу навчання або курсу підготовки. Основні форми підсумкового контролю:

- теоретичний залік (письмове тестування або усне опитування щодо правил змагань, умовних позначок місцевості на карті тощо);
- практичний залік (проходження контрольного маршруту за визначений час із правильним фіксуванням контрольних точок);
- фізичне тестування (біг на витривалість, перевірка сили та координації рухів).

Для контролю початкової підготовки зазвичай використовують такі *методи контролю*:

- тестування – письмові або усні завдання з теорії орієнтування;
- спостереження – аналіз виконання практичних завдань та поведінки під час тренувань;



– аналіз результатів змагань – порівняння швидкості та точності проходження дистанції;

– самооцінка – аналіз власних помилок та пропозиції щодо покращення.

Ефективне оцінювання початкової підготовки у спортивному орієнтуванні дозволяє коригувати освітній процес, підвищувати рівень майстерності та запобігати типовим помилкам. Використання комплексного підходу до контролю забезпечує повноцінний розвиток навичок орієнтування та сприяє підготовці до змагальної діяльності.

### ***Питання для самоперевірки***

1. Яка головна мета початкової підготовки в спортивному орієнтуванні і які основні завдання вона включає?

2. Які види спортивного орієнтування слід вивчати на початковому етапі підготовки?

3. Які фізичні якості необхідно розвивати на початковому рівні підготовки, чому вони є пріоритетними для спортивного орієнтування?

4. У чому полягає організація освітнього процесу зі спортивного орієнтування в закладах загальної середньої освіти та які основні компоненти цього процесу?

5. Яке спорядження є необхідним для початкового рівня підготовки в спортивному орієнтуванні, які функції воно виконує?

6. Які основні елементи необхідно враховувати при читанні топографічної карти на початковому рівні спортивного орієнтування?

7. Як правильно використовувати компас для визначення напрямку руху під час орієнтування на місцевості?

8. Назвіть три методи орієнтування на місцевості та поясніть, коли кожен з них може бути корисним.

9. Які практичні вправи використовуються для розвитку фізичної підготовки орієнтувальників-початківців, які з них сприяють розвитку швидкісної витривалості?

10. Як забезпечити безпеку під час тренувань зі спортивного орієнтування, враховуючи специфіку природного середовища?



### Самостійна робота 3

### Організація змагань для початківців

---

#### Завдання

1. Підготувати доповідь з теми «Основи організації змагань для початківців у спортивному орієнтуванні».

2. Підготувати презентацію, яка має супроводжувати доповідь та висвітлювати ключові аспекти організації змагань.

3. У презентації чітко відобразити основні етапи підготовки та проведення змагань, вимоги до учасників, суддівства.

*Перелік орієнтовних питань для підготовки завдання:*

1. Основи організації змагань:

- види змагань зі спортивного орієнтування та їх особливості;
- основні вимоги до організації старту, дистанції та фінішу;
- визначення рівня складності траси для новачків.

2. Підготовка дистанції:

- вибір місцевості та підготовка картографічних матеріалів;
- розміщення контрольних пунктів та вимоги до їх позначення;
- маркування та безпека маршруту.

3. Організація учасників та суддівства:

- категорії учасників та вимоги до них;
- обов'язки суддів та організаторів змагань;
- оцінювання результатів та визначення переможців.

4. Техніка безпеки та медичне забезпечення:

- основні правила безпеки під час проведення змагань;
- організація медичного супроводу;
- дії в екстремальних ситуаціях під час змагань.

Вимоги до роботи:

- доповідь на 1-2 сторінки друкованого тексту;
- презентація доповіді не більше 10-12 слайдів;
- використання візуальних матеріалів (фото, схеми дистанцій);
- зазначення джерел інформації в кінці доповіді.



## *Лабораторне заняття*

### **Організація початкової підготовки з орієнтування**



*Мета:* закріплення знань щодо основних методів орієнтування на місцевості, розвиток навичок планування освітнього процесу, використання спорядження, удосконалення рухових умінь та формування відповідального ставлення до техніки безпеки під час орієнтування

*Хід роботи:*

#### **1. Вступна частина:**

- огляд значення спортивного орієнтування для фізичного розвитку, навігаційних навичок та безпечного пересування на місцевості;
- визначення основних завдань початкової підготовки в орієнтуванні;
- обговорення етапів організації освітнього процесу.

#### **2. Теоретичний блок:**

- планування освітнього процесу: підготовка навчальної програми, етапи навчання новачків;
- спорядження та обладнання: характеристики карт, компасів, GPS-навігаторів, підготовка особистого спорядження;
- методи навчання на початковому етапі: демонстрація, словесні методи, тренування на місцевості;
- фізична підготовка орієнтувальників: розвиток витривалості, координації, швидкісних навичок;
- основи техніки безпеки: правила поведінки під час занять, дії в надзвичайних ситуаціях;
- система оцінювання та контролю початкової підготовки: тестування, практичні випробування.

#### **3. Практичний блок:**

##### **1) виконання вправ з орієнтування:**

- робота з картою: умовні позначення, масштаб, рельєф;
- використання компаса для визначення напрямку руху;
- вправи на визначення відстаней за допомогою карти та візуальних орієнтирів;
- практика навігації в різних умовах (ліс, міська місцевість).

##### **2) маршрутне орієнтування:**

- поділ на групи та виконання маршрутних завдань;
- пошук контрольних точок за картою;
- аналіз результатів: швидкість проходження маршруту, правильність вибору напрямку.

##### **3) розбір типових помилок:**

- неправильне визначення напрямку руху;
- помилки при використанні карти та компаса;
- виправлення неточностей у розрахунках відстаней;

- рекомендації щодо уникнення помилок.

**4. *Заключна частина:***

- обговорення досягнутих результатів, корекція помилок;
- аналіз ефективності методів навчання та тренувань;
- відповіді на запитання, надання рекомендацій для подальшого розвитку навичок орієнтування.



## Тема 4

### Проведення практичної підготовки з орієнтування

**Мета:** формування та вдосконалення навичок орієнтування на місцевості, розвиток просторового мислення, фізичної витривалості.

**Основні поняття:** контрольний маршрут, типи місцевості, методика проведення, оцінювання, тренувальні змагання.

#### План

1. Мета та завдання практичної підготовки з орієнтування.
2. Планування практичних занять.
3. Методика проведення практичних занять.
4. Практичні вправи для розвитку навичок орієнтування.
5. Проведення тренувань на різних типах місцевості.
6. Фізична підготовка під час практичних занять.
7. Техніка безпеки під час проведення практичних занять.
8. Оцінювання рівня практичної підготовки.
9. Організація тренувальних змагань та контрольних маршрутів.

#### 1. Мета та завдання практичної підготовки з орієнтування

Практична підготовка з орієнтування є неодмінною частиною освітнього процесу, спрямованою на формування у здобувачів освіти необхідних навичок для ефективного пересування на місцевості з використанням карти, компаса та інших навігаційних засобів.

Основною **метою** такої підготовки є розвиток просторового мислення, фізичних якостей і навичок самостійного орієнтування у різних природних умовах.

Основні **завдання** практичної підготовки з орієнтування включають:

- формування навичок роботи з картою та компасом;
- розвиток просторового мислення та прийняття рішень;
- підвищення рівня фізичної підготовленості;
- забезпечення безпеки та виживання у природному середовищі;
- формування психологічної стійкості.

Формування навичок роботи з картою та компасом здійснюється через навчання читання топографічних карт та умовних знаків, освоєння методів орієнтування за допомогою компаса та природних орієнтирів.

Реалізація завдання розвитку просторового мислення та прийняття рішень спрямована на навчання вмінням оцінювати місцевість та прокладати оптимальний маршрут, розвиток навичок швидкого аналізу інформації та ухвалення рішень у змінних умовах.

Підвищення рівня фізичної підготовленості спрямоване на вдосконалення фізичних якостей, необхідних для успішного проходження дистанцій: витривалості, сили, швидкості та координації рухів. Особливо важливою

частиною фізичної підготовки є формування навичок бігу та пересування по пересіченій місцевості.

Ознайомлення з основами безпеки під час тренувань у природних умовах спрямоване на забезпечення безпеки та виживання у природному середовищі. Вміння використовувати сигнальні засоби та орієнтуватися у складних ситуаціях суттєво знижує смертельні ризики у спортивному орієнтуванні, особливо в умовах складного рельєфу.

Формування психологічної стійкості є одним з важливих завдань практичної підготовки у спортивному орієнтуванні. Забезпечується розвитком здатності зосереджуватися та контролювати емоції у стресових ситуаціях, вихованням відповідальності та самостійності у прийнятті рішень.

Практична підготовка з орієнтування дозволяє не лише засвоїти теоретичні знання, а й набути важливих прикладних умінь, які можуть бути корисними у повсякденному житті, туристичних походах та професійній діяльності у сфері фізичної культури та спорту.

## 2. Планування практичних занять

Планування практичних занять з орієнтування є важливим етапом у підготовці спортсменів, оскільки дозволяє ефективно розподілити навантаження, забезпечити поступове ускладнення завдань та оптимально використовувати навчальний час.

Основна *мета планування* – створення умов для формування вмінь і навичок орієнтування на місцевості, розвитку фізичних якостей і психічної стійкості.

**Принципи планування** складаються з п'яти основних правил.

1. *Послідовність і систематичність* – завдання повинні ускладнюватися поступово, від найпростіших до складніших.

2. *Комплексність* – слід враховувати як теоретичну підготовку, так і практичні навички, необхідні для орієнтування.

3. *Індивідуальний підхід* – планування має враховувати рівень підготовки учасників.

4. *Варіативність* маршрутів – включення різноманітних типів місцевості для формування універсальних навичок орієнтування.

5. *Безпека* – обов'язкове врахування заходів безпеки та навчання алгоритмів дій у разі втрати орієнтації.

**Структура практичного заняття** з орієнтування зазвичай включає три основні етапи: підготовчий, основний, заключний.

*Підготовчий етап* може включати інструктаж з техніки безпеки та ознайомлення з картою місцевості, умовами завдань. Обов'язковими компонентами є розминка та фізична підготовка перед початком.

*Основний етап* має вирішувати завдання конкретного заняття через практичні вправи, такі як: читання карти та робота з компасом, робота з різними методами орієнтування (за азимутом, рельєфом, лінійними орієнтирами тощо), проходження навчального або змагального маршруту,

виконання спеціальних завдань (наприклад, визначення точок за координатами).

*Заключний етап* має включати підбиття підсумків та аналіз помилок, розбір пройденого маршруту з поясненням ключових моментів, рекомендації для подальшого вдосконалення навичок. Після інтенсивних фізичних навантажень заключний етап заняття обов'язково містить відновлювальні вправи.

**Види** практичних занять:

- тренувальні заняття (навчальні маршрути, тренувальні вправи на визначення точок, рух за легендою);
- контрольні заняття (перевірка рівня підготовленості, залікові проходження маршрутів);
- змагальні заняття (імітація реальних змагань, командні змагання, нічне орієнтування).

Правильне планування практичних занять з орієнтування забезпечує поступове опанування необхідними навичками, розвиток фізичних і психологічних якостей, підвищує безпеку учасників та сприяє загальному покращенню їхньої підготовки. Збалансований підхід до планування занять дозволяє досягати кращих результатів і ефективно використовувати освітній процес.

### **3. Методика проведення практичних занять**

Практичні заняття з орієнтування спрямовані на розвиток просторового мислення, навичок роботи з картою та компасом, а також фізичної витривалості учасників. Ефективне проведення таких занять вимагає ретельного планування, використання відповідних методів навчання та забезпечення безпеки.

Перш ніж проводити практичне заняття, необхідно визначити навчальні цілі відповідно до рівня підготовки учасників. Відповідно до цілі та завдань заняття визначити та підготувати необхідне спорядження (карти, компаси, спеціальні контрольні знаки тощо). Обрати та перевірити місцевість для занять, враховуючи її рельєф, наявність природних і штучних перешкод. Розробити маршрут і визначити контрольні пункти.

Заняття з орієнтування має традиційну структуру з трьох частин: вступної, основної та заключної. Елементи вступної та заключної частин можуть бути незмінними. Зміст основної частини залежить від конкретної мети та завдань заняття.

*Вступна частина* (10-15 хвилин):

- ознайомлення з темою, метою і завданнями заняття;
- інструктаж з техніки безпеки;
- демонстрація правильного використання нового спорядження або обладнання.

*Основна частина* (45-60 хвилин):

- виконання вправ на читання карти, визначення азимутів та орієнтування на місцевості;

- проходження навчального маршруту індивідуально або в групах;
- використання різних методів орієнтування (за лінійними орієнтирами, за азимутами, комбінований метод);
- виконання спеціальних завдань, що ускладнюють орієнтування (пошук прихованих контрольних пунктів, орієнтування у складних умовах тощо).

*Заклучна частина (10-15 хвилин):*

- аналіз результатів заняття;
- обговорення помилок та шляхів їх виправлення;
- розбір тактичних і технічних аспектів орієнтування;
- висновки та рекомендації для подальших занять.

Для ефективного навчання використовуються такі *методи*:

- пояснювально-ілюстративний метод – демонстрація технік орієнтування, пояснення принципів роботи з картою;
- практичний метод – виконання вправ на місцевості, відпрацювання технік руху та орієнтування;
- змагальний метод – проведення контрольних випробувань, квестів, змагань на швидкість і точність орієнтування;
- проблемно-пошуковий метод – аналіз ситуацій, самостійний пошук рішень під час орієнтування.

Методика проведення практичних занять з орієнтування базується на чітко спланованій структурі, використанні різних методів навчання та забезпеченні безпеки учасників. Комплексний підхід до організації занять сприяє розвитку як технічних, так і тактичних навичок орієнтування для спортивного орієнтування.

#### 4. Практичні вправи для розвитку навичок орієнтування

Орієнтування на місцевості вимагає комплексного розвитку просторового мислення, навичок роботи з картою та компасом, а також швидкого прийняття рішень. Для ефективного засвоєння цих навичок використовуються спеціальні вправи.

