Лекція

Тема: Основи теорії та методики спортивного орієнтування

Автори:

В’ячеслав ПАРХОМЕНКО – старший викладач кафедри фізичного виховання НУБіП України, заслужений тренер України зі спортивного орієнтування, тренер вищої категорії зі спортивного орієнтування, майстер спорту України зі спортивного орієнтування, віце-старший тренер збірних команди України зі спортивного орієнтування, спортивної радіопеленгації, чемпіон світу зі спортивного радіоорієнтування, призер чемпіонату світу з орієнтування на лижах, стаж заняття спортивним орієнтуванням 53 роки.

Олександра ПАРХОМЕНКО – асистент кафедри фізичного виховання НУБіП України, заслужений майстер спорту України з радіоспорту, майстер спорту України зі спортивного орієнтування, віце-старший тренер збірної команди України зі спортивної радіопеленгації, член національної збірної команди України зі спортивного орієнтування, радіоспорту, багаторазова переможець і призерка чемпіонатів світу, Європи зі спортивної радіопеленгації, спортивного радіоорієнтування. Стаж заняття спортивним орієнтуванням 23 роки.

Мета: Ознайомити студентів зі становленням спортивного орієнтування як виду спорту у світі, Україні, структурою правил змагань, видами змагань, методикою організації тренувального процесу.

План

1. Історія становлення орієнтування як виду спорту у світі, розвиток спортивного орієнтування в Україні.
2. Правила змагань зі спортивного орієнтування.
3. Види змагань (дисципліни) зі спортивного орієнтування.
4. Методика організація навчально-тренувального процесу.

1. Історія становлення орієнтування як виду спорту у світі, розвиток спортивного орієнтування в Україні

Орієнтування на місцевості, як вид діяльності людини, застосовували люди багатьох професій з дуже давніх часів: мисливці, риболови, моряки, мандрівники, військові, старателі, лісничі, листоноші, геологи та інші. Орієнтування на місцевості, як вид спорту, почав розвиватися в кінці XIX сторіччя. У світі існує термін «орієнтування на місцевості», розвитком цього виду спорту займається Міжнародна федерація орієнтування (International Orienteering Federation, скорочено – IOF). Логотип IOF: . IOF проводить спортивні заходи (змагання, суддівські і тренерські семінари, вебінари, міжнародний захід «Всесвітній день орієнтування» з 4 видів орієнтування (дисциплін): орієнтування бігом, орієнтування на лижах, маунтеінбайк-орієнтування (орієнтування на гірських велосипедах), трейл-орієнтування. Окрема міжнародна федерація проводить змагання з ще одного виду орієнтування – рогейн: змагання за вибором, які проходять протягом 24, або 12, або 6 годин.

В Україні такі змагання мають назву «спортивне орієнтування». Відповідно до чинного наказу Міністерства молоді та спорту України (скорочено – Мінмолодьспорт) від 11.03.2015 №639 (у редакції наказу Мінмолодьспорту від 7.12.2021 №4772) спортивне орієнтування включено до реєстру визнаних видів спорту в Україні, до розділу II «Неолімпійські види спорту» п. II.082, а також до розділу III. Види спорту осіб з інвалідністю з ураженням опорно-рухового апарату, порушеннями зору, слуху та розумового і фізичного розвитку, п. III.038.

Спортивне орієнтування є видом спорту, в якому учасник змагань за допомогою спортивної карти і компасу має якнайшвидше подолати дистанцію, відвідавши певну кількість точок намальованих на карті і улаштовані на місцевості - контрольних пунктів (скорочено – КП).

Розвитком спортивного орієнтування в Україні займається Федерація спортивного орієнтування України, яка має статус національної федерації з виду спорту відповідно до угоди з Мінмолодьспортом.

Міжнародним олімпійським комітетом у 1980-их роках одна з дисциплін орієнтування – орієнтування на лижах, визнана олімпійським видом спорту, але не входить до програми Олімпійських Ігор. Тобто розвиток орієнтування на лижах відповідає вимогам до зимових олімпійських видів спорту (наявність міжнародної організації, розвиток виду спорту на відповідній кількості континентів, проведення світового чемпіонату, чемпіонатів континентів, національних чемпіонатів, кількість національних федерацій в різних країнах). Організатори наступних Олімпійських Ігор мають право ввести до програми Ігор нові види спорту з переліку офіційно визнаних олімпійськими видів спорту. Показові змагання з орієнтування на лижах проводилися на Олімпійських Іграх в Нагано, Торіно.

Одна з дисциплін спортивного орієнтування – орієнтування бігом, включена до програми Дефлімпійських Ігор, спортсмени України є багаторазовими переможцями і призерами цих Ігор.

Спортивне орієнтування бігом входить до програми Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту «TAFISA».

Станом на початок 2018 року до Міжнародної федерації орієнтування входили 72 країни. Національні чемпіонати проводяться на 4 континентах, у чемпіонатах світу щороку беруть участь близько 40 країн. Лідерами в розвитку спортивного орієнтування в світі є вісім Європейських країн: Швеція, Фінляндія, Норвегія, Швейцарія, Росія, Франція, Чехія, Великобританія. Хоча чемпіонами світу стають спортсмени і з інших країн: Австралії, Данії та інші. А в Скандинавії спортивне орієнтування взагалі національний вид спорту вже понад 100 років. Багатоденні змагання в Швеції «O-RINGEN» збирають до 25 тисяч учасників!

Спортивне орієнтування бере свій початок у Скандинавських лісах, коли його вперше включили до програми підготовки збройних сил.

Термін «Орієнтування» або «Змагорієнтування» використовувався серед військових з 1886 року і визначався, як «пересування незнайомою місцевістю за допомогою компаса і карти». До 1895 року змагання з орієнтування проводилися тільки у збройних силах серед армійських гарнізонів, на той час Об'єднаного Королівства Швеції і Норвегії.

Перші змагання з орієнтування серед невійськових громадян були проведені 31 жовтня 1897 року спортивним клубом "Tjalve" в околицях Осло столиці Норвегії. Дистанцію пересіченою місцевістю довжиною 19,5 км з трьома контрольними точками (контрольними пунктами, скорочено – КП) переможець змагань подолав за 1 годину 47 хвилин 7 секунд. 1897 рік вважається роком народження спортивного орієнтування, як виду спорту.

У 1901 році змагання з орієнтування були організовані в Швеції на околицях Стокгольма. На дистанції довжиною 14 км з 4 КП змагалися 6 учасників, переможець подолав дистанцію з часом 1 год. 35 хв. і 34 сек.

Найбільшої популярності у ті часи цей вид спорту здобув у Фінляндії, де у 1905 р. було створено "Союз спортсменів орієнтувальників" – перша у світі федерація орієнтування.

Змагання подібні до сучасних, які мали більше ознак спортивного заходу, почалися з 1918 року, коли майор Ернст Кілландер, на той час – президент «Стокгольмской аматорської асоціації легкої атлетики», вигадав новий вид кроскантрі змагань (cross country / x-country) – де спортсменам ставили завдання самостійно вибирати шлях руху між КП (довжина дистанції у сучасному спортивному орієнтування вимірюється по прямій лінії між КП). У змаганнях на дистанції довжиною 14 км з трьома КП взяли участь 220 атлетів. Переможець подолав дистанцію за 1 год. 25 хв. 39 сек.

Проте Кілландер на цьому не зупинився, він пішов далі, започаткувавши головні принципи спортивного орієнтування, а саме:

основні правила виду спорту, параметри і види дистанцій (дисципліни), визначення орієнтирів на яких можна встановлювати КП, вікові категорії учасників загань, правила організації змагань. Таким чином майора Кілландера можна вважати «батьком сучасного спортивного орієнтування».

Перші нічні змагання з орієнтування на місцевості були організовані у грудні 1922 року в Стокгольмі.

У 1923 році Швеція стала першою країною, яка провела регіональний чемпіонат з орієнтування. У перших змаганнях брали участь виключно чоловіки. Перші змагання з орієнтування серед жінок були організовані у 1925 році на околицях міста Гьотенборга. Перший елітний чемпіонат Швеції (елітний – змагання серед найсильніших спортсменів, еліти) проведено у 1926 році, а вже у наступному році в м. Уппасле проводився перший естафетний регіональний чемпіонат.

Перші карти для змагань були чорно-білі, як правило масштабу 1:100000. Карти накреслені спеціально для змагань зі спортивного орієнтування були виготовлені тільки у 1952 році.

Компаса, які використовують орієнтувальники на перших змаганнях, мали вигляд наручних годинників або більш складних, точних конструкцій розміщених у дерев'яних коробах.

До 1930 року орієнтування закріпилося в Швеції, Норвегії, Фінляндії. У першому міжнародному матчі проведеним біля м. Осло у 1932 році команда Норвегії перемогла команду Швеції.

У 1930-ті роки спортивне орієнтування почало стрімко розвиватися у Швейцарії, Данії, Норвегії.

Вже к 1934 р. орієнтування поширилося і в інших Європейських країнах: Швейцарії, Угорщини і СРСР.

Першими міжнародними змаганнями став чемпіонат Скандинавських країн у 1947 р. У відкритих міжнародних змаганнях з орієнтування 1960 року біля м. Стокгольм брали участь 7 країн.

