

**Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту  
Республіканський науково-методичний кабінет  
Федерація спортивного орієнтування України**

Затверджую

Заступник Міністра України  
у справах сім'ї, молоді та спорту

\_\_\_\_\_ А.В.Домашенко

**СПОРТИВНЕ  
ОРІЄНТУВАННЯ**

**Навчальна програма  
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та  
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл  
олімпійського резерву**

Вінниця-2010

Спортивне орієнтування:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву.

Програму підготувала Л.П.Пронтішева – викладач Вінницького державного педагогічного університету ім. М.Коцюбинського, Заслужений тренер України зі спортивного орієнтування, майстер спорту СРСР, відмінник народної освіти УРСР та України.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією спортивного орієнтування України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту й Вченої ради Державного науково-дослідного інституту фізичної культури.

Редактор О.П. Моргушенко

Відповідальний за випуск В.Г. Свинцова

© Республіканський науково-методичний кабінет  
Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту

## ВСТУП

Спортивне орієнтування впевнено вийшло на міжнародну арену спортивних змагань, що потребує удосконалення навчально-тренувального процесу, підвищення вимог до підготовки спортсменів-орієнтувальників, а також виховання у молоді здорового способу життя, одним з найважливіших чинників якого є повсякденні заняття фізичними й технічними вправами та оздоровлення організму.

Метою даної програми є встановлення в Україні єдиних принципів організації тренувального процесу спортсменів-орієнтувальників початкового, базового рівнів підготовки та підготовки до вищих досягнень, озброєння тренерів системою практичних засобів і методів підготовки орієнтувальників у спортивних школах, які мають єдину структуру планування навчально-тренувального процесу.

Нормативна частина програми є офіційним документом, згідно з яким повинна плануватися підготовка спортивного резерву для збірних національних команд зі спортивного орієнтування.

Програма, її положення та вимоги є обов'язковими для всіх спортивних шкіл України, які розвивають спортивне орієнтування.

Програма складена на засадах типового Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу та спеціалізовану дитячо-юнацьку школу олімпійського резерву, затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України № 993 від 5.11.2008 р. та Наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту №1624 від 18.05.2009 р., зареєстрованого в Міністерстві юстиції 25 серпня 2009р. за № 797/16813.

При розробці програми враховані наукові дослідження в галузі дитячо-юнацького спорту, досвід роботи провідних тренерів зі спортивного орієнтування України, Росії та інших країн, які працюють з школярами, юнацтвом та більш дорослими спортсменами різної кваліфікації та рівня підготовленості.

У перших розділах програми розкриваються основні вимоги до спортивної підготовки, режим та наповнюваність груп по етапах підготовки, вікові особливості багаторічної підготовки у спортивному орієнтуванні, дається загальна характеристика спортивної підготовки, структура навчально-тренувального заняття та організація самого процесу на етапах багаторічної підготовки.

У наступних розділах містяться основні засади організації та методики спортивного відбору, змісту й планування підготовки, основний програмний матеріал, а також проведення змагальної практики та контролю на кожному з етапів багаторічної підготовки в системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

У програмі розкриваються сутність і значення тактичної, психологічної, спеціальної розумової підготовки у спортивному орієнтуванні, наводяться приклади відновлювальних заходів і тестування спортсменів на етапах контролю рівня їх підготовленості тощо.

# 1. РЕЖИМ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ У СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

## 1.1. Режим роботи, наповнюваність навчальних груп по етапах підготовки та вимоги до спортивної підготовленості учнів-спортсменів

Мінімальний вік для зарахування до відділень спортивного орієнтування дитячо-юнацьких спортивних шкіл – 8 років.

Таблиця 1

Режим роботи та наповнюваність навчальних груп

Рік навчання	Вік учнів, років	Кількість		Вимоги до спортивної підготовки (на початок затвердження групи)
		годин на тиждень	учнів у групі	
<b>Групи початкової підготовки</b>				
1-й	8-10	6	14	Виконання контрольних нормативів
2-й	9-12	8	12	Виконання контрольних нормативів, участь у 5 змаганнях
<b>Групи попередньої базової підготовки</b>				
1-й	11-13	12	10	70% – III юн. розряд
2-й	12-14	14	10	50% – II юн. розряд, 30% – III юн. розряд
3-й	13-15	18	8	30% – I юн. розряд, 60% – II юн. розряд
Більше 3	14-16	20	8	60% – I юн. розряд, 30% – II юн. розряд
<b>Групи спеціалізованої базової підготовки</b>				
1-й	15-17	24	7	60% – II розряд, 30% – I юн. розряд
2-й	16-18	26	6	50% – I розряд, 40% – II-III розряди
Більше 2	17-19	28	4	30% – КМС, 50% – I розряд; 1-3-е місця на чемпіонатах України (у відповідних групах)
<b>Групи підготовки до вищих досягнень</b>				
1-й	18-20	32	3	80% – КМС, 10% – I розряд; 1-3-е місця на чемпіонатах України (у відповідних групах)
2-й	19-21	32	3	30% – МС, 50% – КМС; 1-3-е місця на чемпіонатах України (у відповідних групах)
Більше 3	Старші 20	32	3	60% – МС, 30% – КМС; резерв, кандидати та члени збірних команд України

Зарахування до відділення спортивного орієнтування, організація навчально-тренувальних занять, проведення спортивно-масової та виховної роботи здійснюються дирекцією спортивної школи, тренерами-викладачами згідно з вимогами Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу та даної Програми.

Початок навчального року для всіх учнів, в тому числі для щойно зарахованих до відділення – з 1 вересня поточного року. Можливі набір, добір і комплектування груп початкової підготовки весною, коли погодні умови дозволяють тренеру частіше працювати на місцевості.

Навчальна робота проводиться цілорічно з розрахунку 52 тижні на рік.

Навчальні групи комплектуються з урахуванням віку, статі, ступеня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, кваліфікації учнів-спортсменів відповідно до режиму навчально-тренувальної роботи. Комплектування навчальних груп здійснюється на підставі спортивного відбору найбільш підготовлених та здібних підлітків, юнаків і дівчат згідно з нормативними вимогами.

Зарахування чи переведення учнів відповідно до років навчання або з групи в групу здійснюється згідно з наказом директора спортивної школи на підставі виконання учнями контрольних нормативів із загальнофізичної та спеціальної підготовки з урахуванням медичних рекомендацій щодо стану здоров'я та за рішенням тренерської ради відділення.

Термін приймання контрольних нормативів у відділенні спортивного орієнтування призначається за рішенням тренерської ради з урахуванням кліматичних чи інших умов і затверджується наказом директора спортивної школи.

Учні, які не виконали нормативні вимоги для зарахування на наступний рік навчання або до наступної групи (етапу підготовки), можуть продовжити навчання повторно на тому ж етапі, але не більше 2 років.

Враховуючи особливості виду спорту та наявні можливості спортивної школи, дозволяється до груп попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки та груп підготовки до вищих досягнень зараховувати на 1-3 особи більше (як резерв групи).

Якщо немає можливості відкрити групи підготовки до вищих досягнень через матеріальні та інші труднощі, дозволяється функціонування груп спеціалізованої базової підготовки 4-го, 5-го і більше років навчання.

В окремих випадках до груп попередньої та спеціалізованої базової підготовки, а також груп підготовки до вищих досягнень дозволяється зараховувати учнів, молодших на 1-2 роки, з урахуванням виконання ними контрольних нормативів, розрядних вимог, медичних рекомендацій та за рішенням тренерської ради відділення.

При об'єднанні в одну групу учнів, різних за віком і спортивною підготовленістю, різниця в рівні їх спортивної майстерності не повинна перевищувати одного спортивного розряду.

За наявності у групі попередньої базової підготовки учнів, які навчаються більше 3 років, а також у групах спеціалізованої базової підготовки або

підготовки до вищих досягнень спортсменів, які входять до складу збірної команди України (основний склад, кандидати чи резерв), кількість годин на тиждень у такій групі може бути збільшена на 4-6, але не повинна перевищувати 36 год. У цьому випадку тренер-викладач працює з групою за встановленим навантаженням, а із спортсменами, які увійшли до складу збірної команди України, окремо відпрацьовує години, кількість яких йому додатково визначає керівництво школи. При цьому кількість учнів у такій групі може бути зменшена на третину.

Враховуючи різноманітність видів у спортивному орієнтуванні – СОБ (бігом), СОЛ (на лижах), МТБО (на гірських велосипедах), СОР (рогейн), ТР-О (трейл), – розвиток яких визнаний ІОФ (Міжнародна федерація спортивного орієнтування) та ФСО в Україні, залежно від складності та особливостей організації навчально-тренувальної роботи крім основного тренера-викладача до роботи дозволяється залучати тренера-викладача із суміжних видів спорту (легкої атлетики, лижних перегонів, велоспорту тощо).

Якщо у відділенні спортивного орієнтування ДЮСШ працює більше трьох штатних тренерів-викладачів, один з них може частково виконувати функції тренера-картографа.

Дозволяється зменшувати або збільшувати обсяг роботи групи залежно від періоду підготовки (основний, підготовчий, змагальний, перехідний) на етапах попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки та у групах підготовки до вищих досягнень, але при цьому загальна кількість годин на рік залишається незмінною.

## **1.2. Вікові особливості багаторічної підготовки**

У наш час ефективність підготовки у дитячо-юнацьких спортивних школах виступає як найбільш важливий чинник в отриманні високих спортивних результатів на змаганнях міжнародного рівня. Тому в юнацькому віці за допомогою фізичної культури та спорту потрібно створити підґрунтя для всебічного фізичного розвитку, формування різноманітних рухових умінь і навичок, зміцнення здоров'я та закріплення принципів здорового способу життя.

З народження починається процес біологічного розвитку людини, який закінчується після 20-22 років. І якщо перші 10-15 років життя йде дуже бурний розвиток, то після 22 років припиняється формування кістяка та внутрішніх органів, починає значно зменшуватися розвиток розумових здібностей людини. Вік найбільш оптимальних функціональних можливостей людини у спортивному орієнтуванні припадає на 27-30 років.

Спробуємо виділити декілька етапів вікового розвитку спортсменів.

Молодший шкільний вік – це вік від 7 до 11 років. Фізичний розвиток дитини у цьому віці відбувається відносно рівномірно. Довжина тіла збільшується в середньому на 4,5-5 см за рік, маса – на 2-3 кг. У цьому віці зростає м'язова сила рук, сила м'язів нижніх кінцівок та крупних м'язів тулуба. Проте силові, особливо статичні силові вправи викликають у дітей швидко

стомлення. Тому діти в цьому віці більш пристосовані до короткочасних швидко-силових вправ динамічного характеру. У цей період вони здатні до рухів з більшим розмахом і мають труднощі у виконанні дрібних і точних дій.

За рахунок інтенсивного розвитку швидкості рухів діти 7-10 років добре адаптуються до швидкісних навантажень і здатні показувати відмінні результати у вправах, де швидкість руху має провідне значення.

Інша дуже важлива фізична якість – витривалість – починає свій розвиток лише після 11-12 років. Тому більш ефективними засобами розвинення витривалості в цьому віці є ходьба, повільний біг та повільне пересування на лижах.

У молодших школярів є всі морфо-функціональні передумови для розвитку гнучкості за рахунок еластичності зв'язкового апарату. У цей віковий період високими темпами розвивається спритність рухів, тому під час розвитку фізичних якостей у дітей 8-11 років, які прийшли займатися у групи початкової підготовки ДЮСШ, тренери-викладачі найбільшу увагу повинні спрямувати на розвинення швидкісних якостей, гнучкості й спритності.

У 8-11 років закладається підґрунтя різнобічної підготовленості дітей. У зв'язку з цим у цьому віці дуже важливе цілеспрямоване розвинення рухових якостей. Природний механізм, що допомагає розвитку цих можливостей, – спонтанна ігрова діяльність. У ній створюються відповідні умови для формування мотивів цілеспрямованої поведінки та розвитку потрібних якостей, умінь та навичок.

Стосовно розумових здібностей, то в молодшому шкільному віці процеси збудження переважають процеси гальмування, що призводить до швидкого виснаження нервових клітин і стомлення юних спортсменів під час навчання та тренувань. До 10-11 років розвиток кори головного мозку досягає рівня дорослої людини та починає відігравати найважливішу роль у житті школяра. Проте у дітей 8-10 років характерною особливістю сприймання будь-яких завдань є недостатня його диференційованість, яка має поверхневу підставу і недостатню цілеспрямованість. Тому при навчанні навичок спортивного орієнтування чи фізичних якостей потрібно чітко визначати поняття та формулювати завдання спортивного тренування. Поставлення будь-яких завдань має бути зрозумілим і доступним для сприймання спортсменами даного шкільного віку. Для більш складних понять треба застосовувати методи порівняння чи протиставлення вже вивченим (засвоєним) діям чи навичкам.

Крім того, у цей період увага дітей носить вибірковий характер і спрямована лише на те, що для них має значення. Утримати увагу на якомусь одному елементі досить важко. Тому для груп початкової підготовки під час навчання найпростіших навичок та умінь спортивного орієнтування у тренувальному процесі чи змаганнях треба застосовувати спрощені карти (схеми). На складних і насичених картах спортсменам 8-11 років дуже складно утримувати увагу й орієнтуватися на визначеній дистанції.

Обсяг уваги у дітей 8-10 років також невеликий, але поступово треба навчати їх спрямовувати увагу і стійко її зберігати на потрібних елементах.

Здатність до просторового орієнтування має для такого виду спорту, як

спортивне орієнтування, дуже важливе значення. Це своєрідні уміння та навички оперативно оцінювати ситуацію згідно з просторовими умовами та швидко й раціонально приймати рішення для забезпечення ефективного виконання тренувальних чи змагальних дій. Ефективність просторового орієнтування завжди пов'язана з комплексною діяльністю аналізаторів та руховою пам'яттю, які й забезпечують результативну реалізацію рішень і дій.

Для розвитку та удосконалення навичок до просторової орієнтації потрібне тренування уваги, уміння виділяти значущі у конкретній ситуації подразники. Не менше значення при цьому мають обсяг, концентрація, розподіл і переключення уваги для результативної змагальної діяльності. Просторова орієнтація більш ефективно розвивається після 11-13 років.

Розвиток уяви проходить у спортсменів даного віку у дві стадії. На першій стадії початкові образи рухів та умінь дуже бідні на деталі. На другій, при належних умовах, починає розвиватися творчість.

Пам'ять в цьому віці непогано розвинена. Діти легко засвоюють те, що для них цікаво. Тому більше часу доцільно проводити в парку чи в лісі. У природних умовах у дітей швидше розвиваються уява та пам'ять. Вони краще запам'ятовують побачене, ніж почуте.

Рівень розвитку психічних якостей визначає результативність змагальної діяльності в орієнтуванні як в юнаків, так і у дівчат. Це пов'язано з показниками оперативної пам'яті. Більшість дітей не в змозі реалізувати свої спеціальні знання спортивного орієнтування у практичній діяльності під час змагань. Заняття з орієнтування на місцевості підвищують рівень розвитку генетичної обумовленості, збільшують можливості спортсменів молодшого шкільного віку досягти бажаних результатів у змаганнях.

На першому етапі навчання процес розвитку мислення також поділяється на дві стадії. Перша стадія – аналіз матеріалу проходить переважно у наявно-дієвому плані. На другій стадії діти здобувають здібності до абстрагування та узагальнення.

Відчуття молодших школярів – дуже нестійкі, для них характерна часта зміна настрою. Проте саме в цьому віці закладається підґрунтя тривкості та надійності моральних вчинків.

У наступний пубертатний віковий період у спортсменів 11-15 років відзначається помітне прискорення росту: швидко ростуть довгі трубчасті кістки верхніх та нижніх кінцівок, прискорюється ріст у висоту хребців хребта. У дівчаток збільшення маси тіла досягає максимуму в 11-13 років, у хлопчиків – 13-15. У цей період спостерігаються найбільші темпи збільшення координаційних здібностей (9-12 років) і гнучкості (7-12 років).

З 13 років швидкими темпами розвивається м'язова система, головним чином за рахунок збільшення товщини м'язових волокон. Через суттєву різницю у термінах полового дозрівання (12-15 років) у спортсменів мають місце досить різні функціональні адаптаційні можливості до виконання будь-яких завдань та вправ. Тому особливу актуальність набуває індивідуальний підхід до навчання в умовах команди чи групи, до навантажень і завдань щодо удосконалення фізичних і техніко-тактичних навичок орієнтування.



