



Лекція 4

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, дотримуючись 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 прямішого, 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 нераціональних 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?