Наступною важливою датою в історії орієнтування став 1961 рік, коли в Копенгагені 21 травня відбулася інавгурація Міжнародної Федерації Орієнтування (International Orienteering Federation, скорочено – IOF). Засновниками IOF стали 10 країн: Болгарія, Чехословакія, Данія, Федеративна Республіка Німеччини, Фінляндія, Демократична Республіка Німеччини, Угорщина, Норвегія, Швеція і Швейцарія. У 1967 р. до складу IOF увійшла Великобританія.

Перший чемпіонат Європи проведено в Норвегії у 1962 році. З роками ці змагання перейменували на чемпіонат світу.

Найбільшу популярність спортивне орієнтування має у Скандинавських країнах. У Швеції спортивне орієнтування є національним видом спорту №2 після лижних гонок, окремі міжнародні змагання з орієнтування збирають біля 20 тисяч спортсменів, які змагаються у різних вікових групах від 10 років до 100 років!

На фото фінішний коридор (тобто багато! фінішних коридорів) на змаганнях у Фінляндії Fin-5 (2007 рік) в яких брав участь автор лекції.

У СРСР змагання з елементами орієнтування вперше були проведені у 1939 році на околицях Ленінграду. Перші загальносоюзні правила з проведення змагань були розроблені у 1961 р. спортивною федерацією м. Тарту (Естонська РСР). У вересні 1963 р. на Україні у м. Мукачеве Закарпатської області відбулися перші Всесоюзні туристичні змагання до програми яких, як самостійні дисципліни, входили змагання з орієнтування на маркірованій трасі та орієнтування у заданому напрямку.

Ці змагання офіційно вважаються першими Всесоюзними змаганнями зі спортивного орієнтування.

На два місяці раніше у червні 1963 року в м. Каневі відбувся перший чемпіонат України зі спортивного орієнтування.

У 1970 році було створено всесоюзну федерацію орієнтування на місцевості. У ті часи спортивне орієнтування, як окремий вид спорту, ще не існувало, а було підпорядковано до “Всесоюзної ради з туризму та екскурсій”. Змагання зі спортивного орієнтування проводилися як самостійно так і як один з видів змагань на туристичних зльотах (разом із змаганнями з техніки перешкод, різними туристичними конкурсами).

У червні 1973 р. у Карпатах відбувся “Перший Всесоюзний туристичний зліт змагання туристів школярів” до програми якого входили: туристичний шестиденний похід, командні естафетні змагання з техніки подолання перешкод, особисто-командні змагання з орієнтування за вибором, багато різних конкурсів (на кращий звіт про похід, на кращий фотознімок, конкурс туристичної пісні, конкурс на кращий бівуак – обладнання табору, конкурс на краще приготування їжі та інші). Командний залік підводився у двох вікових групах - окремо серед команд школярів старшого віку (учні 9-10 класів) та молодшого віку (учні 7-8 класів). Перемогу у обох групах святкували господарі змагань - команди України. На цьому зльоті Україну представляли команди переможниці українських туристичних змагань, старший вік – команда середньої школи №36 м. Києва, молодший вік – команда середньої школи №179 м. Києва. До складу команди сш №179 входив і автор цієї лекції, який став переможцем особистих змагань з орієнтування за вибором (біг парами – пара В’ячеслав ПАРХОМЕНКО та Сергій КІСЛІКОВ), змагань з туристичної полоси перешкод, у комплексному заліку та фотоконкурсі.

У 1981 році відбувся перший кубок СРСР з орієнтування на лижах. В змагання брали участь збірні команди всесоюзних спортивних товариств і відомств (Спартак, Буревісник, Зеніт, Авангард, Динамо, ЦСКА …). В

складі збірної команди ВФСТ «Динамо» виступали троє українських спортсменів В'ячеслав ПАРХОМЕНКО, Сергій ОСТРОУШКО, Любов КРАСНІКОВА).

В Україні розвиваються усі офіційні види спортивного орієнтування визнані IOF, а також додаткові види орієнтування: орієнтування на байдарках, орієнтування у печерах (спелеоорієнтування), паркове орієнтування, орієнтування у приміщеннях, орієнтування на маркірованій дистанції, поєднання різних видів орієнтування з елементами техніки спортивного туризму в одному змаганні.

У 2015 році спортивним орієнтуванням активно займалися приблизно 5900 осіб; 2549 осіб - у 47 ДЮСШ у 18 регіонах України. В системі ДЮСШ та СДЮШОР працювали 127 тренерів, серед них 18 заслужених тренерів України, з яких 75 – штатні (24 – вищої, 12 - I категорій). В системі дитячо-юнацьких центрів туризму працювали приблизно 180 керівників гуртків.

На сьогодні до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України, який щорічно затверджується наказом Мінмолодьспорту України включається 70-60 заходів зі спортивного орієнтування: чемпіонатів, кубків України, Європи, світу, міжнародних змагань серед дорослих, юніорів, юнаків, навчально-тренувальних зборів з підготовки до головних міжнародних змагань.

Збірна команда України зі спортивного орієнтування змогла взяти участь в усіх міжнародних чемпіонатах і кубках світу у 2022 року, незважаючи на війну, яка іде в Україні. Це стало можливо в тому числі і завдяки міжнародній підтримці і фінансуванню нашої команди. В складі збірної команди України виступали і студенти та випускники НУБіП України.

2. Правила змагань зі спортивного орієнтування

Спортивне орієнтування є визнаним в України видом спорту, включено до «Єдиної спортивної класифікації України» як неолімпійський вид спорту. Міністерство молоді та спорту України заключило угоду з Федерацією спортивного орієнтування України (скорочено – ФСОУ), яка визнана національною федерацією з виду спорту і якій надано право затверджувати правила змагань з виду спорту які проводяться на території України. Офіційні змагання зі спортивного орієнтування щорічно включаються до «Календарного плану спортивних заходів з неолімпійських видів спорту» який затверджується Мінмолодьспортом України і розміщується на офіційному сайті Мінмолодьспорту.

У правилах змагань зі спортивного орієнтування дається таке визначення цього виду спорту: п.1.2.1. “Спортивне орієнтування - вид спорту, в якому учасники змагань, застосовуючи тільки карту місцевості та компас, долають дистанцію з розташованими на місцевості контрольними пунктами”.

Спортивні правила змагань зі спортивного орієнтування включають наступні розділи.

I. Загальні положення

II. Види змагань (дисципліни)

III. Організаційні засади проведення змагань

IV. Регламент

V. Інформація щодо змагання

VI. Контроль змагань

VII. Умови участі у змаганнях

VIII. Змагання зі спортивного орієнтування бігом (СОБ)

IX. Змагання зі спортивного орієнтування на лижах (СОЛ)

X. Змагання зі спортивного орієнтування на велосипедах (МТБО)

XI. Змагання зі спортивного орієнтування трейл (ТРО)

XII. Змагання зі спортивного орієнтування рогейн (СОР)

Додатки

3. Види змагань (дисципліни) зі спортивного орієнтування

1. Спортивні змагання ***поділяються на***:

1) особисті – результати зараховуються кожному окремому 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.

2. Спортивні змагання зі спортивного орієнтування ***відрізняються за***:

1) типом дистанції:

- у заданому напрямку - кількість КП та послідовність їх проходження визначається Організатором;
- на розміченій дистанції – учасник долає дистанцію, розмічену на місцевості, наносить на карту місцезнаходження 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; інші;

2) *часом подолання дистанцій*:

- спринт;
- коротка дистанція;
- середня дистанція;
- подовжена дистанція;
- довга дистанція;
- марафонська дистанція;
- інші;

3) взаємодією спортсменів:

- індивідуальні – учасники долають дистанцію самостійно, незалежно один від одного;
- естафетні – дистанція поділяється на етапи, які члени команди долають послідовно, додержуючись правил індивідуальних змагань. Кожен учасник може долати один або декілька етапів у визначеній Організатором послідовності. 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;

6) різновидами визначення результату:

- одноетапні;
- багатоетапні (з багатоборства);
- кваліфікаційні (кваліфікації);
- фінальні (фінал);
- з переслідуванням;
- нокаут–спринт;
- інші.

Орієнтування бігом є циклічним видом спорту, який одночасно дає величезне розумове навантаження. Тут нема розміченого коридору – спортсмен-орієнтувальник самостійно, за допомогою карти і компасу, обирає шлях руху по дистанції. При цьому слід знаходити контрольні

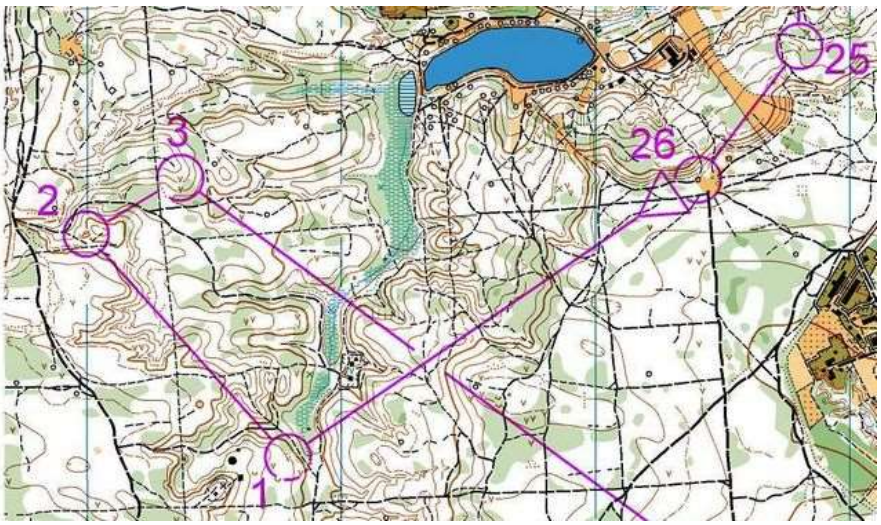
пункти (КП – зразок на фото), з яких складається дистанція, у заданій послідовності, яка зазначена на карті. Карта містить детальну інформацію про місцевість, наприклад, форми рельєфу, рослинність, різні штучні об’єкти, перешкоди тощо. Для досягнення успіху в орієнтуванні бігом атлету потрібна точна карта, що добре читається під час бігу, абсолютна концентрація уваги та спроможність на великій швидкості приймати вірні рішення щодо вибору шляху руху на етапах між КП.