У підлітковому віці спостерігаються морфо-функціональна незрілість і відставання в розвитку серцево-судинної системи від м'язово-кісткової, тому система кровообігу підлітків реагує на фізичні й психічні навантаження не завжди адекватно. Лише к 20 рокам серце спортсмена досягає свого повного морфо-функціонального удосконалення. У спортсменів середнього шкільного віку достатньо високими темпами покращуються окремі координаційні (орієнтування у просторі), силові й швидкісно-силові здібності, досить повільно- швидкісні здібності та витривалість, низькими темпами розвивається гнучкість.

У цей час потрібно виховувати такі тактичні навички, як ініціативність, самостійність, дисциплінованість та відчуття відповідальності. Не менш важливим є становлення організаторських навичок, прагнення до лідерства та умінь адекватної оцінки своїх можливостей у досягненні високих результатів.

Юнацький вік (після 15-16 років) вирізняється продовженням процесів росту та розвитку окремих органів і систем організму; зменшуються зростання тіла в довжину та приріст маси. Розвиток кісткового апарату супроводжується формуванням м'язів, суглобів і зв'язок. М'язи розвиваються рівномірно й швидко. Збільшується м'язова маса, спостерігається приріст сили. Досить високі темпи приросту швидкості.

У спортсменів 15-17 років закінчується формування пізнавальної сторони, найбільші зміни відбуваються у мисленні. Відмічаються висока воляова активність й стійкість у досягненні поставлених завдань і мети, здібність до витримування тренувальних навантажень на тлі досить високої стомленості. У дівчат в цьому віці спостерігається зниження сміливості.

Спрямованість завдань розвитку певних якостей, умінь та навичок повинна бути на здобуття рухового досвіду, застосування нових і невідомих до цього часу дій, формування умінь та навичок використання набутого досвіду в різних за складністю умовах спортивної діяльності. Триває розвинення силових, швидкісно-силових, швидкісних якостей, витривалості та гнучкості. Максимального приросту витривалості юнаки досягають після 20, дівчата – після 17 років. Крім того, відбуваються розвиток координаційних систем, швидкості перебудови рухових дій, вестибулярної стійкості, а також закріплення навичок у систематичних тренувальних заняттях і формування адекватної самооцінки особистості, її цілеспрямованості, впевненості, витримки та самовладання.

Анатомо-фізіологічні й психологічні особливості розвитку юнаків і дівчат потребують різних підходів до організації тренувальних занять, засобів та методів навчання, виховання різних фізичних якостей, до встановлення різних величин навантажень. Так, функціональні можливості для здійснення інтенсивної та тривалої роботи в юнаків вище, ніж у дівчат. Відновлення після навантажень в юнаків відбувається швидше, ніж у дівчат. Слід велику увагу приділяти розвитку силових і швидкісно-силових можливостей спортсменів, а також їх загальної та силової витривалості. Особливої уваги потребують такі координаційні здібності, як швидкість перебудови та узгодженість рухових дій.

У цьому віці доля змагальних навантажень повинна буди максимально

збільшена, викладання навчальних завдань – мати суто логічну спрямованість і чітку взаємозв'язану методику.

У 17-18 років відбувається уповільнення темпів біологічного розвитку. Закінчується формування опорно-рухового апарату: товстішають кістки, м'язові волокна за своїми властивостями наближаються до м'язів дорослих. Проте анаеробний поріг все-таки на 15-20% вище у порівнянні з дорослими спортсменами. М'язи у дівчат містять значну кількість жирових прошарків. Це збільшує масу їхнього тіла і водночас знижує рівень відносної сили та аеробної продуктивності. Продовжується удосконалення аналітично-синтетичної діяльності кори головного мозку, однак процеси збудження ще домінують над процесами гальмування. Закінчується формування механізмів кардіореспіраторної системи. За такими показниками, як ЧСС, об'єм серця, систолічний та хвилиний об'єм крові, ЖЄЛ, МОД, максимальна вентиляція легень, резерв подиху, МСК і кисневий пульс, спортсмени 17-18 років практично не уступають дорослим. Трохи знижені в них показники кисневої ємності крові. Формування цих морфо-функціональних структур розширює адаптивні можливості юнаків і дівчат не тільки до роботи помірної та великої інтенсивності, але й до навантажень субмаксимальної потужності з утворенням значного кисневого боргу. У цілому віковій зміні різних форм витривалості відбуваються гетерохронно і повторюють процес формування фізіологічних механізмів, відповідальних за визначену рухову функцію. Останній пік приросту аеробної витривалості в юнаків відзначається в 16-17 років; у дівчат інтенсивний розвиток цієї функції завершується в 14 років. Надалі темпи природного розвитку кардіореспіраторної системи в дівчат знижуються, а показники кисневого забезпечення організму залишаються зниженими у всіх вікових групах у порівнянні з юнаками. За час шкільного навчання природний приріст витривалості у хлопців (дівчат) складає 28% (21%). Основними чинниками приросту функції є стать, вік і темпи біологічних трансформацій в організмі.

Найбільш високі темпи розвитку інших локомоторних функцій в юнаків (дівчат) відзначаються: гнучкості хребтового стовпа – у 15-16 років; статично-кінетичної стійкості (рівноваги), сили розгиначів тулуба і статичної витривалості згиначів рук – у 16-17.

Для тренування спритності в юнаків і дівчат потрібні умови, пов'язані з прийняттям альтернативних рішень за дефіциту часу, – несподівані ситуації, наближені до екстремальних. У тренувальний процес слід включати естафети з додатковими завданнями, лазання і перелазання, біг спиною вперед і з поворотами, перекиди, жонглювання м'ячами тощо.

Невеликий обсяг тренувальних навантажень у розвитку швидкості доцільно спрямувати на збільшення швидкості бігу. Під час удосконалення силової динамічної витривалості акцент слід робити на вправи з подолання ваги власного тіла: підтягування, розгинання рук в упорі, присідання на одній нозі тощо. Динамічні та статичні вправи з максимальними (субмаксимальними) зусиллями сприятимуть приросту абсолютної сили. Навчально-тренувальний процес дівчат повинний базуватися на удосконаленні «вибухової» сили.

Короткочасні вправи стрибкового характеру і метання набивних м'ячів вагою 1-3 кг з різних вихідних положень – основні засоби розвитку цієї рухової якості. Тривалі вправи в упорі, близькі за характером до ізометричних, будуть сприяти розвитку статичної витривалості. Силові вправи слід сполучати з вправами на гнучкість. Потреба такого поєднання диктується наявною зворотною залежністю між цими якостями: ріст сили м'язів негативно позначається на їх еластичності та рухливості в суглобах. Найбільше значення для людини має рухливість хребтового стовпа, плечових і тазостегнових суглобів. Підтримувати амплітуду рухів у цих суглобах в юнаків рекомендується за допомогою активних і пасивних рухів пружного характеру. Махові рухи ногами та рухи для хребтового стовпа – основні засоби розвитку гнучкості в дівчат.

Провідний метод підвищення анаеробної витривалості в юнаків і дівчат 17-18 років – інтервальний, «з твердими» часовими інтервалами, що скорочуються від заняття до заняття. Повторний метод відіграє допоміжну роль. Обидва методи припускають режими субмаксимальної потужності, з високими вимогами не тільки до вегетативних функцій, але й до психоемоційної сфери тих, хто займається. Поряд з бігом на дистанціях 200-1000 м можна рекомендувати вправи, не подібні за своєю біомеханічною структурою до основних. Варто ширше практикувати: поєднання стрибків і бігу; естафетний біг; спортивні ігри у високому темпі з інтервалами відпочинку, що скорочують елементи змагань між командами та учасниками.

Зниження відносної величини МСК у 18-літніх дівчат визначає значний (25%) обсяг засобів, спрямованих на розвиток їх аеробної витривалості. З цією метою поряд з такими традиційними засобами, як повільний біг, варто практикувати вправи зі скакалкою, степ-тест, рухливі й спортивні ігри. Питома вага вправ циклічного характеру для юнаків може бути великою – до 50%. Основний тренувальний метод для юнаків – рівномірний, для дівчат – повторний. В обох випадках застосовуються режими середньої та низької інтенсивності.

З урахуванням статі, віку, особистих особливостей, процесів акселерації та темпів природного приросту рухових функцій в тренувальний процес кондиційної підготовки юнаків (дівчат) доцільно включати: 25% навантажень в розвитку аеробної, 15% – анаеробної, 10% – динамічної, 5% – статичної витривалості; 15% (10%) – швидкості; 15% (20%) – «вибухової» та 5% – абсолютної сили; 10% – спритності.

У 18-21 рік завершується формування суглобів, суглобових поверхонь і всієї структури опорно-рухового апарату. Припиняється збільшення маси м'язів, розвиток яких відбувається у відповідності до розвитку кісткової системи. Трохи пізніше, у 20-23 роки, закінчується процес біологічного дозрівання людини – припиняється формування кістяка, внутрішніх органів і ріст тіла. Тому тренери-викладачі в навчальній підготовці можуть застосовувати великі тренувальні навантаження без побічних негативних ефектів.

## 2. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

### 2.1. Мета і завдання спортивної підготовки

Спортивна підготовка в орієнтуванні – багатолітній, цілорічний, спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання, тренування та виховання спортсменів різного віку та кваліфікації.

Головною метою підготовки спортсменів-орієнтувальників є досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, у підготовці до вищих досягнень – перемога на чемпіонатах і Кубках світу, Європи, інших міжнародних змаганнях, а також на чемпіонатах, Кубках і першостях України, виконання розрядних вимог по роках навчання – аж до майстра спорту і майстра спорту міжнародного класу.

Завдання спортивної підготовки в орієнтуванні:

всебічний гармонійний розвиток учнів-спортсменів;

розвиток таких фізичних якостей, як: сила, швидкість, витривалість, силова та швидкісна витривалість, спритність, гнучкість, координація рухів тощо;

формування спеціальних техніко-тактичних знань, умінь та навичок, потрібних для успішної діяльності під час занять спортивним орієнтуванням та у змаганнях;

виховання морально-вольових, етичних і психологічних якостей.

У період підготовки та складання іспитів з врахуванням успішності кожного учня для деяких орієнтувальників можливо зменшити кількість і тривалість занять чи дозволити тимчасово не відвідувати заняття у спортивній школі.

Адміністрація дитячо-юнацької спортивної школи та тренерсько-викладацький склад повинні постійно цікавитися успішністю учнів, їх дисципліною, систематично тримати зв'язок з дирекцією та викладачами навчальних закладів і батьками учнів.

Під час канікул, враховуючи специфіку спортивного орієнтування, бажано організовувати спортивні, спортивно-оздоровчі, спортивно-туристичні табори, навчально-тренувальні збори, турніри, матчеві зустрічі, туристичні мандрівки.

Учні, які займаються спортивним орієнтуванням, мають проходити медичне обстеження не менш 2 разів на рік, а перед кожним змаганням – медичний огляд (для одержання медичного допуску та оформлення заявки на участь у змаганнях).

Специфіка спортивного орієнтування як виду спорту, пов'язаного з картографією і розвитком зорової пам'яті, зумовлює проведення частини практичних занять не тільки в спортивному залі або на місцевості, але й у навчальному класі, який має бути обладнаний макетами, картами, навчальними посібниками тощо.

Тривалість практичних занять на місцевості з виїздом на полігони – до 6-

8 год. на день. Сумарна тривалість занять (практичних і теоретичних) під час навчально-тренувальних зборів, перебування в таборах – до 6-8 год. на день. Навчально-тренувальне заняття треба розбити на 2 частини з перервою на відпочинок не менше 45 хв.

У процесі навчально-тренувальних занять і змагань тренери-викладачі зобов'язані виховувати у спортсменів організованість та дисципліну, добропорядне відношення до праці, суспільної та приватної власності, почуття відповідальності перед колективом і командою, домагатися від них сумлінного ставлення до своїх обов'язків, поважно відноситися до старших.

Вихованню учнів сприяють раціонально організоване проведення занять, висока вимогливість до виконання вправ, пунктуальна явка на заняття, дотримання правил змагань зі спортивного орієнтування. Велике значення має особистий приклад тренера-викладача.

У процесі теоретичних і практичних занять, змагань учні мають одержати знання, уміння та навички, які потрібні суддям зі спортивного орієнтування.

## **2.2. Зміст спортивної підготовки**

До змісту спортивної підготовки входять фізична, технічна, практична, психологічна, теоретична та інтегральна підготовка.

Фізичну підготовку поділяють на:

загальну фізичну підготовку (ЗФП), яка спрямована на підвищення загальної працездатності;

спеціальну фізичну підготовку (СФП), скеровану на розвиток спеціальних фізичних якостей (спеціальні та змагальні рухові дії орієнтувальника);

функціональну підготовку, спрямовану на виконання великих обсягів тренувальних навантажень високої тривалості та інтенсивності.

Технічна підготовка містить навчання, закріплення та удосконалення рухових і розумових дій, умінь та навичок спортсмена-орієнтувальника.

Тактична підготовка включає:

вивчення та складання тактичних варіантів ведення боротьби на дистанції;

навчання вірного та раціонального розподілу сил на змагальній дистанції;

вивчення особливостей проходження дистанції суперниками;

складання індивідуальної тактичної програми проходження різних дистанцій (естафетної, короткої, класичної, подовженої тощо) у змаганнях сезону.

Складові фізичної підготовки:

базова – психологічна освіта, навчання та розвиток;

тренувальна – формування значущих мотивів та сумлінного ставлення до тренувальних завдань та навантажень;

змагальна підготовка – формування стану бойової готовності, здібностей

до зосередження та мобілізації зусиль.

Теоретична підготовка – це формування спеціальних знань, потрібних для успішної діяльності в спортивному орієнтуванні. Може здійснюватися в процесі занять та індивідуально.

Інтегральна підготовка спрямована на набуття змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу та надійності ведення боротьби на дистанції. Може здійснюватися у процесі змагань та контрольних тренувань.

### **2.3. Принципи спортивної підготовки**

Успішне вирішення навчально-тренувальних завдань можливе за умови дотримання трьох груп принципів:

а) загальнопедагогічних (дидактичних) – виховного навчання, свідомості та активності спортсменів, наочності, послідовності, систематичності, доступності, індивідуального підходу, міцності та прогресування;

б) спортивних – спрямованості до вищих досягнень, поглибленої спеціалізації, єдності усіх боків підготовки, безперервної циклічності тренувального процесу, поступовості підвищення вимог, хвилеподібної динаміки тренувальних навантажень та їх варіативності;

в) методичних – випередження (випереджувальний відносно технічної підготовки розвиток фізичних рухових якостей), розмірності (оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей); сполучення (пошук шляхів, що дозволяють вирішувати водночас декілька завдань – поєднувати технічну і фізичну підготовку); надмірності (застосування тренувальних навантажень, які в 2-3 рази перевищують змагальні, засвоєння та включення до тренувальних режимів рухової діяльності, що за інтенсивністю перевищує змагальну); моделювання (різнобічне використання варіантів моделювання змагальної діяльності у тренувальному процесі); централізації (підготовка найбільш перспективних орієнтувальників на централізованих зборах із залученням до роботи з ними тренерів, що їх підготували).

### **2.4. Засоби та методи підготовки**

Засобами тренувань у спортивному орієнтуванні є різноманітні фізичні та техніко-тактичні вправи, які впливають на вивчення та удосконалення майстерності спортсменів-орієнтувальників. Вправи поділяються на такі групи:

загальнопідготовчі, які сприяють всебічному розвитку організму спортсмена;

допоміжні, які створюють підґрунтя для виконання спеціальних вправ та подальшої підготовки спортсмена;

спеціально-підготовчі, які за характером, інтенсивністю та формою наближені до змагальної діяльності;

змагальні, які повинен виконати спортсмен-орієнтувальник під час змагань.

У спортивній підготовці застосовуються такі методи:  
словесні (пояснення, лекції, бесіди, розповіді, обговорення та аналіз);  
наочні (показ відеофільмів, фотографій);  
практичні (вправи, які підвищують фізичні та техніко-тактичні уміння, дії та навички спортивного орієнтування).

## **2.5. Етапи багаторічної спортивної підготовки**

Багаторічна підготовка орієнтувальника поділяється на такі етапи:

1-й - попередньої підготовки: групи початкової підготовки 1-2-го років навчання (вік учнів 8-12 років);

2-й - початкової спортивної спеціалізації: групи попередньої базової підготовки 1-4-го років навчання (вік учнів 11-16 років);

3-й - базової спортивної підготовки: групи спеціалізованої базової підготовки 1-3-го років навчання (вік спортсменів 15-19 років);

4-й - вищої спортивної майстерності: групи підготовки до вищих досягнень (вік спортсменів 18 років і старші).

