



Лекція 3

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. Окремою 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 заклjučний 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: – використовуючи карту певної місцевості, учасники мають знайти своє положення, спираючись на видимі орієнтири (дороги, річки, будівлі, лісові масиви); – вправа ускладнюється зменшенням кількості доступних орієнтирів.	Навчитися швидко визначати своє місцеперебування за картою
Прокладання маршруту: – за заданими точками на карті учасники мають визначити найкоротший або найзручніший шлях, враховуючи рельєф місцевості та можливі перешкоди; – порівняння різних варіантів маршрутів та їх обговорення.	Навчитися планувати оптимальний шлях руху
Рух по карті: – виконується рух за картою по виразній стежці або дорозі (маркована траса) з відстежуванням пройденого шляху та спостереженням за наявними об'єктами уздовж шляху, їх зображенням на карті (колір, умовна позначка); – учасники мають використовувати прийомом великого пальця і складати карту за необхідності.	Навчитися орієнтуватися за картою на місцевості, відстежувати свій маршрут
Прокладання маршруту та рух по об'єктах: – учасники визначають на карті декілька об'єктів позначених однаковим умовним знаком і визначають оптимальний маршрут; – виконується рух за картою з пошуком позначених об'єктів.	Навчитись аналізу картографічної інформації, визначення оптимального маршруту між заданими об'єктами
Рух по карті в парі: – 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; – обидва учасники визначають своє початкове місцеперебування, ініціатор маршруту починає рух, а другий учасник слідує за ним, одночасно відстежуючи маршрут за картою; – коли учасники досягають задуманої точки, другий учасник має показати її точне місце на карті. Перший учасник перевіряє правильність визначення; – партнери міняються ролями: другий учасник задумує новий маршрут і веде вперед, а перший слідує за ним і виконує аналогічне завдання.	Навчитися орієнтуватися на місцевості, відстежувати своє переміщення за картою та покращувати навички навігації

Вправи на роботу з компасом

<i>Опис завдання</i>	<i>Мета</i>
Визначення азимута: – задається певний азимут і учасники повинні визначити його на місцевості та пройти у вказаному напрямку; – для ускладнення додається вимірювання азимута відносно певних орієнтирів.	Навчитися використовувати компас для визначення напрямку руху
Рух за азимутом: – учасники повинні рухатися за заданим азимутом, використовуючи компас; – вправа ускладнюється додаванням природних перешкод (чагарники, балки тощо).	Навчитися дотримуватися заданого напрямку під час руху
Орієнтування карти за компасом: – обирається спортивна карта з маршрутом довжиною до близько 2 км; – учасники мають пройти маршрут, орієнтуючи карту за допомогою компаса та звіряючи напрямки на стежках і доріжках, контролюючи правильність орієнтування карти відповідно до реальної місцевості.	Навчитися правильно орієнтувати карту за допомогою компаса
Зняття грубого азимута: – на карті позначається стартова точка та декілька контрольних пунктів, розташованих на виразних лінійних орієнтирах (стежка, поле, лінія електропередач); – за допомогою компаса учасники мають визначити азимут на обраний контрольний пункт і рухатись у визначеному напрямку; – після досягнення КП необхідно повернутися на стартову точку, знову визначити азимут на наступний КП і продовжити виконання вправи.	Навчитися визначати та використовувати азимут для руху на місцевості
Зняття точного азимута: – на карті позначається стартова точка та декілька контрольних пунктів, розташованих приблизно поза лінійними орієнтирами; – за допомогою компаса учасники мають визначити азимут на кожен КП і рухатись у заданому напрямку; – 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: – учасники отримують карту з нанесеними контрольними точками, які вони мають знайти у найкоротший час; – вправа може бути виконана як індивідуально, так і	Розвинути навички швидкого орієнтування на місцевості

в командному форматі.	
«Лабіринт»: – на невеликій ділянці місцевості встановлюються контрольні пункти, до яких учасники повинні дістатися, обираючи оптимальні шляхи; – можливе обмеження часу на проходження маршруту.	Покращити здатність швидко приймати рішення в умовах обмеженого часу
Аналіз маршрутів: – на спортивній карті обраної місцевості (ліс, парк) визначається стартова точка та три контрольні пункти; – для кожного перегону між КП продумуються два можливих варіанти проходження маршруту; – виконується пошук усіх КП за одним з обраних варіантів, після чого необхідно повернутися на старт; – 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 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?