##### Вправи на роботу з картою

| Опис завдання                                                                                                                                                                                                                                                | Мета                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Визначення місцеперебування:<br>– використовуючи карту певної місцевості, учасники мають знайти своє положення, спираючись на видимі орієнтири (дороги, річки, будівлі, лісові масиви);<br>– вправа ускладнюється зменшенням кількості доступних орієнтирів. | Навчитися швидко визначати своє місцеперебування за картою |
| Прокладання маршруту:<br>– за заданими точками на карті учасники мають визначити найкоротший або найзручніший шлях, враховуючи рельєф місцевості та можливі перешкоди;<br>– порівняння різних варіантів маршрутів та їх обговорення.                         | Навчитися планувати оптимальний шлях руху                  |
| Рух по карті:<br>– виконується рух за картою по виразній стежці або дорозі                                                                                                                                                                                   | Навчитися орієнтуватися за картою на місцевості,           |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>(маркована траса) з відстежуванням пройденого шляху та спостереженням за наявними об'єктами уздовж шляху, їх зображенням на карті (колір, умовна позначка);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– учасники мають використовувати прийомом великого пальця і скласти карту за необхідності.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>відстежувати свій маршрут</p>                                                                                       |
| <p>Прокладання маршруту та рух по об'єктах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– учасники визначають на карті декілька об'єктів позначених однаковим умовним знаком і визначають оптимальний маршрут;</li> <li>– виконується рух за картою з пошуком позначених об'єктів.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Навчитись аналізу картографічної інформації, визначення оптимального маршруту між заданими об'єктами</p>            |
| <p>Рух по карті в парі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– кожен учасник має карту місцевості. Один із партнерів задумує відрізок шляху довжиною приблизно 200-300 метрів, по якому вони будуть рухатися, але не повідомляє кінцеву точку напарнику;</li> <li>– обидва учасники визначають своє початкове місцеперебування, ініціатор маршруту починає рух, а другий учасник слідує за ним, одночасно відстежуючи маршрут за картою;</li> <li>– коли учасники досягають задуманої точки, другий учасник має показати її точне місце на карті. Перший учасник перевіряє правильність визначення;</li> <li>– партнери міняються ролями: другий учасник задумує новий маршрут і веде вперед, а перший слідує за ним і виконує аналогічне завдання.</li> </ul> | <p>Навчитися орієнтуватися на місцевості, відстежувати своє переміщення за картою та покращувати навички навігації</p> |

### Вправи на роботу з компасом

| <i>Опис завдання</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <i>Мета</i>                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <p>Визначення азимута:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– задається певний азимут і учасники повинні визначити його на місцевості та пройти у вказаному напрямку;</li> <li>– для ускладнення додається вимірювання азимута відносно певних орієнтирів.</li> </ul>                                                                                                 | <p>Навчитися використовувати компас для визначення напрямку руху</p>        |
| <p>Рух за азимутом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– учасники повинні рухатися за заданим азимутом, використовуючи компас;</li> <li>– вправа ускладнюється додаванням природних перешкод (чагарники, балки тощо).</li> </ul>                                                                                                                                    | <p>Навчитися дотримуватися заданого напрямку під час руху</p>               |
| <p>Орієнтування карти за компасом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обирається спортивна карта з маршрутом довжиною до близько 2 км;</li> <li>– учасники мають пройти маршрут, орієнтуючи карту за допомогою компаса та звіряючи напрямок на стежках і доріжках, контролюючи правильність орієнтування карти відповідно до реальної місцевості.</li> </ul>      | <p>Навчитися правильно орієнтувати карту за допомогою компаса</p>           |
| <p>Зняття грубого азимута:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– на карті позначається стартова точка та декілька контрольних пунктів, розташованих на виразних лінійних орієнтирах (стежка, поле, лінія електропередач);</li> <li>– за допомогою компаса учасники мають визначити азимут на обраний контрольний пункт і рухатись у визначеному напрямку;</li> </ul> | <p>Навчитися визначати та використовувати азимут для руху на місцевості</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| – після досягнення КП необхідно повернутися на стартову точку, знову визначити азимут на наступний КП і продовжити виконання вправи.                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                    |
| Зняття точного азимута:<br>– на карті позначається стартова точка та декілька контрольних пунктів, розташованих приблизно поза лінійними орієнтирами;<br>– за допомогою компаса учасники мають визначити азимут на кожен КП і рухатись у заданому напрямку;<br>– після досягнення КП учасники мають повернутися на старт, зняти азимут на наступний КП і повторити вправу. | Навчитися працювати з азимутом при русі, розвинути навички точного орієнтування на місцевості без використання лінійних орієнтирів |

### Вправи на просторове орієнтування

| <i>Опис завдання</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <i>Мета</i>                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Пошук контрольних точок:<br>– учасники отримують карту з нанесеними контрольними точками, які вони мають знайти у найкоротший час;<br>– вправа може бути виконана як індивідуально, так і в командному форматі.                                                                                                                                                                                   | Розвинути навички швидкого орієнтування на місцевості                |
| «Лабіринт»:<br>– на невеликій ділянці місцевості встановлюються контрольні пункти, до яких учасники повинні дістатися, обираючи оптимальні шляхи;<br>– можливе обмеження часу на проходження маршруту.                                                                                                                                                                                            | Покращити здатність швидко приймати рішення в умовах обмеженого часу |
| Аналіз маршрутів:<br>– на спортивній карті обраної місцевості (ліс, парк) визначається стартова точка та три контрольні пункти;<br>– для кожного перегону між КП продумуються два можливих варіанти проходження маршруту;<br>– виконується пошук усіх КП за одним з обраних варіантів, після чого необхідно повернутися на старт;<br>– далі проходяться ті самі КП, але іншим варіантом маршруту. | Навчитися аналізувати та порівнювати різні варіанти маршруту         |

Застосування цих вправ у освітньому процесі дозволяє значно покращити навички орієнтування, підвищити рівень фізичної підготовки та навчитися швидко і правильно приймати рішення в умовах реального середовища. Регулярне виконання вправ сприяє формуванню впевненості в орієнтуванні на місцевості.

## 5. Проведення тренувань на різних типах місцевості

Успішність навчально-тренувального процесу зі спортивного орієнтування залежить від правильного вибору місцевості, яка має відповідати рівню підготовки спортсменів та сприяти вдосконаленню їхніх навичок.

Визначають декілька основних типів місцевості для спортивного орієнтування: лісова, гірська, відкрита, міська.

*Лісова місцевість* є найпоширенішою для змагань та тренувань з орієнтування. Основні особливості:

- наявність природних перешкод (дерева, чагарники, струмки);
- складний рельєф із ярами, підйомами та спусками;
- обмежена видимість через густу рослинність.

Навчально-тренувальні заняття у лісовій місцевості повинні включати вправи на читання карти, визначення напрямку руху та орієнтування за природними об'єктами.

*Гірська місцевість* – це завжди додаткові труднощі через перепади висот, зміну погодних умов та складність рельєфу. Під час тренувань у гірській місцевості особливу увагу слід приділити роботі з висотними лініями на карті, техніці руху по схилах та орієнтуванню в умовах обмеженої видимості.

*Відкрита місцевість* (степ, луки) – характеризується відсутністю високих орієнтирів і мінімальними природними перешкодами. Під час тренувальних занять акцент варто зробити на визначенні напрямку руху за компасом та використанні точкових орієнтирів (дороги, самотні дерева, водойми).

*Міська місцевість* – парки, сквери, житлові райони. Така місцевість добре підходить для проведення тренувальних змагань. В умовах міської місцевості найкраще відпрацьовувати навички швидкого орієнтування за штучними орієнтирами (будівлі, дороги).

Тренування на різних типах місцевості допомагають спортсменам адаптуватися до змінних умов, удосконалити навички та підвищити рівень фізичної та психологічної підготовки.

## **6. Фізична підготовка під час практичних занять**

Під час практичних занять з орієнтування необхідно враховувати основні фізичні якості спортсменів і цілеспрямовано їх розвивати.

*Загальна фізична підготовка* – спрямована на розвиток базових фізичних якостей, які необхідні для успішного орієнтування й включає:

- кросові пробіжки для розвитку витривалості;
- загальнорозвивальні вправи для зміцнення м'язів;
- стрибкові вправи для розвитку сили та вибухової швидкості.

*Спеціальна фізична підготовка* – містить вправи, що імітують умови змагань з орієнтування й включає:

- біг пересіченою місцевістю (ліс, пагорби, болота);
- вправи на швидке реагування на зміну рельєфу;
- навчання правильному розподілу зусиль на довгих дистанціях.

Фізична підготовка у спортивному орієнтуванні спрямована на розвиток витривалості, сили та координації, гнучкості.

*Витривалість* – ключовий фактор у спортивному орієнтуванні. Її розвиток здійснюється шляхом поступового збільшення дистанцій, зміни темпу бігу та використання інтервального тренування.

*Сила і координація* – важливі для подолання природних перешкод (наприклад, повалені дерева, круті схили, річки). Для їх розвитку застосовуються вправи з власною вагою, комплексні вправи на координацію (складнокоординаційні вправи).

*Гнучкість* – сприяє зниженню ризику травм і допомагає долати складні ділянки місцевості. Вправи на розтягнення слід виконувати як перед заняттям, так і після нього.

Тренувальні заняття у лісовій місцевості можуть містити наступні вправи на розвиток фізичної підготовленості:

- розминка: легкий біг (10 хв), динамічне розтягнення;
- основна частина: біг по маркованому маршруту зі зміною швидкості;
- заключна частина: відновлювальні вправи, розтягнення.

Тренувальні заняття у гірській місцевості можуть містити такі вправи на розвиток фізичної підготовленості:

- підйоми та спуски різної крутості;
- біг із прискоренням на рівних ділянках;
- виконання силових вправ між етапами тренування.

Фізична підготовка є необхідною частиною занять з орієнтування, оскільки вона забезпечує витривалість, силу, швидкість і координацію, що є важливими для ефективного подолання дистанцій у різних природних умовах.

## **7. Техніка безпеки під час проведення практичних занять**

Попри переваги спортивного орієнтування для фізичного розвитку, воно також має певні ризики. Дотримання техніки безпеки допомагає знизити ймовірність травм і непередбачених ситуацій під час тренувань та змагань.

Основні принципи техніки безпеки під час проведення практичних занять передбачають відповідні заходи перед виходом на дистанцію та під час орієнтування.

*Перед стартом* проводиться інструктаж щодо маршруту, потенційних небезпек (ущелини, болота, круті схили, густий ліс) та правил поведінки. Учасники повинні мати відповідний спортивний одяг та взуття, що захищає від травм і погодних умов. Також необхідно мати компас, карту, мобільний телефон або засіб зв'язку в разі надзвичайної ситуації.

*Під час руху* потрібно бути уважним, особливо на незнайомій або складній місцевості. Заборонено рухатися занадто швидко на кам'янистих або крутих ділянках, щоб уникнути падінь і травм. Обхід небезпечних ділянок (боліт, густих заростей, урвищ) є обов'язковим, навіть якщо це подовжує маршрут. Початківцям рекомендується проходити маршрути у складі групи або з досвідченими наставниками.

Під час проведення масового заходу з орієнтування організатори повинні контролювати місцеперебування всіх учасників. Визначені контрольні точки допомагають перевіряти, чи всі учасники безпечно просуваються маршрутом.

*У разі втрати орієнтування* потрібно зупинитися, оцінити місцевість за картою та знайти орієнтири. Якщо самотійно відновити маршрут неможливо, слід залишатися на місці та чекати допомоги. У разі отримання травми учасник повідомляє інструктора або викладача та очікує на допомогу.

*Після завершення* практичного заняття всі учасники обов'язково повідомляють інструктору про повернення. Проводиться аналіз пройденого

маршруту, обговорюються можливі труднощі та заходи для підвищення безпеки наступного разу.

Дотримання правил техніки безпеки під час орієнтування є обов'язковим для запобігання травмам та небезпечним ситуаціям. Ретельна підготовка, уважність під час руху та вміння діяти в екстремальних умовах є запорукою безпечного та ефективного тренування.

## 8. Оцінювання рівня практичної підготовки

Оцінювання рівня практичної підготовки з орієнтування є важливим етапом освітнього процесу, що дозволяє визначити рівень сформованості навичок, оцінити готовність до реальних змагань і скоригувати подальший навчальний план. *Комплексний підхід* до оцінювання включає перевірку технічних, фізичних і тактичних аспектів орієнтування.

Для об'єктивної оцінки рівня підготовки використовують показники фізичної, технічної та тактичної підготовленості, психологічної стійкості.

**Технічна підготовленість** включає:

- вміння читати карту та визначати власне місцеперебування;
- використання компаса для орієнтування за азимутом;
- вміння знаходити контрольні пункти відповідно до карти;
- точність виконання завдань з орієнтування.

**Фізична підготовленість** передбачає:

- швидкість проходження дистанції (час виконання завдань);
- витривалість і здатність зберігати темп протягом усієї дистанції;
- координація рухів на різних типах місцевості (ліс, болота, пересічена місцевість).

**Тактична грамотність** забезпечує:

- вибір оптимального маршруту між контрольними пунктами;
- уміння швидко коригувати маршрут у разі втрати орієнтації;
- аналіз помилок після завершення маршруту.

**Психологічна стійкість** визначається через:

- здатність зберігати концентрацію в складних умовах;
- вміння не піддаватися паніці при втраті орієнтування;
- самостійність у прийнятті рішень під час проходження маршруту.

Оцінювання рівня практичної підготовки здійснюється за допомогою таких **методів оцінювання**:

- контрольні випробування – проходження стандартних маршрутів з фіксацією часу та оцінкою точності навігації;
- тестові завдання – перевірка знань картографії, орієнтування за природними ознаками, роботи з компасом;
- аналіз помилок – розбір пройденого маршруту з виявленням тактичних і технічних недоліків;
- змагання та імітаційні тренування – оцінка в умовах, максимально наближених до реальних змагань.

Оцінювання практичної підготовки з орієнтування є комплексним процесом, що враховує не лише фізичні та технічні навички, а й тактичне мислення та психологічну стійкість спортсмена. Використання систематичних методів контролю дозволяє ефективно відстежувати прогрес і підвищувати якість освітнього процесу.

## 9. Організація тренувальних змагань та контрольних маршрутів

Організація тренувальних (локальних) змагань та контрольних маршрутів зі спортивного орієнтування передбачає створення оргкомітету, вибір місцевості, підготовку маршруту, забезпечення обладнання та медичного супроводу, організацію суддівства.

**Оргкомітет** несе відповідальність за призначення відповідальних осіб за видами робіт, розробку плану підготовки, суддівство та інформаційну підтримку, підготовку положення про змагання, контроль проведення. Визначення району змагань здійснюється відповідно до рівня підготовки учасників, узгодження з місцевими органами та отримання дозволу (лісництво, адміністрація).

**Суддівство** здійснюється суддівською колегією у складі головного судді, секретаря, судді та інспекторів на дистанції, суддів на старті та фініші.

*Головний суддя* організовує та контролює змагання відповідно до правил, перевіряє роботу служби дистанцій та визначає контрольний час, відповідає за безпеку та оцінює роботу суддів.

*Секретар* змагань веде документацію та проводить жеребкування, приймає протести, готує інформаційні матеріали.

*Суддя на дистанції* маркує її встановлюючи контрольні пункти, інструктує суддів, перевіряє правильність відміток, а також організовує пошук учасників після закінчення контрольного часу.

*Судді на старті* готують стартову зону, реєструють учасників, випускають спортсменів згідно з протоколом.

*Судді на фініші* фіксують час фінішу, збирають контрольні картки, передають результати для перевірки.

*Інспектори дистанції* перевіряють карту, якість дистанцій та правильність постановки КП. Контролюють розміщення старту, фінішу, пунктів передачі естафети тощо.

**Підготовка маршруту** включає планування дистанцій з урахуванням особливостей місцевості та розміщення контрольних пунктів, забезпечення обладнання та ресурсів (наявність карт, компасів, маркерів контрольних пунктів), організацію транспорту та пунктів харчування або розміщення (за потреби).

*Місце старту* повинно бути легкодоступним і добре видимим. Оптимально вибирати велику галявину біля дороги, що дозволяє учасникам легко дістатися до старту. Відсутність чіткого орієнтира не є проблемою, оскільки початок орієнтування можна позначити спеціальною призмою КП, а шлях до нього розмічається шнуром з прапорцями.

На стартовій галявині встановлюються плакати з позначкою «Старт» і створюються коридори руху. Якщо стартують учасники різних груп, для кожної може бути організований окремий коридор з відповідними покажчиками. Учасники виходять на лінію старту згідно з протоколом, і суддя робить відмітку у стартовому протоколі та на картці спортсмена. Далі наступний учасник переходить з лінії перевірки на лінію старту, де перевіряється правильність заповнення контрольної картки та відповідність нагрудного номера.

Часовий інтервал старту залежить від довжини дистанції:

- довгі та марафонські дистанції – 2-3 хв;
- середні та короткі дистанції – 1-2 хв;
- суперспринт – 30 с-1 хв.

Карта може видаватися під час старту або безпосередньо перед ним. Учасник несе відповідальність за правильний вибір карти. Щоб уникнути підглядання напрямку руху, початок орієнтування розташовують на деякій відстані від старту.

При змаганнях для дітей та новачків дозволені спрощення: видача карти за 1-2 хвилини до старту, використання словесного опису легенд та перенесення дистанції на карту учасником.

*Обладнання дистанції* складається з розмітки маршруту контрольними пунктами. Початковий КП позначають безномерною призмою на чіткому орієнтирі, подальші КП мають порядкові номери. Цифри з числами 6 та 9 помічаються знизу крапкою або підкреслюються для уникнення помилок у зчитуванні. Кожен КП обладнується засобами відмітки, які мають бути однаковими на всій дистанції. Для цього можуть використовуватися:

- електронні системи відмітки;
- компостери для нанесення проколів;
- олівці, маркери, ручки.

Контрольна картка учасника повинна бути достатньо міцною, щоб витримати дистанцію. Вона видається не пізніше ніж за годину до старту. У разі помилкової відмітки є резервні клітинки. Учасник несе відповідальність за коректну відмітку на КП. Некоректне маркування може призвести до дискваліфікації.

*Фініш* фіксується у момент перетину лінії фінішу. Фінішна зона обладнується плакатом «Фініш», розмічається коридорами. Останній контрольний пункт часто розташовують у зоні видимості фінішу. Оптимальна кількість суддів на фініші складає три особи:

- перший суддя фіксує номер учасника;
- другий суддя записує час фінішу з точністю до секунди;
- третій суддя приймає контрольну картку та карту спортсмена для перевірки.