## **2.6. Зміст навчально-тренувальної роботи по етапах підготовки**

### **1-й етап – попередня підготовка (групи початкової підготовки):**

зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток систем і функцій організму орієнтувальників;

різнобічна загальна фізична підготовка та початкове розвинення усіх спеціальних фізичних якостей;

спеціальна рухова підготовка – розвиток умінь відчувати та диференціювати параметри рухових дій;

засвоєння загальнорозвивальних і спеціальних рухових дій, які орієнтувальники використовують у цілорічній підготовці;

прищеплення зацікавленості та потреби до занять спортивним орієнтуванням, виховання дисциплінованості та старанності;

участь у змаганнях із ЗФП, СПФ та орієнтування на місцевості з-поміж однолітків.

### **2-й етап – початкова спортивна спеціалізація (групи попередньої базової підготовки):**

подальше зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток систем і функцій організму орієнтувальників;

подальша різнобічна загальна фізична підготовка та розвинення усіх спеціальних фізичних якостей;

подальша спеціальна фізична підготовка (розвиток спритності, гнучкості, швидкості, витривалості тощо);

розвиток спеціальної рухової підготовленості (координація рухів, реакція на зміну обставин тощо);

початкова функціональна підготовка – засвоєння середніх обсягів тренувальних навантажень;

попередня базова технічна підготовка – опанування елементів техніки орієнтування;

формування вміння оцінювати свої рухові дії;

попередня базова психологічна підготовка;

попередня базова теоретична і тактична підготовка;

участь у змаганнях своєї вікової групи (15-35 стартів на рік).

**3-й етап – базова спортивна підготовка (групи спеціалізованої базової підготовки):**

подальший розвиток й удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо витривалості, швидко–силових якостей;

досягнення базового рівня функціональної підготовленості – послідовне засвоєння тренувальних навантажень, які перевищують змагальні;

подальший розвиток й удосконалення базової технічної підготовленості – підвищення надійності (стабільності) виконання елементів орієнтування;

підвищення рівня виконання рухових дій в ускладнених умовах (втома, кліматичні умови тощо);

пошук та удосконалення особистого стилю рухової діяльності, її моделювання;

подальший розвиток та удосконалення базової психологічної підготовленості, надбання досвіду формування стану бойової готовності до змагань, самонастроювання, саморегулювання, зосередження та мобілізація зусиль;

поглиблена теоретична й практична підготовка;

активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контрольних змагань (30-60 стартів на рік).

**4-й етап – поглиблена підготовка та удосконалення спортивної майстерності (групи підготовки до вищих досягнень):**

подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовки;

досягнення найвищого рівня тренуваності, засвоєння максимальних тренувальних навантажень, які перевищують змагальні;

удосконалення фундаментальної технічної підготовки, досягнення високого рівня надійності виступу у змаганнях, творчий підхід до рухової діяльності та тренувальних навантажень, максимальне розкриття особистих можливостей;

підвищення психологічних знань та умінь, досягнення високого рівня психологічної готовності до тренувальних навантажень та змагань;



подальше удосконалення теоретичної та практичної підготовки;  
 досягнення максимально можливих спортивних результатів, утримання високого рівня змагальної готовності (50-90 стартів на рік).

Тренувальні та змагальні навантаження по етапах багаторічної підготовки спортсменів-орієнтувальників згідно з нормативами Положення про дитячо-юнацькі спортивні школи наведені в табл. 2, навчальний план – в табл. 3.

Таблиця 2

Навчально-тренувальні навантаження по етапах підготовки

Показник навантаження	Етап підготовки			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Тривалість періоду, міс.:				
підготовчого	7-8	6-7	5-6	5-6
змагального	2-3	4-5	5-6	5-6
перехідного	2	1	1	1
Кількість:				
змагань на рік	3-7	15-35	30-60	50-90
тренувань на тиждень	3-4	4-6	5-9	6-12
тренувань на добу	1	1-2	1-2	1-2
Тривалість тренувального заняття, хв.	90	90-135	135-180	135-180

## 2.7. Структура навчально-тренувального заняття

Навчально-тренувальне заняття є основною формою роботи тренера-викладача. Складається з трьох частин – підготовчої, основної та заключної. Підготовча частина спрямована на підготовку органів і систем організму спортсмена до роботи в основній частині заняття, містить в собі комплекс загальнорозвивальних і спеціальних рухових дій орієнтувальника, може бути загальною, спеціальною та комбінованою. У загальній підготовчій частині використовуються загальнорозвивальні вправи, у спеціальній – спеціальні вправи орієнтувальника, у комбінованій – розвивальні та спеціальні.

Основна частина заняття містить рухову та розумову діяльність орієнтувальника: вивчення, закріплення та удосконалення елементів техніки й тактики спортивного орієнтування; виховання загальних та спеціальних фізичних (рухових) якостей; теоретична, технічна, тактична, психологічна й розумова підготовка. Заключна частина має за мету зниження навантажень, відновлення систем організму, що активно функціонують в основній частині заняття.

Добір, розподіл та чергування вправ у навчально-тренувальних заняттях залежать від завдань, а також рівня фізичного розвитку, статі та віку тих, хто займається.

Таблиця 3

## Орієнтовний річний навчальний план на етапах підготовки, год.

Зміст заняття	Група									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Більше 3	1-й	2-й	Більше 2	Увесь термін
Теоретична підготовка	20	20	25	25	25	25	30	30	30	30
Загальна фізична підготовка	150	180	200	220	240	220	240	240	240	264
Спеціальна фізична підготовка	60	100	135	202	250	310	340	383	416	456
Технічна підготовка у спортивному орієнтуванні	70	98	212	225	335	385	512	571	600	710
Тактична підготовка	4	4	6	8	12	14	18	24	30	36
Психологічна підготовка	-	2	4	6	8	10	12	16	20	24
Коректування місцевості та викреслювання спортивних карт	-	-	-	-	10	16	18	20	24	30
Відновлювальні заходи	-	-	20	20	30	30	40	40	50	60
Виконання контрольних нормативів (вступні, перевідні та випускні іспити)	4	6	8	8	10	10	12	12	12	14
Лікарський контроль і самоконтроль	2	2	4	4	4	4	6	6	6	8
Інструкторська та суддівська практика	2	4	10	10	12	16	20	24	28	32
Разом:	292	396	599	703	911	1015	1218	1322	1426	1634
Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом									
Загальна к-сть годин на рік:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

Послідовність виховання основних фізичних якостей на заняттях: після підготовчої частини йдуть вправи для розвитку швидкості, витривалості та сили. Вправи підготовчої частини заняття потрібно починати з найпростіших, які дають навантаження для великих груп м'язів і тулуба. Потім виконують вправи для окремих м'язів плечового поясу, рук, шиї, тулуба та ніг.

Вправи для розвитку сили повинні чергуватися з вправами на розтягування. Після вправ, що потребують великого напруження, слід виконувати вправи на розслаблення, ходьбу та біг слабкої інтенсивності. Треба суворо дозувати навантаження, чергувати їх з активним відпочинком.

Підвищення навантажень досягається шляхом поступового збільшення обсягів та інтенсивності вправ, зовнішнього навантаження (ваги обтяження) або зміни вихідних положень, подовження тривалості та прискорення рухових дій, застосування вольових зусиль, ущільнення заняття.

Дозування навантаження визначається загальною кількістю вправ у занятті, кількістю їх повторів, тривалістю інтервалів відпочинку між вправами (серіями), змістом відпочинку в інтервалах (активний, пасивний), розміром зусиль, темпом виконання вправ, їх інтенсивністю. Із зростанням тренуваності учнів-спортсменів навантаження у занятті збільшується за рахунок скорочення інтервалу відпочинку між окремими вправами або їх серіями.

При використанні засобів та методів тренування слід виходити з того, що кожна фізична вправа може по-різному впливати на організм. Коли змінюється дозування навантаження, вправи в одному випадку можуть сприяти зростанню рівня тренуваності, у другому – його підтримці, у третьому – служити засобом активного відпочинку.

Поступове збільшення фізичного навантаження призводить до підвищення рівня тренуваності, розвиває фізичні та вольові якості спортсменів, зміцнює та удосконалює органи та системи їх організму, розвиває та зміцнює кістково-м'язовий апарат, сприяє виробленню найбільш досконалої координації рухів тощо.

Форсоване застосування навантажень без відповідної підготовки може нашкодити здоров'ю учнів-спортсменів, особливо в молодшому та юнацькому віці.

Заняття проводяться за допомогою фронтального, групового, змішаного та індивідуального методів. Крім навчальних занять за розкладом, спортсмени-орієнтувальники мають щоденно займатися ранковою гімнастикою, виконуючи завдання тренера-викладача щодо удосконалення знання картографії, символічних знаків і легенд, читання спортивної карти, вибору шляхів руху, планування дистанцій, коректування місцевості тощо. Розклад занять у спортивній школі має бути узгоджений з режимом роботи та навантаженням тих, хто займається.

### 3. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ

Річний цикл тренування будується згідно з календарем спортивних змагань та адаптивних можливостей організму, що визначають закономірності становлення спортивної форми.

Календар змагань визначає час, потрібний для загальної, функціональної та спеціальної підготовки, а також на підтримання оптимальної готовності спортсменів до змагань. Ця оптимальна готовність спортсменів до змагань називається спортивною формою.

Процес становлення спортивної форми відбувається за певних взаємозв'язаних фаз: створення передумов та становлення спортивної форми; тимчасового її збереження; тимчасової втрати. Це відбивається у розподілі річного циклу на три періоди (макроцикли) тренування: підготовчий, змагальний, перехідний.

**Підготовчий** період поділяється на два етапи – загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий.

Загальнопідготовчий етап складається з двох періодів (мезоциклів) – утягувального та базового. Утягувальний мезоцикл тренування має бути спрямований на закладання «фундаменту» майбутньої спортивної форми: підвищення рівня розвитку витривалості, швидкісної та спеціальної сили, спритності, техніко-тактичних дій тощо.

У спеціально-підготовчому етапі виділяють контрольнo-підготовчий та передзмагальний мезоцикли. Контрольнo-підготовчому мезоциклу властиве поєднання тренувальної роботи з участю спортсменів у контрольнo-тренувальних змаганнях. Зміст тренувального процесу у передзмагальному мезоциклі зводиться до набуття спортсменами «первинної» спортивної форми, яка в подальшому удосконалюється.

У змагальному періоді застосовуються мезоцикли двох типів – змагальні та проміжні. Змагальні мезоцикли включають підготовку до змагань, участь у них та відновлення. Проміжний мезоцикл передбачається між змагальними й будується як підтримувальний.

**Перехідний** період починається після завершення основних змагань. У цьому періоді здійснюється поступове зниження навантажень за обсягом та інтенсивністю. Тренування носять ігровий та відпочивальний характер.

Структура побудови макроциклів залежить від таких чинників: конкретних завдань на даний період тренування; особливостей етапів і періодів підготовки; стану спортивної форми спортсменів; техніко-тактичної підготовленості орієнтувальників; потреби повторного застосування вправ різної спрямованості за умов оптимального зв'язку між ними; загального режиму діяльності; кліматичних умов тощо.

Об'єктивним і найсуттєвішим чинником є баланс процесів стомлення та відновлення, що відбуваються в організмі орієнтувальника. Саме вони обумовлюють чергування навантажень (їх величину та характер) і відпочинку у мікроциклі.

Незважаючи на велику кількість умов, що впливають на структуру побудови мікро- та мезоциклів, при розподілі навантаження в окремому занятті слід враховувати такі загальні принципи: повторність застосування навантаження; поступовість підвищення навантаження; хвилеподібність розподілу навантаження.

Оцінка тренувальних занять за величиною навантаження залежить від їх змісту, тривалості та інтенсивності. **Велике** навантаження триває 2-3 год., з щільністю до 90% та високою інтенсивністю; **середнє** навантаження – заняття тривалістю 1,5-2 год. із середньою щільністю та помірною інтенсивністю; **мале** навантаження – заняття тривалістю 45-90 хв. зменшеної інтенсивності.

Треба зазначити, що розподіл тренувальних навантажень за рівнем та класифікацією засобів, що використовуються, а також їх впливом на спортсменів певною мірою умовний. Більш точною є оцінка величини навантаження за біологічними зрушеннями, що відбуваються в організмі орієнтувальника. У старших групах попередньої базової підготовки, групах спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень доцільно величину навантаження визначати за частотою серцевих скорочень (ЧСС). Трьом рівням навантаження відповідають такі пульсові зони: велике навантаження – понад 160 серцевих скорочень; середнє – 110-145; мале – до 120 серцевих скорочень за 1 хв.

Плани тренувань конкретизуються під час складання робочих планів на кожний місяць. На підставі місячних планів розробляються програми на тиждень (табл. 4-7) та конспекти окремих занять, які є основною формою в підготовці юних орієнтувальників.

Таблиця 4

Орієнтована програма тижневого мікроциклу для груп початкової підготовки 1-2-го років навчання

№ заняття	Переважна спрямованість і зміст	Тривалість, хв.	Навантаження
1	Розвиток швидкості: пробігання коротких відрізків, естафети	30-45	Мале
	Розвиток елементів техніки орієнтування, мислення	15-45	Мале
2	Розвиток загальної витривалості: пробігання кросу, дистанцій з елементами орієнтування	30-45	Середнє
	Вправи на розвинення сили, спритності, гнучкості	15-45	Мале
3	Розвиток загальної витривалості: пробігання кросу, дистанцій з елементами орієнтування	30-45	Середнє
	Рухливі ігри, естафети з елементами орієнтування, мислення	15-45	Мале

Таблиця 5

Орієнтована програма тижневого мікроциклу підготовчого періоду для груп попередньої базової підготовки 1-3-го років навчання

№ заняття	Переважає спрямованість і зміст	Тривалість, хв.	Навантаження
1	Розвиток швидкості (швидкісної витривалості): пробігання коротких відрізків, естафети з елементами орієнтування	45-90	Мале
	Вправи на розвиток техніки орієнтування, елементів мислення	45-90	Мале
2	Розвиток загальної витривалості: пробігання кросу, дистанцій з елементами орієнтування	45-90	Середнє
	Розвиток сили, спритності, гнучкості Удосконалення техніки орієнтування, елементів мислення	45-90	Мале
3	Розвиток швидкісної витривалості: пробігання середніх відрізків з елементами орієнтування	45-90	Середнє
	Удосконалення елементів мислення, орієнтування	45-90	Мале
4	Розвиток загальної витривалості: пробігання дистанцій з орієнтуванням. Попередній аналіз проходження дистанцій та виявлених помилок	90-135	Середнє

Таблиця 6

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу підготовчого періоду для груп попередньої базової підготовки більш 3 років навчання

№ заняття	Переважає спрямованість і зміст	Тривалість, хв.	Навантаження
1	Розвиток швидкості (швидкісної витривалості): пробігання різних відрізків з елементами орієнтування	90-135	Мале чи середнє
	Удосконалення елементів техніко-тактичної підготовки орієнтувальника	90-135	Мале
2	Розвиток спеціальної витривалості: пробігання темпового кросу, дистанції з орієнтуванням	90-135	Середнє чи велике
	Розвиток спритності, гнучкості, швидкості мислення та техніки орієнтування	45-90	
3	Розвиток загальної витривалості: пробігання кросу, дистанції з орієнтуванням	90-135	Мале чи середнє

Продовження табл. 6

№ заняття	Переважає спрямованість і зміст	Тривалість, хв.	Навантаження
4	Розвиток спеціальної витривалості: пробігання різних відрізків з елементами орієнтування Удосконалення елементів техніко-тактичної підготовки орієнтувальника. Теоретична підготовка	90-135 45-90	Мале чи середнє
5	Розвиток загальної витривалості та техніки орієнтування: пробігання дистанцій та виконання вправ з елементами орієнтування у тривалому кросі Аналіз помилок на дистанції та проведення тренувального циклу підготовки	90-135 45-90	Середнє чи велике

Таблиця 7

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу підготовчого періоду для груп спеціальної базової підготовки та груп підготовки до вищих досягнень

№ заняття	Переважає спрямованість і зміст	Тривалість, хв.	Навантаження
1	Розвиток швидкості (швидкісної витривалості): пробігання коротких чи невеликих відрізків, естафети з елементами орієнтування Удосконалення елементів техніко-тактичної підготовки орієнтувальника	45-90 45-90	Мале чи середнє Мале
2	Крос на відновлення	45-90	Мале
3	Розвиток спеціальної витривалості: пробігання темпового кросу, дистанції з орієнтуванням	90-135	Середнє чи велике
4	Користування засобами відновлення	45-90	Середнє чи велике
5	Розвиток загальної витривалості: пробігання кросу чи дистанцій з орієнтуванням Теоретична підготовка	90-135 45-90	Мале чи середнє
6	Розвиток швидкісної витривалості: пробігання відрізків з елементами орієнтування Удосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовленості	90-135 45-90	Мале чи середнє
7	Крос на відновлення	45-90	Мале

№ заняття	Переважає спрямованість і зміст	Тривалість, хв.	Навантаження
8	Розвиток спеціальної витривалості: темповий крос чи дистанція з орієнтуванням та удосконаленням техніко-тактичної підготовленості Аналіз результатів та помилок	90-135 45-90	Середнє чи велике
9	Користування засобами відновлення чи плавання у басейні	45-90	Мале
10	Розвиток загальної витривалості та техніки орієнтування: пробігання дистанцій та використання вправ з елементами орієнтування у тривалому кросі Аналіз помилок та проведення тренувального циклу підготовки	90-135 45-90	Середнє чи велике

## 4. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

### 4.1. Організація та методика відбору

Спортивний відбір – це система організаційно-методичних заходів, які включають педагогічні, психологічні, соціальні та медико-біологічні методи дослідження, на ґрунті яких виявляються здібності дітей, підлітків і молоді для занять тим чи іншим видом спорту. Під час відбору головним є вид діяльності, до якої відбираються кандидати.