Під час змагань орієнтувальники долають глибокі яри або гори, дуже зарослу лісну місцевість або болота. Змагання проходять і в містах. Історичних районах, парках. Отже потрібна добра фізична підготовка, а також швидкість, порівняна зі стіпльчезом на 3000 м або марафонським бігом.

Проводяться різноманітні змагання з орієнтування бігом у заданому напрямку: індивідуальні та естафетні; спринтерські у парках та марафонські у горах. Користуються популярністю також орієнтування за вибором, де учасники вільні у вибору порядку проходження КП, та нічне орієнтування, коли орієнтувальники використовують спеціальну лампу, яка закріплена на голові або по-іншому.

Найбільш поширена - дистанція у заданому напрямку - виглядає наступним чином: трикутником позначається старт, кружками - контрольні пункти, подвійним кружком – фініш. КП з'єднані лініями і пронумеровані в порядку проходження. Учасник повинен самостійно обрати шлях і рухатися зі старту на 1-й КП, потім на 2-й і так далі. З останнього КП на фініш звичайно веде розмічений шлях.

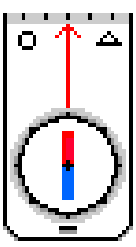
Фрагмент карти з дистанцією у заданому напрямку:



Форма для змагань: легка, еластична форма, яка захищає від підліску та гілок і забезпечує максимальну свободу руху, навіть після намокання.

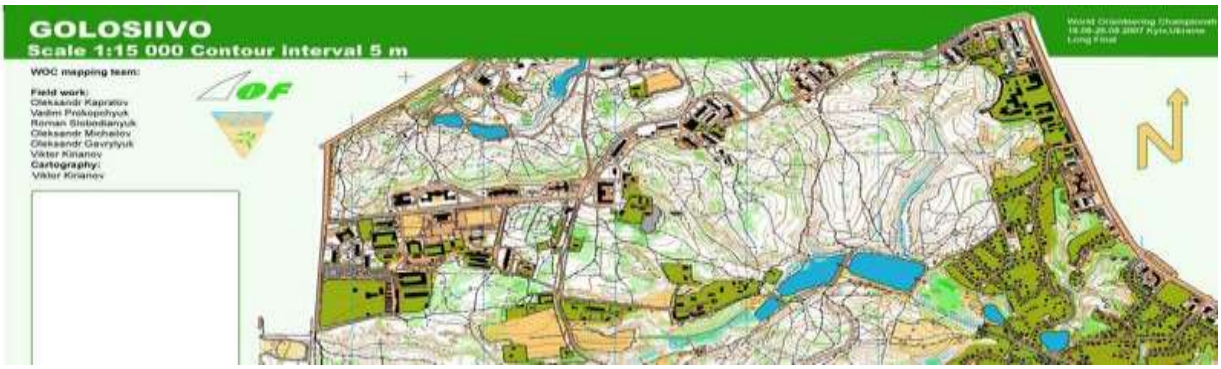
Взуття: легкі, міцні туфлі зі спеціальним протектором на підошві, резиновими або металевими шипами, що забезпечує упевнене зціплення зі всіма типами землі, з гряззю або голими скелями включно. Зі зразками та цінами на взуття для спортивного орієнтування можна ознайомитись на сторінці федерації спортивного орієнтування міста Києва: (http://shkary.blogspot.com/).

Компас: для спортивного орієнтування використовують спеціальні спортивні компаси із рідиною в середині колби.



Існує широкий модельний ряд таких компасів. Найбільш поширені два типи: “на платі” та “на палець”.

Карта: учасник отримує на старті спеціальну тематичну кольорову карту, на яку нанесена дистанція червоним кольором. Карта містить детальну інформацію про місцевість: рельєф, дороги, рослинність та такі об’єкти, як, наприклад, скелі і камені, будівлі тощо. Зразок карти території НУБіП України розміщено нижче.



Контрольна картка: орієнтувальники мають робити відмітки на спеціальній картці на кожному контрольному пункті, як доказ, що всі КП пройдені у вірній послідовності. Пристрій для відмітки на КП може бути кольоровим олівцем, компостером або спеціальним електронним пристроєм, за допомогою якого спортсмен відмічається на КП в спеціальній «станції» змонтованій на металевій або дерев’яній стійці (зразок на фото).

Перший чемпіонат Української СРСР зі спортивного орієнтування проведено у м. Черкаси літом (липень) 1963 року, перший чемпіонат СРСР зі спортивного орієнтування проведено у вересні 1963 році в Українській

СРСР у м Мукачеве. До карантину та війни в Україні всеукраїнські змагання зі спортивного орієнтування збирали від 500 до тисячі учасників. У жовтні 2014 року на чемпіонаті України зі спортивного орієнтування (багатоборство) у місті Українка Київської області брали участь 836 спортсменів з 22 територій України.

Чемпіонати світу з орієнтування бігом проводяться з 1966 року, чемпіонати Європи – з 2000 року. Протоколи усіх чемпіонатів розміщено на сайті Міжнародної федерації орієнтування (IOF) (http://orienteering.org/). Першим українським спортсменом, який став чемпіоном світу зі спортивного орієнтування є чернівчанин Юрій ОМЕЛЬЧЕНКО, який у 1995 році зайняв 1 місце на середній дистанції чемпіонату світу (бігом) в Німеччині.

Спортивне орієнтування на лижах (скорочено – СОЛ) - зимовий вид програми змагань зі спортивного орієнтування. Спортсмени мають подолати дистанцію пересуваючись переважно на лижах, правилами змагань дозволяється знімати лижі і нести їх із собою. Для подолання дистанції спортсмен використовує «планшет» - пристрій, який закріплюється на тулубі і на якому закріплюється карта, так, як в руках у спортсмена – лижні палиці. На сьогодні найбільш поширеним видом змагань в СОЛ є дистанція у **заданому напрямку**. Спортсмен має відвідати у заданому порядку контрольні пункти, що позначені на карті. Шлях руху між КП - вільний. Подібно дисциплінам спортивного орієнтування, які поширені влітку, орієнтування на лижах вимагає надзвичайно високі вимоги до спортсменів, як з фізичної (лижної) підготовки, так і в частині розумового навантаження. Успішний виступ в орієнтуванні на лижах можливий, якщо орієнтувальник є гарним лижником та вміє добре читати карту: спортсмен має на високій швидкості приймати сотні рішень щодо вибору шляху руху під час кожної гонки.

На місцевості прокладається мережа лижних трас (лижней) різної ширини та якості, яка зображується на карті додатковими умовними знаками. Під час змагань орієнтувальник має зробити вибір шляху руху, враховуючи якість лижні (швидкість пересування по лижні), довжини та перепаду висоти кожного відрізку.

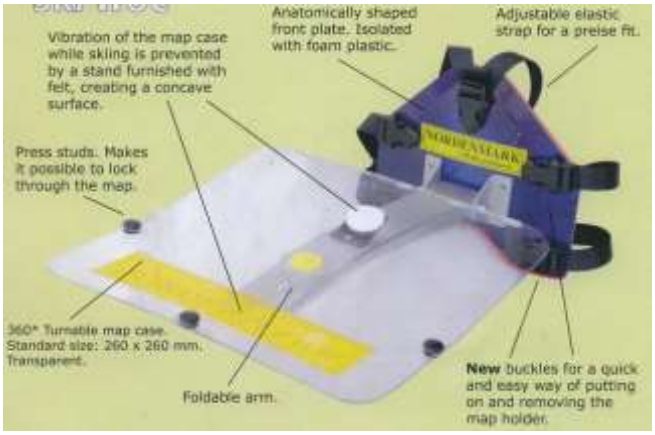
Стосовно фізичного навантаження, орієнтування на лижах можна порівняти з марафонським бігом або лижними гонками на подовжених дистанціях. Щоб досягнути успіху в орієнтуванні на лижах, атлет має володіти всією лижною технікою: класичним та вільним стилем, а також гірськолижною підготовкою, а на змаганнях в Україні ще й вміти швидко бігати по снігу тримаючи лижі у руках.