*Визначення результатів* здійснюється згідно з регламентом змагань та положення про змагання. В особистих змаганнях результат визначається часом проходження дистанції. При однаковому результаті учасники займають одне місце, а наступні позиції у протоколі пропускаються. У командних та особисто-

командних змаганнях підсумкові очки команди визначаються сумою результатів її учасників. Загальнокомандний залік визначається за сумою очок у всіх видах програми. У багатоборстві результат може визначатися за:

- сумою очок;
- загальним часом проходження дистанцій;
- мінімальною сумою місць.

Для обмеження часу змагань може бути встановлений контрольний час проходження дистанції. Учасники, які перевищили його, дискваліфікуються.

Тренувальні змагання та контрольні маршрути дозволяють учасникам відпрацьовувати техніку орієнтування, швидкість прийняття рішень та фізичну витривалість у реальних умовах. Це важливо як для новачків, так і для досвідчених спортсменів.

Під час тренувальних стартів спортсмени вчаться аналізувати місцевість, обирати оптимальні маршрути та коригувати власні дії залежно від особливостей дистанції. Контрольні маршрути допомагають тренерам і спортсменам оцінити поточний рівень готовності, виявити сильні та слабкі сторони, скоригувати тренувальний процес та індивідуальні завдання. Окрім того, тренувальні змагання моделюють стресові умови офіційних стартів, допомагаючи спортсменам адаптуватися до змагальної атмосфери, покращити концентрацію та витривалість до психологічного навантаження. Спортсмени вчаться діяти у реальних умовах старту, працювати з таймінгом, правильно розподіляти сили, орієнтуватися у групі та адаптуватися до форс-мажорних обставин (зміна погоди, пошкодження карти тощо).

Тренувальні змагання та контрольні маршрути є обов'язковою частиною підготовки спортсменів-орієнтувальників. Вони дозволяють не тільки покращити фізичну та технічну підготовку, але й підготуватися до реальних змагальних умов, забезпечуючи ефективний розвиток спортсменів та підвищуючи їхні результати.

### ***Питання для самоперевірки***

1. Яка основна мета практичної підготовки з орієнтування?
2. Які основні завдання практичної підготовки з орієнтування?
3. Які методи орієнтування використовуються під час практичних занять?
4. Які принципи необхідно враховувати при плануванні практичних занять з орієнтування?
5. Яка структура практичного заняття з орієнтування та що включає кожен його етап?
6. Які основні фізичні якості необхідно розвивати під час практичних занять зі спортивного орієнтування?
7. Чим відрізняється загальна фізична підготовка від спеціальної у спортивному орієнтуванні?
8. Які вправи сприяють розвитку витривалості у спортсменів-орієнтувальників?



9. Чому важливі координація та гнучкість у спортивному орієнтуванні, і які вправи допомагають їх покращити?

10. Як можуть відрізнятися тренувальні заняття у лісовій та гірській місцевості?



### Самостійна робота 4

## Психологічна підготовка під час практичних занять

---

### Завдання

1. Підготувати доповідь з теми «Психологічна підготовка спортсменів у спортивному орієнтуванні».

2. Підготувати презентацію, яка має супроводжувати доповідь та висвітлювати ключові аспекти психологічної підготовки під час тренувань та змагань.

3. У презентації чітко відобразити основні методи психологічної підготовки, способи подолання стресу та методи підвищення концентрації під час змагань.

*Перелік орієнтовних питань для підготовки завдання:*

1. Основи психологічної підготовки:

- вплив психологічного стану на результати орієнтування;
- основні психологічні якості успішного орієнтувальника;
- методи підвищення стійкості до стресових ситуацій під час змагань.

2. Методи розвитку психологічної стійкості:

- техніки концентрації уваги перед стартом;
- дихальні вправи та техніки релаксації;
- візуалізація маршруту та прогнозування можливих труднощів.

3. Психологічна підготовка до змагань:

- робота з хвилюванням перед стартом;
- формування змагальної мотивації;
- контроль емоцій та поведінки під час проходження маршруту.

4. Методи подолання стресу та швидкого відновлення:

- техніки саморегуляції та аутотренінг;
- робота з невдачами та психологічне відновлення після поразки;
- вплив командної підтримки на психологічний стан спортсмена.

Вимоги до роботи:

- доповідь на 1-2 сторінки друкованого тексту;
- презентація доповіді не більше 10-12 слайдів;
- використання візуальних матеріалів (фото, схеми тощо);
- зазначення джерел інформації в кінці доповіді.



## *Лабораторне заняття*

### **Проведення практичної підготовки з орієнтування**



*Мета:* розвиток практичних навичок орієнтування на місцевості, засвоєння основних методів та прийомів орієнтування, підготовка до практичних тренувань на різних типах місцевості.

#### *Хід роботи:*

#### **1. Вступна частина:**

- ознайомлення з основними видами орієнтування: спортивне орієнтування на пішохідних маршрутах, велоорієнтування, лижне орієнтування;
- визначення значення орієнтування як важливого елементу фізичної підготовки та розвитку просторового мислення;
- огляд типових помилок, яких можна уникнути під час орієнтування.

#### **2. Теоретичний блок:**

- мета та завдання практичної підготовки з орієнтування: підготовка до спортивних змагань, підвищення рівня фізичної підготовки, вдосконалення навичок точного орієнтування;
- планування практичних занять: визначення цілей заняття, обрання відповідних типів місцевості для тренувань, визначення контрольних точок;
- методика проведення практичних занять: використання картографічних матеріалів, методи обчислення відстаней, робота з компасом і GPS-навігацією;
- практичні вправи для розвитку навичок орієнтування;
- проведення тренувань на різних типах місцевості: специфіка орієнтування в лісі, на рівнинній місцевості, в міських умовах, в гірській місцевості;
- оцінювання рівня практичної підготовки: використання тестових маршрутів для оцінки результатів тренувань, аналіз помилок, оцінка швидкості виконання завдань;
- організація тренувальних змагань та контрольних маршрутів: планування та проведення тренувальних змагань з орієнтування на місцевості, визначення ключових етапів змагання.

#### **3. Практичний блок:**

##### **1) практичні вправи на місцевості:**

- виконання вправ на визначення напрямку руху за допомогою карти та компаса;
- пошук контрольних точок на заданому маршруті;
- виконання вправ на визначення відстаней між контрольними точками.
- орієнтування на відкритій місцевості;
- орієнтування в лісі, міській місцевості.

##### **2) проведення тренувальних маршів:**

- розподіл на групи та виконання тренувальних маршів по заданих маршрутах;

- виконання орієнтування на місцевості за допомогою карти, компаса та природних орієнтирів.

3) розбір типових помилок:

- помилки у виборі напрямку при використанні карти та компаса;
- аналіз помилок, пов'язаних з технікою безпеки.

**4. *Заключна частина:***

- підбиття підсумків заняття: аналіз результатів виконаних вправ та маршрутів;
- обговорення помилок під час виконання практичних завдань;
- визначення важливості кожного етапу орієнтування та роль точності виконання завдань;
- відповіді на запитання, рекомендації для подальшого вдосконалення навичок орієнтування.



## Тема 5

### Тактика окремих видів змагань зі спортивного орієнтування

**Мета:** формування теоретичних знань щодо тактичних особливостей різних видів змагань зі спортивного орієнтування, факторів впливу на вибір тактики, розвиток вміння застосовувати ефективні тактичні прийоми залежно від типу дистанції, рельєфу та погодних умов.

**Основні поняття:** тактика, тактичний прийом, командна тактика, дистанція, тактичне рішення.

#### План

1. Поняття тактики в спортивному орієнтуванні.
2. Основні види змагань зі спортивного орієнтування.
3. Тактичні прийоми в спортивному орієнтуванні.
4. Різновиди тактики залежно від дистанції.
5. Тактичні особливості нічного орієнтування.
6. Тактика командних видів змагань (естафети, командні рогейни).
7. Вплив рельєфу та погодних умов на вибір тактики.
8. Розподіл сил і ресурсів під час змагань.
9. Аналіз помилок та тактичних рішень.

#### 1. Поняття тактики в спортивному орієнтуванні

У спортивному орієнтуванні **тактика** – це сукупність практичних прийомів і методів, які використовуються спортсменами під час змагань для досягнення найкращого результату. Вона охоплює планування маршруту, вибір стратегій орієнтування на місцевості, обрання найбільш ефективних шляхів, а також управління фізичними та психологічними ресурсами під час змагання.

Тактика в орієнтуванні є важливим елементом спортивної майстерності, оскільки від її правильного застосування значною мірою залежить успіх спортсмена. Тактика орієнтування має кілька основних аспектів.

*Планування маршруту* є основним складником тактики спортивного орієнтування. Спортсмен повинен оцінити карту місцевості, вибрати найбільш зручні шляхи для досягнення контрольних точок, враховуючи рельєф, перешкоди, видимість та інші фактори. Це включає не лише вибір прямишого, а й швидшого і безпечного шляху.

*Вибір тактики руху*, стратегії пересування залежить від типу місцевості. Враховуючи різноманітність ландшафтів (ліс, рівнина, міська місцевість, гірська місцевість), орієнтувальник має адаптувати свою тактику до умов. Наприклад, на рівнинних ділянках перевагу можуть мати прямі маршрути, а в лісових масивах необхідно обирати шляхи з мінімальними перешкодами. Тактика охоплює управління швидкістю руху та підтримання оптимального темпу протягом всього змагання. Спортсмен повинен мати здатність адаптувати

швидкість залежно від складності місцевості, фізичного стану та часу, що залишився до фінішу.

Важливою частиною тактики є *стратегічне планування* етапів змагання. Спортсмен повинен розрахувати свій час на кожному етапі, визначити періоди відпочинку та максимально ефективно використовувати свої сили. Стратегічне планування дає змогу зберегти сили на складніших ділянках маршруту і прискорити рух в легших зонах.

*Адаптація* до непередбачуваних ситуацій також є однією з важливих компонентів тактики. Враховуючи непередбачувані обставини (погіршення погодних умов, неправильне орієнтування, травми чи втома), спортсмен має вміти змінювати стратегію, вибирати нові шляхи та приймати оптимальні рішення в екстремальних ситуаціях.

Тактика спортивного орієнтування не обмежується лише фізичними аспектами. *Психологічний компонент* відіграє не менш важливу роль. Спортсмен повинен зберігати спокій і впевненість, навіть коли виникають труднощі чи неочікувані ситуації. Психологічна стійкість дозволяє орієнтувальнику швидше реагувати на помилки, не піддаватися паніці та зберігати концентрацію до кінця змагання. Крім того, тактика передбачає управління емоціями та стресом, що дозволяє спортсмену підтримувати високий рівень ефективності протягом усієї дистанції.

Основні *принципи тактики* в спортивному орієнтуванні:

- раціональність – вибір найбільш ефективних шляхів для подолання маршруту з урахуванням всіх факторів місцевості;
- гнучкість – здатність адаптувати стратегію залежно від змінюваних умов;
- рівномірний розподіл сил – розрахунок фізичних і психологічних ресурсів для оптимального проходження дистанції;
- контроль часу – управління темпом руху на кожному етапі змагання для досягнення найкращого результату.

Тактика в спортивному орієнтуванні є ключовим елементом, що дозволяє спортсменам досягти високих результатів. Вона охоплює ретельне планування маршруту, стратегічний підхід до кожного етапу змагання, адаптацію до умов місцевості та непередбачуваних ситуацій. Важливими складниками тактики є також психологічна стійкість та вміння приймати швидкі рішення в умовах стресу. Володіння тактикою дозволяє орієнтувальникам не лише швидко орієнтуватися в складних ситуаціях, а й ефективно використовувати свої ресурси для досягнення оптимальних результатів.

## 2. Основні види змагань зі спортивного орієнтування

Існує кілька основних видів змагань зі спортивного орієнтування, кожен з яких має свої особливості та вимоги до спортсменів.

*Пішохідне орієнтування* є найбільш поширеним і традиційним видом змагань. Учасники повинні пройти через контрольні пункти, розташовані на карті, за допомогою компаса та карти, рухаючись пішки. Пішохідне

орієнтування може проводитися як на рівнинних, так і на складних рельєфних ділянках (ліс, гори). Типи змагань:

- індивідуальні – кожен учасник має свою дистанцію та час для проходження маршруту;
- естафетні – команди складаються з кількох осіб, кожен з учасників проходить частину дистанції.

Особливістю виду є підвищені вимоги до навичок у роботі з картою та компасом, а також фізичної витривалості для подолання різних типів місцевості.

**Велоорієнтування** передбачає, що учасники змагань використовують велосипеди для пересування по маршруту. Велосипедні змагання з орієнтування мають схожі принципи з пішохідними змаганнями, але через використання транспорту зростає швидкість руху та потреба у більш точному виборі шляху, особливо на складних ділянках місцевості. Типи змагань:

- класичні – учасники проходять трасу, подолавши всі контрольні пункти;
- інтервальні стартові – учасники стартують через певний проміжок часу, кожен проходить свою дистанцію на велосипеді.

Особливістю виду є не лише техніка орієнтування, а й майстерність володіння велосипедом на різних типах місцевості (степи, ліс, гори).

**Лижне орієнтування** проводиться в зимовий період і вимагає від учасників уміння орієнтуватися на снігових покриттях. Учасники пересуваються на лижах, шукаючи контрольні пункти на заданій карті. Типи змагань:

- індивідуальні – кожен учасник має свою дистанцію, на якій необхідно знайти всі контрольні пункти за найшвидший час;
- естафетні – змагання складаються з кількох етапів, де учасники змінюються на кожному етапі.

Особливістю виду є необхідність орієнтування по засніжених ділянках, вплив погодних умов на видимість контрольних точок.

**Нічне орієнтування** – проводиться вночі, учасники повинні орієнтуватися на місцевості, використовуючи карту, компас і спеціальні освітлювальні прилади. Нічне орієнтування має додаткову складність через обмежену видимість та необхідність приймати більш обґрунтовані рішення щодо вибору шляху. Типи змагань:

- індивідуальні змагання – кожен учасник самостійно проходить дистанцію;
- групові змагання – змагання між командами, де кожен учасник бере участь у частині дистанції.

Особливістю є умови обмеженої видимості вночі, що розвиває здатність до прийняття рішень та стимулює покращення навичок навігації.

**Орієнтування в міській місцевості** – включає орієнтування по міських районах, де спортсменам потрібно знаходити контрольні пункти серед урбанізованої місцевості (будинки, вулиці, парки). У змаганнях такого типу

орієнтувальники повинні враховувати елементи урбаністичного ландшафту, відмінні від природних умов. Типи змагань:

- швидкісні – велика кількість контрольних точок на короткому маршруті;

- технічні – змагання з високими вимогами до точності орієнтування.

Особливості є високі вимоги до уміння швидко орієнтуватися серед міських перешкод, важливим є володіння навичками орієнтування по карті.

**Лабіринтне** – це вид спортивного орієнтування, який проводиться на відкритій місцевості, де створено штучні або природні перешкоди. Дистанція може містити штучні (лавки, паркани, маркування) або природні перешкоди (кущі, мікроямки, мікрогорбики, окремі дерева). Учасники проходять дистанцію заданим напрямком, долаючи перешкоди та знаходячи контрольні пункти у правильному порядку. Час проходження варіюється від 20 с до 5 хв, що робить цей вид орієнтування динамічним і технічно складним. Типи змагань:

- індивідуальні – кожен учасник долає власну дистанцію, знаходячи всі КП за мінімальний час;

- естафетні – учасники команди проходять дистанцію по черзі, передаючи естафету наступному члену команди.

Особливістю є саме умови обмеженого простору, швидкість прийняття рішень і вміння читати карту.

Відповідно до офіційних правил спортивні змагання зі спортивного орієнтування поділяються на: особисті – результати зараховуються кожному учаснику окремо; 2) командні – результати зараховуються команді, учасники якої виступають в одному виді програми та в одній віковій групі; 3) особисто-командні – результати зараховуються кожному окремому учаснику та команді.

*Спортивні змагання відрізняються за:*

1) типом дистанції:

- у заданому напрямку – кількість КП та послідовність їх проходження визначається умовами змагань;

- на розміненій дистанції – учасник долає дистанцію, розмінену на місцевості, наносить на карту розміщення КП, розташованих на дистанції;

- за вибором – учасник самостійно обирає послідовність проходження КП (в одному змаганні можлива комбінація з окремих типів дистанцій);

- комбіновані – допускається комбінація окремих типів дистанцій.