Загальними для всіх видів спорту є такі критерії відбору, як: стан здоров'я (застосовується на всіх стадіях виявлення спортивної придатності. Основне завдання лікарських досліджень – виявлення протипоказань до занять обраним видом спорту); функціональний стан органів і систем організму спортсмена (також використовується на всіх стадіях відбору, особливо для виявлення придатності до подальшого спортивного удосконалення); фізичний розвиток – як комплекс морфофункціональних показників (використовується головним чином на першому і другому етапах виявлення спортивної придатності).

Прогнозування – також важливий елемент відбору і підготовки юних спортсменів. Прогнозування спортивної обдарованості походить з того, що певне сполучення рухових і психологічних здібностей, анатоμο-фізіологічних задатків утворює потенціальну можливість для досягнення високих результатів в обраному виді спорту. Проводиться на засадах вивчення стабільності показників і спадкового впливу на результат спортсмена.

Спортивна орієнтація – це вид соціальної орієнтації, яка спрямована на надання допомоги дітям і молоді у визначенні спортивної спеціалізації з урахуванням їх індивідуальних здібностей, схильності до конкретної діяльності, інтересів і бажань.



Спортивний відбір ґрунтується на знаннях комплексу якостей (модельних характеристик), якими володіють сильні та найкращі спортсмени визначеного виду спорту.

Розрізняють три рівні компонентів модельних характеристик сильних спортсменів:

1. Модельні характеристики змагальної діяльності.
2. Характеристики спеціальної фізичної, технічної, тактичної підготовленості.
3. Функціональна, психологічна підготовленість, особливості статури тіла, а також основні часові етапи спортивного удосконалення (вік початку занять, спортивний стаж, вік найвищих досягнень тощо).

На етапі попереднього відбору у групи початкової підготовки ДЮСШ головним завданням є формування стійкого інтересу до занять спортивним орієнтуванням та виявлення основних рухових і розумових здібностей.

**Відбір** до груп початкової підготовки відділень спортивного орієнтування ДЮСШ повинен здійснюватися з 8-11 років і бажано після етапу початкового навчання (1-1,5 міс.) з урахуванням:

- бажання займатися спортивним орієнтуванням;
- стану здоров'я;
- рівня спортивних якостей, потрібних для бігу на витривалість;
- рівня спадкового розвитку спеціалізованих сприймань та відчуттів, а також раціонального мислення;
- результатів початкових змагань із ЗФП та на дистанції найпростішого орієнтування.

**Орієнтація** спортсменів до занять різними видами спортивного орієнтування здійснюється за показниками:

- схильність до бігу на лижах чи до легкоатлетичного бігу, до бігу на місцевості чи до пересування на маунтенбайках з орієнтуванням по спортивних картах;

- мотивація, бажання та прихильності - до умов зими чи літа;
- динаміка результатів у різних видах спортивного орієнтування.

Учні, схильні до занять зимовим орієнтуванням, повинні відбиратися вже на етапі початкової підготовки в окремі навчально-тренувальні групи, бо їх підготовка протилежно відрізняється від підготовки спортсменів літнього орієнтування.

Психофізіологічні та розумові показники відбору:

- рівень спостережливості та уваги;
- швидкість мислення та прийняття рішень;
- концентрація, переключення та стійкість уваги;
- сприйняття найпростішого просторового орієнтування, відстаней та часу;
- розвиток фізичних здібностей до тривалого бігу.

Основними критеріями під час відбору до занять спортивним орієнтуванням можуть бути:

- біг на 300, 500 чи 1000 м;
- стрибок в довжину з місця чи потрійний стрибок;

стрибок вгору за тестом В.М. Абалакова;

тепінг-тест;

тести на сприйняття часу, концентрацію уваги, розвиток уваги, пам'яті й мислення, відчуття простору і відстані.

**Тестування** спортсменів в групах початкової підготовки може бути здійснене за такими основними показниками:

швидкісна витривалість (біг 300, 500 чи 1000 м);

спритність (човниковий біг 10 м × 4);

швидкісно-силові якості (потрійний стрибок з місця);

обсяг пам'яті та концентрації уваги (рахунки-таблиці Горбова);

стійкість та концентрація уваги (тест «Переплутані лінії»);

обсяг уваги, оперативної зорової пам'яті (картки з крапками);

лабільність нервової системи та психофізіологічних якостей (тепінг-тест);

морально-вольові якості (затримка дихання: на вдиху – проба Штанге, на видиху – проба Генчі);

придатність до просторового орієнтування, швидкісного прийняття рішень та рівень сформованості основних якостей початківців (проходження найпростішої дистанції з орієнтуванням 50 м – 5 КП).

За результатами першого відбірного тестування можна виявити початкові показники розвитку основних якостей та здібностей. Наприкінці навчального року при повторному тестуванні за приростом показників можливо зробити висновки про ступінь засвоєння знань, умінь і навичок окремого спортсмена та групи початкової підготовки в цілому, а також прогнозувати подальше зростання показників і результатів юних спортсменів у спортивному орієнтуванні.

#### **4.2. Зміст і планування підготовки**

Річний цикл тренувань для груп початкової підготовки будується відповідно до завдань і змісту роботи.

**Завдання** підготовки спортсменів на початковому етапі :

зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток органів і функціональних систем організму орієнтувальника;

різнобічна загальна фізична підготовка та початкове розвинення усіх спеціальних фізичних якостей;

спеціальна рухова підготовка – розвиток умінь відчувати та диференціювати параметри рухових дій;

засвоєння загальнорозвивальних і спеціальних рухових дій, які спортсмени-орієнтувальники використовують у цілорічній підготовці;

прищеплення зацікавленості та потреби до занять спортивним орієнтуванням, виховання дисциплінованості, старанності та терпіння до систематичних занять спортом;

участь у змаганнях із ЗФП, СПФ та змагань з найпростішими елементами орієнтування на місцевості серед однолітків.

Планування навчально-тренувальної роботи для груп початкової підготовки здійснюється згідно з вищезазначеними завданнями та основним програмним матеріалом.

### **4.3. Основний програмний матеріал**

#### **Теоретична підготовка**

#### **1. Спортивне орієнтування – всебічний технічний та прикладний вид діяльності. Види змагань зі спортивного орієнтування (1 год.)**

Спортивне орієнтування – як окремих вид спорту, його місце у системі спорту в Україні. Різноманітність, емоційність, оздоровчий характер орієнтування, його зв'язок з довкіллям.

Особливості спортивного орієнтування, спільні та відмінні риси у порівнянні з іншими видами спорту. Види змагань із спортивного орієнтування. Літні види спортивного орієнтування: бігом, на велосипедах, рогейн та ТР-О. Нічне орієнтування і принципи проведення змагань. Зимові види спортивного орієнтування. Спільні риси та відмінності різних видів орієнтування.

#### **2. Правила поведінки та техніка безпеки на тренувальних заняттях і змаганнях зі спортивного орієнтування. Спортивний одяг та спорядження спортсмена-орієнтувальника (2 год.)**

Правила поведінки спортсменів під час тренувальних занять на місцевості. Дисципліна й організованість. Перехід автомобільних шляхів. Вихід на місцевість і повернення з тренування.

Техніка безпеки. Правила поведінки при втраті місця свого знаходження на місцевості. Подолання почуття розгубленості у випадку втрати орієнтації.

Перша медична й практична допомога потерпілому на тренуванні чи змаганнях. Загальна характеристика травм.

Спортивний одяг спортсмена для різних місць тренувальних занять і погодних умов. Спеціальне спорядження орієнтувальника. Вимоги до одягу і взуття. Правила користування спорядженням (компасом, планшетом, лижами, маунтенбайком тощо).

Інвентар та обладнання для проведення тренувальних занять на місцевості або змагань. Обладнання контрольних пунктів (плакат призми, компостер або інші засоби для відмічання, протокол тощо).

#### **3. Будова та функції організму людини. Харчування спортсмена, режим, гігієна. Пульсовий контроль навантажень (3 год.)**

Стислі відомості про організм людини. Кістково-м'язовий апарат. М'язи, їх будова та взаємодія. Основні відомості про внутрішні органи. Кровоносна система. Серце та судини. Зміни серцевого м'яза під впливом навантажень. Дихання та газообмін. Відпрацювання дихання у процесі занять спортивним орієнтуванням.

Органи травлення (шлунок, кишечник), обмін речовин. Органи виділення: нирки, легені, шкіра.

Нервова система – центральна і периферійна. Елементи її побудови та основні функції. Провідна роль центральної нервової системи у діяльності

організму.

Харчування. Значення харчування як чинника збереження і зміцнення здоров'я. Поняття про обмін речовин в організмі, енергетичні витрати під час фізичних навантажень і відновлення енергетичних ресурсів спортсмена.

Режим спортсмена під час змагань і тренувань. Відновлення організму та підготовка до наступного дня змагань. Поняття про гігієну. Гігієна фізичних вправ і спорту, її значення та основні завдання. Особиста гігієна тих, хто займається спортивним орієнтуванням: гігієна тіла, гігієнічне значення водних процедур (умивання, обтирання, парної лазні, душу, купання). Гігієна одягу та взуття, сну, житла, харчування. Загальна гігієнічна характеристика тренувань і змагань зі спортивного орієнтування.

Негативний вплив алкоголю, куріння та вживання наркотиків на організм спортсмена.

Вимірювання ЧСС спортсмена. Пульсовий контроль навантажень спортсмена і його значення. Ведення щоденника та запис ЧСС.

#### **4. Лікарський контроль і самоконтроль. Запобігання травмам. Перша долікарська допомога (2 год.)**

Лікарський контроль і самоконтроль. Значення і зміст лікарського контролю та самоконтролю під час занять спортом. Об'єктивні дані: частота пульсу, артеріальний тиск, м'язова сила, об'єм легенів. Порядок здійснення лікарського контролю у спортивних школах, клубах тощо. Показання та протипоказання до занять спортивним орієнтуванням.

Суб'єктивні та об'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, працездатність, настрої, оцінка зміни частоти пульсу. Поняття спортивне стомлення. Засоби запобігання перевтомі.

Щоденник самоконтролю. Зміни показників за умов правильної та хибної побудови навчально-тренувального процесу.

Поняття про травми. Причини їх виникнення та профілактика. Особливості спортивних травм у процесі занять і змагань. Дія низької температури: переохолодження, обмороження. Надання першої долікарської допомоги при забоях, саднах, розтягах, розривах зв'язок, м'язів і сухожилків, вивихах, опіках, сонячних і теплових ударах, обмороженнях.

Забезпечення безпеки під час проведення тренувань і змагань.

#### **5. Стислі відомості про фізіологічні засади спортивного тренування. Загартовування організму спортсмена (2 год.)**

Оздоровчий характер спортивного тренування – першочергове завдання спрямованого впливу на розвиток організму та основна гарантія зростання спортивних результатів. М'язова діяльність як неодмінна умова фізичного розвитку, нормального функціонування організму, підтримання здоров'я та працездатності.

Тренування як процес формування рухових навичок і розширення функціональних можливостей організму. Основні фізіологічні положення тренування орієнтувальника і показники тренуваності (у спокої, під час дозованого та максимального навантажень) різних вікових груп тих, хто займається в ДЮСШ, клубах тощо.

Стислі відомості про відновлення фізіологічних функцій організму після різних за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень та участі в змаганнях. Передстартовий стан і розминка у змаганнях зі спортивного орієнтування. Види розминки у спортивному орієнтуванні.

Загартовування організму спортсмена та його значення. Основні способи та методи загартовування спортсмена. Загартування сонцем, водою, повітрям.

## **6. Значення топографії у спортивному орієнтуванні. Спортивні карти та умовні позначки (2 год.)**

Топографія у спортивному орієнтуванні. Спортивні карти та їх умовні позначки. Кольори карти та різновиди умовних позначок. Масштаби карт.

Об'єкти місцевості, які застосовуються для спортивного орієнтування. Зорове ознайомлення з об'єктами на місцевості. Їх змістовне значення та позначення на спортивних картах.

## **7. Орієнтування на місцевості. Методи орієнтування на місцевості різних типів. Орієнтування на місцевості за допомогою компаса (2 год.)**

Прикладне значення орієнтування на місцевості. Основні прийоми та методи орієнтування на місцевості. Орієнтування в містах, лісах, у горах, степу тощо.

Північ Землі. Магнітний та географічний напрямки. Визначення напрямку на Північ за допомогою сонця, зірок, годинника. Компаси та їх основні різновиди.

Спортивний компас. Його застосування для визначення напрямку на Північ. Складові компаса, їх значення. Збереження компаса.

## **8. Методики навчання та тренування у спортивному орієнтуванні (3 год.)**

Поняття про навчання і спортивне тренування як єдиний педагогічний процес формування та удосконалення рухових навичок, розвитку фізичних якостей, підвищення рівня функціональних можливостей організму.

Загальні завдання тренування зі спортивного орієнтування. Значення всебічної фізичної підготовленості як підґрунтя спортивного тренування орієнтувальника. Технічна, тактична, морально-вольова й психологічна підготовка спортсмена-орієнтувальника.

Організація заняття, завдання і засоби окремих його частин. Зміст занять у різні періоди річного тренування і для різних вікових груп. Самостійні заняття. Значення спортивної зарядки для організму.

Методи контролю за розвитком спортивної підготовленості орієнтувальників різного віку і кваліфікації.

## **9. Правила змагань. Організація та проведення змагань зі спортивного орієнтування (2 год.)**

Правила змагань зі спортивного орієнтування. Виховне та агітаційне значення змагань. Зміст, види та характер змагань зі спортивного орієнтування. Положення про змагання. Порядок старту, його види. Жеребкування, його види. Допуск та дискваліфікація учасників змагань. Права та обов'язки учасників.

Суддівська колегія, її склад, права та обов'язки членів суддівської колегії.

Карти й система відмічання учасників на контрольних пунктах (КП).

Дистанція змагань, її нанесення на карту та обладнання на місцевості. Суддівство змагань з різних видів орієнтування. Умови визначення результатів.

### **10. Охорона природи. Екологія (1 год.)**

Спортивне орієнтування як вид спорту, нерозривно пов'язаний з навколишньою природою. Значення навколишньої природи та екології в житті людини. Суспільно-корисна діяльність щодо охорони природи та екології. Основні норми та правила поведінки спортсмена в місцях проведення змагань (на старті, фініші, у змагальному центрі).

Екологія навколишнього середовища. Екологія у спортивному орієнтуванні.

### **Загальна фізична підготовка**

Загальна фізична підготовка здійснюється на засадах програм з фізичної культури для 2-4, 5-6-х класів загальноосвітньої школи 1-3-го ступенів, програм з легкої атлетики, лижного та велоспорту для ДЮСШ з урахуванням специфіки спортивного орієнтування.