В Україні також проводяться змагання з орієнтування на лижах на **маркірованій трасі**, з цього виду змагань починалось орієнтування на лижах у Радянському Союзі. На місцевості прокладається лижня, маркірується кольоровим папером (на деревах, або на снігу) або іншими засобами щоб спортсмени бачили куди бігти, вздовж лижні обладнуються контрольні пункти. Спортсмен отримує на старті “чисту” карту на якій трикутником червоного кольору позначено місце старту. Завдання спортсмена рухаючись по трасі і зустрічаючи по ходу траси КП – визначити місце їх знаходження, відмітити кожне КП на карті проколом булавки та перекреслити прокол кольоровим олівцем, який висить на наступному КП (можуть бути і інші засоби відмітки). Довжина дистанції, колір розмітки, кількість КП, спосіб відмітки на КП визначається суддями і повідомляється спортсменам в інформації про дистанцію. Судді оцінюють правильність нанесення спортсменом КП на карту виміряючи відхилення проколу від дійсного місця розташування КП. За відхилення (в міліметрах) відмітки КП від справжнього місця розташування спортсмену, до його бігового часу подолання дистанції, нараховуються додаткові хвилини або штрафні кола в естафеті. Цей вид орієнтування вимагає дуже гарного

володіння технікою орієнтування: розвитку зорової пам'яті як місцевості так і карти, постійної концентрації уваги спортсмена на дистанції.

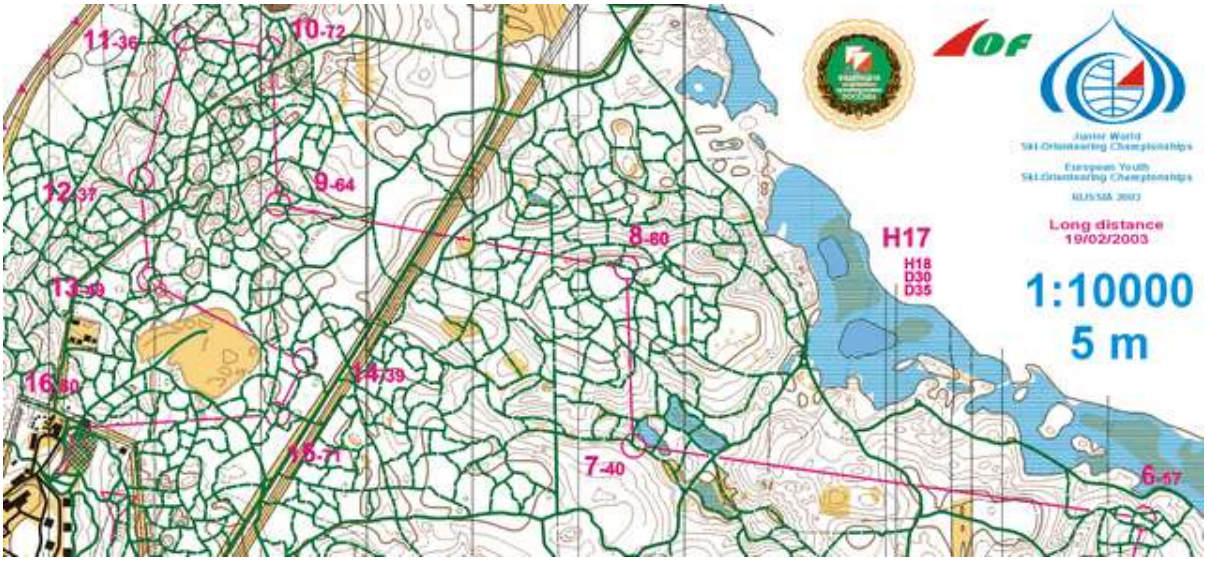
Лижна екіпіровка: орієнтувальники використовують ту ж саму екіпіровку, що й лижники-гонщики: комбінезон, черевики, палки, лижі, лижні мазі, парафіни, гелі і т.п. плюс спеціальне обладнання – планшет для карти.

Планшет для карти: спеціальний планшет для карти, який складається з кріплення на грудях спортсмена та поворотного столика, що звільняє руки для лижних палок та дозволяє читати карту переміщуючись на лижах, як під час руху, так і стоячи на місці. Такий планшет може використовуватись і для орієнтування на велосипедах, вартість планшету 70-90 евро.



Карта: учасник отримує на старті спортивну карту викреслену у спеціальних знаках для спортивного орієнтування на лижах. На карті зеленими тонкими або товстими лініями або крапками зображується мережа лижней різної якості (різної швидкості пересування) від «швидкої – конькової» траси шириною 3-6 метрів підготовленої спеціальною технікою (буранами, ретраками) до звичайної лижні прокладеної суддями на лижах. Карта містить детальну інформацію, яка дає можливість спортсмену наперед обрати оптимальний для даного спортсмена варіанту руху між КП з урахуванням перепаду висоти, крутизни схилів, довжини відрізків лижней різної якості (швидкості пересування різними лижнями),

складності орієнтування, надійності тощо. На малюнку зображено фрагмент карти змагань кубку світу з орієнтування на лижах 2003 року в яких автор статті брав участь в складі збірної команди України (м. Вологда, Російська Федерація). На малюнку зразок карти з орієнтування на лижах.



Компас: використовується, як правило, тільки колба від літнього компасу, яка закріплюється переважно на планшеті або на руці лижника.

Контрольна картка: контрольна картка закріплюється на руці спортсмена. На кожному контрольному пункті, учасник робить відмітку, як доказ проходження КП. На змаганнях всеукраїнського і міжнародного рівня для відмітки використовують електронну систему. Найбільш розповсюджена система Sport Ident. Замість контрольної картки спортсмену видається електрона картка (закріплюється на пальці спортсмена) за допомогою якої спортсмени відмічаються на старті, на КП, на фініші вставляючи власну, персональну картку в «електронну станцію», з 2011 року на чемпіонатах світу використовується безконтактний спосіб відмітки на КП електронною карткою (учасник проїжає в 1 метрі від КП і на ходу підносить руку з електронною карткою ближче до КП тоді електронна відмітка спрацьовує). Така відмітка дає змогу суддям, вболівальникам миттєво отримувати на електронному табло розташованому на фінішній галявині або в Інтернеті результат спортсмена

як на фініші так і з любого КП на дистанції, а спортсмен на фініші отримує у роздрукованому вигляді результат проходження кожного КП дистанції одразу після перетину лінії фінішу і зчитування інформації з картки спортсмена на суддівську станцію.

Не завжди спортсменам вдається подолати усю дистанцію на лижах, тому правилами змагань спортсменам не забороняється знімати лижи щоб долати окремі ділянки дистанції бігом і нести лижі з собою. Так у 1970-ті роки на чемпіонаті світу з орієнтування на лижах в Болгарії на дуже пересіченій, гірській місцевості змагання виграв скандинавський спортсмен, який зняв лижі і подолав біля 2 км бігом по шосе (лижні вздовж шосе не було). В Україні в 1997 році на чемпіонаті України з орієнтування на лижах у Львівській обл. с. Брюховичи Максим ШТЕЛЬМАХ подолав майже усю дистанцію бігом і зайняв перше місце вигравши менше 1 хвилини у автора лекції, який проїхав усю дистанцію на лижах. На тих змаганнях температура повітря була 0 + 1°, лижня свіжа, розбита, лижі їхали не швидко, сніговий покров тонкий 10-20 см, тому вийшло, що спортсмен з високою біговою підготовкою пробіг на ногах дистанцію з орієнтування на лижах швидше ніж лижники.

Українські спортсмени щороку беруть участь у чемпіонатах світу, Європи з орієнтування на лижах. Проте за відсутності стабільного снігового покрову в Україні високих результатів на міжнародній арені нашим спортсменам досягнути важко. Єдиним призером чемпіонатів світу з орієнтування на лижах до 2020 року є киянин В’ячеслав ПАРХОМЕНКО, який зайняв 3 місце на середній дистанції у заданому напрямку на чемпіонаті світу серед майстрів (1998 р., Ленінградська обл., Росія). У 2021 році ще троє українців стали переможцями та призерами І Всесвітніх зимових ігор серед майстрів, до програми яких входили змагання з орієнтування на лижах.

Інколи за погодних умов, малої кількості снігу зимові чемпіонати України з спортивного орієнтування на лижах проводились на ногах (1990-

1995, 2016 роки). Буває навіть триденні змагання проходять кожен день по різному. На чемпіонаті України з орієнтування на лижах 2009 року в м. Кролевець, Сумської області перший день чемпіонату провели на лижах, вночі пройшов сильний дощ і лижникам доводилось у долинах рівчаків долати водні перешкоди шириною 5-10 метрів (на фото), а в третій день змагання провели вже бігом на ногах, бо сніг в лісі залишився лише на галявинах! На фото учасники змагань в кожний з трьох днів змагань.

Перший день змагань: стартова поляна, фініш В'ячеслава ПАРХОМЕНКА.

Другий день змагань: на дистанції Олександра ПАРХОМЕНКО, фініш В'ячеслава ПАРХОМЕНКА.

Третій день змагань: загальний старт, на дистанції Олександра ПАРХОМЕНКО.