2) часом подолання дистанцій:

- спринт;

- коротка дистанція;

- середня дистанція;

- подовжена дистанція;

- довга дистанція;

- марафонська дистанція.

3) взаємодією спортсменів:

- індивідуальні – учасники долають дистанцію самостійно, незалежно один від одного;



- естафетні – дистанція поділяється на етапи, які члени команди долають послідовно, додержуючись правил індивідуальних змагань. Кожен учасник може долати один або декілька етапів у визначеній умовами змагань. Естафети проводяться на дистанціях різної довжини;

- групові – двоє або більше учасників долають дистанцію спільно (співпрацюють).

4) часом доби проведення:

- денні – у світлу пору;
- нічні – у темну пору.

5) засобом пересування:

- бігом;
- на велосипедах;
- на лижах;
- інші засоби пересування.

Змагання зі спортивного орієнтування мають різноманітні формати, що дозволяє спортсменам вибирати види, найбільш відповідні їхнім фізичним та технічним здібностям. Кожен з видів орієнтування вимагає від учасників високого рівня майстерності в орієнтуванні на місцевості, що робить ці змагання захопливими та різноманітними.

### 3. Тактичні прийоми в спортивному орієнтуванні

**Тактика** в орієнтуванні є сукупністю прийомів та стратегій, які використовуються спортсменами для максимально ефективного проходження дистанції та досягнення контрольних точок за мінімальний час. Тактичні прийоми дозволяють орієнтувальнику оптимізувати рухи, знижуючи витрати часу і сил, і, таким чином, покращити результати на змаганнях.

**Планування маршруту** є одним з основних тактичних прийомів у спортивному орієнтуванні. Спортсмен повинен вивчити карту, визначити контрольні точки та вибрати найкращий шлях між ними. Важливо враховувати тип місцевості, рельєф, перешкоди (ліс, водойми, дороги), наявність доступних шляхів і можливі труднощі. Це дозволяє визначити не тільки оптимальний напрямок, але й найбільш ефективні стратегії для подолання різних ділянок маршруту. *Прийоми:*

- вибір прямишого, але безпечного шляху;
- уникання складних ділянок (якщо це можливо) або вибір шляху через зручні природні орієнтири;
- використання лінійних об'єктів (дороги, річки) для зменшення непотрібних змін напрямку.

**Тактика руху** залежить від типу місцевості, на якій проводиться змагання. У лісі або горах орієнтувальнику важливо точно орієнтуватися на місцевості та вибирати шляхи, які дозволяють зберегти енергію, а також правильно оцінювати складність рельєфу. На рівнинних ділянках акцент робиться на швидкість руху. *Прийоми:*

- швидкий рух по простому рельєфу – на рівнинних ділянках можна збільшити швидкість, не відволікаючись на детальне орієнтування;
- технічне орієнтування в складних умовах – на гористій місцевості або лісі важливо зменшити швидкість, але ретельно стежити за картою та компасом.

**Оптимізація часу** на контрольних точках – це теж тактична стратегія, що полягає в ефективному проходженні контрольних точок. Це швидке і точне знаходження КП, яке дозволяє не втрачати час на помилки, пов'язані з пошуком точки або невірним орієнтуванням. *Прийоми:*

- підготовка до проходження контрольної точки заздалегідь, щоб уникнути зупинок на її пошук;
- швидке визначення положення – після досягнення контрольної точки необхідно швидко зібратися і рухатися далі, не втрачаючи темпу.

**Оцінка фізичних ресурсів** також є елементом тактики в орієнтуванні, що являє собою управління фізичними силами спортсмена протягом дистанції. Невірна оцінка своїх ресурсів може призвести до перевтоми та втрати ефективності на останніх етапах змагань. Спортсмен повинен контролювати свою швидкість і темп, особливо на складних ділянках маршруту, щоб зберегти сили до кінця дистанції. *Прийоми:*

- розподіл енергії – збалансоване поєднання швидких і повільних ділянок маршруту;
- контроль за диханням, щоб зберігати енергію для руху в складніших зонах.

**Швидка адаптація** до зміни умов сприяє успішному подоланню дистанції. Змагання можуть проходити в різних умовах, і важливим тактичним прийомом є здатність швидко адаптувати свою стратегію до змін. Це може бути зміна погоди, зміна рельєфу або неочікувані труднощі, такі як відсутність орієнтирів або помилки на попередніх етапах. Спортсмен повинен бути готовим до змін і швидко адаптувати свої дії відповідно. *Прийоми:*

- швидке коригування маршруту;
- психологічна стійкість – збереження спокою в складних ситуаціях, адже стрес може заважати швидко приймати рішення.

**Тактика на окремих в етапах** змагань передбачає, що кожен етап має свою специфіку і вимоги. В такому випадку спортсмену необхідно розподіляти свої сили та адаптувати тактику до кожного етапу змагань. *Прийоми:*

- на коротких етапах можна працювати швидше;
- на довгих – зберігати сили.

Тактичні прийоми в спортивному орієнтуванні є важливим компонентом успіху в змаганнях. Вони охоплюють планування маршруту, вибір найбільш ефективних шляхів, управління фізичними та психологічними ресурсами, а також здатність адаптуватися до змінюваних умов. Володіння тактичними прийомами дозволяє орієнтувальникам оптимізувати свої зусилля і досягти високих результатів, мінімізуючи помилки та витрати часу.

#### 4. Різновиди тактики залежно від дистанції

У спортивному орієнтуванні важливою є не тільки швидкість, а й правильний вибір тактики, залежно від довжини та специфіки дистанції. Змагання зі спортивного орієнтування включають різноманітні формати, де кожен тип дистанції вимагає застосування різних тактичних стратегій. Розглянемо основні види тактики, які використовуються спортсменами залежно від дистанції.

**Коротка дистанція** є однією з найпопулярніших у спортивному орієнтуванні. Вона характеризується швидким темпом, де кожен момент на рахунку, і будь-яка помилка може стати фатальною для результату.

*Тактика:*

- швидкість і точність – необхідно максимально швидко рухатися, при цьому орієнтуючись за картою та компасом. Важливо зберігати високу швидкість і уникати грубих помилок на контрольних точках;
- мінімізація часу на КП – необхідно витратити мінімум часу на пошук контрольних точок. Це вимагає дуже чіткої та швидкої роботи з картою та компасом;
- інтенсивність – спортсмен працює на межі своїх фізичних можливостей, тому важливим є баланс між швидкістю і збереженням енергії для фінішного етапу.

**Середня дистанція** зазвичай має довжину від 4 до 8 км і є оптимальним поєднанням швидкості та орієнтування. Змагання на середній дистанції містять різноманітні рельєфи та перешкоди.

*Тактика:*

- відповідне планування маршруту – важливо ретельно спланувати маршрут, оскільки середня дистанція дозволяє зберігати сили для більш точного орієнтування. На відміну від короткої дистанції, тут важливо обирати такі маршрути, які мінімізують витрати енергії і час;
- баланс між швидкістю і тактикою – потрібно знайти оптимальний баланс між швидким рухом і точним орієнтуванням. Часто на таких дистанціях орієнтувальник використовує лінійні орієнтири (дороги, річки) для зменшення часу;
- енергоощадження – важливо економити сили, щоб мати можливість активно завершити змагання, не втратити швидкість на останніх етапах.

**Довгі дистанції** є більш витривалими. Вони можуть досягати від 12 до 20 км, і на них спортсмени зіштовхуються з багатьма складнощами, такими як фізична втома, зміна рельєфу та складні навігаційні умови.

*Тактика:*

- збереження енергії – необхідно коригувати швидкість руху на початку і в середині дистанції, щоб зберегти сили для фінішу. надмірна швидкість на старті може призвести до швидкої втоми та помилок на контрольних точках;
- оцінка рельєфу та умов – в лісі, на гірських ділянках, чи в умовах сильного вітру або дощу важливим є здатність швидко адаптуватися до змін умов і правильно вибирати шляхи для руху;

– технічні зупинки – замість того, щоб намагатися рухатися без зупинок, орієнтувальник на довгій дистанції може часто робити короткі зупинки для коригування маршруту або для зняття навантаження, зокрема на складних ділянках.

Тактика в спортивному орієнтуванні змінюється залежно від довжини дистанції та умов, в яких проходять змагання. Короткі дистанції вимагають швидкості та точності, середні – балансу між швидкістю і стратегічним плануванням маршруту, а довгі – витривалості, енергоощадження та адаптації до складних умов. Кожен тип дистанції вимагає від орієнтувальників розвитку специфічних навичок і здатності до швидкої оцінки ситуації.

## 5. Тактичні особливості нічного орієнтування

Нічне орієнтування є особливим видом спортивного орієнтування, який має свої унікальні особливості через обмежену видимість, відсутність природного світла та змінені умови навігації. У змаганнях на нічних дистанціях спортсменам потрібно застосовувати специфічні тактичні стратегії та адаптувати свої навички до умов темряви, що вимагає особливих технічних і психологічних підходів.

Нічне орієнтування відрізняється від денного змагання, оскільки видимість вночі значно обмежена, і учасники мають працювати лише зі штучними джерелами світла (ліхтарями), компасами та картою. Це створює додаткові труднощі та змушує орієнтувальників змінювати підхід до тактики.

Найбільша проблема під час нічного орієнтування – це обмеження видимості, що викликає необхідність точної навігації та високої уваги до деталей на місцевості. Вночі спортсмен може відчувати стрес або психологічний дискомфорт через темряву, що вимагає від нього більшої концентрації та витримки.

Нічне орієнтування вимагає *ретельного планування маршруту* до старту, оскільки в темряві значно складніше оцінювати навколишнє середовище. До початку змагань важливо уважно вивчити карту, виявити орієнтири, які можна використовувати для орієнтації в темряві. Це можуть бути видимі на карті природні або штучні об'єкти, такі як дороги, річки, лінії електропередач тощо.

Вночі рух за прямими лініями стає складнішим, тому орієнтувальники часто вибирають на маршруті простіші та прямі орієнтири (наприклад, дороги або великі відкриті площі). Важливо вибирати такі маршрути, які зменшують ймовірність помилок на місцевості.

На нічних дистанціях орієнтувальникам часто доводиться застосовувати *складнішу техніку орієнтування*, оскільки в темряві важче ідентифікувати природні орієнтири. У нічному орієнтуванні компас стає основним інструментом для визначення напрямку. Важливо правильно орієнтувати карту за допомогою компаса і точно слідувати заданим напрямкам. Вночі на контрольних точках потрібно мінімізувати час, що витрачається на їх пошук, оскільки в темряві можна легко втратити орієнтацію. Тому на нічних змаганнях

важливе значення має вміння швидко знаходити контрольні точки, використовуючи лише найголовніші орієнтири.

Нічне орієнтування потребує *значно більшої енергомісткості*, оскільки в темряві важче орієнтуватися, а навантаження на зір і увагу збільшується. Спортсменам необхідно контролювати свій темп, оскільки надмірна швидкість може призвести до помилок. Вночі важливо рухатися з оптимальною швидкістю, яка дозволяє зберігати точність орієнтування і мінімізувати втрату енергії. Нічні дистанції можуть бути виснажливими, тому потрібно обережно розподіляти сили, особливо якщо дистанція довга.

*Безпека та психологічна підготовка* у нічному орієнтуванні також мають свої особливості. В нічних умовах значно зростає ризик травмування. Спортсменам важливо звертати увагу на перешкоди на шляху, камені, корчі або ями, а також бути обережними при пересуванні складним рельєфом. Психологічна стійкість є важливим фактором у нічному орієнтуванні. Важливо зберігати спокій і не панікувати, навіть якщо здається, що орієнтування стало складнішим через темряву.

Попри складність, нічне орієнтування має свої *переваги*:

- у нічних змаганнях зазвичай менше учасників, тому конкуренція може бути меншою;
- допомагає орієнтувальникам розвивати спеціальні навички, що важливі й для денних змагань, особливо в умовах поганої видимості.

Нічне орієнтування є однією з найскладніших дисциплін у спортивному орієнтуванні. Воно вимагає від спортсменів не тільки високих технічних навичок і фізичної підготовки, але й психологічної витримки. Тактичні стратегії включають точне планування маршруту, роботу з компасом, оптимальний темп руху і увагу до деталей на місцевості. Завдяки таким навичкам орієнтувальники можуть успішно долати труднощі нічного орієнтування.

## **6. Тактика командних видів змагань (естафети, командні рогейни)**

Командні види змагань зі спортивного орієнтування, такі як естафети та командні рогейни, вимагають від учасників не лише високих індивідуальних навичок орієнтування, але й здатності ефективно взаємодіяти в команді, координувати свої дії та приймати спільні рішення. У цих змаганнях важливо поєднати стратегію особистої навігації з командною тактикою, що дозволяє досягти оптимальних результатів.

*Естафета* – це командне змагання, де дистанція поділяється на етапи, які члени команди долають послідовно, додержуючись правил індивідуальних змагань. Кожен учасник може долати один або декілька етапів у визначеній правилами змагань послідовності.

Ключові тактичні моменти естафетних змагань є розподіл ролей (етапів між учасниками) та обрання стратегії подолання маршруту.

У естафеті важливо правильно розподілити ролі між учасниками залежно від їхніх сильних сторін. Наприклад, для важких та фізично складних ділянок дистанції варто вибирати більш витривалих спортсменів, а для швидких етапів

або точного орієнтування – тих, хто має кращу навігаційну підготовку. Для різних етапів естафети варто підготувати спеціальні стратегії. Наприклад, на перших етапах учасники можуть рухатися помірно, аби зберегти сили для фінальної частини змагання. Важливо чітко скоординувати свої дії з іншими членами команди, щоб мінімізувати непотрібні зупинки та помилки.

Планування стратегії на дистанції включає оцінку складності етапів та командну взаємодію. Команда повинна заздалегідь оцінити складність кожного етапу, плануючи, хто і як буде проходити ці ділянки. На певних етапах змагання учасники можуть передавати один одному інформацію про проходження контрольних точок, що дозволяє коригувати маршрут і рухатися більш ефективно.

*Командний рогейн* – це змагання на орієнтування, де команда має пройти різні контрольні точки за визначений час, вибираючи оптимальний маршрут. Важливою особливістю рогейнів є те, що на учасників не накладаються обмеження на кількість контрольних точок, що вони повинні пройти, але кожна точка має свою вагу.

Вибір контрольних точок є ключовим елементом у командному рогейні. Команда повинна оцінити складність точок, їхню віддаленість та доступність, а також залежність між точками. Завдяки різному розподілу балів за КП, команда може вибрати стратегію, яка максимізує кількість набраних балів, пройшовши тільки найефективніший маршрут. При цьому важливо враховувати час, який знадобиться для досягнення кожної точки. Під час рогейнів стратегія може змінюватися залежно від ситуації, погоди або несподіваних труднощів. Важливо постійно оцінювати ситуацію та коригувати маршрут у реальному часі.

Командний рогейн передбачає тісну взаємодію між учасниками. Члени команди повинні ефективно працювати разом, розподіляючи обов'язки з орієнтування, пошуку КП, спільного прийняття рішень. Важливо зберігати постійну комунікацію між учасниками команди, обмінюючись інформацією про те, яку точку кожен з учасників планує досягти наступною, чи є проблеми на маршруті тощо.

У рогейні важливо економно використовувати сили на довгій дистанції. Команда повинна визначити моменти для коротких зупинок, де учасники можуть відпочити, поповнити запаси води та їжі, щоб зберегти фізичну витривалість на всю дистанцію. Важливо правильно оцінювати фізичні можливості кожного учасника та забезпечити оптимальний темп руху, щоб команда могла досягти всіх КП без перевантаження.

Погода, стан місцевості, час доби можуть вплинути на тактику. Важливо враховувати всі ці фактори та коригувати стратегію в реальному часі, щоб уникнути несподіваних труднощів і втрат часу.

Тактика в командних змаганнях з орієнтування, таких як естафети та рогейни, охоплює як індивідуальні, так і колективні стратегії. Успіх на дистанції залежить від того, наскільки добре команда може спланувати свої дії, правильно оцінити складність завдань і ефективно співпрацювати. Гнучкість,

швидка реакція на зміни умов та здатність працювати в команді є запорукою досягнення високих результатів.

## 7. Вплив рельєфу та погодних умов на вибір тактики

У спортивному орієнтуванні тактика проходження дистанції залежить від багатьох факторів, серед яких рельєф місцевості та погодні умови займають особливе місце. Вони можуть значною мірою змінювати складність маршруту, впливати на швидкість руху, точність орієнтування та навіть безпеку учасників. Вибір тактики залежить від здатності спортсмена адаптуватися до умов рельєфу та погоди, враховуючи ці фактори для максимально ефективного проходження дистанції.

