



Лекція 2.

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 вміння 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>	
<i>Знаннєвий компонент. Учень, учениця:</i> — 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; — називає та пояснює основні масштаби та перетини мап для спортивного орієнтування, що застосовують залежно від типу місцевості та виду змагань; причини	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

виникнення травм під час занять спортивним орієнтуванням та <i>Ціннісний компонент</i> – дотримується правил безпеки під час занять спортивним орієнтуванням	
<i>Спеціальна підготовка</i>	
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<i>Діяльнісний компонент. Учень, учениця виконує:</i> – спеціальні бігові та стрибкові вправи; ходьбу з випадами; – стрибки у висоту і довжину з місця та з розбігу; – 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; – біг по пересіченій місцевості до 2000 (1500) м, без врахування часу; вправи на рівновагу; – вправи на гнучкість та рухливість суглобів; – вправи на гімнастичній стінці або перекладині.	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 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. Вправи на рівновагу. Вправи на гнучкість та рухливість суглобів. Вправи на гімнастичній стінці або перекладині.
<i>Спеціальна технічна підготовка</i>	
<i>Знаннєвий компонент. Учень, учениця:</i> – 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) <i>Діяльнісний компонент</i> – 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. – бере участь в організації та проведенні змагань для учнів середньої школи	Орієнтування карти за місцевими об'єктами та за допомогою компасу. Удосконалення умінь читати карту та використовувати лінійні орієнтири для успішного подолання дистанцій. Формування умінь використовувати площинні та точкові орієнтири. Орієнтування за вибором, орієнтування в заданому напрямку, орієнтування на розміченій (маркованій) дистанції. Формування умінь читати карту в русі. Участь в організації та проведенні змагань для учнів середньої школи.
<i>Спеціальна тактична підготовка</i>	
<i>Знаннєвий компонент. Учень, учениця:</i> – характеризує та аналізує:	Особливості дій в орієнтуванні за вибором. Вибір оптимального порядку проходження

особливості дій в орієнтуванні за вибором; особливості дій в орієнтуванні у заданому напрямку; особливості дій в орієнтуванні на розміченій (маркірованій) дистанції. <i>Діяльнісний компонент</i> – 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.	дистанції. Особливості дій в орієнтуванні у заданому напрямку. Вибір раціональних шляхів руху та оптимальних опорних орієнтирів (прив'язок). Особливості дій в орієнтуванні на розміченій (маркованій) дистанції
---	--

2-й (5) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<i>Знаннєвий компонент.</i> Учень, учениця: – 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. – 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. <i>Ціннісний компонент</i> – дотримується правил безпеки під час занять спортивним	Сучасні тенденції розвитку спортивного орієнтування в Україні та світі. 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, 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. Значення та зміст лікарського контролю і самоконтролю на заняттях спортивним орієнтуванням. Правила безпеки під час занять спортивним орієнтуванням.

орієнтуванням	
<i>Спеціальна підготовка</i>	
Спеціальна фізична підготовка	
<i>Діяльнісний компонент. Учень, учениця:</i> – 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	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. Різнманітні ігри та ігрові завдання.
Спеціальна технічна підготовка	
<i>Знаннєвий компонент. Учень, учениця:</i> – 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 <i>Діяльнісний компонент</i> – 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, орієнтування на розміченій (маркованій) дистанції; технічні завдання (лабіринт, орієнтування по лінії, орієнтування в приміщенні, біг за лідером тощо). – бере: участь у квестах; участь в організації та проведенні змагань зі	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. Коректування карт та складання плану-схеми місцевості. Орієнтування за вибором, орієнтування в заданому напрямку, орієнтування на розміченій (маркованій) дистанції. Технічні завдання: лабіринт, орієнтування по лінії, орієнтування в приміщенні, біг за лідером тощо. Удосконалення вміння читати карту в русі. Участь у квестах. Участь в організації та проведенні змагань зі спортивного орієнтування та квестів для учнів середньої школи

спортивного орієнтування та квестів для учнів середньої школи		
Спеціальна тактична підготовка		
<i>Знаннєвий компонент.</i> Учень, учениця: — 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. <i>Діяльнісний компонент</i> — 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.		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. Використання відкоректованих спортивних карт та планів-схем для організації та проведення квестів.

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). Допомагає 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

Етап навчання	Основні методи
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?