Орієнтування на велосипедах (скорочена міжнародна назва - МТВО, від англійської назви Mountain bike orienteering) є циклічним видом спорту, що цікавить як орієнтувальників, так і ентузіастів їзди на гірських велосипедах. У цьому виді спорту найбільш важливі такі здібності орієнтувальників, як вміння вибирати оптимальні шляху руху в залежності від тактико-технічної і фізичної підготовленості спортсмена з урахуванням швидкості пересування на велосипеді на місцевості, а також запам'ятовування карти. Відмінна техніка володіння велосипедом, здатність керувати ним під час пересування по піску, на крутих схилах під час руху як в гору, так і з гори, технічна справність велосипеду, вміння орієнтуватися на місцевості і долати перешкоди – ось головні чинники для досягнення успіху на змаганнях зі спортивного орієнтування на велосипедах. У вересні 2018 року на чемпіонаті України з МТБО в місті Києві, парк «Муромець» довелось навіть долати бігом водні перешкоди (річку) з велосипедом в руках. На фото старт учасників чемпіонату України з МТБ орієнтування в Голосіївському лісі міста Києва, долання перешкод на дистанції змагань:

Орієнтування на велосипедах може проводитися на різноманітних типах місцевості. Головна вимога – наявність мережі стежок, доріжок та доріг, яка пропонує спортсменам задачі з вибору шляху між КП, орієнтування на місцевості, подолання місцевості за вибраним шляхом на

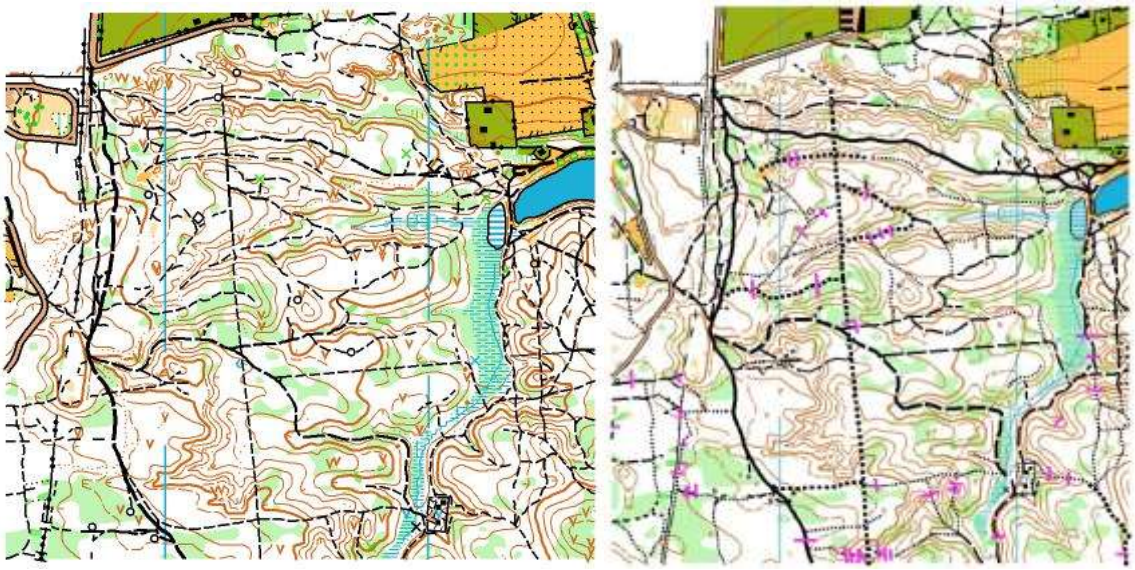
велосипеді. Орієнтування між КП базується на поєднанні читання карти на високій швидкості та правильної інтерпретації лабіринту стежок і доріг.

Учасники змагань з МТВО можуть їхати як по дорогах і стежках, так і пересуватися через ліс, поля, галявини навпростець (відповідно до редакції міжнародних правил змагань з МТВО). У попередній редакції до 2013 року спортсменам дозволялось пересуватись тільки по дорогах та стежках.

Карта: учасник одержує на старті карту, спеціально адаптовану для МТВО. Масштаб карти може коливатися в межах 1:10000 - 1:30000, а перетин рельєфу 2,5 – 10 метрів.

Карта для змагань з МТВО може бути дещо спрощеною у порівнянні з картами для орієнтування бігом, і не буде показувати усі можливі деталі, а лишати тільки основні форми рельєфу, що допомагає спортсмену у виборі шляху руху й орієнтуванні на місцевості.

У той же час мережа доріг і стежок показується дуже детально. До шосейних доріг додають спеціальні умовні знаки для ґрунтових доріг і стежок. На фото фрагменти карт Голосіївського лісу викреслених для орієнтування бігом (ліва) і для орієнтування на велосипедах (права):



Компас: від компаса, як правило, використовується тільки колба, що закріплюється на руці учасника або на планшеті для карти.

Планшет для карти: це спеціальний планшет для кріплення карти, що складається з кріплення на кермі велосипеда і поворотного столика. Можна використовувати планшет для орієнтуванні на лижах – закріпивши карту на грудях. Головне призначення планшета: звільнити руки для керування велосипедом й одержати можливість читати карту на швидкості.

На фото зразки планшетів, кріплення компасу, електронного чипу для відмітки у провідних спортсменів, чемпіонів України з орієнтування на велосипедах: Артема СТРИЖАКА (Київ), Наталії ПУСТОВОЇ (Харків), Олександри ПАРХОМЕНКО (Київ).

Фото з чемпіонату України з МТВБ-О, вересень 2014 року, м. Київ, Голосіївський ліс, ВДНГ.

Контрольна картка: контрольна картка закріплюється на руці спортсмена. У попередній версії правил змагань контрольна картка закріплювалась на рулі велосипеда щоб спортсмен не мав можливості залишати велосипед щоб збігати відмітитись на важкодоступному КП. На кожному контрольному пункті, учасник робить відмітку, як доказ проходження КП. На змаганнях всеукраїнського і міжнародного рівня для відмітки використовують електронну систему. Найбільш розповсюджена система Sport Ident. Замість контрольної картки спортсмену видається електронний чип за допомогою якого спортсмени відмічаються на старті, на КП, на фініші на «електронних станціях».

Каска: тверда каска – обов'язкова вимога безпеки для учасників змагань на велосипедах.

Велосипед: учасники звичайно використовують надійні гірські велосипеди. З міркувань безпеки організатори перед стартом повинні перевіряти технічний стан велосипеда (наприклад, тестувати гальма).

Ремкомплект та запчастини: учасники можуть брати на дистанцію з собою інструмент для ремонту велосипеду і запасні частини. Їм можуть допомагати в ремонті інші учасники. Але вони не повинні під час долання дистанції шукати або одержувати допомогу ззовні, для ремонту своїх велосипедів.

Кодекс поведінки учасників змагань з орієнтування на велосипедах.

1. Учасникам варто знижувати швидкість при зустрічі з пішоходами або вершниками.

2. Варто уникати ушкодження доріг агресивними способами їзди, як, наприклад, їздою юзом.

3. При зустрічі двох велосипедистів:

– учасники повинні, звичайно, розходитися лівими плечима;

– будь-який учасник, що їде на підйом, має право переважного проїзду;

– на перехресті учасник, що під'їхав по меншій (другорядній) дорозі повинен уступити право проїзду будь-якому учасникові, що рухається по більшій (головній) дорозі. На перехресті рівнозначних доріг перевагу має учасник, що не має перешкоди справа, як правила руху автомобілів.

Орієнтування на велосипедах – відносно новий вид спортивного орієнтування. Його розвиток почався наприкінці 80-х років у країнах, де гірський велосипед користується великою популярністю. У теперішній час популярність орієнтування на велосипедах теж швидко зростає. У 2002 році у Франції відбувся перший Чемпіонат світу з МТВО. В Україні велоорієнтування культивується в Криму, Чернівцях, Києві, Львові на

Дніпропетровщині, Харківщині, Закарпатті. Щороку проводиться декілька чемпіонатів України за різною програмою в різних областях України.

Трейл-орієнтування

Трейл-орієнтування є видом спорту, що акцентує увагу на читанні карти на природної місцевості. Дисципліна була розроблена, щоб запропонувати всім, особам з вадами руху включно, шанс прийняти участь нарівні із здоровими спортсменами у змаганнях зі спортивного орієнтування. Дозволяється використовувати коляски з ручним та електроприводом, тростi та фізичну допомогу супроводжувальних осіб тому, що швидкість долання дистанції не враховується.

В трейл-орієнтуванні важлива точність: на відстані, з пункту спостереження КП треба визначити правильне, згідно карти та легенди, положення знаку КП. Час проходження дистанції не має значення. Перемагає учасник, який дав більше правильних відповідей. Так як пункт спостереження розташований на невеликій відстані від знаків КП, а пересуватися між пунктами спостереження дозволяється тільки по стежках та дорогах, всі учасники, особи з вадами руху включно, мають рівні умови.

Засоби пересування: для параолімпійського класу будь-які засоби пересування можуть використовуватися, крім обладнаних двигуном внутрішнього згорання. Фізична допомога ззовні також дозволяється.

Контрольна картка: в трейл-орієнтуванні використовують спеціальну контрольну картку, що передбачає можливість вибору варіантів відповідей на кожному КП.

Карта: учасник, читаючи карту, вибирає з декількох знаків КП розташованих на місцевості той, що відповідає положенню КП на карті та легенді.

Зараз змагання проводяться у двох класах: відкритому (що відкритий для всіх, в тому числі - паралімпійців); паралімпійському (приймають участь учасники з обмеженими можливостями, які мають

сертифікат медичного комітету Міжнародної Федерації зі спортивного орієнтування). Чемпіонати Європи з трейл-орієнтування організується щорічно, починаючи з 1994 року, з 2008 р. – кожного парного року, чемпіонати світу – щорічно з 2004 року. Змагання на Кубок світу з трейл-орієнтування проводяться с 1999 року. Україна провела в 2000 році чемпіонат Європи у м. Трускавець Львівської області та чемпіонат світу у 2007 році у м. Київ. З 2009 року проводяться командні змагання. З 2013 року до програми чемпіонатів світу включено вид програми Темп-О. Проводяться міжнародні змагання з естафет з трейл-О, в 2016 році вперше буде проведено естафету в програмі чемпіонаті світу. Українські спортсмени вибороли золоту (2009 р.), срібну (2012 р.) та бронзову медаль (2013 р.), та золоту медаль у командному заліку (2009 р.) у відкритому класі на чемпіонатах світу. Українські спортсмени вибороли дві золоті медалі у відкритому заліку (2000 р.), срібну медаль у особистому заліку (2004 р.) та бронзові медалі у командному заліку (2007 р.).