Основні засоби загальної фізичної підготовки:

#### **1. Загальнорозвивальні вправи без предметів**

Вправи для рук і плечового поясу: згинання-розгинання, колові рухи, махи, ривки з місця та в русі.

Вправи для м'язів шиї: нахили та повороти голови в різних напрямках.

Вправи для тулуба: вправи для формування правильної постави: з різних вихідних положень – нахили, повороти, колові рухи тулуба; з положення лежачи – підймання та опускання ніг, колові рухи однією та обома ногами, підймання та опускання тулуба.

Вправи для ніг: різноманітні махові рухи ногами, присідання на одній та обох ногах, випади з додатковими пружистими рухами.

Вправи з опором у парах: повороти та нахили тулуба, згинання-розгинання рук, перештовхування, присідання з партнером на плечах, перенесення партнера на спині та на плечах, елементи боротьби в стійці, ігри з елементами опору.

#### **2. Вправи з предметами**

Вправи з короткою та довгою скакалками: стрибки з обертанням скакалки вперед, назад, на одній та обох ногах, стрибки з поворотами у присіді та напівприсіді.

Вправи з гантелями, мішечками з піском тощо: згинання і розгинання рук, повороти та нахили тулуба, підймання на носках, присідання та стрибки.

#### **3. Елементи акробатики**

Перекиди (вперед, назад) у групуванні, напівшпагат, шпагат, політ-перекид вперед з місця та з розбігу, перевероти (в боки та вперед), сальто вперед, назад на лонжах, стрибки на батуті.

#### **4. Рухливі ігри та естафети**

Рухливі ігри типу «Боротьба за м'яч», з елементами бігу, стрибків, метань, розв'язанням теоретичних і практичних завдань тощо. Естафети – зустрічні та колові з подоланням перешкод, перестрибуванням, підлазінням і

перелазінням через перешкоди, з перенесенням, перекладанням і збиранням предметів, перенесенням вантажів, метанням в ціль, киданням і ловленням м'яча.

Ігри на увагу, кмітливість, координацію.

### **5. Легка атлетика**

Біг на короткі дистанції (30-400 м) з різних вихідних положень. Біг на середні та довгі дистанції (600-5000 м). Біг по пересіченій місцевості з подоланням природних і штучних перешкод. Біг на місцевості, інтервальний, змінний біг. Стрибки в довжину, висоту, потрійні, з місця та з розбігу. Багатоскоки. Метання гранати, тенісного м'яча тощо.

### **6. Лижні перегони**

Вивчення техніки різних способів бігу на лижах, техніки спусків, підйомів, поворотів. Проходження дистанцій 1-5 км на час. Спуски з гірок різної крутості.

### **7. Туризм.**

Участь у 1-3-денних мандрівках. Подолання туристської смуги перешкод. Участь у туристських змаганнях, мандрівках 1-ї категорії складності.

### **8. Гімнастичні вправи**

Вправи на приладах: гімнастичній стінці, лаві, брусах, поперечці, линві. Опорні стрибки через гімнастичного коня та козла.

### **9. Спортивні ігри**

Баскетбол, міні-футбол, гандбол, волейбол.

### **10. Плавання**

Оволодіння одним із способів плавання. Старти та повороти. Плавання на час 25, 50 м. Плавання без урахування часу 100 м і більше.

## **Спеціальна фізична підготовка**

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей, потрібних для спортсменів-орієнтувальників: витривалості, швидкості, спритності, стрибучості, сили, гнучкості.

### **1. Вправи для розвитку витривалості**

Біг у рівномірному темпі по рівнинній та пересіченій, відкритій та закритій місцевості (1-5 км). Біг в гору, з гори, по піску, купинах, по м'якому ґрунті. Біг і пересування на лижах на дистанції 2-10 км. Туристичні мандрівки (одно- та багатоденні). Плавання на дистанції 400-800 м.

### **2. Вправи для розвитку швидкості**

Біг з високого та низького старту, з ходу, на швидкість на дистанції 30-200 м. Біг з місця з просуванням вперед у швидкому темпі, з високим підйманням стегна, підтюпцем, стрибками. Біг з раптовими змінами напрямку, з раптовими зупинками, оббіганням перешкод. Естафети: зустрічні, з подоланням перешкод, зі стрибками по колу тощо. Швидкі присідання й вставання. Біг боком і спиною вперед. Біг «змієюю» між розставленими в різних положеннях стійками, м'ячами.

Вправи зі скакалкою: два стрибки на один оберт скакалки, один стрибок на два оберти скакалки, чергування різних стрибків на одній та двох ногах.

Різноманітні ігри та ігрові вправи у швидкому темпі.

### **3. Вправи для розвитку спритності та стрибучості**

Стрибки у довжину, через яму з водою, ривчак, потічок. Стрибки по купинах. Стрибки у висоту через шнур, планку, жердину, повалене дерево, з однієї та двох ніг. Стрибки на одній та двох ногах на місці та в русі. Стрибки зі скакалкою в русі. Стрибки в кроці, стрибки по сходинках у заданому темпі тощо.

Елементи акробатики: перекиди, перевороти. Вправи на рівновагу на гімнастичній колоді, лаві. Переправляння по колоді через яр, потік, рівець; переправлення по колоді, яка хитається. Ігри: баскетбол, футбол, гандбол зі спеціальними завданнями.

### **4. Вправи для розвитку сили**

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, лави. Згинання-розгинання рук в упорі на предмети, що знаходяться на різній висоті від підлоги. В упорі лежачи – відштовхування руками від підлоги, лави, предметів, що знаходяться на різній висоті від підлоги. Присідання на одній та двох ногах.

Вправи для розвитку сили окремих груп м'язів (тулуба, рук, ніг) без предметів і з предметами (набивними м'ячами, гантелями, гумовими амортизаторами), на тренажерах.

Вправи на гімнастичній стінці: підтягування на руках, підймання ніг до кута 45°, 90°, 180° та ін.

Естафети з перенесенням предметів.

### **5. Вправи для розвитку гнучкості**

Ходьба з випадами, перехресним кроком. Пружисті присідання у положенні випаду, напівшпагат, шпагат. Махові рухи руками та ногами у різних площинах. Пружисті нахили тулуба вперед, назад, в боки з різних вихідних положень. Вправи у парах з опором, на гнучкість, розтягування і рухливість суглобів. Колові рухи тулубом, повороти без рухів руками й ногами. Відведення рук і ніг у різних напрямках, з різних вихідних положень на місці та в русі. Махи руками та ногами, розслаблення м'язів під час руху вперед, назад, в боки. Махи руками під час повороту тулуба. Нахили вперед, в боки, повільний біг з розслабленням м'язів плечового поясу та рук. Струшування руками, ногами на місці та в русі. Глибокий вдих і тривалий видих.

## **Вивчення техніки й тактики спортивного орієнтування**

**Розвиток основних навичок мислення і відчуттів.** Засади сприйняття місцевості, умовних знаків, найпростіших схем, карт. Розвиток спостережливості, уваги, пам'яті, уяви, мислення.

**Засади просторової орієнтації, відчуття простору та часу.** Відпрацювання дій спортсмена-початківця за умови втрати орієнтації.

**Орієнтування на місцевості.** Визначення сторін горизонту та напрямку на Північ: у містах – по будівлях і вулицях; у лісі – по місцевих прикметах (просіках та квартальних стовпах, по окремих рослинах, снігу, пісках). Зоряна орієнтація, орієнтація за сонцем, по годиннику та ін.

**Засади топографії.** План, схема, карта. Види карт. Поняття про



вимірювання. Спортивні карти. Умовні знаки (УЗ) спортивних карт.

**Визначення і вимірювання відстані на карті.** Визначення відстані на місцевості кроками. Ігри та вправи на визначення відстані.

**Компас.** Види компасів. Визначення сторін горизонту за допомогою компаса. Орієнтування за картою.

**Робота з картами чи схемами на місцевості.** Порівняння місцевості з картою чи схемою. Читання об'єктів по карті чи схемі. Визначення місця свого знаходження.

**Контрольний пункт.** Обладнання і встановлення контрольного пункту на місцевості.

**Вправи на розвиток пам'яті, уваги, мислення.** Запам'ятовування малюнків, предметів, чисел, текстів тощо.

**Спортивний щоденник.** Ведення спортивного щоденника. Запис змісту тренувального заняття, результатів змагань.

**Пульс.** Вимірювання і запис показників пульсу.

**Ігри.** На місцевості із застосуванням орієнтування. Найпростіші змагання.

Як відомо з теорії та практики навчання, перша його стадія має починатися із **спостереження, сприймання чи опробування** найпростіших елементів, тобто навчання орієнтування починається з процесу спостереження чи сприймання допоміжних навичок, як найпростіших елементів в системі орієнтування на місцевості чи спортивного орієнтування. Тоді програмний зміст роботи перших місяців занять в групах початкової підготовки ДЮСШ зі спортивного орієнтування може бути таким:

1. Рухливі ігри з елементами орієнтування:

1) сприймання діяльності в орієнтуванні та вигляду КП:

естафети з простими картками умовних позначок карти, їх пошук, складання двох однакових тощо;

елементарні естафети з торканням до самого КП чи його оббіганням.

2) сприймання систем відмічання КП, перевірка правильності та якості відмічання:

торкання до КП;

запам'ятовування чи додавання чисел, написаних на КП, букв, знаків орієнтування тощо;

відмічання олівцем в картці учасника чи команди в естафетах;

те ж саме на карті спортзалу, стадіону, майданчику тощо;

те ж саме з відмічанням компостером.

2. Вправи на розвиток спостережливості, уваги, пам'яті:

знайти однакові малюнки, однакові шматки карт;

знайти відмінності в малюнках;

вправи з рахунками-таблицями;

вправи з переплутаними лініями;

запам'ятовування та замальовування різних елементів;

складання розрізаних листівок, найпростіших карт чи схем та ін.

3. Рухливі ігри на спритність, увагу, рухову реакцію:

«Викидайло», «Третій зайвий», «Пусте місце»;

Б/б, Р/м, Ф/б;

«Квач», «Вовки та зайці» та ін.

4. Рухливі ігри на місцевості (в парку, лісі):

«Слалом між деревами»;

«Квач» – в лісі, «Купини»;

«Біг за лисицею», «Козаки-розбійники» та ін.;

пошук скарбу за схемою чи описом місцевості;

проходження дистанції за маркуванням з відмічанням на КП (на швидкість чи без обмеження часу);

футбол між деревами та ін.

У табл. 8-9 надані (як приклад) програми тижневих мікроциклів.

Таблиця 8

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу першої частини підготовчого періоду для груп початкової підготовки (1-3 міс.)

№ заняття	Переважаюча спрямованість і зміст	Тривалість, хв.	Навантаження	Примітки
1	Підготовча частина: повільний біг, загальнорозвивальні вправи, спеціальні стрибкові вправи	20-25	Мале	
	Основна частина: рухові вправи з елементами орієнтування, повільний біг, вправи на розтягування м'язів ніг	30-45	Середнє	
	Заключна частина: вправи на розвиток спостережливості, уваги, пам'яті	20-25	Мале	
2	Підготовча частина: повільний біг, загальнорозвивальні вправи, спеціальні стрибкові вправи	20-25	Мале	
	Основна частина: рухливі ігри на спритність, увагу, рухову реакцію	30-45	Середнє	
	Заклучна частина: вправи на розвиток спостережливості, уваги, пам'яті	20-25	Мале	
3	Підготовча частина: повільний біг, загальнорозвиваючі вправи, спеціальні стрибкові вправи	20-25	Мале	
	Основна частина: рухливі ігри на місцевості	45-50	Середнє	
	Заклучна частина: повільний біг, вправи на розтягування м'язів ніг	10-15	Мале	

Зміст роботи з 3-го по 8-9-й місяць занять у групах початкової підготовки зі спортивного орієнтування може бути таким:

**1. Рухливі ігри з елементами орієнтування:**

1. Засвоєння принципів швидкого відмічання на КП за різних систем і перевірка правильності та якості такого відмічання (олівцем в картці чи на

карті, а також компостером та іншими засобами);

2. Вправи чи естафети з оббіганням перешкод чи КП і відмічанням на них;

3. Вправи чи естафети на складання розрізаних листівок чи карт, різних малюнків тощо;

4. Інші вправи.

**2.** Засвоєння принципів діяльності в орієнтуванні (проведення командних естафетних чи індивідуальних змагань):

1. Проходження дистанцій з найпростішими елементами орієнтування;

2. В естафетах з 3-4 встановленими в залі КП відмітити ті, номери яких вказані у картці;

3. Те ж саме під час індивідуального проходження дистанції, де КП розташовані по периметру залу чи майданчику;

4. Те ж саме із застосуванням карт-схем таких дистанцій.

**3.** Вправи на розвиток просторової орієнтації:

1. Проходження найпростіших дистанцій по клітинках з 5 поворотами, потім – з 6-8, далі – з 9-12;

2. Ті ж самі вправи із застосуванням вказаного на схемі напрямку на Північ (на майданчику вказує тренер);

3. Малювання схем класу, клубу, школи, майданчику тощо;

4. Пошук КП («кладу») по намальованих схемах.

**4.** Вправи на розвиток спостережливості, уваги, пам'яті та сприймання (розуміння) карт:

1. Знайти однакові малюнки чи відмінності в малюнках;

2. Знайти однакові позначки на простих картах чи відмінності в картах;

3. Вправи по різних рахунках-таблицях;

4. Вправи по різних таблицях переплутаних ліній, лабіринтів;

5. Запам'ятовування та замальовування різних елементів без обмеження часу; складання розрізаних листівок, карт без обмеження часу чи на швидкість.

**5.** Вправи на сприймання схем, карт, місцевості та її об'єктів для орієнтування, подальший розвиток просторової орієнтації:

1. Вправи на проходження найпростіших дистанцій в заданому напрямку на майданчику чи в залі із застосуванням карт-схем;

2. Вправи на проходження дистанцій по картах-схемах біля школи, стадіону, у дворі;

3. Ті ж самі вправи й дистанції в парковій місцевості, де всі КП видно зі старту (дистанції – за вибором варіантів проходження чи у заданому напрямку).

**6.** Рухливі ігри на спритність, увагу, рухову реакцію:

**7.** Вправи на розвиток основних фізичних якостей: швидкості, спритності, стрибучості, сили, гнучкості.

Таблиця 9

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу основного періоду  
для груп початкової підготовки (3-5 міс.)

№ заняття	Переважна спрямованість і зміст	Тривалість, хв.	Навантаження	Примітки
1	Підготовча частина: повільний біг, загальнорозвивальні вправи, спеціальні стрибкові вправи Основна частина: рухові вправи з елементами орієнтування, повільний біг, вправи на розтягування м'язів ніг Заключна частина: вправи на розвиток спостережливості, уваги, пам'яті	20-25 30-45 20-25	Мале Середнє Мале	
2	Підготовча частина: повільний біг, загальнорозвивальні вправи, спеціальні стрибкові вправи Основна частина: рухливі ігри на спритність, увагу, рухову реакцію, з елементами орієнтування Заключна частина: вправи на розвиток спостережливості, уваги, пам'яті	20-25 30-45 20-25	Мале Середнє Мале	
3	Підготовча частина: повільний біг, загальнорозвивальні вправи, спеціальні стрибкові вправи Основна частина: рухливі ігри на місцевості, з елементами орієнтування, діяльності в орієнтуванні, вправи на розвиток просторової орієнтації та на сприймання схем, карт, місцевості та її об'єктів, пробігання елементарних дистанцій по КП, які видно на місцевості Заключна частина: повільний біг, вправи на розтягування м'язів ніг	20-25 45-50 10-15	Мале Середнє Мале	

Тренувальні заняття з елементами орієнтування повинні чергуватися з тренуваннями на розвиток основних фізичних якостей. Розвинення основних фізичних якостей краще поєднувати з формуванням найпростіших умінь та навичок орієнтування на місцевості.

Спочатку всі вправи з елементами орієнтування виконуються без обмеження часу, на правильність виконання завдання. Трохи пізніше – з обмеженням часу чи на швидкість виконання завдання, далі – на визначення переможця вправи чи дистанції.

Над окремою темою працюють від 2 тижнів до 1 міс. і більше залежно від складності того чи іншого уміння або навички. По закінченні засвоєння окремої теми треба провести контрольне виконання вправи для визначення рівня

засвоєння учнями знань, умінь чи навичок. Якщо засвоєння виявилось недостатнім, необхідно продовжити роботу над аналогічними вправами даної теми.