**Рельєф** місцевості визначає, наскільки складним буде маршрут для орієнтування. Спортсмени можуть зустрічати різні типи рельєфу, такі як рівнини, гори, ліси, заболочені території, урвища та каньйони. Рельєф безпосередньо впливає на вибір маршруту та на швидкість руху.

У **гірській місцевості** тактика змінюється через необхідність підйомів та спусків:

- підйоми зазвичай значно знижують швидкість, що змушує спортсменів обирати легші маршрути або шукати коротші, але менш круті шляхи;
- спуски можуть бути швидкими, але вони вимагають високої технічної майстерності для запобігання травмам. Занадто швидкий спуск може призвести до втрати контролю над рухом.

**Тактика:** важливо обирати оптимальні траси, які дозволяють уникнути найбільш крутих підйомів, або, в разі необхідності, правильно розподіляти фізичні сили для підйомів.

У **лісистій місцевості** спортсменам потрібно орієнтуватися на прохідність рослинності, враховуючи особливості видимості. Щільний ліс може ускладнити навігацію, оскільки дерева, кущі та інші перешкоди можуть знижувати точність орієнтування і збільшувати час на пошук контрольних точок.

**Тактика:** важливо обирати такі маршрути, які максимально обмежують взаємодію з природними перешкодами, наприклад, орієнтуватися на відкриті простори або використовувати точні контрольні точки на видимих ділянках.

**Болота та заболочені території** можуть істотно уповільнити хід змагання через складні умови пересування. Пересування по болоту є фізично виснажливим і може змусити спортсмена втратити багато часу на пошук більш слухних шляхів.

**Тактика:** при проходженні боліт слід заздалегідь планувати простіші маршрути та вивчати можливі варіанти для обходу болота, якщо це дозволяє маршрут.

Пересування по **рівнинній місцевості** є найменш складними для орієнтування, але навіть у таких умовах важливо враховувати швидкість і точність навігації.

**Тактика:** на рівнинах можна збільшити швидкість, однак важливо підтримувати концентрацію, щоб не пропустити контрольні точки через відсутність природних орієнтирів.

**Погода** може значно змінити умови проходження дистанції, впливаючи на видимість, зручність пересування, швидкість руху та здатність орієнтуватися.

**Дощ та надмірна волога** можуть ускладнити орієнтування та зробити місцевість слизькою. Мокра поверхня значно знижує швидкість руху, особливо на схилах або в лісах, де можуть бути небезпечні спуски.

**Тактика:** у дощову погоду спортсменам потрібно бути обережними, знижувати швидкість на слизьких ділянках, а також обирати більш стабільні маршрути, де є твердіші поверхні.

**Яскраве сонце та спека** можуть сильно вплинути на фізичну витривалість. Висока температура збільшує ризик дегідратації та теплових перевантажень, тому важливо мати з собою достатньо води та планувати місця для відпочинку.

**Тактика:** у таких умовах слід рухатися повільніше, щоб не перевтомитися, використовувати тінь для відпочинку, а також по можливості вибирати маршрути з меншими фізичними навантаженнями.

**Туман та погана видимість** суттєво ускладнюють орієнтування, що збільшує ймовірність помилок. Погана видимість може призвести до того, що спортсмен не побачить важливих орієнтирів або контрольних точок або загалом втратить орієнтування.

**Тактика:** у таких умовах важливо використовувати точні інструменти навігації, такі як компас і карта, щоб уникнути помилок в орієнтуванні, а також рухатися повільно, аби краще орієнтуватися на місцевості.

Сильний **вітер** може вплинути на комфортність та ефективність орієнтування. Необхідність постійного контролю спорядження та коливання компаса під впливом вітру можуть ускладнити визначення правильного напрямку.

**Тактика:** у вітряну погоду необхідно більше уваги приділяти стабільності компаса, можливо, знижувати швидкість руху і звертати увагу на природні орієнтири для підтримки точності.

Рельєф і погодні умови є важливими чинниками, що впливають на вибір тактики в спортивному орієнтуванні. Успішне проходження дистанції вимагає від спортсмена здатності адаптувати свої дії до змін у навколишньому середовищі. Підготовка до змагань повинна включати вивчення можливих умов рельєфу та прогнозу погоди, що дозволяє розробити найбільш ефективну стратегію орієнтування, знижуючи ризики та підвищуючи шанси на успіх.

## 8. Розподіл сил і ресурсів під час змагань

Змагання зі спортивного орієнтування вимагають від учасників не лише високої фізичної підготовленості, але й здатності правильно розподіляти свої сили та ресурси протягом усієї дистанції. Вміння ефективно управляти своїми



фізичними та психологічними ресурсами є важливим фактором успіху на змаганнях, оскільки навіть на коротких дистанціях оптимальний розподіл сил може суттєво вплинути на кінцевий результат.

Один з основних аспектів успішного проходження змагань зі спортивного орієнтування – це оптимальний *розподіл фізичних сил*. Спортсмени часто мають справу з різними умовами місцевості (рельєф, погода), що вимагає правильного розподілу енергії, щоб зберегти високу швидкість і витривалість на всій дистанції.

Розподіл сил на дистанції пов'язаний з оцінкою поточного рівня втоми та можливістю відновлення. Етапи дистанції можуть бути розподілені за інтенсивністю руху, що дозволяє змінювати швидкість відповідно до умов (наприклад, швидше на рівних ділянках і повільніше на підйомах чи складних ділянках). Важливо зберігати сили для заключної частини змагань, коли вони можуть знадобитися для подолання особливо складних ділянок або для фінішного спринту.

Під час змагань варто заздалегідь планувати своє фізичне навантаження. Швидкість на кожному етапі повинна відповідати фізичним можливостям учасника, щоб не перевтомитися на початку і мати достатньо сил для завершення змагань. Рівномірний розподіл зусиль вимагає від спортсмена на різних етапах дистанції враховувати місцевість, можливі перепони та складність рельєфу для того, щоб зберегти енергію на найбільш важливі ділянки.

*Психологічний аспект розподілу сил* має величезне значення під час спортивних змагань. Окрім фізичних зусиль, на спортсмена впливає і психологічний тиск, що вимагає від нього великої концентрації, самоконтролю і здатності до прийняття рішень у складних умовах.

Сильні емоції, такі як стрес або нервозність, можуть викликати втрату енергії або погіршення орієнтації. Вміння залишатися спокійним і контролювати свої емоції допомагає зберігати сили та зосередженість на завданні. Психологічна стійкість важлива для подолання перешкод або невдач, що можуть виникнути під час змагань.

Підтримка високої мотивації протягом усієї дистанції допомагає зберегти стійкість і витривалість. Спортсмени повинні використовувати позитивне мислення і фокусуватися на досягненні результату, щоб подолати труднощі дистанції.

Для підтримання високої працездатності та витривалості, особливо на довгих дистанціях, необхідно правильно *розподіляти ресурси*, такі як вода та харчування.

Забезпечення правильного рівня гідратації на змаганнях є важливим фактором для підтримання фізичних сил. Втрата води може призвести до зниження працездатності, зменшення концентрації та виникнення небажаних фізичних симптомів. Спортсмени повинні заздалегідь планувати пункти водопостачання на дистанції та регулярно пити, не чекаючи на відчуття спраги. У теплу пору року або при високій фізичній активності гідратація стає ще важливішою.

Для збереження енергії важливо використовувати невеликі порції їжі або енергетичних добавок на дистанції. Вуглеводи є основним джерелом енергії для організму, тому спортсменам рекомендується мати з собою легку, швидко засвоювану їжу, таку як енергетичні батончики або спеціальні харчові гелі. Харчування має бути збалансованим, і варто враховувати особливості організму, щоб уникнути шлункових проблем.

Також важливим ресурсом є навігаційне обладнання – компаси, карти та інші навігаційні пристрої. Правильне використання цих інструментів допомагає значно заощадити час і знизити витрати фізичних сил на пошук правильного маршруту.

Важливо заздалегідь ознайомитися з картою дистанції, а також вибрати найбільш зручний та оптимальний маршрут. Ефективне використання компаса та карти дозволяє точніше орієнтуватися на місцевості та уникати зайвих витрат енергії на неправильні маршрути. У деяких випадках можуть використовуватися GPS-навігатори або спеціальні пристрої для моніторингу прогресу на дистанції. Це допомагає спортсменам коригувати свою тактику в реальному часі, особливо на складних ділянках.

Розподіл сил і ресурсів під час змагань зі спортивного орієнтування є ключовим аспектом, що впливає на результат. Спортсмен повинен правильно оцінити свої фізичні та психологічні можливості, забезпечити себе водою і харчуванням, а також використовувати навігаційні засоби для точного та ефективного проходження дистанції. Ретельне планування та вміння адаптуватися до умов на місцевості дозволяють досягти високих результатів і уникнути зайвих витрат енергії.

## **9. Аналіз помилок та тактичних рішень**

Спортивне орієнтування є складним видом спорту, де успіх залежить не тільки від фізичних здібностей спортсмена, але й від здатності правильно приймати тактичні рішення під час змагань. Аналіз помилок і вибір тактики на кожному етапі дистанції мають велике значення для досягнення високих результатів.

Помилки можуть призвести до втрати часу, зниження енергії та навіть до неуспішного завершення змагань. Тому важливим аспектом підготовки є навчання правильного прийняття рішень і уникненню типових помилок. Помилки, які допускаються під час змагань, можна поділити на кілька основних категорій.

### ***1. Помилки в орієнтуванні на місцевості.***

*Невірне визначення напрямку* за допомогою компаса або карти – одна з найпоширеніших помилок. Це може статися через невірну орієнтацію карти або неправильне використання компаса. Часто спортсмен може бути впевнений у правильності свого напрямку, але в реальності він йде в зовсім іншу сторону.

*Помилки при визначенні КП* можуть статися через неуважність або помилкову інтерпретацію карти. Часто на дистанції можуть бути труднощі з пошуком точок, що може призвести до зайвого витрачання часу і сил.

*Невірно оцінена відстань* між контрольними точками може призвести до передчасного виснаження або, навпаки, до непотрібного відпочинку. Спортсмени, які не вміють правильно планувати свої зусилля, часто стикаються з цією проблемою.

## **2. Помилки в тактичному плануванні.**

*Невірний вибір маршруту* є однією з найсерйозніших помилок, яка вимагає зайвих фізичних зусиль або часу. Наприклад, вибір дуже складного рельєфу або складної місцевості, де орієнтування є проблемним.

*Надмірний поспіх* може призвести до зниження точності орієнтування або до втрати важливих орієнтирів.

*Невірне планування етапів* дистанції, що може бути спричинено недооцінкою складності рельєфу або неочікуваними погодними умовами. Неправильний розподіл сили на різних етапах дистанції може призвести до перевтоми спортсмена.

## **3. Психологічні помилки.**

*Стрес та нервозність* у складних ситуаціях, коли багато спортсменів піддаються паніці, що веде до нерациональних рішень або неправильно обраних стратегій. Такі помилки особливо очевидні на заключних етапах змагань, коли стрес і втома досягають свого піка.

*Зниження мотивації* часто виникає під час змагань через втому або невизначеність. Це може призвести до помилок, коли спортсмен перестає правильно оцінювати свої можливості або відмовляється від продовження руху на складних ділянках.

***Прийняття правильних тактичних рішень*** – це ключ до успіху у спортивному орієнтуванні. Спортсмен має не тільки орієнтуватися на місцевості, але й приймати обґрунтовані рішення, що дозволяють йому ефективно використовувати свої ресурси та уникати помилок.

*Тактичне планування маршруту* є одним із перших і найбільш важливих кроків до успіху. Воно включає:

- оцінку рельєфу та місцевості – перед стартом важливо вивчити карту змагань, зокрема рельєф і ландшафт. Це дозволяє спортсмену правильно обирати напрямок руху та планувати час, який він витратить на подолання різних ділянок;

- вибір оптимального маршруту – важливо враховувати різноманітні фактори, такі як складність рельєфу, наявність перешкод і наявність контрольних точок. Найбільш ефективним є вибір маршруту, що дозволяє зекономити сили, при цьому забезпечуючи точне орієнтування.

*Стратегія руху* час змагань має відповідати фізичним можливостям спортсмена. Дотримання обраної стратегії руху включає:

Під важливо дотримуватись стратегії, яка:

- темп руху – спортсмен повинен контролювати свій темп, щоб не перевтомитися до кінця змагань. Вибір помірного темпу на початку дозволяє зберегти сили для фінальної частини дистанції;

- фінішний спурт – підвищення швидкості пересування в кінці маршруту. У багатьох випадках фінішний спурт або прискорення на заключних

етапах змагань є вирішальним моментом, коли спортсмен може випередити конкурентів або компенсувати втрати часу.

*Коригування стратегії під час змагань* теж належить до тактичних рішень. Спортивне орієнтування часто потребує гнучкості в плануванні та здатності коригувати стратегію залежно від умов:

- адаптація до погодних умов – погодні умови можуть різко змінити складність дистанції. Наприклад, дощ може зробити деякі ділянки слизькими або непрохідними, тому важливо вміти змінювати свій маршрут в реальному часі;

- реакція на помилки – важливо вміти швидко коригувати помилки, наприклад, якщо спортсмен точно визначив напрямок або пропустив контрольну точку. Оцінка ситуації та прийняття нового рішення допомагає мінімізувати втрати часу.

Аналіз помилок та тактичних рішень у змаганнях зі спортивного орієнтування є невіддільною частиною підготовки спортсмена. Помилки можуть бути різноманітними – від технічних до психологічних, але важливо навчитися їх виявляти та виправляти. Правильні тактичні рішення, зокрема в плануванні маршруту, стратегічному розподілі зусиль та адаптації до змінних умов, можуть значно вплинути на результат змагань. Тому важливо розвивати як фізичну, так і розумову підготовленість, щоб вчасно реагувати на непередбачувані ситуації та приймати оптимальні рішення.

### ***Питання для самоперевірки***

1. Що таке тактика в спортивному орієнтуванні та які її основні компоненти?
2. Як особливості місцевості впливають на вибір стратегії пересування спортсмена під час змагань зі спортивного орієнтування?
3. Які основні принципи тактики в спортивному орієнтуванні та як вони впливають на результат змагання?
4. Які основні види змагань зі спортивного орієнтування існують та у чому їхні особливості?
5. У чому полягає роль психологічної підготовки в тактичному плануванні спортсмена-орієнтувальника?
6. Які основні тактичні аспекти необхідно враховувати при розподілі етапів у естафетних змаганнях зі спортивного орієнтування?
7. Які фактори впливають на вибір оптимальної стратегії проходження дистанції в командному рогейні?
8. Чому комунікація між учасниками є ключовим елементом успішного виступу в командних змаганнях зі спортивного орієнтування?
9. Як змінюється тактика команди під час рогейну залежно від умов місцевості та часу, що залишився до завершення змагання?
10. Яким чином команда може ефективно використовувати свої фізичні ресурси під час проходження дистанції у командних змаганнях?



## Самостійна робота 5

### Психологічні аспекти тактики на змаганнях

#### Завдання

1. Підготувати доповідь з теми «Психологічні аспекти тактики на змаганнях зі спортивного орієнтування».

2. Підготувати презентацію, яка супроводжує доповідь і висвітлює ключові психологічні фактори, що впливають на прийняття тактичних рішень у змаганнях.

3. У презентації чітко відобразити основні психологічні аспекти, які впливають на тактику: концентрація, емоційна стабільність, управління стресом, мотивація та відновлення під час змагань.

#### *Перелік орієнтовних питань для підготовки завдання:*

1. Основи психологічних аспектів тактики:

- вплив психологічного стану спортсмена на ефективність тактичних рішень;
- основні психологічні якості успішного орієнтувальника;
- важливість психічної підготовки в контексті стратегії та тактики змагань.

2. Методи розвитку психологічної стійкості в спортивному орієнтуванні:

- техніки концентрації уваги на маршруті (як зберігати фокус під час довгих дистанцій);
- дихальні вправи та техніки релаксації для зниження стресу та покращення концентрації;
- візуалізація маршруту до старту та прогнозування можливих труднощів (як психологічно підготуватися до складних етапів).