Рогейн

Рогейн - вид спорту, в якому команди складені з двох-чотирьох осіб за допомогою карти і компаса повинні за визначений суддями контрольний час (від кількох годин до однієї доби) набрати найбільшу суму очок за знайдені на місцевості КП. Змагання проводяться на дистанції за вибором. Команда самостійно обирає КП, на які планує бігти з числа наявних у районі змагань і позначених на карті. Змагання проводяться переважно бігом, інколи на лижах. До офіційного старту командам дається карта з КП і час 20-30 або більше хвилин для вивчення місцевості і вибору оптимального шляху руху між КП.

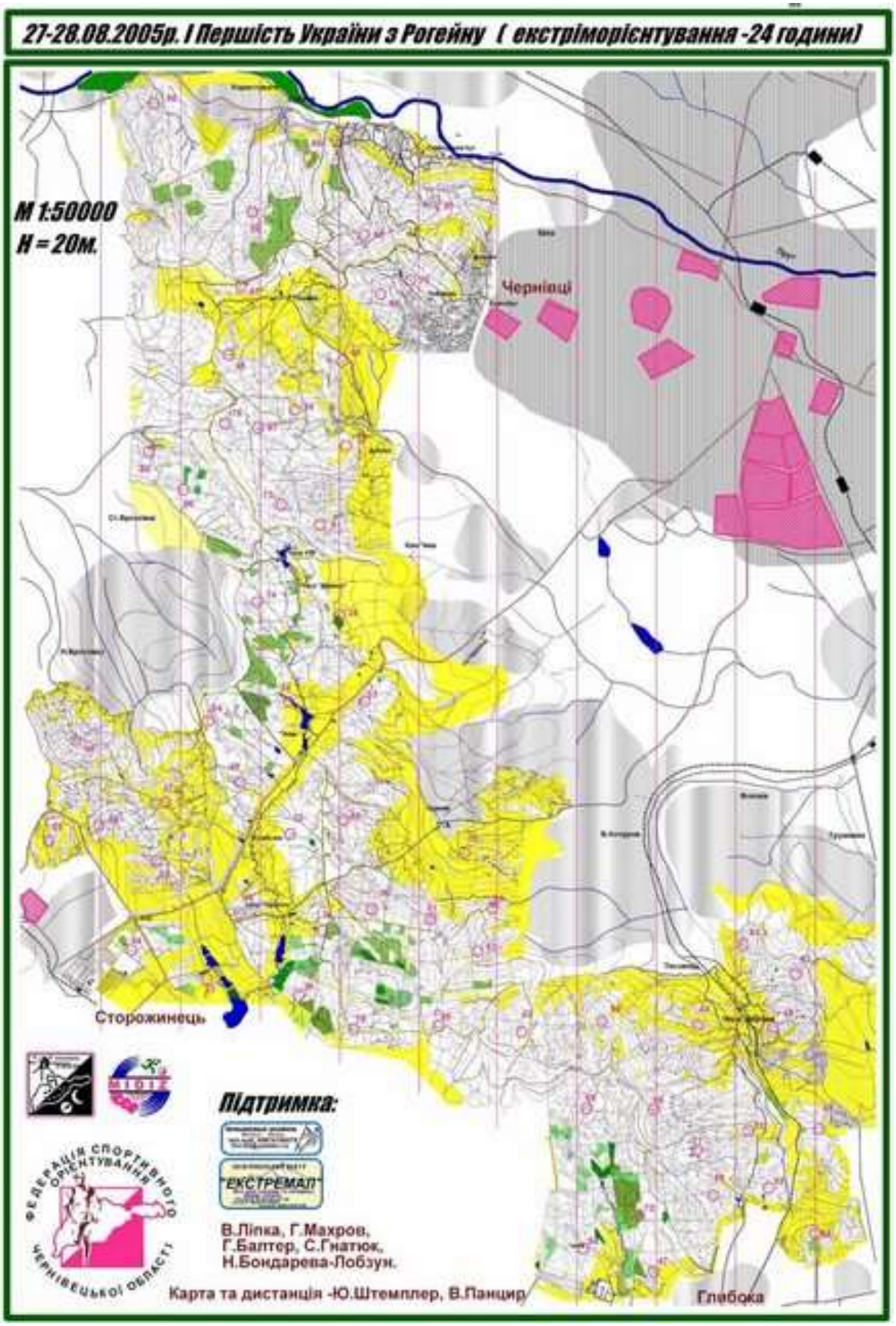
Історія розвитку українського рогейну почалась з 2004 у Сполучених Штатах Америки року, де український картограф Юхим ШТЕМПЛЕР малював карти зі спортивного орієнтування на замовлення приймаючої сторони. Почувши про проведення змагань зі спортивного

орієнтування за новим форматом Юхим умовив ще одного українського орієнтувальника - Доверова, який мешкав у США, взяти участь у VI чемпіонаті світу з рогейну (24 години) у штаті Аризона де і зайняли 5 місце серед ветеранів. З того часу знаний спортсмен і картограф (намалював більше 100 карт в Україні і багато за кордоном), чернівчанин Юхим ШТЕМПЛЕР почав популяризувати і розвивати рогейн в Україні.

Перший чемпіонат України з рогейну (10 годин) відбувся у 2004 році в Чернівцях. Змагання з рогейну проводяться за форматом 24, 12, 6, 4 годин на місцевості значно більшою за площиною ніж звичайні змагання зі спортивного орієнтування тому і розмір карти значно більший. На фото карта чемпіонату України з рогейну 2005 року.

Змагання чемпіонатів світу і Європи з рогейну організує окрема міжнародна організація «Федерація рогейну». В Україні змагання з рогейну проходять як один з видів змагань зі спортивного орієнтування і організовуються федерацією спортивного орієнтування України.

ІІІ чемпіонат Європи з рогейну 26-27.08.2006 успішно провели в Україні в Чернівецькій області, організатор змагань Юхим ШТЕМПЛЕР, на малюнку афіша і карта змагань площиною 125 км^2!


27-28.08.2005р. І Першість України з Рогейну (екстріморієнтування -24 години)
М 1:50000
Н = 20м.
Чернівці
Сторожинець
Глибока
Підтримка:
ЕКСТРЕМАЛ
В.Ліпка, Г.Махров,
Г.Балтер, С.Гнатюк,
Н.Бондарева-Лобзун.
Карта та дистанція -Ю.Штемплер, В.Панцир
ФЕДЕРАЦІЯ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ

Ще один чемпіонат Європи з рогейну успішно провели в Україні 13-16 серпня 2010 року у Чернівецькій області, селище Мигове, організатор змагань Юхим ШТЕМПЛЕР.

Українські команди є багаторазовими переможцями і призерами чемпіонатів світу і Європи з рогейну. У 2010 році IX чемпіонат світу проходив у Новій Зеландії. Звісно летіти з України до Новій Зеландії дорого і довго, тому керівники ФСО України навіть не включили цей чемпіонат до єдиного календарного плану змагань Мінмолодьспорту України. Проте команда спортсменів організована киянином Олександром ЛЕТІЧЕВСЬКИМ полетіла на ті змагання за власні кошти і навіть виграла їх! Проте спортивні звання і призові спортсмени від Мінмолодьспорту не отримали, так як змагання не були включені до офіційного календаря змагань Мінмолодьспорту України. Фото з чемпіонату світу 2010 року у Новій Зеландії, учасники вибирають і аналізують різні варіанти подолання дистанції:

Останні роки українські команди займають призові місця у різних вікових категоріях і класах на усіх чемпіонатах світу, Європи що свідчить про високий рівень розвитку цього виду спортивного орієнтування в України. У 2014 році на чемпіонаті Європи зі спортивного орієнтування (рогейн) в Естонії спортсмени України вибороли 2 золоті та 2 срібні медалі. Чемпіонами України 2015 року з рогейну (6 годин) в групі Ч20 є команда НУБіП України в складі студентів братів Матвієнко Станіслава і Ярослава (17-18.05.2015 р. м. Цюрупінськ Херсонської обл.).

У серпні 2022 року на чемпіонаті звіту з рогейну в Чехії 1 місце у змаганнях серед молоді до 23 років зайняв студент НУБіП України Євгеній БРИНДАК в складі збірної команди України (3 спортсмени).

Інші види орієнтування

Кожен вид спорту постійно розвивається. Наприклад за останні 10-15 років значно змінилась програма чемпіонатів світу з біатлону, лижних гонок що додало глядовищності та азарту видам спорту і користується попитом у спортсменів, вболівальників та телебачення. Так і організатори змагань зі спортивного орієнтування намагаються залучити до змагань більшу кількість учасників шляхом розширення програми змагань, проведення змагань зі спортивного орієнтування в різних умовах і середовищах. Змагання проводяться як вдень так і вночі, на землі, під землею, під водою, в лісах, міських парках, житлових кварталах, історичних центрах великих міст, навіть у приміщенні.

В Криму проводились змагання з **підземного орієнтування** – орієнтування у печерах. Організатор змагань Олександр Ігнатьєв, на фото карта змагань і запрошення на змагання.