Для усунення відставання окремих учнів від програмного матеріалу потрібно додавати їм індивідуальні завдання для самостійної роботи.

#### 4.3.1. Плани-схеми річної підготовки

Таблиця 10

Приблизний річний графік розподілу навчального навантаження для груп початкової підготовки 1-го року навчання, год.

Тема заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	20
Загальна фізична підготовка	12	13	13	14	15	14	13	10	8	11	14	13	150
Спеціальна фізична підготовка	3	4	4	5	4	5	5	6	7	6	6	5	60
Технічна підготовка у спортивному орієнтуванні	6	6	7	6	5	4	5	6	6	7	6	6	70
Тактична підготовка	-	1	-	-	-	1	-	1	1	-	-	-	4
Інструкторська та суддівська практика	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Виконання контрольних нормативів (вступні та перевідні іспити)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Лікарський контроль і самоконтроль	1						1						2
Разом:	26	27	26	27	25	25	26	26	25	26	27	26	312

Таблиця 11

Приблизний річний графік розподілу навчального навантаження для груп початкової підготовки 2-го року навчання, год.

Тема заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	20
Загальна фізична підготовка	14	15	16	17	17	16	14	11	11	13	18	18	180
Спеціальна фізична підготовка	7	7	8	8	9	9	8	9	10	9	9	7	100
Технічна підготовка у спортивному орієнтуванні	8	9	8	8	7	6	8	10	9	9	8	8	98

Тема заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Тактична підготовка	2	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	4
Психологічна підготовка	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Інструкторська та суддівська практика	-	1	1	-	-	-	-	1	1	-	-	-	4
Виконання контрольних нормативів (вступні та перевідні іспити)	2	-	-	1	-	-	1	-	1	1	-	-	6
Лікарський контроль і самоконтроль	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2
Разом:	35	36	35	36	34	33	34	35	33	34	36	35	416

#### 4.4. Змагальна практика

На початкових етапах багаторічного тренування планують тільки підготовчі та контрольні змагання 1-го рівня підготовки. Змагання проводять не частіше 1 разу на 2 міс., щоб тренери та спортсмени-початківці мали можливість вивчити деякі теми та прийоми, перевірити їх засвоєння у змаганнях. Змагання 1-го рівня мають бути відокремленими від змагань 2-го та вищих рівнів, проте дистанції змагань цього рівня повинні носити чисто тематичний характер із застосуванням найпростіших карт-схем.

Система дитячих змагань перш за все має вирішувати завдання всебічної оцінки перспективності юного спортсмена, тобто дозволяє оцінювати рівень генетично обумовлених і важкорозвивальних якостей – гнучкості, швидкості, координаційних здібностей, спеціалізованих сприйнять, а також ефективність техніки, здібність до навчання, індивідуально-психологічні особливості.

Змагальна практика пов'язана з розвитком елементарних тактичних навичок орієнтування. Для засвоєння елементарних навичок тактичної підготовки необхідні:

визначення завдань кожного тренування, змагальної вправи чи найпростішого змагання;

попередній аналіз правильності проходження дистанції на кожному тренуванні;

аналіз помилок при виконанні завдань кожного тренування;

аналіз взаємодії із супротивником на дистанції;

розподіл сил під час проходження дистанції чи виконання будь-якої вправи з орієнтуванням чи без нього;

вивчення та засвоєння тактичних елементів (вибір «прив'язок» та шляху до них, вибір прийомів орієнтування від «прив'язки» до КП; підготовка картки відмічання, прихід на КП та вихід з КП тощо) на найпростіших змагальних

дистанціях.

Для засвоєння найпростіших елементів техніко-тактичних змагальних навичок орієнтування можливо застосовувати наступні змагальні вправи чи найпростіші тренувальні змагання:

«Відмітник», коли по колу встановлюються 5-15 КП, які учасники змагань повинні пройти й відмітити у картці учасника;

найпростіша дистанція 50 м – 5 КП на майданчику, у парку, в лісі;

найпростіші дистанції з КП, які можливо бачити зі старту ;

проходження «своїх» дистанцій у З.Н., коли на місцевості встановлено багато КП з інших дистанцій;

проходження дистанцій по колу та відмічання тільки «своїх» КП, які вказані на схемі-карті;

дистанції по колу стадіону, вздовж паркану та інші із завданням: на кожному колі відмічати лише «свої» КП;

дистанції за «віялом»;

дистанція за маркуванням чи як у Тр-О (вибери правильний фрагмент карти);

дистанції за маркуванням по карті з намальованою лінією дистанції;

дистанції з поворотами за маркуванням та відмічанням на КП;

дистанції за маркуванням із завданням відмітити всі зустрічні КП;

дистанції за маркуванням «Угадайка» із завданням відмітити лише ті КП, які вказані на схемі;

найпростіші дистанції у З.Н. за схемою спортзалу, майданчику, біля школи;

найпростіші дистанції у З.Н. за картою із замальованою лінією шляху пересування по дорогах і стежках тощо.

#### **4.5. Система контролю, нормативні вимоги для переведення на наступний етап підготовки**

Після набору учнів до груп початкової підготовки необхідно перш за все перевірити стан здоров'я спортсменів-початківців і відсутність у них протипоказань до занять спортом. По друге, тренер-викладач повинен визначити у кожного з учнів ступінь бажання займатися спортом і спортивним орієнтуванням конкретно. Трохи пізніше необхідно познайомитися з класними керівниками учнів, батьками та виявити їх відношення до занять спортивним орієнтуванням їх дітей.

Перші заняття мають бути спрямовані на підвищення рівня зацікавленості учнів до занять спортивним орієнтуванням, посилення мотивації займатися спортом взагалі, а також моральну підготовку до відбірних тестувань.

У табл. 12 наведені вступні та перевідні контрольні нормативи іспитів (тестувань) для учнів груп початкової підготовки.

## Вступні та перевідні контрольні нормативи\*

Контрольна вправа	Рік навчання			
	1-й		2-й	
	Вступні	Перевідні	Вступні	Перевідні
Біг 300 м, с	85,0/95,0	75,0/85,0	70,0/80,0	65,0/75,0
Потрійний стрибок з місця, см	420/400	430/410	-	-
Човниковий біг 10 м × 4, с	13,0/14,0	12,5/13,5	12,2/13,2	12,0/13,0
Рахунки-таблиці Горбова 1-25, с	70,0/75,0	65,0/70,0	63,0/68,0	60,0/65,0
Тест «Переплутані лінії» 1-7, с	45,0/50,0	40,0/45,0	-	-
Тест по картках з крапками 2-8, к-сть помилок	13/15	11/13	-	-
Тепінг-тест 10 с, к-сть разів	40/35	45/40	-	-
Затримка дихання (на вдиху – проба Штанге, на видиху – проба Генчі), с	40,0/35,0	43,0/38,0	-	-
Проходження дистанції з орієнтуванням 50 м – 5 КП, с	27,0/28,5	26,0/27,5	25,5/27,0	24,0/25,5

\* У чисельнику показники для хлопців, у знаменнику – для дівчат

## 5. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

### 5.1. Організація та методика відбору

Відбір до груп попередньої базової підготовки здійснюється з урахуванням того, що за роки занять у групах початкової підготовки вже відбувся природний «відсів» малоперспективних до спортивного орієнтування дітей. Переведення учнів-спортсменів до груп попередньої базової підготовки має проводитися з урахуванням таких показників:

ступінь мотивації до цілеспрямованої спортивної підготовки;

загальна та спеціальна технічна підготовленість;

рівень початкового розвитку спеціалізованих відчуттів (напрямку, часу, відстані, просторової орієнтації та інших), а також швидкості й раціональності мислення;

рівень розвитку фізичних якостей – витривалості, спритності, гнучкості та стрибучості;

динаміка становлення майстерності.

Орієнтація та відбір спортсменів до занять літнім чи зимовим орієнтуванням здійснюються за показниками:

схильність спортсмена до бігу на лижах, пересування на гірських велосипедах чи до легкоатлетичного бігу на місцевості;

мотивація, бажання та прихильність до умов зими чи літа;

динаміка спортивних результатів у зимовому лижному орієнтуванні,



орієнтуванні на маунтенбайках та у літньому спортивному орієнтуванні.

Учні, схильні до занять зимовим орієнтуванням, повинні відбиратися ще на етапі початкової підготовки в окремі навчально-тренувальні групи, тому що їх підготовка значно відрізняється від підготовки у літньому спортивному орієнтуванні чи в орієнтуванні на маунтенбайках.

На початку цього етапу багаторічної підготовки вже треба визначати в учнів-спортсменів відповідність будови їх тіла до морфологічних особливостей спортсменів високого міжнародного класу чи провідних українських спортсменів, оскільки особливості будови тіла дають спортсмену певну перевагу у змаганнях зі спортивного орієнтування в конкретному його виді (спринт чи довгі дистанції, рівнинна місцевість чи гірська, сильнопересічена тощо). Наприклад, на спеціалізацію з бігу на довгі дистанції у спортивному орієнтуванні слід спрямовувати підлітків з високими можливостями киснево-транспортної системи, середнього зросту, з малою масою тіла, а на короткі чи спринтерські дистанції – підлітків зростом вище середнього.

Ефективність відбору спортсменів на другому етапі значною мірою залежить від правильності оцінки у початківців рівня розвитку основних фізичних якостей, можливостей енергозабезпечення, здібностей до удосконалення спортивної техніки та техніки орієнтування, здатності ефективно відновлюватися після навантажень різної інтенсивності.

Крім вищезазначеного, при проведенні відбору на другому етапі підготовки слід приділяти увагу досконалості розвитку спеціалізованих сприймань: відчуття простору, часу, відрізків та відстаней, уваги та пам'яті, швидкості прийняття рішень тощо. Підвищується значення показників морально-психічних якостей: мотивації, волі, прагнення до лідерства, рівня стерпності до навантажень, поганих погодних умов тощо.

Тестування спортсменів в групах попередньої базової підготовки може проводитися за такими показниками:

швидкісна витривалість (біг 500-2000 м);

спритність (човниковий біг 10 м × 4);

швидкісно-силові якості (потрійний стрибок з місця);

обсяг пам'яті та концентрація уваги (рахунки-таблиці Горбова);

стійкість, переключення та концентрація уваги (тест «Переплутані лінії»);

обсяг уваги, оперативної зорової пам'яті (тест по картках з крапками);

психофізіологічні якості (тепінг-тест);

морально-вольові якості (затримка дихання: на вдиху – проба Штанге, на видиху – проба Генчі);

придатність до швидкого прийняття рішень і просторового орієнтування (проходження найпростішої дистанції з орієнтуванням 50 м – 5 КП).

Особливу увагу звертати на впевненість спортсменів у своїх можливостях, їх стійкість до стресових ситуацій, до складних змагальних дистанцій чи погодних умов, бажання спортивної боротьби. Крім того, і на цьому етапі відбору велике значення мають медичні обстеження.

## **5.2. Зміст і планування підготовки**

Річний цикл тренувань для учнів груп попередньої базової підготовки будується згідно із завданнями та змістом роботи другого етапу підготовки:

подальше зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток систем і функцій організму;

подальша різнобічна загальна фізична підготовка та розвинення усіх спеціальних фізичних якостей;

подальша спеціальна фізична підготовка (розвиток спритності, гнучкості, швидкості, витривалості тощо);

подальше удосконалення спеціальної рухової підготовки (координація рухів, орієнтація у просторі, реакція на зміну обставин тощо);

початкова функціональна підготовка – засвоєння середніх обсягів тренувальних навантажень;

попередня базова технічна підготовка – опанування елементів техніки орієнтування;

формування уміння оцінювати свої рухові дії;

попередня базова технічна підготовка;

попередня базова теоретична, тактична, розумова й психологічна підготовка;

участь у змаганнях своєї вікової групи (15-35 стартів на рік).

Навчання спортсменів на другому етапі попередньої базової підготовки будується згідно із зазначеними завданнями та основним програмним матеріалом.

## **5.3. Основний програмний матеріал**

### **Теоретична підготовка**

#### **1. Фізична культура та спорт в Україні (1 год.)**

Загальні поняття про фізичну культуру та спорт. Фізична культура та спорт – частка загальної культури людини. Значення фізкультури та спорту для зміцнення здоров'я, правильного фізичного розвитку, підготовки до праці та захисту України у лавах збройних сил.

Організація державного управління фізичною культурою та спортом в Україні. Роль міністерств, спортивних товариств і відомств у справі організації роботи з фізичного виховання населення. Закон про фізичну культуру та спорт.

Всеукраїнська спортивна класифікація, її значення для розвитку спорту та підвищення кваліфікації спортсменів. Розділ спортивного орієнтування у Всеукраїнській спортивній класифікації.

#### **2. Стислий огляд розвитку спортивного орієнтування в Україні та за кордоном (1 год.)**

Спортивне орієнтування – як окремий вид спорту, його місце у системі спорту в Україні. Різнобічність, емоційність, оздоровчий характер орієнтування, його зв'язок з навколишнім середовищем. Особливості спортивного орієнтування, спільні та відмінні риси у порівнянні з іншими

видами спорту.

Основні етапи розвитку спортивного орієнтування в Україні та за кордоном. Перші змагання. Розвиток орієнтування у системі туризму, спорту, освіти. Федерація спортивного орієнтування України (ФСОУ), її зв'язки з Міжнародною федерацією орієнтування (IOF).

### **3. Будова та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм спортсмена (2 год.)**

Стислі відомості про організм людини. Кістково-м'язовий апарат. М'язи, їх будова та взаємодія. Основні відомості про внутрішні органи. Кровоносна система. Серце та судини. Зміни серцевого м'яза під впливом навантажень різної інтенсивності. Дихання та газообмін. Відпрацювання дихання у процесі занять спортивним орієнтуванням.

Органи травлення (шлунок, кишечник), обмін речовин. Органи виділення: нирки, легені, шкіра.

Нервова система – центральна та периферійна. Елементи її побудови та основні функції. Провідна роль центральної нервової системи у діяльності організму.

Вплив різних фізичних вправ на зміцнення здоров'я, працездатність, удосконалення рухових якостей людини (швидкості, сили, спритності, витривалості). Удосконалення координації рухів і точності їх виконання під впливом систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Удосконалення функцій органів дихання та кровообігу під впливом занять спортом. Вплив занять фізичними вправами на обмін речовин.

### **4. Гігієна, загартовування. Режим і харчування спортсмена (2 год.)**

Поняття про гігієну. Гігієна фізичних вправ і спорту, її значення та основні завдання. Гігієнічні засади режиму праці, відпочинку і занять спортом. Особиста гігієна тих, хто займається спортивним орієнтуванням: гігієна тіла, гігієнічне значення водних процедур (умивання, обтирання, парної лазні, душу, купання). Гігієна одягу та взуття, сну, житла, харчування. Загальна гігієнічна характеристика тренувань і змагань зі спортивного орієнтування.

Негативний вплив алкоголю, куріння та вживання наркотиків на організм спортсмена.

Загартовування, його сутність та значення для підвищення працездатності людини, покращення опірності організму до простудних захворювань. Роль загартовування під час занять спортивним орієнтуванням. Гігієнічні засади загартовування. Засоби загартовування та методика їх застосування. Загартовування сонцем, водою, повітрям.

Харчування. Значення харчування як чинника збереження та зміцнення здоров'я. Поняття про обмін речовин в організмі, енергетичні витрати під час фізичних навантажень і відновлення енергетичних ресурсів спортсмена.

Призначення та роль білків, вуглеводів, жирів, мінеральних солей та вітамінів. Поняття про калорійність і засвоєння їжі. Приблизні добові харчові норми орієнтувальника залежно від обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень і змагань.

## **5. Лікарський контроль і самоконтроль. Запобігання травмам. Перша долікарська допомога. Спортивний масаж (2 год.)**

Лікарський контроль і самоконтроль. Значення і зміст лікарського контролю та самоконтролю під час занять спортом. Об'єктивні дані: частота пульсу, артеріальний тиск, м'язова сила, об'єм легенів. Порядок здійснення лікарського контролю у спортивних школах, клубах і т.п. Показання та протипоказання до занять спортивним орієнтуванням.

Суб'єктивні та об'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, працездатність, настрої, оцінка зміни частоти пульсу. Поняття: спортивна втома, стомленість, перетренування. Поняття про гострий та хронічний стани за умов перетренування. Методи відновлювальної терапії. Засоби запобігання перевтомленню.

Щоденник самоконтролю. Зміни показників за умов правильної та хибної побудови навчально-тренувального процесу.