3. Психологічна підготовка до змагань:

- робота з хвилюванням перед стартом: як зменшити нервозність та тривогу;
- формування змагальної мотивації та управління емоціями;
- контроль емоцій та поведінки під час проходження маршруту (як уникнути паніки та приймати правильні рішення на місцевості).

4. Методи подолання стресу та швидкого відновлення:

- техніки саморегуляції, аутотренінг та їх роль у збереженні стійкості під час змагань;
- робота з невдачами та психологічне відновлення після помилок;
- вплив командної підтримки на психологічний стан учасників у командних змаганнях (естафетах, командних рогейнах).

#### Вимоги до роботи:

- доповідь на 1-2 сторінки друкованого тексту;
- презентація доповіді не більше 10-12 слайдів;
- зазначення джерел інформації в кінці доповіді.



## *Лабораторне заняття*

### **Тактика окремих видів змагань зі спортивного орієнтування**



*Мета:* закріплення знань щодо основних принципів тактики в спортивному орієнтуванні, розвиток навичок аналізу тактичних прийомів у різних видах змагань, вдосконалення вміння розподілу сил і ресурсів під час змагань.

*Хід роботи:*

#### **1. Вступна частина:**

- ознайомлення з поняттям тактики в спортивному орієнтуванні;
- коротка характеристика основних видів змагань зі спортивного орієнтування (пішохідні, велоорієнтування, лижне, рогейн тощо);
- визначення значення тактики у спортивному орієнтуванні, її вплив на результативність учасника;
- огляд типових помилок у тактичному підході до подолання дистанції.

#### **2. Теоретичний блок:**

- поняття тактики в спортивному орієнтуванні: визначення, складові елементи;
- основні види змагань та їхні особливості: різниця у підходах до тактики залежно від виду змагань (класичні, короткі, довгі, естафети, рогейн тощо);
- тактичні прийоми в спортивному орієнтуванні: оптимізація вибору маршруту, оцінка рельєфу, економія сил;
- різновиди тактики залежно від дистанції: особливості орієнтування на коротких, середніх та довгих дистанціях;
- тактичні особливості нічного орієнтування: використання штучних джерел світла, особливості сприйняття місцевості в темряві;
- тактика командних видів змагань: координація учасників, розподіл обов'язків у естафетах та рогейнах;
- вплив рельєфу та погодних умов на вибір тактики: адаптація до складного рельєфу, погодних умов (дощ, туман, сніг тощо);
- розподіл сил і ресурсів під час змагань: тактичний розрахунок витривалості та швидкості проходження дистанції;
- аналіз помилок та тактичних рішень: розбір типових ситуацій, аналіз тактичних рішень.

#### **3. Практичний блок:**

- 1) тактичні вправи на місцевості:
  - виконання вправ на вибір оптимального маршруту до контрольної точки;
  - практика визначення впливу рельєфу на вибір маршруту;
  - використання різних тактичних прийомів на місцевості.

## 2) моделювання змагальних ситуацій:

- виконання завдань, пов'язаних зі швидкістю та точністю вибору напрямку;

- імітація нічного орієнтування в умовах сутінків;
- командна робота в умовах естафетного орієнтування.

## 3) розбір помилок і корекція тактичних рішень:

- аналіз допущених помилок у виборі маршруту;
- оцінка ефективності розподілу сил і ресурсів;
- обговорення альтернативних тактичних підходів.

**4. Заключна частина:**

- підбиття підсумків заняття: основні висновки щодо тактичної підготовки;

- обговорення ефективності використаних тактичних прийомів;
- визначення напрямків подальшого вдосконалення тактичних навичок;
- відповіді на запитання, рекомендації щодо самостійної підготовки та тренувань.



## Тема 6 Змагання з орієнтування

*Мета:* ознайомити студентів з основними аспектами проведення змагань зі спортивного орієнтування, їх класифікацією, організаційними етапами, правилами маркування дистанцій, правильним розташуванням контрольних пунктів, роллю суддів та організаторів, а також тактичними та стратегічними підходами до участі у змаганнях.

*Основні поняття:* змагання, маркування дистанції, тактика та стратегія, аналіз результатів.

### План

1. Класифікація змагань зі спортивного орієнтування.
2. Етапи організації змагань зі спортивного орієнтування.
3. Маркування дистанцій та постановка контрольних пунктів.
4. Види контрольних пунктів та їх правильне розташування на місцевості.
5. Роль суддів та організаторів у проведенні змагань.
6. Тактика та стратегія змагань зі спортивного орієнтування.
7. Особливості проведення різних видів змагань.
8. Підбиття підсумків та аналіз результатів змагань.

### 1. Класифікація змагань зі спортивного орієнтування

Спортивне орієнтування – неолімпійський вид спорту, суть якого полягає аби на незнайомій місцевості за допомогою карти та компаса якнайшвидше подолати дистанцію, відвідавши контрольні пункти. Змагання зі спортивного орієнтування поділяються за кількома критеріями.

#### *За формою проведення:*

- особисті – результати зараховуються кожному окремому учаснику окремо;
- командні – результати зараховуються команді, учасники якої виступають в одному виді програми та в одній віковій групі;
- особисто-командні – результати зараховуються кожному окремому учаснику та команді.

#### *За типом дистанції:*

- у заданому напрямку – кількість КП та послідовність їх проходження визначається правилами конкретних змагань;
- на розміченій дистанції – учасник долає дистанцію, розмічену на місцевості, наносить на карту місце знаходження КП, розташованих на дистанції;
- за вибором – учасник самостійно обирає послідовність проходження КП (в одному змаганні можлива комбінація з окремих типів дистанцій);
- комбіновані – допускається комбінація окремих типів дистанцій.



***За часом подолання дистанції:***

- спринт – короткий маршрут з високою щільністю КП, що вимагає швидкого ухвалення рішень;
- коротка дистанція;
- середня дистанція;
- подовжена дистанція;
- довга дистанція;
- марафонська дистанція.

***За взаємодією спортсменів:***

- індивідуальні – учасники долають дистанцію самостійно, незалежно один від одного;
- естафетні – дистанція поділяється на етапи, які члени команди долають послідовно, додержуючись правил індивідуальних змагань. Кожен учасник може долати один або декілька етапів у визначеній правилами конкретних змагань послідовності. Естафети проводяться на дистанціях різної довжини;
- групові – двоє або більше учасників долають дистанцію спільно (співпрацюють).

***За часом доби проведення змагань:***

- денні – у світлу пору;
- нічні – у темну пору.

***За способом пересування:***

- бігом (пішохідне орієнтування) – класичний варіант, що включає подолання дистанції в лісовій або відкритій місцевості;
- на велосипедах – змагання на велосипедах з обов'язковим використанням картографічних матеріалів;
- на лижах – проходження дистанції на лижах із використанням карти та компаса;
- інші засоби пересування.

***За різновидом визначення результату:***

- одноетапні;
- багатетапні (з багатоборства);
- кваліфікаційні (кваліфікації);
- фінальні (фінал);
- з переслідуванням;
- нокаут-спринт;

Змагання зі спортивного орієнтування розвивають витривалість, просторове мислення, тактичне планування та здатність швидко ухвалювати рішення в нестандартних умовах. Вибір виду змагань залежить від підготовки учасників, умов місцевості та спортивних завдань.

## **2. Етапи організації змагань зі спортивного орієнтування**

Організація змагань зі спортивного орієнтування включає кілька основних етапів, кожен з яких має важливе значення для успішного проведення заходу.

**Підготовчий етап** – на цьому етапі визначаються основні параметри змагань:

- мета та завдання – визначення рівня складності, кількості учасників, виду змагань (індивідуальні, командні, нічні тощо);
- дата і місце проведення – обирається відповідна місцевість з урахуванням рельєфу, доступності, безпеки;
- організаційний комітет – формується команда організаторів, суддівська колегія, волонтери;
- розробка документації – складаються положення про змагання, програма заходу, технічний регламент;
- фінансування – залучення спонсорів, пошук фінансових ресурсів для проведення змагань.

Структура *положення про змагання зі спортивного орієнтування* зазвичай включає: загальні положення – назва, мета і завдання змагань, їхній статус (місцеві, національні, міжнародні); терміни та місце проведення – вказується дата, локація та особливості місцевості; керівництво змаганнями – організатори, суддівська колегія, відповідальні особи; учасники та умови допуску – вікові категорії, рівні підготовки, вимоги до здоров'я; програма змагань – види дистанцій, розклад стартів, порядок проходження маршруту; умови визначення результатів – система підрахунку балів, критерії оцінювання, можливі штрафи; безпека та медичне забезпечення – заходи безпеки, наявність медпункту; фінансові умови – джерела фінансування, внески учасників; нагородження – призові місця, види нагород (медалі, грамоти, кубки); форс-мажори – дії у випадку непередбачених обставин (погода, технічні збої).

Наступний етап – це **підготовка місцевості та маршруту**, включає:

- картографічну підготовку – вибір та адаптація карт місцевості відповідно до особливостей маршруту;
- розмітку дистанції – встановлення контрольних пунктів, перевірка можливих варіантів проходження дистанції;
- організацію старту і фінішу – розміщення необхідної інфраструктури (таблички, інформаційні стенди, місця для реєстрації учасників).

**Реєстрація учасників** здійснюється попередньо у декілька етапів:

- попередня реєстрація – подання заявок, формування стартових протоколів (не пізніше, ніж за 2 дні до змагань);
- остаточна реєстрація – перевірка документів, видача карт, стартових номерів, чипів електронної відмітки (безпосередньо у день змагань);
- інструктаж учасників – пояснення правил, особливостей дистанції, питань безпеки.

Етап **проведення змагань** включає:

- старт – дотримання графіку виходу учасників на дистанцію;
- контроль проходження дистанції – перевірка правильності проходження КП (судді, електронна система відмітки);
- фініш – фіксація результатів, контроль за дотриманням правил;
- оперативний аналіз та розгляд апеляцій – вирішення спірних моментів, коригування результатів.

### Етап *підбиття підсумків і нагородження*:

- обробка результатів – аналіз показників учасників, складання офіційних протоколів;
- нагородження переможців – вручення дипломів, медалей, кубків, призів;
- аналіз проведеного заходу – виявлення недоліків, підготовка звіту про змагання.

Правильне дотримання цих етапів дозволяє провести змагання якісно, безпечно та на високому рівні.

## 3. Маркування дистанцій та постановка контрольних пунктів

Маркування дистанцій та правильна постановка контрольних пунктів є важливими елементами організації змагань зі спортивного орієнтування. Вони забезпечують чесність змагань, оптимальне навантаження на спортсменів та відповідність маршруту заданим категоріям складності.

**Маркування дистанції** включає визначення старту, фінішу та контрольних пунктів, а також способи їх позначення на місцевості. Види маркування залежать від типу змагань:

- лінійне маркування – використовується у змаганнях з фіксованим маршрутом, коли учасники проходять контрольні пункти у суворо визначеному порядку;
- варіативне маркування – характерне для змагань, де спортсмен самостійно обирає маршрут між КП;
- комбіноване маркування – поєднує елементи лінійного та варіативного орієнтування.

На картах дистанції позначаються згідно з правилами *IOF (International Orienteering Federation)*. КП нумеруються, а лінії між ними показують рекомендований маршрут.

**Контрольні пункти** відіграють ключову роль у забезпеченні складності дистанції та справедливості змагань. Вони встановлюються за певними принципами.

1. Чітка ідентифікація на місцевості – КП розташовуються біля чітко визначених природних або штучних орієнтирів (перехрестя доріг, вершини пагорбів, камені, струмки, руїни).

2. Відповідність рівня складності – розташування КП враховує рівень підготовки спортсменів: для новачків – біля добре помітних об'єктів, для досвідчених – у складніших умовах (ущелини, яри, місця з поганою видимістю).

3. Дотримання безпеки – КП не встановлюються в небезпечних місцях (круті схили, глибокі яри, дороги з активним рухом транспорту).

4. Рівномірне розташування – КП не повинні бути занадто близько або занадто далеко один від одного, щоб уникнути штучного спрощення маршруту.

На місцевості КП позначають спеціальними знаками у формі тригранної призми зі сторонами 30×30 см. Кожна грань поділена діагонально з лівого

нижнього в правий верхній кут, утворюючи біле поле зверху та помаранчеве (або червоне) знизу.



Рисунок 5 – Знак контрольного пункту

Контрольні пункти обладнуються засобами відмітки, які прикріплюються поблизу знаку КП. Використовують декілька систем відмітки на КП:

- традиційна система із компостерами та контрольними картками;
- електронна система Emit для відмітки та хронометражу;
- система SportIdent.

Також на місцевості можуть використовуватись стрічки або інші допоміжні орієнтири для спрощення пошуку

Правильне маркування та постановка КП забезпечують об'єктивність і чесність змагань, оптимальну складність маршруту відповідно до рівня учасників, виключення можливості випадкового пропуску КП, дотримання норм безпеки.

#### **4. Види контрольних пунктів та їх правильне розташування на місцевості**

Контрольні пункти є ключовими елементами дистанції у спортивному орієнтуванні. Вони визначають складність маршруту, сприяють розвитку навичок навігації та забезпечують об'єктивність змагань.

Контрольні пункти можна класифікувати за декількома критеріями.

1. *За складністю знаходження* можна визначити такі КП:

- легкодоступні КП – розташовуються біля помітних природних або штучних орієнтирів і використовуються в дитячих та аматорських змаганнях;
- середньої складності – розташовані на частково прихованих об'єктах (узбіччя струмків, узлісся, розвилки доріг) і вимагають базових навичок орієнтування;
- складні КП – встановлюються у важкодоступних місцях (яри, вершини пагорбів, ущелини, заболочені ділянки) і потребують гарного володіння топографічними навичками.

## 2. *За способом проходження* виокремлюють такі КП:

- обов'язкові КП – усі учасники повинні проходити їх у чітко визначеному порядку (традиційні лінійні змагання);
- вільного вибору – учасники самі вирішують, у якому порядку проходити КП (рогейн, спортивне орієнтування за вибором);
- комбіновані КП – частина пунктів має бути пройдена у фіксованому порядку, а інша частина – у довільному.

## 3. *За використаними технологіями* КП можна класифікувати як:

- традиційні КП – позначаються біло-оранжевими позначками, а учасники роблять відмітку в картці або пробивають її спеціальними компостерами;
- електронні КП – оснащені системами SportIdent (SI) або Emit, що автоматично фіксують проходження.

Правильне розташування КП забезпечує баланс між складністю, безпекою та спортивним інтересом змагань.

Контрольні пункти встановлюються біля добре визначених природних або штучних орієнтирів:

- природні об'єкти: вершини пагорбів, яри, камені, струмки, узлісся;
- штучні об'єкти: руїни, стежки, розвилки доріг, мости, лінії електропередач;
- не розташовують КП у непомітних або небезпечних місцях (густий ліс, круті схили, водойми без броду).

Мінімальна відстань між КП за правилами Міжнародної федерації спортивного орієнтування – 100-150 метрів (щоб уникнути випадкового проходження). На складних дистанціях КП можуть бути ближче, але в різних частинах рельєфу для ускладнення пошуку.

КП не повинні бути розташовані у місцях, що сприяють одноманітному руху учасників. Важливо змінювати типи місцевості (відкриті ділянки – лісові масиви – водні перешкоди). КП бажано встановлювати так, щоб учасники могли обирати різні тактичні варіанти маршруту.

Контрольні пункти є основним елементом спортивного орієнтування. Їх правильне розташування забезпечує змагальну справедливість, спортивний інтерес і безпеку учасників. Важливо дотримуватися стандартів, обирати логічні місця для КП та враховувати рівень підготовки спортсменів.

## 5. Роль суддів та організаторів у проведенні змагань

Організація та проведення змагань зі спортивного орієнтування вимагає чіткої координації роботи суддівської колегії та організаторів. Вони забезпечують дотримання правил, справедливості результатів та безпеку учасників. Від професійності їхньої роботи залежить якість заходу та враження спортсменів.

**Організатори** відіграють ключову роль у підготовці та проведенні змагань. Вони відповідають за планування, логістику, забезпечення безпеки та комунікацію з учасниками.

На підготовчому етапі, до початку змагань, розробляється положення про змагання та розробляється регламент. У регламенті визначають формат змагань, категорії учасників, технічні вимоги. Регламент і положення про змагання – це два ключові документи, які визначають організацію та проведення спортивних змагань. Вони мають спільні риси, проте виконують різні функції.