В Дніпропетровській області Новомосковському районі більше 12 років поспіль проводяться змагання з **орієнтування на байдарках,** Організатор змагань Віктор КОНОВ. В Херсоні такі змагання організує Валерій ПЛОХЕНКО. У липні 2015 року в Дніпропетровську вперше пройшли змагання на зразок змагань з триатлону. За один старт спортсмени змагались на дистанції за вибором 1 годину в орієнтуванні бігом, потім, без перепочинку 1 годину в орієнтуванні на велосипедах, потім 1 годину в орієнтуванні на байдарках. Вище місце займає спортсмен, який знайде більшу кількість КП за визначений час. Організатор змагань федерація спортивного орієнтування Дніпропетровської області, директор змагань Віктор КОНОВ.

У липні 2015 року в Дніпропетровську вперше проводили змагання на зразок змагань з триатлону зі спортивного орієнтування. За один старт спортсмени будуть змагатись на дистанції за вибором 1 годину в

орієнтуванні бігом, потім, без перепочинку 1 годину в орієнтуванні на велосипедах, потім 1 годину в орієнтування на байдарках. Вище місце займає спортсмен, який знайде більшу кількість КП за визначений час. Організатор змагань федерація спортивного орієнтування Дніпропетровської області, директор змагань Віктор КОНОВ.

12 вересня 2015 року в Києві пройшли **мультиспортивні пригодницькі змагання** «РазомRace-2015» до програми яких серед інших видів спорту входять дистанції з різних видів спортивного орієнтування. Змагання проводить Українська Асоціація Організаторів Пригодницьких Гонок. Організатори змагань - Київська міська державна адміністрація, Українська Асоціація Організаторів Пригодницьких Гонок, компанія «Sky Park». Офіційний сайт гонки - alp.com.ua. Змагання індивідуальні, залік проходить у двох класах: 1 – чоловіки, 2 – жінки. Дисципліни: біг, спортивне орієнтування, велосипед, ролики, плавання, веслування, спеціальні етапи. Порядок проходження етапів: Старт 10:30, біг – 1 км, ролики – 5 км, біг-орієнтування – 7 км, ролики – 5 км, велосипед-орієнтування зі спецетапами – 6 км, плавання з велосипедом – 200 м, гребля – 6 км, спец етап Велосипед-орієнтування – 10 км, біг - 1км, фініш 18:30.

У 1970-их роках в Українській СРСР проводились змагання з **орієнтування на мотоциклах**. У 1973 році чемпіонат України з

орієнтування на мотоциклах проводився в місті Києві на карті «Птахівництва» переможцем став киянин Віталій ВЕРМЕНКО.

Раніше проводились **змагання (конкурс) з планування дистанцій** для спортивного орієнтування. Так киянин Олександр БІЛЕЦЬКИЙ у 1971 році зайняв 6 місце на чемпіонаті світу з планування дистанції для спортивного орієнтування. Усі учасники змагань планували одну дистанцію на однаковій для усіх учасників карті і надсилали свій варіант дистанції до Ньою-Йорку, і лише через декілька місяців, після отримання пошти з різних країн, були підведені остаточні результати, а призерам надіслали поштою грамоти і медалі. У 1969 році в такому міжнародному конкурсі брали участь декілька киян, серед них Борис МАРАСИН, Михайло АВРУТІС, Олександр БІЛЕЦЬКИЙ, Єлаїда СТЕПАНЕНКО - яка спланувала дистанцію визначивши на карті тільки старт і фініш (довгий перегон через усю карту) і відправила свій варіант до Києва, до Фінляндії її варіант пересилати не стали, а згодом виявилося що переможцем конкурсу став учасник, який спланував тільки 1 КП (варіант подібний до Єлаїди) [Зі спогадів Єлаїди СТЕПАНЕНКО під час відзначання 60-річчя орієнтування в України 28.10.2023 р., м. Ужгород].

В Карпатах на гірськолижному курорті «Букавель» проводили змагання з **орієнтування на гірських лижах**, учасники долали дистанцію за вибором з використанням більше 16 канатних доріг (підйомників) нанесених н карту. Учасником цих змагань був киянин Олександр БОБРОВСЬКИЙ.

Є **орієнтування на легкових автомобілях**, проте учасники таких змагань відносять себе до федерації автоспорту. У Києві такі змагання проводились у ночі. Завдання учасників – хто найшвидше проїде через певні контрольні точки на карті міста. У Сумах в 2018 році такі змагання проходили у лісовому масиві Стецьковка.

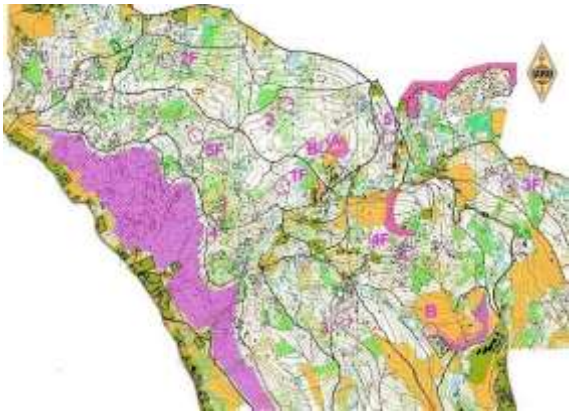
В радіоспорті у виді змагань спортивна радіопеленгація однією із вправ (дисциплін) є **спортивне радіоорієнтування** – суміщення двох видів

спорту спортивного орієнтування і радіоспорту (спортивної радіопеленгації). Змагання проводяться бігом з використанням радіопередавачів і радіоприймачів, які використовуються на змаганнях зі спортивної радіопеленгації. В Україні змагання з радіоорієнтування проводяться Лігою радіоаматорів України більше 20 років. Перші правила змагань з радіоорієнтування розроблені киянином Миколою ВЕЛИКАНОВИМ і затверджені у 2003 році. 20-25 липня 2022 року в м. Мартін Словацька Республіка пройшов 16-ий за ліком чемпіонат Європи зі спортивного радіоорієнтування, змагання проводяться Європейською федерацією радіоспорту. Призерами цих чемпіонатів в різні роки ставали спортсмени секцій спортивного орієнтування НУБіП України Олена ПІТІРІМОВА, Вікторія ПЛОХЕНКО, Олександра ПАРХОМЕНКО, Людмила СМИК, В'ячеслав ПАРХОМЕНКО. Олександра ПАРХОМЕНКО 13 разів вигравала чемпіонат Європи з радіоорієнтування на різних дистанціях (2006-2018 роки), є срібної призеркою чемпіонатів світу зі спортивної радіопеленгації у дисципліні Foxoring (радіоорієнтування) 2022 і 2023 років.

Вперше змагання з радіоорієнтування включено до програми чемпіонату Європи зі спортивної радіопеленгації у 2013 році (чемпіонат проводиться один раз на два роки), кращі результати спортсменів НУБіП України: 3 місце – В'ячеслав ПАРХОМЕНКО в категорії М50, 4 місце – Вікторія ПЛОХЕНКО в категорії W21.

Вперше змагання з **радіоорієнтування** включено до програми чемпіонату світу зі спортивної радіопеленгації у 2012 році (Польська Республіка), змагання проводяться Міжнародною спілкою радіоаматорів (англійською - International Amateur Radio Union (IARU)), чемпіонати проводяться 1 раз на 2 роки. У 2014 році в Казахстані на 19-му чемпіонаті світу зі спортивної радіопеленгації у змаганнях з радіоорієнтування 1 місце серед чоловіків в категорії М50 зайняв В'ячеслав ПАРХОМЕНКО. Олександра ПАРХОМЕНКО є срібною призеркою чемпіонатів світу зі

спортивної радіопеленгації у дисципліні спортивне радіоорієнтування 2022 і 2023 років.



В серпні 2014 року у Франції вперше у світі пройшли змагання з **вело-радіоорієнтування** та **нічного радіоорієнтування**, в цих змаганнях успішно брали участь і спортсмени секції спортивного орієнтування НУБіП України.

4. Методика організація навчально-тренувального процесу

Побудова тренувань

Систематичні, регулярні спортивні тренування спрямовані на покращення функціональних, психологічних, вольових, силових якостей спортсмена: функціонування нервової, серцево-судинної, дихальної, ендокринної систем організму, які позитивно впливають на функції та системи організму, зміцнюють опорно-рухливий апарат, резистентність організму, стійкість до негативного впливу оточуючого середовища,

значно підвищують резервні можливості організму, опірність до захворювань.

Ефект від тренувань проявляється у:

- зміцненні здоров'я;
- покращенні фізичного розвитку, побудови тіла, функціонального стану організму;
- підвищенні працездатності, рівня фізичної і психологічної підготовки;
- зменшенні (затримці) темпів старіння;
- подовженні спортивного і творчого довголіття, підтримці професійної працездатності.

Складові частини спортивного тренування:

- фізична підготовка;
- технічна підготовка;
- тактична підготовка;
- теоретична підготовку;
- методична підготовка;
- морально-вольова підготовка;
- інтегральна підготовка.

Задачі фізичної підготовки: зміцнення організму в цілому, підвищення швидкості бігу на різних типах місцевості, ріст силової підготовки що досягається шляхом багаторазового повторення навантажень бігових, силових та інших вправ під час тренувань. Тренувальні плани будуються на принципах циклічності, поступового збільшення навантаження. Чередування видів тренувань (кросовий біг, темповий біг, повторний біг, інтервальний біг, змагання, відновлювальний біг, загально фізична підготовка, силова підготовка) у залежності від пори року, етапів підготовки, термінів головних змагань.