Поняття про травми. Причини їх виникнення та профілактика. Особливості спортивних травм у процесі занять і змагань. Засоби транспортування потерпілих. Рани та їх різновиди: забої, садна, розтяги, пориви м'язів, зв'язок та сухожилків. Кровотечі: їх види, зупинка кровотечі, правила накладання джгута. Вивихи. Пошкодження кісток, переломи. Дія низької температури: переохолодження, обмороження. Надання першої долікарської допомоги при забоях, саднах, розтягах, розривах зв'язок, м'язів і сухожилків, вивихах, опіках, сонячних і теплових ударах, обмороженнях.

Спортивний масаж, його застосування в процесі тренувань, прийоми самомасажу, протипоказання до масажу.

Забезпечення безпеки під час проведення тренувань і змагань.

## **6. Стислі відомості про фізіологічні засади спортивного тренування (3 год.)**

Оздоровчий характер спортивного тренування – першочергове завдання спрямованого впливу на розвиток організму та основна гарантія зростання спортивних результатів.

М'язова діяльність як неодмінна умова фізичного розвитку, нормального функціонування організму, підтримання здоров'я та працездатності. Тренування як процес формування рухових навичок і розширення функціональних можливостей організму. Основні фізіологічні положення тренування орієнтувальника та показники тренуваності (у спокої, під час дозованого та максимального навантажень) різних вікових груп спортсменів.

Поняття про фізичні засади рухових навичок. Взаємодія рухових і вегетативних функцій у процесі занять фізичними вправами. Стисла характеристика діяльності кори великих півкуль мозку під час формування рухових навичок у процесі занять.

Особливості функціональної діяльності центральної нервової системи, органів дихання та кровообігу під час виконання різноманітних фізичних вправ. Особливості біохімічних процесів у м'язах: поняття кисневого голоду. Роль і значення функціонування центральної нервової системи у процесі тренувань і змагань.

Стислі відомості про фізіологічні показники стану тренуваності (зміни у кістково-м'язовому апараті, вегетативних функціях, стані центральної нервової системи).

Характеристика особливостей появи втоми під час тренувальних занять та участі в змаганнях. Стислі відомості про відновлення фізіологічних функцій організму після різноманітних за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень та участі в змаганнях.

Передстартовий стан і розминка у змаганнях зі спортивного орієнтування. Види розминки та їх значення.

### **7. Засади методики навчання та тренування (3 год.)**

Поняття про навчання і спортивне тренування як єдиний педагогічний процес формування та удосконалення рухових навичок, розвитку фізичних якостей, підвищення рівня функціональних можливостей організму.

Застосування у процесі навчання та тренування педагогічних принципів. Урахування вікових і статевих особливостей та рівня підготовленості учнів-спортсменів під час навчання і тренування.

Підбір і підготовка місць занять.

Загальні завдання тренування зі спортивного орієнтування. Значення всебічної фізичної підготовленості як підґрунтя спортивного тренування орієнтувальника. Технічна, тактична, морально-вольова та психологічна підготовка спортсмена-орієнтувальника.

Систематичне цілорічне тренування та його роль у підвищенні спортивної майстерності. Співвідношення і зміст технічної й тактичної підготовки у різні періоди тренування. Взаємозв'язок засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Організація заняття, завдання та засоби окремих його частин. Зміст занять у різні періоди річного тренування, для різних вікових груп. Самостійні та індивідуальні заняття.

Методи попередження та виправлення помилок у процесі навчання та тренування.

Методи контролю за розвитком спортивної підготовленості орієнтувальників різного віку та кваліфікації.

### **8. Морально-вольова та психологічна підготовка (3 год.)**

Завдання і засоби морального та вольового виховання. Роль вольових дій під час змагань зі спортивного орієнтування у зв'язку з індивідуальним проходженням дистанції на незнайомій місцевості.

Прийняття оперативних рішень залежно від ситуацій, що виникають під час змагань. Подолання труднощів, які виникають внаслідок несприятливих погодних умов. Подолання почуття розгубленості у випадку втрати орієнтації чи у складних умовах змагань і тренувань.

Реакція на суперників під час змагань і подолання бажання співпраці з ними. Спортивна етика у змаганнях зі спортивного орієнтування. Виховання почуття взаємодопомоги, колективізму. Прийняття самостійних рішень під час змагань.

Настанова на участь у змаганнях – головний чинник для мобілізації волі

спортсмена. Подолання психологічних бар'єрів, пов'язаних з сильними негативними емоціями (страхом, невпевненістю, побоюванням програшу, травм тощо). Засоби управління емоційним станом. Відповідальність спортсмена перед колективом – головне у подоланні труднощів. Дисциплінованість, обсяг і глибина знань, міцність навичок, умінь та якостей – запорука успішного виступу.

Вивчення помилок і причин їх виникнення, засоби ліквідації. Аналіз дій спортсмена та суперників, розбір результатів.

### **9. Правила змагань. Організація та проведення змагань зі спортивного орієнтування (2 год.)**

Виховне та агітаційне значення змагань. Зміст, види та характер змагань зі спортивного орієнтування. Положення про змагання. Порядок старту, його види. Жеребкування, його види. Допуск і зняття учасників зі змагань. Права та обов'язки учасників.

Суддівська колегія, її склад, права та обов'язки членів суддівської колегії. Карти й системи відмічання учасників змагань.

Дистанція змагань, її нанесення на карту та обладнання на місцевості. Умови визначення результатів змагань з різних видів орієнтування.

### **10. Засади техніки й тактики спортивного орієнтування (3 год.)**

Поняття про техніку спортивного орієнтування, її взаємозв'язок з тактикою. Різноманітність карт (топографічні, спортивні), їх загальні риси та відмінності. Умовні знаки, одиниці виміру, перетини карти. Класифікація місцевостей (ландшафтів), зображення рельєфу та ситуації. Вимірювання відстаней на карті та на місцевості. Вироблення окоміру. Особливості вимірювання відстаней на місцевості залежно від рельєфу, рослинності, стомленості спортсмена.

Компас, види компасів. Робота з компасом. Азимут. Рух за азимутом на місцевості. Орієнтування на місцевості: за рельєфом, місцевими прикметами, сонцем. Визначення точки свого знаходження. Врахування «старіння» карти.

Техніка бігу по доріжках і стежках: на рівнинних ділянках, підйомах, спусках. Пересування по лісу різної прохідності, заболочених місцях, твердому та кам'янистому ґрунті. Особливості техніки пересування по сильно-пересіченій місцевості. Подолання водних перешкод, потічків і рівчаків. Техніка пересування на лижах. Особливості подолання спусків. Техніка пересування на маунтенбайках, її особливості.

Поняття тактики під час пересування по незнайомій місцевості у змаганнях зі спортивного орієнтування. Тактика проходження дистанцій в різних видах змагань з орієнтування. Аналіз і характеристика проходження різних відрізків дистанцій. Можливі варіанти вирішення завдань, поставлених планувальником дистанції. Тактика пробігання початкових відрізків дистанції. Тактичні особливості пробігання середніх та заключних відрізків дистанції.

Варіанти зміни тактики під час пробігання різних ландшафтних зон. Тактичні помилки, їх аналіз. Вибір і реалізація шляху між контрольними пунктами. Настанова на надійність, ризик, на переважний рух по азимуту, рельєфу, за ситуацією. Взяття контрольного пункту. Підхід і вихід з

контрольного пункту. Реакція на суперника.

Особливості тактики в особистих і командних змаганнях. Тактика пересування за умов групового старту. Особливості тактики проходження дистанції на лижах в зимових змаганнях зі спортивного орієнтування.

### **11. Спорядження спортсмена-орієнтувальника (2 год.)**

Спеціальне спорядження орієнтувальника. Вимоги до одягу та взуття. Правила користування спорядженням (компасом, планшетом, лижами тощо).

Спорядження спортсмена у зимових видах орієнтування. Планшети, їх обладнання, самостійне виготовлення. Кріплення компаса до планшета. Підбір лиж, взуття, лижних палиць. Лижні мастила. Підготовка лиж до змагань і тренувань.

Спорядження спортсмена у літніх видах орієнтування. Нейлоновий костюм, спеціальне взуття та щитки на ноги. Компас. Види спортивних компасів.

Спорядження спортсмена-велоорієнтувальника. Маунтенбайк, його підбір для спортсмена та налаштування. Планшети для велоорієнтування, їх самостійне виготовлення. Кріплення планшета до маунтенбайка.

Інструменти та медикаменти для надання першої долікарської допомоги та правила користування ними.

### **12. Охорона природи. Екологія (1 год.)**

Спортивне орієнтування як вид спорту, нерозривно пов'язаний з навколишнім середовищем. Значення навколишньої природи та екології в житті людини. Суспільно-корисна діяльність щодо охорони природи та екології. Основні норми та правила поведінки спортсмена в місцях проведення змагань (на старті, фініші, у змагальному центрі).

Особливості розміщення контрольних пунктів залежно від особливостей місцевості та рослинності. Прокладання та обладнання маркованих дистанцій. Обладнання польових таборів на період проведення навчально-тренувальних зборів і змагань.

## **Загальна фізична підготовка**

Загальна фізична підготовка здійснюється на засадах програм з фізичної культури для 5-9-х класів загальноосвітньої школи 1-3-го ступенів, програм з легкої атлетики, лижного та велоспорту для спортивних шкіл з урахуванням специфіки спортивного орієнтування.

### **Основні засоби загальної фізичної підготовки:**

#### **1. Загальнорозвивальні вправи без предметів**

Вправи для рук і плечового поясу: згинання-розгинання, колові рухи, махи, ривки з місця та в русі.

Вправи для м'язів шиї: нахили та повороти голови в різних напрямках.

Вправи для тулуба - для формування правильної постави: з різних вихідних положень – нахили, повороти, колові рухи тулуба; з положення лежачи – підіймання та опускання ніг, колові рухи однією та обома ногами, підіймання та опускання тулуба.

Вправи для ніг: різноманітні махові рухи ногами, присідання на одній та

обох ногах, випадки з додатковими пружистими рухами.

Вправи з опором, у парах: повороти та нахили тулуба, згинання-розгинання рук, перештовхування, присідання з партнером на плечах, перенесення партнера на спині та на плечах, елементи боротьби в стійці, ігри з елементами опору.

## **2. Вправи з предметами**

Вправи з короткою та довгою скакалками: стрибки з обертанням скакалки вперед, назад, на одній та обох ногах, стрибки з поворотами у присіді та напівприсіді.

Вправи з вагою: кидання та ловлення набивних м'ячів з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи), з поворотами та присіданнями.

Вправи з гантелями, гирями, штангою, мішками з піском тощо: згинання-розгинання рук, повороти та нахили тулуба, підймання на носках, присідання, стрибки.

## **3. Елементи акробатики**

Перекиди (вперед, назад) у групуванні, напівшпагат, шпагат, політ-перекид вперед з місця та з розбігу, перевороти (в боки і вперед), сальто вперед, назад на лонжах, стрибки на батуті.

## **4. Рухливі ігри та естафети**

Рухливі ігри типу «Боротьба за м'яч», з елементами бігу, стрибків, метань, розв'язанням теоретичних і практичних завдань тощо. Естафети – зустрічні та колові з подоланням перешкод, перестрибуванням, підлазінням і перелазінням через перешкоди, з перенесенням, перекладанням і збиранням предметів, перенесенням вантажу, метанням в ціль, киданням і ловленням м'яча.

Ігри на увагу, кмітливість, координацію.

## **5. Легка атлетика**

Біг на короткі дистанції (30-400 м) з різних вихідних положень. Біг на середні та довгі дистанції (600-5000 м). Біг по пересіченій місцевості з подоланням різноманітних природних та штучних перешкод. Біг по шосе, інтервальний, змінний біг. Стрибки в довжину, висоту, потрійні, з місця та з розбігу. Багатоскоки. Метання гранати, тенісного м'яча та інших предметів.

## **6. Лижні перегони**

Вивчення техніки різних способів бігу на лижах. Вивчення техніки спусків, підйомів, поворотів. Проходження дистанцій 1-10 км на час. Спуски з гір різної крутості.

## **7. Маунтенбайк**

Вивчення техніки різних способів пересування на маунтенбайках. Вивчення техніки спусків, підйомів, поворотів. Проходження дистанцій 1-10 км з урахуванням часу та без урахування часу. Спуски (підйоми) з гірок різної крутості.

## **8. Туризм**

Участь у 1-3-денних мандрівках. Подолання туристської смуги перешкод. Участь у туристських змаганнях, мандрівках 1-ї чи 2-ї категорії складності.

## **9. Гімнастичні вправи**



Вправи на приладах: гімнастичній стінці, лаві, брусах, поперечці, линві. Опорні стрибки через гімнастичного коня та козла.

### **10. Спортивні ігри**

Баскетбол, футбол, міні-футбол, гандбол, волейбол.

### **11. Плавання**

Оволодіння одним із способів плавання. Старти та повороти. Плавання на час 25, 50 м. Плавання без урахування часу 100 м і більше.

## **Спеціальна фізична підготовка**

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей, потрібних для спортсменів-орієнтувальників: витривалості, швидкості, спритності, стрибучості, сили й гнучкості.

### **1. Вправи для розвитку витривалості**

Біг у рівномірному темпі по рівній та пересіченій місцевості, відкритій та закритій, заболоченій (5-20 км). Біг в гору, з гори, по піску, купинах, по м'якому ґрунті. Пересування на лижах чи маунтенбайках на дистанціях 5-20 км. Туристичні мандрівки (одно- та багатоденні). Плавання на дистанціях 800-2000 м.

Багаторазове пробігання (пересування на лижах чи маунтенбайках) різних дистанцій зі зміною швидкості, темпу та тривалості бігу за різних умов і на різній місцевості.

### **2. Вправи для розвитку швидкості**

Біг з високого та низького старту, з ходу, на швидкість на дистанції 30-400 м. Біг з місця з просуванням вперед у швидкому темпі, з високим підйманням стегна, підтюпцем, стрибками. Біг з раптовими змінами напрямку, з раптовими зупинками, оббіганням перешкод. Естафети: зустрічні, з подоланням перешкод, зі стрибками по колу тощо. Швидкі присідання та вставання. Біг зі змінною швидкістю. Повторний біг. Біг боком і спиною вперед. Біг «змійкою» між розставленими в різних положеннях стійками чи іншими предметами.

Вправи зі скакалкою: два стрибки на одне обертання скакалки, один стрибок на два обертання скакалки, чергування різних стрибків на одній та двох ногах.

Застосування техніки бар'єрного бігу.

Різноманітні ігри та ігрові вправи у швидкому темпі (баскетбол 3 : 3; футбол 5 : 5; пляжний волейбол тощо).

### **3. Вправи для розвитку спритності та стрибучості**

Стрибки у довжину, через яму з водою, рівчак, потічок. Стрибки по купинах. Стрибки у висоту через шнур, планку, жердину, повалене дерево, з однієї та двох ніг. Стрибки через гімнастичного коня, козла різними способами. Стрибки на одній та двох ногах на місці та в русі. Стрибки в глибину. Стрибки зі скакалкою в русі. Стрибки в кроці, стрибки по сходинках у заданому темпі. Стрибки з гімнастичної драбини, краю яру, берега річки чи невеликих земляних обривів тощо.

Елементи акробатики: перекиди, перевороти. Гімнастичні вправи на різних приладах, що вимагають складної координації рухів. Вправи на

рівновагу на гімнастичній колоді, лаві. Переправляння по колоді через яр, потік, ривчак; переправлення по колоді, яка хитається. Ігри: баскетбол, футбол, гандбол зі спеціальними завданнями.

Естафети з використанням рухових завдань, що вимагають координації рухів.

#### **4. Вправи для розвитку сили**

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, лави. Згинання-розгинання рук в упорі на предмети, що знаходяться на різній висоті від підлоги. В упорі лежачи – відштовхування руками від підлоги, лави, предметів, що знаходяться на різній висоті від підлоги. Присідання на одній чи двох ногах. Стрибки та підскоки на одній та двох ногах без вантажу, з вантажем (гантелями, набивними м'ячами, гирями, мішками з піском, дисками від штанги, штангою), з партнером на спині або на плечах, з швидким пружним випрямленням.

Кидання набивного м'яча однією та двома руками з-за голови, від грудей, знизу, збоку, з поворотами тулуба.

Вправи для розвитку сили окремих груп м'язів (тулуба, рук, ніг) без предметів і з предметами (набивними м'ячами, гантелями, гирями, гумовими амортизаторами), на тренажерах.