**Положення** – це основний нормативний документ, що містить загальні умови проведення змагань. Воно затверджується заздалегідь і є обов'язковим для всіх учасників, суддів та організаторів. Положення визначає загальні принципи змагань, їхню структуру та правила участі.

**Регламент** – це документ, що деталізує порядок проведення змагань безпосередньо перед їхнім початком. Він уточнює технічні та організаційні аспекти, виходячи з реальних умов проведення заходу. Основні складники регламенту: часовий розклад змагань (деталізація програми), конкретні правила проходження дистанції; послідовність стартів, схема маршрутів, схема розташування контрольних пунктів; суддівські обов'язки та особливості контролю; умови дискваліфікації, порядок розгляду протестів. Регламент уточнює оперативні деталі змагань, часто затверджується на технічній нараді перед стартом.

Підготовка дистанції складається зі складання карт, розміщення контрольних пунктів, встановлення стартової та фінішної зон. До початку змагань також готується робоча документація: розробляються карти змагань, маршрутні листи, суддівські протоколи.

Під час проведення змагань організатори здійснюють реєстрацію учасників, перевіряють документи, видають стартові номери, карти та електронні чипи (якщо використовуються SportIdent або Emit), контролюють роботу суддів.

Після завершення змагань відповідають за обробку результатів, складання підсумкових протоколів, підготовку грамот, медалей, кубків, церемонії нагородження.

**Судді** контролюють дотримання правил та забезпечують чесність змагань. Суддівська колегія складається з головного судді, старшого судді дистанції, секретарів, фінішних суддів та контролерів на місцевості.

**Головний суддя** відповідає за організацію суддівства та прийняття остаточних рішень. Контролює відповідність змагань правилам Міжнародної

федерації спортивного орієнтування або національним нормам, а також розглядає протести та спірні моменти.

*Суддя на старті* перевіряє готовність учасників, забезпечує правильний інтервал між стартами спортсменів, видає карти та маршрутні листи.

*Суддя на дистанції* стежить за правильним проходженням контрольних пунктів, контролює дотримання техніки безпеки, допомагає учасникам, які заблукали (у разі необхідності).

*Суддя на фініші* фіксує час прибуття спортсменів, перевіряє правильність відміток на КП, оформлює результати в протоколи.

*Секретаріат змагань* обробляє результати (особливо якщо використовується електронна система відмітки), готує списки учасників та розклади стартів, публікує підсумкові протоколи.

Ефективна співпраця між організаторами та суддями забезпечує чітке проведення змагань. Від їхньої злагодженої роботи залежить якість дистанції, об'єктивність результатів та безпека учасників.

## 6. Тактика та стратегія змагань зі спортивного орієнтування

Змагання зі спортивного орієнтування потребують не лише фізичної підготовки, а й грамотної тактики та стратегії. Орієнтувальник повинен швидко приймати рішення, аналізувати місцевість і контролювати розподіл своїх ресурсів, щоб досягти найкращого результату. Успішне проходження дистанції базується на поєднанні правильної стратегічної підготовки та ефективної тактики під час змагань.

**Стратегія** – це загальний план проходження дистанції, що включає підбір оптимального маршруту, розподіл сил та аналіз ключових етапів.

**Тактика** – це конкретні рішення під час змагань, що залежать від місцевості, погодних умов, розташування контрольних пунктів та інших факторів.

До *основних тактичних прийомів* відносять: вибір маршруту, використання орієнтирів, контроль темпу руху, мінімізація можливих помилок.

Вибір маршруту здійснюється перед стартом. Спортсмен повинен проаналізувати карту та визначити оптимальний маршрут:

- прямий маршрут – найкоротший шлях між КП, що вимагає високої технічної підготовки;
- обхідний маршрут – довший, але простіший, якщо містить хороші орієнтири (дороги, стежки, просіки);
- комбінований маршрут – поєднання різних варіантів для досягнення найкращої швидкості та точності.

Грамотне використання природних (річки, горби, лінії рельєфу) та штучних (дороги, будівлі, просіки) орієнтирів допомагає уникнути втрат часу на пошуки КП.

Зміна темпу руху – це тактичне рішення, яке залежить від умов рельєфу та етапу дистанції. На рівнинній місцевості можна підтримувати високу швидкість. У складному рельєфі варто сповільнитися для кращого аналізу

карти. На фінішному етапі важливо мати сили для прискорення. Правильний ритм змагань дозволяє уникати зайвих витрат сил і часу.

Для зменшення помилок, необхідно уникати типових: занадто швидкий старт без аналізу маршруту, недостатня уважність під час пошуку КП, ігнорування особливостей рельєфу.

Зовнішні фактори можуть суттєво вплинути на вибір тактики подолання дистанції. Дощ – знижує видимість, ускладнює проходження лісистих ділянок, сніг – змінює прохідність місцевості та впливає на вибір маршруту, спека – вимагає ретельного розподілу сил і водного балансу. Горбиста місцевість – потребує ретельного розрахунку зусиль. Відкрита рівнина – дозволяє рухатися швидко, але зменшує кількість орієнтирів.

*Вибір стратегії* залежно від виду змагань.

У класичному орієнтуванні стратегія базується на правильному виборі маршруту та оптимальному розподілі сил на довгій дистанції. У спринті головний акцент робиться на швидкості та миттєвому прийнятті рішень. Важливо чітко орієнтуватися в урбанізованих зонах. Нічне орієнтування вимагає адаптувати тактику під обмежену видимість: більше орієнтуватися на лінійні об'єкти та використовувати ліхтарі з широким кутом освітлення. В естафетах важливо грамотно розподілити етапи між учасниками. У рогейні стратегія вибору КП залежить від їхньої цінності та доступності.

Вдале поєднання тактики та стратегії дозволяє спортсмену оптимально проходити дистанцію, уникати помилок і досягати кращих результатів. Ключовими елементами є правильний вибір маршруту, адаптація до умов змагань та ефективний розподіл сил.

## **7. Особливості проведення різних видів змагань**

Змагання зі спортивного орієнтування є важливим елементом спортивної практики, що поєднує навички орієнтування на місцевості, фізичну підготовку та стратегію. Існує кілька видів змагань з цього виду спорту, кожен з яких має свої особливості в організації та проведенні.

1. *Класичні змагання (або довгі дистанції)*. Цей вид змагань є основним у спортивному орієнтуванні. В ньому учасники повинні пройти певний маршрут через контрольні пункти за мінімально можливий час. Дистанція зазвичай складає кілька кілометрів, і цей вид змагань вимагає як хороших фізичних даних, так і високого рівня орієнтувальних навичок. Оскільки змагання тривають довше, важливим є правильне планування сил та стратегії для подолання всіх КП.

Особливості проведення:

- траса зазвичай складається з кількох контрольних точок, які розташовані на природній місцевості;
- різні учасники можуть мати різні варіанти маршрутів між КП, що додає елементу тактичної гнучкості;
- зазначається особлива увага на обрання правильних ліній для скорочення дистанції та мінімізації витрат часу.



2. *Спринт*. Цей вид змагань проходить на компактних, часто урбанізованих територіях, де учасники повинні пройти короткий маршрут з високою швидкістю. Спринт є інтенсивним і швидким видом змагань, який вимагає від спортсменів чудових орієнтувальних навичок і здатності швидко приймати рішення.

Особливості проведення:

- траса зазвичай коротка (від 2 до 5 км), але дуже інтенсивна;
- розташування КП в складних умовах (місто, лісопарки, спортивні комплекси);
- головним завданням є мінімізація часу на кожному етапі змагань.

3. *Естафета*. Змагання в естафетах проводяться командно. Кожен член команди проходить свою частину траси, після чого передає естафету наступному учаснику. Важливою частиною є правильна координація між учасниками та ефективний розподіл сил.

Особливості проведення:

- кожен учасник повинен пройти свою дистанцію з контрольними точками;
- різні етапи можуть мати різні умови та рівень складності;
- важливою є швидкість переходу естафети і мінімізація часу на зміні учасників.

4. *Нічні змагання*. Цей вид змагань проходить у темний час доби. Він вимагає додаткових навичок орієнтування в умовах обмеженої видимості, а також застосування спеціальних приладів (ліхтарики, компаси) для визначення правильного напрямку руху.

Особливості проведення:

- змагання проходять у темний час доби, що підвищує складність орієнтування;
- використання додаткових інструментів для орієнтування в темряві;
- важливою є психологічна підготовка, оскільки вночі сприйняття місцевості та орієнтування стає складнішим.

5. *Орієнтування на середні дистанції*. Цей вид змагань є середнім за складністю і тривалістю, що дозволяє спортсменам продемонструвати як фізичну, так і орієнтувальну підготовку. Він відрізняється від класичних змагань коротшою дистанцією та меншою кількістю контрольних пунктів.

Особливості проведення:

- траса складається з 8-12 контрольних точок;
- важливими є як швидкість, так і точність орієнтування;
- зазвичай організуються на місцевостях з помірними рівнями складності.

6. *Лабіринт*. Цей вид орієнтування проходить на відкритій місцевості, де створені штучні або природні перешкоди, що ускладнюють навігацію. Учасники повинні подолати дистанцію у заданому напрямку, використовуючи карту для пошуку правильного маршруту. Лабіринт орієнтування вимагає високої концентрації уваги, швидкої реакції та вміння читати карту на великій швидкості.

Особливості проведення:

- дистанція коротка, тривалість проходження становить від 20 с до 5 хв;
- траса складається з вузьких проходів між штучними (лавки, загорожі, маркування) або природними (окремі дерева, кущі, мікроямки, мікрогорби) перешкодами;
- КП розташовані на невеликій відстані один від одного, що потребує швидкого орієнтування;
- важливо не лише знайти правильний шлях, а й уникнути помилок при виборі маршруту;
- використовується у тренуваннях для розвитку швидкості мислення та навичок читання карт.

7. *Орієнтування в приміщенні.* Цей вид орієнтування проводиться у закритих приміщеннях, таких як спортивні зали, освітні заклади або багатоповерхові будівлі. Він використовується для урізноманітнення підготовки спортсменів та адаптації навичок орієнтування до нестандартних умов. Орієнтування в приміщенні потребує швидкої обробки інформації, ефективного використання карти та точного визначення свого місцеперебування.

Особливості проведення:

- дистанція проходиться у приміщенні, часто з використанням кількох поверхів;
- необхідно враховувати розташування сходів, арок, коридорів та інших переходів;
- можливе поєднання орієнтування в приміщенні з виходом на закриту територію (наприклад, внутрішній двір);
- фізичне навантаження може бути еквівалентним дистанціям «Суперспринт» або «Спринт», залежно від набору висоти;
- особливу роль відіграє швидкість прийняття рішень та контроль свого місця розташування на карті;
- електронна відмітка підвищує зацікавленість та створює змагальну атмосферу (наприклад, QR коди);
- КП можуть розміщуватися на стільцях, конусах або спеціальних опорах для забезпечення зручної реєстрації відміток.

Усі ці види змагань вимагають від учасників не лише фізичної підготовки, але й тактичного мислення, здатності швидко оцінювати ситуацію та ухвалювати рішення на основі змінних умов місцевості.

## 8. Підбиття підсумків та аналіз результатів змагань

Підбиття підсумків та аналіз результатів змагань зі спортивного орієнтування є важливим етапом не лише в процесі організації змагань, але й для оцінки ефективності тренувального процесу та розвитку учасників. Оскільки спортивне орієнтування вимагає поєднання фізичних і орієнтувальних навичок, процес оцінки результатів є багатоаспектним.

***Підбиття підсумків*** змагань включає кілька етапів.

*1. Оцінка часу.* Перш за все, визначаються результати учасників на основі часу, витраченого на проходження всієї траси або окремих її етапів. У спортивному орієнтуванні важливим є точний облік часу, проведеного спортсменом на кожному КП, оскільки це дозволяє визначити загальний час для завершення маршруту.

*2. Перевірка правильності проходження КП.* Однією з основних вимог у спортивному орієнтуванні є точність проходження контрольних пунктів. Всі КП мають бути пройдені в певному порядку (за виключенням орієнтування за вибором). Якщо учасник не пройшов КП або пройшов їх не в правильній послідовності, це може призвести до дискваліфікації або штрафу.

*3. Аналіз результатів за різними категоріями.* Результати змагань можуть бути проаналізовані за категоріями, такими як вікові групи, рівень підготовки, тип дистанції тощо. Цей аналіз дає змогу зрозуміти, як кожен учасник впорався із завданням у порівнянні з іншими.

**Аналіз результатів** змагань неможливий без врахування ключових факторів, що впливають на час проходження дистанції та точність орієнтування. Це фізична підготовка, орієнтувальні навички, стратегія проходження маршруту, психологічна стійкість.

Від фізичної підготовки спортсмена залежить, наскільки швидко він може подолати дистанцію. Важливими є витривалість, швидкість руху по різних типах місцевості (ліс, гори, урбанізовані території). Спортсмен повинен не лише рухатися швидко, але й точно орієнтуватися на місцевості. Вміння читати карту, визначати правильний напрямок, використовувати компас є ключовими для успіху в спортивному орієнтуванні.

Вибір найбільш ефективних шляхів для проходження між КП є важливим для мінімізації часу. Спортсменам потрібно вміти приймати рішення на основі реальних умов місцевості та змінювати свою стратегію на ходу. У змаганнях важливу роль відіграє здатність спортсмена зберігати спокій, впевненість у собі та концентрацію на кожному етапі, особливо в складних умовах, таких як нічні змагання чи екстремальні погодні умови.

Після того, як всі учасники завершили змагання, порівнюються їхні результати. Цей етап дозволяє визначити переможців, оцінити ефективність тренувального процесу, провести порівняльний аналіз з попередніми результатами.

Порівнюючи час проходження дистанції, визначають переможців у кожній категорії. Особлива увага приділяється точності проходження КП та часу на кожному етапі. Аналізуючи результати, можна оцінити, наскільки ефективними були тренування спортсменів. Якщо, наприклад, учасники часто припускалися помилок на одному й тому ж КП, це може свідчити про необхідність коригування тренувальної програми. Змагання дають можливість порівняти поточні результати з попередніми досягненнями спортсменів, що є важливим для розуміння їхнього прогресу.

Аналіз результатів змагань також може включати дослідження зовнішніх факторів, які можуть впливати на кінцеві показники. Погода, такі як дощ, сніг, спека чи вітер, може вплинути на швидкість проходження маршруту. Характер

місцевості, на якій проводяться змагання, також має значення. Гірська місцевість чи лісова зона можуть бути значно складнішими для орієнтування, ніж урбанізовані території. Сучасні технології, такі як електронні чіпи для фіксації проходження КП, дозволяють швидше та точніше визначати результати змагань, що знижує ризик помилок під час підбиття підсумків.

Після підбиття підсумків важливо надати спортсменам зворотний зв'язок щодо їхніх результатів. Аналіз результатів змагань дає можливість виявити сильні та слабкі сторони кожного учасника. Підготовка до наступних змагань має включати роботу над помилками та розвиток тих навичок, які потребують покращення. Це може включати додаткове тренування на специфічних типах місцевості, вдосконалення тактики орієнтування, поліпшення фізичної підготовки.

Таким чином, підбиття підсумків і аналіз результатів змагань зі спортивного орієнтування є багатогранним процесом, що включає оцінку часу, точності проходження КП, стратегії та факторів, що впливають на результати. Важливим є також врахування психологічних аспектів та надання зворотного зв'язку для подальшого вдосконалення підготовки спортсменів.

### ***Питання для самоперевірки***

1. Які основні критерії класифікації змагань зі спортивного орієнтування?
2. У чому полягає відмінність між змаганнями у заданому напрямку, на розміченій дистанції та за вибором?
3. Які основні етапи організації змагань зі спортивного орієнтування та які документи необхідні для їх проведення?
4. Які існують види маркування дистанцій у спортивному орієнтуванні та які принципи необхідно враховувати при постановці контрольних пунктів?
5. Як класифікуються контрольні пункти за складністю знаходження та способом проходження?
6. Які основні функції виконує організаційний комітет під час підготовки та проведення змагань зі спортивного орієнтування?
7. Чим відрізняється положення про змагання від регламенту і які ключові елементи містять ці документи?
8. Які обов'язки головного судді змагань та які рішення він має право приймати?
9. У чому полягає різниця між стратегією та тактикою у спортивному орієнтуванні? Наведіть приклади.
10. Які особливості проведення змагань у різних видах спортивного орієнтування (класичне, спринт, естафета, нічне орієнтування, рогейн)?