Задачі технічної підготовки: оволодіння прийомами орієнтування карти на місцевості, визначення власного місця знаходження, читання

запам’ятовування карти під час бігу, реалізація обраного шляху пересування між КП. Перелічені навички освоюються під час теоретичних занять і засвоюються під час навчальних дистанцій та застосовуються під час змагань.

Задачі тактичної підготовки: вміння обирати оптимальні найшвидші для даного спортсмена шляхи руху між КАП, вміння регулювати темп бігу у залежності від довжини дистанції, вміння виділяти технічно складні ділянки траси змагань і корегувати власну швидкість в залежності від складності місцевості, карти, дистанції, вміння використовувати суперників під час змагань, особливо у змаганнях в естафетах.

Теоретична підготовка вирішує задачу оволодіння знаннями, необхідними для ефективного здійснення тренувального процесу.

Методична підготовка направлена на формування умінь і навичок самостійного проведення тренування.

Задачі морально-вольової підготовки – вироблення психічних якостей, необхідних для життєдіяльності і успішного проведення тренування, досягнення результату на змагання незалежно від зовнішніх умов (холод, спека, дощ, тиск суперників тощо).

Інтегральна підготовка вирішує в комплексі усі задачі спортивного тренування.

Засоби тренування

Основними засобами тренування в спортивному орієнтуванні є вправи подібні до обраного виду змагань з орієнтування: для бігунів – це бігова підготовка, для лижників – лижна підготовка, для змагань з орієнтування на велосипедах чи на байдарках – велопідготовка або гребля відповідно плюс застосування широкого кола загальнорозвиваючих вправ. До тренувань обов’язково слід додавати загально гігієнічні та інші заходи впливу на організм (душ, масаж, баня, обливання холодною водою,

спортивне харчування) а також спеціальні психологічні, педагогічні, фізіологічні, фармакологічні, дієтологічні та інші заходи підвищення працездатності (наприклад аутогенне тренування, використання адаптогенів – елеутерокок та ін., вуглеводне харчування перед змаганнями, вітамінних комплексів в окремі періоди).

Основи побудови окремого тренувального заняття

Окремі тренуванні є складовою частиною всього тренувального процесу. Бажано тренування проводити з врахуванням психологічного, функціонального, емоційного стану спортсмена-студента. Якщо студент вночі не спав, або не снідав, або у нього «горить» курсова робота, або коханий не прийшов на побачення то користі від такого тренування не буде, потрібно спочатку залагодити (задовольнити) основні життєві проблеми або суттєво змінити завдання на тренування у напрямку зменшення інтенсивності, напруженості тренування. Кожне тренування складається з трьох частин: підготовча (розминка), основна, заключна (заминка).

Підготовча частина (розминка). Організм слід підготувати до виконання основного завдання. Спеціальна розминка це навантаження у невеликому темпі (біг, лижі, ролери, велосипед) загально розвивальні вправи на розвиток гнучкості. Завдання розминки – підготувати серцево-судинну систему, м’яза, зв’язки, суглоби до основного навантаження. Час розминки 5-15 хв.

Основна частина. Кожне тренування здебільшого направлене на вирішення однієї з поставлених завдань: розвиток витривалості, або швидкості, або виконання технічних вправ, або тактична підготовка, або теоретична підготовка і т.п.). Можуть бути і комплексні тренування з вирішенням декількох завдань, особливо під час тренувань у вихідні дні – навчальна дистанція або змагання з орієнтування, аналіз помилок на дистанції. Під час навчальних занять зі студентами спочатку звертається

увага на теоретичні питання (повторення умовних знаків, нагадування порядку дій під час орієнтування), а потім студенту пропонується самостійне подолання навчальної дистанції.

Заключна частина. Мета – привести організм до нормального стану: зняти напруженість, заспокоєння серцево-судинної, дихальної, нервової систем, розтяжка м'язів, активізація відновлювальних процесів в організмі, створення позитивних емоційних процесів, відчуття задоволення від виконаної роботи, спілкування з друзями-спортсменами, обговорення тренування, власного самопочуття і дій, аналіз виконаної роботи. До заключної частини можна включати спортивні ігри якщо є час, бажання і колектив.

Контроль фізичної та технічної підготовки

Існує етапний, поточний, оперативний контроль. Раз на рік спортсмен має пройти медико-біологічний контроль. Звичайні студенти проходять контроль в студентській поліклініці, спортсмени рівня збірної міста, України проходять медичний контроль у фізкультурно-спортивних медичних установах (диспансер, центр). У процесі медико-біологічного контролю використовуються такі методи: анатомко-морфологічне дослідження, пульсометрія, вимірювання артеріального тиску, електрокардіографія, раніше використовувались тести визначення фізичної працездатності (по тестам PWC170, Руф'е), біохімічні методи (визначення в крові лактату, глюкози, гемоглобіну, в сечовині білка та ін.) та інші методи.

Під час самоконтролю контролюється виконання тренувальних планів: запланованого навантаження (в годинах або кілометрах), інтенсивності навантаження, оцінюється самопочуття, стан здоров'я, фізичний стан, працездатність, рівень фізичної, психологічної, технічної підготовки. Виконуються спеціальні тести як фізичної підготовки так і тактико-технічної підготовки. Методами самоконтролю є:

- аналіз виконання тренувальних планів;
- самоспостереження;
- вимір об’єму та інтенсивності навантаження;
- самоаналіз самопочуття за суб’єктивними і об’єктивними даними;
- тестування рівня фізичної, технічної підготовки;
- функціональні проби.

Під час психологічного контролю перевіряються і оцінюються психічний стан спортсмена, динаміка розвитку у нього психічних якостей, які є об’єктом тренування (розвиток уваги, зорової пам’яті, концентрації уваги та ін.).

Важливим інструментом самоконтролю є ведення щоденника спортсмена в якому ведеться облік показників кожного тренувального дня: самопочуття, сон, апетит, пульс, вага тіла, тренувальне навантаження, порушення режиму, больові почуття, спортивні результати та ін. Після вдалих змагань слід проаналізувати записи у щоденнику спортсмена і намагатись до наступних змаганнями підвести організм за випробуваною схемою.

Найбільш вагомий показник стану тренованості спортсмена – результат, показаний ним на змаганнях і контрольних стартах. Проте результат спортсмена на змаганнях – інтегральний показник, а для реального управління процесом тренування слід здійснювати аналіз окремих програм підготовки, таких як:

- визначення функціонального стану і здоров’я методами лікарського контролю;
- контрольні тести рівня загальної (бігової або лижної чи велосипедної) підготовки;
- контроль рівня розумової (психічної) працездатності;
- контроль технічної підготовки за допомогою спеціальних тестів.

Ефективним способом поточного контролю функціонального стану спортсмена-орієнтувальника може бути визначення анаеробного порогу спортсмена з використанням номограми за результатами тестового бігу на місцевості.

Найкращий спосіб поточного контролю технічної підготовки спортсмена – проведення спеціального тестування ступені володіння окремими технічними елементами (прийомами) шляхом проведення на місцевості вправ на окремі елементи техніки спортивного орієнтування. Хоча таке тестування важко організувати тому що місцевість для тренувань знайома спортсменам, тому його рідко застосовують на практиці тренери і спортсмени.

Найбільш доступний аналіз техніки і тактики спортсмена здійснюється шляхом аналізу часу подолання кожного перегону між КП на змаганнях особливо з використанням електронної відмітки. Коли на фініші кожному спортсмену видають роздрукований аркуш з часом долання, відстанню, швидкістю на кожному етапі дистанції. Ці дані (їх називають «спліти») судді викладають в Інтернеті разом з протоколом змагань і картою з дистанцією змагань. Кожен спортсмен має можливість проаналізувати власний час у порівнянні з часом інших спортсменів або власну швидкість руху на різних відрізках дистанції, знайти власні втрати і зробити висновки в чому причини – або власна фізична підготовка, або неправильно обраний шлях руху, або втрати на орієнтування на етапі чи при знаходженні КП. І потім вносити корективи до власного тренувального плану.

Програма тренувань спортсмена-орієнтувальника

Планування тренувань з фізичної підготовки у спортсменів-орієнтувальників здійснюється так само як і у спортсменів легкоатлетів, бігунів на кросові дистанції. Вже багато років немає секретів в тренувальних планах, їх багато в Інтернеті, літературі, є спеціальні

комп’ютерні програми до якої спортсмен вводить свої вихідні дані (кращий час бігу на певну дистанцію) і програма видає індивідуальний тренувальний план на кожний день протягом місяця і більше. Але в усі роки є проблема в реалізації тренувальних планів. Коли наше життя вносить суттєві корективи, починаючи з хвороб кінчаючи бойовими діями в Україні.

Тренування з техніки спортивного орієнтування обов’язково слід варіювати та періодозувати. Відпрацьовувати техніку спортивного орієнтування можна як індивідуально, так і разом з партнерами.

Інформаційні ресурси

1. Сайт Британської федерації орієнтування: http://www.cix.co.uk/~bof/index.html
2. Сайт Міжнародної федерації орієнтування: http://orienteering.org/
3. Сайт Федерації спортивного орієнтування України: https://orienteering.org.ua
4. Спортивне орієнтування — Вікіпедія (wikipedia.org)