## Самостійна робота 6

### Безпека під час проведення змагань зі спортивного орієнтування

#### Завдання

1. Підготувати доповідь з теми «Безпека під час проведення змагань зі спортивного орієнтування».

2. Підготувати презентацію, яка має супроводжувати доповідь та висвітлювати основні аспекти безпеки під час змагань зі спортивного орієнтування, включаючи заходи до змагань, під час змагань та після змагань.

3. У презентації чітко відобразити важливі правила безпеки для організаторів та учасників, а також ключові рекомендації щодо запобігання травмам, загибелі чи інших нещасних випадків під час змагань.

#### *Перелік орієнтовних питань для підготовки завдання:*

1. Основи безпеки під час змагань зі спортивного орієнтування:

- основні правила безпеки для учасників та організаторів;
- типові ризики та небезпеки під час змагань зі спортивного орієнтування;

- необхідність медичних оглядів перед змаганнями.

2. Заходи безпеки до змагань:

- підготовка учасників до змагань, навчання правил безпеки;
- перевірка місцевості та маршруту на предмет безпеки;
- забезпечення учасників необхідними засобами зв'язку та орієнтування;
- надання інформації про екстрені служби та маршрути евакуації.

3. Безпека під час проведення змагань:

- організація контролю за учасниками під час змагань;
- забезпечення пунктів першої допомоги та їх доступність на маршруті;
- контроль за погодними умовами та змінами на місцевості під час змагань;

- взаємодія з органами безпеки та медичними службами в разі потреби.

4. Заходи безпеки після змагань:

- облік та аналіз інцидентів, які сталися під час змагань, для покращення майбутніх заходів;

- забезпечення належного відновлення та підтримки спортсменів після змагань.

5. Запобігання травмам та нещасним випадкам:

- важливість розминки та тренувань перед змаганнями;
- заходи щодо зменшення фізичних навантажень для мінімізації травм;
- інструктажі для учасників з питань безпеки на місцевості.

#### Вимоги до роботи:

- доповідь на 1-2 сторінки друкованого тексту;
- презентація доповіді не більше 10-12 слайдів;
- використання візуальних матеріалів (фото, схеми, плани, карти тощо);
- зазначення джерел інформації в кінці доповіді.



## *Лабораторне заняття*

### **Змагання з орієнтування**



*Мета:* закріплення знань щодо основних принципів організації змагань зі спортивного орієнтування, удосконалення навичок планування та проведення змагань, розвиток здатності оцінювати тактику та стратегію учасників під час різних етапів змагань.

#### *Хід роботи:*

##### **1. Вступна частина:**

- ознайомлення з основними типами змагань зі спортивного орієнтування: пішохідне, велоорієнтування, лижне орієнтування, нічне орієнтування;
- визначення значення змагань зі спортивного орієнтування для розвитку фізичної підготовки, просторового мислення та навичок орієнтування;
- обговорення ролі організаторів та суддів у проведенні змагань, а також важливості безпеки під час змагань.

##### **2. Теоретичний блок:**

- класифікація змагань зі спортивного орієнтування: огляд різних типів змагань (особисті, командні, змішані) та їх особливостей;
- етапи організації змагань: підготовка до змагань (планування маршруту, маркування дистанцій, постановка КП), етапи проведення (старт, контроль результатів, забезпечення безпеки), після змагальні заходи (аналіз результатів, нагородження);
- маркування дистанцій та постановка контрольних пунктів: принципи маркування трас, вимоги до КП, їх правильне розташування на місцевості, безпечність для учасників;
- роль суддів та організаторів у проведенні змагань: обов'язки суддів, перевірка правильності проходження КП, підрахунок результатів, забезпечення безпеки учасників;
- тактика та стратегія змагань: вибір оптимального маршруту, оцінка труднощів на дистанції, управління швидкістю та витратами енергії;
- особливості проведення різних видів змагань: адаптація до специфіки місцевості (ліс, гірська місцевість, урбанізовані території).

##### **3. Практичний блок:**

###### **1) практичні вправи на місцевості:**

- маркування контрольних пунктів та перевірка їх правильного розташування на місцевості;
- створення та перевірка дистанцій для різних типів змагань;
- визначення та позначення небезпечних ділянок маршруту.

###### **2) організація змагань:**

- розподіл учасників на групи, планування маршруту для кожної групи;

- проведення тренувальних змагань за правилами, організація старту та фінішу, забезпечення суддівства.

3) аналіз помилок:

- визначення типових помилок при організації змагань та їх уникнення;
- розбір ситуацій, коли учасники не виконали завдання або неправильно обрали маршрут.

**4. *Заключна частина:***

- підбиття підсумків заняття: обговорення організаційних аспектів та важливості правильного маркування дистанцій і КП;
- аналіз результатів змагань, визначення сильних і слабких сторін учасників, поради для покращення результатів;
- обговорення помилок, пов'язаних з тактикою та стратегією проходження дистанції;
- відповіді на запитання, рекомендації для подальшого вдосконалення навичок з організації змагань та покращення результатів у спортивному орієнтуванні.



## ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

Вид підсумкового семестрового контролю: **залік**

Підсумковий контроль складається з теоретичної та практичної частин.

*Теоретична частина* складається з тестування за основними питаннями.

*Практична частина* – попередньо виконане індивідуальне завдання.

### ***Питання для підготовки до залікового тестування***

1. Основні цілі та завдання спортивного орієнтування як виду спорту.
2. Вплив спортивного орієнтування на розвиток фізичної культури та особистісних якостей спортсменів.
3. Основні види спортивного орієнтування та їхні особливості.
4. Відмінності тактики та техніки спортивного орієнтування під час бігу, велоорієнтування та лижного орієнтування.
5. Специфічні особливості підготовки до різних видів змагань зі спортивного орієнтування.
6. Основні цілі спортивного орієнтування.
7. Вплив спортивного орієнтування на розвиток стратегічного мислення.
8. Основні завдання спортивного орієнтування.
9. Організація дистанції для спортивного орієнтування.
10. Використання спортивного орієнтування в освітньому процесі.
11. Переваги застосування спортивного орієнтування у закладах освіти.
12. Мета та завдання початкової підготовки з орієнтування.
13. Навички та вміння на початковому етапі навчання орієнтування.
14. Основні методи навчання на початковому етапі підготовки з орієнтування.
15. Організація практичних занять зі спортивного орієнтування.
16. Технічні та тактичні навички для відпрацювання під час практичних занять.
17. Зміна тактики залежно від виду змагань (біг, велоорієнтування, лижне орієнтування).
18. Ключові фактори при плануванні тактики на коротких та довгих дистанціях.
19. Класифікація змагань зі спортивного орієнтування.
20. Різниця між індивідуальними та командними змаганнями.



### *Індивідуальне завдання*

1. Розробка проєкту з організації та проведення спортивно-оздоровчих заходів з орієнтування для різних вікових груп (можлива групова робота для практичної презентації).

2. Розроблений проєкт презентується теоретично та/або практично.

Теоретична презентація: текст+фото+посилання на відео.

Практичне проведення розроблено заходу.

#### *Вимоги до виконання*

1. Теоретична презентація має бути цілісною, систематизованою, з логічною послідовністю викладу матеріалу.

Зміст матеріалу має містити сформульовані власні думки автора та аргументовані висновки щодо організації спортивно-оздоровчих заходів з орієнтування для обраної вікової групи.

Обов'язковою є наявність комп'ютерної презентації, слайд-шоу, відео тощо за теоретичним матеріалом виконаного індивідуального завдання.

2. Практичне проведення розроблено заходу має відповідати наступним вимогам:

- відповідність заходу обраному віковому контингенту;
- наявність спортивної спрямованості;
- врахування спортивно-оздоровчого компонента;
- висока моторна щільність;
- оригінальність конкурсної програми.

Загальна оцінка визначається як сума балів, отриманих за теоретичну і практичну презентацію.



## ЛІТЕРАТУРА

### **Рекомендована:**

#### *основна:*

1. Бабюк В. Т. Проведення змагань зі спортивного орієнтування в закритих приміщеннях : методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський, 2018. 26 с.
2. Жиленко Т. М. Спортивне орієнтування. Поняття про спортивне орієнтування. Основи топографії. Початковий рівень : навчально-методичний посібник. Запоріжжя : КЗ «ЗОЦКУМ» ЗОР, 2012. 88 с.
3. Савельєва Г. Г. Топографія у спортивному орієнтуванні. Початковий рівень навчання : навчальний посібник. Запоріжжя : КЗ «Центр туризму» ЗОР, 2016. 85 с.
4. Усатюк Г. Ф., Войчун О. В. Спортивне орієнтування : методичні рекомендації до занять зі спортивного орієнтування. Миколаїв, 2015. 228 с.
5. Щербаков М. А., Лянной М. О. Основи спортивного орієнтування : навчально-методичні рекомендації. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 32 с.

#### *додаткова:*

1. Завійська В. М., Блащак І. М., Лукасевич Л. В. Спортивне орієнтування як засіб різнобічної підготовки студентів. *Підприємництво і торгівля*. 2017. № 21. С. 129–133.
2. Завійська В. М., Наявко І. І. Спортивне орієнтування як засіб підвищення ефективності навчального процесу. *Інновації в управлінні асортиментом, якістю та безпекою товарів і послуг* : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 7 грудня 2017 р.). Львів : Растр-7, 2017. С. 299–302.
3. Коломієць Н. А. Інтегральна підготовка у спортивному орієнтуванні на основі індивідуальних особливостей кваліфікованих спортсменів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків, 2010. 22 с.
4. Король С. Засоби спортивного орієнтування у фізичному вихованні студентів ВНЗ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 241–244.
5. Король С. А. Програма з фізичного виховання навчальної секції «Спортивне орієнтування» для вищих навчальних закладів : методичні рекомендації. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 60 с.
6. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
7. Пархоменко В. К. Види змагань зі спортивного орієнтування (бігом, на лижах, на велосипедах, рогейн, трейл-О та інші) : методичні матеріали для

студентів. Київ : Національний університет біоресурсів і природокористування України, 2018. 28 с.

8. Пиптюк П. Ф., Орлов А. А. Характеристика основного та спеціального обладнання у спортивному орієнтуванні. *Multidisciplinární mezinárodní vědecký magazín «Věda a perspektivy» je registrován v České republice.* № 2 (45) 2025. С. 538–548.

9. Пиптюк П. Ф., Товстоп'ятко Ф. Ф. Історія зародження та розвитку спортивного орієнтування. *Multidisciplinární mezinárodní vědecký magazín «Věda a perspektivy» je registrován v České republice.* № 2 (45). 2025. С. 478–484.

10. Северинов В. Картографія туризму : 500 років на службі мандрівників. *Краєзнавство. Географія. Туризм.* 2000. № 34. С. 7–8.

11. Товстоп'ятко Ф. Ф., Пиптюк П. Ф., Парій С. Б. Особливості методики викладання спортивного орієнтування у ЗВО. *Сучасний стан і перспективи вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту в умовах війни та у післявоєнний період: збірник матеріалів II науково-практичної конференції.* Ужгород : ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2023. С. 156–161.

12. Товстоп'ятко Ф. Ф., Пиптюк П. Ф., Парій С. Б. Особливості формування навичок здорового способу життя засобами спортивно-оздоровчого туризму : колективна монографія за загальною редакцією Безкоровайної Л. В. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. Том 3. С 259–283.

### **Інформаційні джерела:**

1. Комп'ютерна навчальна гра зі спортивного орієнтування. URL: <https://www.catchingfeatures.com/>

2. Легенди контрольних пунктів. Міжнародна федерація спортивного орієнтування URL: <http://surl.li/nfqfzr>

3. Машинський С. Спортивне орієнтування : навчальний посібник. Полтава, 2015. URL: <http://surl.li/uujgdp>

4. Міжнародні вимоги до спортивних карт (ISOM 2017-2) Міжнародна федерація спортивного орієнтування. URL: <http://surl.li/wuqsop>

5. Міжнародні вимоги до спринтерських спортивних карт (ISSprOM 2019) Міжнародна федерація спортивного орієнтування. URL: <http://surl.li/rdvbkt>

6. Міжнародної федерації рогейну (International Rogaining Federation. URL: <https://www.rogaining.com/>

7. Правила спортивних змагань зі спортивного орієнтування (редакція 2016 року). URL: <http://surl.li/oprgxh>

8. Федерація спортивного орієнтування України. URL: <https://orienteering.org.ua/>

9. Better orienteering. Resources and books. URL: <https://betterorienteering.org/suggested-reading/>

10. Competition Rules for IOF Foot Orienteering Events. URL: <https://orienteering.sport/orienteering/competition-rules/>

11. Competition Rules for IOF Mountain Bike Orienteering (MTBO) Events. URL: <https://orienteering.sport/mtbo/competition-rules/>
12. Competition Rules for IOF Ski Orienteering Events, URL: <https://orienteering.sport/skio/competition-rules/>
13. Competition Rules for IOF Trail Orienteering Events. URL: <https://orienteering.sport/trailo/competition-rules/>
14. International orienteering news. URL: <http://worldofdo.com/>
15. International Specification for Control Descriptions. URL: <https://surl.li/jisfih>
16. International Specification for MTB Orienteering Maps. URL: <https://orienteering.sport/iof/mapping/>
17. International Specification for Orienteering Maps. URL: <https://orienteering.sport/iof/mapping/>
18. International Specification for Ski Orienteering Maps. URL: <https://orienteering.sport/iof/mapping/>
19. International Specification for Sprint Orienteering Maps. URL: <https://orienteering.sport/iof/mapping/>
20. IRF Rules of Rogaining. URL: <https://surl.li/xcrnzw>

### **Використана:**

1. Ганопольський В. І., Безносиков Є. Я., Булашев В. Г. Туризм і спортивне орієнтування : підручник. URL: <http://infotour.in.ua/ganopolsky.htm> (дата звернення: 15. 11. 2024).
2. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм. URL: [https://tourlib.net/books\\_ukr/grabovsky242.htm](https://tourlib.net/books_ukr/grabovsky242.htm) (дата звернення: 27.02.2024).
3. Єрко А. В., Войтович І. М. Методика організації початкової технічної підготовки у спортивному орієнтуванні : методичні рекомендації Луцьк, 2023. 54 с.
4. Легенди контрольних пунктів. Міжнародна федерація спортивного орієнтування. Федерація спортивного орієнтування України, 2018. URL: [https://cloud.orienteering.org.ua/s/ISCD2018\\_ukr](https://cloud.orienteering.org.ua/s/ISCD2018_ukr) (дата звернення: 19.12.2024).
5. Методичні вказівки зі спортивного орієнтування у навчальних закладах (міське та паркове орієнтування) / Укладачі: О. Гринюк, І. Степанець, Д. Гринюк, С. Уліганець. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2021. 23 с.
6. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву із спортивного орієнтування. URL: <https://surl.gd/tdaviv> (дата звернення: 30.12. 2024).
7. Основи спортивного орієнтування: навчальний посібник / Укладачі : А. А. Слобожанінов, С. В. Мединський, Я. П. Галан, П. А. Слобожанінов. Чернівці : ЧНУ, 2016. 127 с.
8. Пих М. Спортивне орієнтування. Словник-довідник. Нововолинськ : Формат, 2017. 176 с.
9. Правила змагань зі спортивного орієнтування. Міністерство молоді та спорту України, 2021. URL: <https://surl.li/flvbea> (дата звернення: 10.01.2025).

10. Умовні знаки для орієнтування в школах 2019. URL: <https://surl.li/vtxffh> (дата звернення: 17.12. 2024).

11. Фізична культура 10-11 класи. Рівень стандарту : навчальна програма для закладів загальної середньої освіти (наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698). URL: <https://surl.li/dpwwll> (дата звернення: 05.09. 2024).

12. Чиженок Т. М., Тищенко В. О., Коваленко Ю. О. Теорія і методика фізичного виховання (виховання фізичних якостей) : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 «Середня освіта» освітньої-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)». Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 96 с.

Навчально-методичне видання  
(українською мовою)

*Укладачі:*

Пиптюк Павло Федорович  
Парій Світлана Борисівна  
Товстоп'ятко Федір Федорович

## СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ

Навчально-методичний посібник  
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра  
спеціальності «Середня освіта»  
освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)»

Рецензент *В.В. Дорошенко*  
Відповідальний за випуск *А.П. Конох*  
Коректор *С.Б. Парій*