Вправи зі штангою: повороти тулуба зі штангою на плечах, присідання, вистрибування, стрибки.

Вправи на гімнастичній стінці: підтягування на руках, підймання ніг до кута 45°, 90°, 180° та ін.

Естафети з перенесенням важких предметів (набивних м'ячів, каміння, партнерів, мішків з піском тощо).

#### **5. Вправи для розвитку гнучкості**

Ходьба з випадами, перехресним кроком. Пружисті присідання у положенні випаду, напівшпагат, шпагат. Махові рухи руками та ногами у різних площинах. Пружисті нахили тулуба вперед, назад, в боки з різних вихідних положень. Вправи у парах, з опором, на гнучкість, розтягування та рухливість суглобів. Колові рухи тулубом, повороти без рухів руками й ногами. Вправи з палицями. Відведення рук і ніг у різних напрямках, з різних вихідних положень на місці та в русі. Махи руками та ногами, розслаблення м'язів під час руху вперед, назад, в боки. Махи руками під час повороту тулуба. Нахили вперед, в боки, повільний біг з розслабленням м'язів плечового поясу та рук. Струшування руками, ногами на місці та в русі. Глибокий вдих і тривалий видих.

### **Вивчення та удосконалення техніки й тактики спортивного орієнтування**

**Подальший розвиток** основних навичок мислення та відчуттів: уваги, пам'яті, уяви, відчуття часу, відстані та відрізків, простору.

**Поглиблене вивчення засад топографії.** Детальне вивчення умовних знаків спортивних карт. Точність, детальність і насиченість спортивних карт. Позамасштабні знаки, розміщення на місцевості орієнтирів, позначених такими

знаками. Зображення на картах елементів рельєфу, які не відображаються в масштабі карти (вирва, мікроямка, урвище, камінь, окрема скеля тощо).

**Перетин рельєфу.** Визначення крутості, напрямку та довжини схилів. Основні та допоміжні горизонталі. Специфічні форми рельєфу: гірський, горбистий, яристо-балковий, дрібногорбистий. Топографічні диктанти. Комплексне читання спортивних карт.

**Вимірювання відрізків на картах різних масштабів.** Під час теоретичних занять у класі чи бігу на місцевості.

**Вимірювання відстані на місцевості.** Під час бігу по дорогах, стежках, просіках, по лісу різної прохідності, по болоту, важкопрохідній місцевості, під час підйомів і спусків по схилах різної крутості.

**Удосконалення у візуальному визначенні відстані.** До різних предметів і орієнтирів на відкритій, напіввідкритій та закритій місцевостях.

**Визначення сторін горизонту.** По компасу, зірках, за сонцем. Визначення азимуту на карті та місцевості. Магнітне відхилення. Рух по азимуту на відкритій, закритій, легко- і важкопрохідній, а також пересіченій місцевостях, відхилення від напрямку бігу. Рух без компасу за сонцем. Біг «у мішок», біг «з упередженням», з виходом на лінійні та площинні орієнтири. Біг з виходом у задану точку з точним контролем напрямку та відстані. Вправи на точність руху по азимуту. Азимутальне проходження дистанції.

Вибір варіантів шляху між контрольними пунктами залежно від наявності лінійних орієнтирів, характеру рослинності, рельєфу, стану та характеру ґрунту, погодних умов.

**Марковані траси.** Завдання маркованих дистанцій та принципи їх вирішення. «Передня» та «заклучна» прив'язки.

Рух по маркованій трасі з фіксацією на карті основних орієнтирів і контрольних пунктів. Змагання на маркованих трасах. Правила змагань.

Варіанти виходу на контрольний пункт. Відмічання на контрольному пункті. Відхід з контрольного пункту в заздалегідь обраному напрямі. Відмінність техніки проходження відрізків від КП до «прив'язки» наступного КП і від «прив'язки» до КП. «Прив'язки», опорні та гальмівні орієнтири. Вибір варіантів руху залежно від довжини відрізка «грубого» орієнтування, швидкості, надійності та близькості «прив'язки» до КП. Детальне читання об'єктів поблизу КП. Відтворення шляху на карті після пробігання дистанції. Проходження дистанцій в заданому напрямі з попереднім аналізом варіантів руху та без нього. Аналіз результатів тренувань і змагань.

Топографічне знімання місцевості вздовж лінійних орієнтирів простої конфігурації. Калькування і викреслювання спортивних карт простої насиченості.

Вправи на увагу, розвиток пам'яті, поверхневе читання карти. Тактичні прийоми проходження естафетних дистанцій. Вправи на відновлення орієнтації у випадку її втрати. Планування навчальних дистанцій.

### 5.3.1. Плани-схеми річної підготовки

Таблиця 13

Приблизний річний графік розподілу навчального навантаження для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання, год.

Тема заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	25
Загальна фізична підготовка	16	16	17	19	18	17	18	17	16	17	15	14	200
Спеціальна фізична підготовка	9	10	10	11	11	12	14	14	14	11	10	10	136
Технічна підготовка у спортивному орієнтуванні	18	18	19	18	15	15	17	18	17	18	19	19	211
Тактична підготовка	2	2	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	6
Інструкторська та суддівська практика	1	3	1	1	2	-	1	1	-	-	-	-	10
Психологічна підготовка	-	1	-	1	1	-	1	-	-	-	-	-	4
Відновлювальні заходи	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	4	4	20
Виконання контрольних нормативів (вступні та перевідні іспити)	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	2	2	8
Лікарський контроль і самоконтроль	2	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	4
Разом:	52	55	52	55	50	48	53	53	50	51	53	52	624

Таблиця 14

Приблизний річний графік розподілу навчального навантаження для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання, год.

Тема заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	25
Загальна фізична підготовка	18	19	20	21	20	19	19	18	16	16	18	16	220
Спеціальна фізична підготовка	14	15	15	16	17	18	21	20	19	16	16	15	202
Технічна підготовка у спортивному орієнтуванні	18	19	20	20	15	14	18	20	20	21	20	20	225
Тактична підготовка	3	2	-	1	-	-	1	1	-	-	-	-	8
Психологічна підготовка	1	1	-	1	1	1	1	-	-	-	-	-	6

Продовження табл. 14

Тема заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Інструкторська та суддівська практика	1	3	1	1	2	-	1	1	-	-	-	-	10
Відновлювальні заходи	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	4	4	20
Виконання контрольних нормативів (вступні та перевідні іспити)	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	2	2	8
Лікарський контроль і самоконтроль	2	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	4
Разом:	61	64	61	64	58	56	63	62	58	58	63	60	728

Таблиця 15

Приблизний річний графік розподілу навчального навантаження для груп попередньої базової підготовки 3-го року навчання, год.

Тема заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	25
Загальна фізична підготовка	18	19	20	23	20	20	24	21	18	15	21	21	240
Спеціальна фізична підготовка	17	18	18	20	21	22	25	26	25	23	18	17	250
Технічна підготовка у спортивному орієнтуванні	30	31	32	31	24	20	24	27	29	31	28	28	335
Тактична підготовка	2	1	1	2	1	-	2	1	1	1	-	-	12
Психологічна підготовка	2	2	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	8
Інструкторська та суддівська практика	2	3	3	-	1	2	-	1	-	-	-	-	12
Коректування місцевості та викреслювання спортивних карт	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5	10
Відновлювальні заходи	2	2	2	3	4	3	1	1	1	3	4	4	30
Виконання контрольних нормативів (вступні та перевідні іспити)	2	2	-	-	-	2	2	-	-	1	1	-	10
Лікарський контроль і самоконтроль	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Разом:	78	81	78	81	75	72	80	80	76	76	81	78	936

Таблиця 16

Приблизний річний графік розподілу навчального навантаження для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання, год.

Тема заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	2	1	2	3	3	1	1	1	1	3	4	25
Загальна фізична підготовка	16	17	18	20	19	18	22	19	17	16	19	19	220
Спеціальна фізична підготовка	19	22	24	27	25	27	30	32	32	28	22	22	310
Технічна підготовка у спортивному орієнтуванні	34	37	36	33	28	26	29	31	32	34	33	32	385
Тактична підготовка	2	1	1	3	2	-	2	1	1	1	-	-	14
Психологічна підготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	10
Інструкторська та суддівська практика	3	3	3	1	2	2	-	1	-	-	1	-	16
Коректування місцевості та викреслювання спортивних карт	3	1	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	16
Відновлювальні заходи	2	2	2	3	4	3	1	1	1	3	4	4	30
Виконання контрольних нормативів (вступні та перевідні іспити)	2	2	-	-	-	2	2	-	-	1	1	-	10
Лікарський контроль і самоконтроль	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Разом:	86	90	86	90	85	82	88	88	84	84	90	87	1040

#### 5.4. Змагальна практика

Одним з найважливіших показників перспективності юнаків і дівчат в системі багаторічної підготовки є участь спортсменів у змаганнях, їх результати та прояв психофізіологічних й морально-вольових якостей у складних умовах напруженої змагальної боротьби. Тому в будь-яких видах спорту існує система змагань, яка допомагає спортсменам контролювати рівень своєї підготовленості та відпрацьовувати ті елементи техніко-тактичної, психологічної та вольової підготовки, які потрібні для найголовніших змагань року.

На перших етапах попередньої базової підготовки переважно застосовуються два види змагань – підготовчі та контрольні, які виступають в якості основних. На останніх етапах попередньої базової підготовки для

найбільш перспективних спортсменів можуть додаватися ще відбірні та основні змагання. Їх кількість і роль зростають залежно від рівня майстерності учнів-спортсменів і років навчання.

Змагання для спортсменів даного віку та кваліфікації повинні бути не вище 2-го рівня, проводитися не частіше 1 разу на 2 міс. у підготовчому періоді, щоб тренери та спортсмени мали можливість добре підготуватися до них і перевірити засвоєння знань, умінь та навичок орієнтування на тренуваннях. Дистанції змагань цього рівня носять більш тематичний характер із застосуванням нескладних карт простої для орієнтування місцевості. У передзмагальний та змагальний періоди підготовки такі змагання повинні проводитися не частіше 1 разу на місяць.

На етапах попередньої базової підготовки спортсменів 3-го і більше років навчання підготовчі та контрольні змагання застосовуються з метою удосконалення раціональної техніки, практики, перевірки рівня підготовленості окремого учня чи групи в цілому. Відбірні змагання проводяться з метою виявлення найсильніших спортсменів школи, клубу, району, області. Але всі змагання на даному етапі у передзмагальний та змагальний періоди підготовки повинні проводитися не частіше 2 разів на місяць.

Основними для учнів груп попередньої базової підготовки 2-го та більше років навчання можуть бути змагання першостей України, міжнародні чи турніри як на Україні, так і за її межами.

Вже на даному етапі підготовки потрібно розробити перспективний річний план участі спортсменів у підготовчих, відбірних та основних змаганнях. Цей план має бути обговорений зі спортсменами групи, і кожному з учнів-спортсменів повинні бути заплановані проміжні та кінцеві результати. Це створить додаткову мотивацію та конкретну мету для досягнень, надасть прагнення та старанності спортсменам до тренувань.

### **5.5. Система контролю, нормативні вимоги для переведення на наступний етап підготовки**

Вже на етапі попередньої базової підготовки система контролю рівня засвоєння знань, умінь та навичок орієнтування повинна носити комплексний характер, що передбачає застосування методів педагогічного та медико-біологічного напрямків.

Медико-біологічний контроль спрямований на оцінку стану здоров'я, ступеня фізичного розвитку, рівня функціональної підготовленості та засвідчення відсутності протипоказань до середніх та великих навантажень.

У групах попередньої базової підготовки 3-го та більше років навчання тренери-викладачі повинні використовувати етапний, поточний та оперативний педагогічний контроль. Додаткову інформацію для контролю рівня тренуваності додають результати участі спортсменів у змаганнях.

У табл. 17 наведені вступні та перевідні контрольні нормативи (тести) на етапі попередньої базової підготовки.

## Вступні та перевідні контрольні іспити\*

Контрольна вправа	Рік навчання					
	1-й		2-й		3-й	
	Вступні	Перевідні	Вступні	Перевідні	Вступні	Перевідні
Біг, хв. с: 500 м	1.55/2.05	1.50/2.00	-	-	-	-
1000 м	-	-	3.50/4.10	3.40/4.00	3.38/3.58	3.30/3.50
Потрійний стри- бок з місця, см	560/480	-	-	-	-	610/530
Човниковий біг 10 м × 4, с	11,4/12,4	11,2/12,2	11,2/12,2	11,0/12,0	11,0/12,0	10,8/11,8
Рахунки-таблиці Горбова 1-25, с	50,0/55,0	47,0/52,0	46,0/51,0	44,0/49,0	43,0/48,0	40,0/45,0
Тест «Переплутані лінії» 1-7, с	30,0/35,0	-	-	-	-	25,0/30,0
Тест по картках з крапками 2-8, к-сть помилок	8/10	-	-	-	-	5/7
Тепінг-тест 10 с, к-сть разів	50/45	-	-	-	-	57/53
Затримка дихан- ня (на вдиху – проба Штанге, на видиху – проба Генчі), с	60,0/55,0	-	-	-	-	90,0/80,0
Проходження дистанції з орієнтуванням 50 м – 5 КП, с	23,5/25,0	22,5/24,0	22,0/23,5	21,0/22,5	20,5/22,0	19,5/21,0

\* У чисельнику – показники для хлопців, у знаменнику – для дівчат

## 6. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

### 6.1. Організація та методика відбору

На етапі спеціалізованої базової підготовки при проведенні спортивного відбору необхідно виявити спортсменів, які поставили перед собою великі спортивні завдання та здатні досягти високих результатів у спорті вищих досягнень. Основні завдання спортивного відбору на цьому етапі – це виявити:

відповідні морфологічні особливості спортсменів у спортивному орієнтуванні;



найкращі функціональні можливості;  
психічну стійкість;  
вольову витривалість;  
адаптаційні можливості;  
реакцію на великі тренувальні та змагальні навантаження;  
особливості й показники тренування минулих років.

На початку цього етапу базової підготовки проводиться поглиблене медичне обстеження для виявлення відповідності будови тіла спортсменів, їх морфологічних особливостей до провідних спортсменів у спортивному орієнтуванні.

Крім цього, на даному етапі підготовки потрібно провести відповідну орієнтацію спортсмена на спеціалізацію – ту чи іншу дистанцію, вид спортивного орієнтування (зимове лижне, орієнтування на маунтенбайках, спортивне орієнтування бігом чи ТР-О орієнтування), враховуючи показники попереднього етапу підготовки, бажання самого спортсмена та динаміку його минулих і майбутніх результатів виступу у змаганнях високого класу.

Для оцінки схильності спортсмена до спеціалізації на короткі чи довгі дистанції, лісового чи паркового орієнтування проводиться медична мікробіопсія м'язових тканин його тіла (не рідше 1 разу на рік).

У більшості циклічних видів спорту, до якого відноситься спортивне орієнтування, аналізується ефективність рухів спортсмена, їх темп, довжина кроку, швидкість проходження дистанцій різної довжини та складності. Поряд з оцінкою динаміки спортивних результатів слід звернути увагу не стільки на абсолютні показники тренуваності, скільки на темпи їх приросту в залежності від періоду підготовки й тренуваності спортсмена.

На цьому етапі спортивного відбору підвищується значення психічних якостей індивідуума, таких як:

подальша мотивація до тренувань і змагань;  
сила волі так інші вольові якості;  
прагнення до лідерства й виділення себе з-поміж інших;  
наполегливість;  
цілеспрямованість у досягненні високої мети;  
здатність витримувати важкі фізичні та психічні навантаження;  
стійкість до стресових ситуацій та поганих погодних умов тренувань і змагань;

бажання спортивної боротьби із сильними суперниками.

Перевагу слід віддавати орієнтувальникам, які досягли високого рівня тренуваності та спортивних результатів завдяки тренуванням з оптимальними, а не максимальними навантаженнями. Крім цього, звернути увагу на різнобічність фізичної, техніко-тактичної, психологічної та морально-вольової підготовки. Тому тестування спортсменів необхідно проводити за найбільш інформативними показниками:

швидкісна витривалість (біг 2000-5000 м);  
спритність (човниковий біг 10 м × 4);  
швидкісно-силові якості (потрійний стрибок з місця);

обсяг пам'яті та концентрація уваги (рахунки-таблиці Горбова);  
стійкість і концентрація уваги (тест «Переплутані лінії»);  
обсяг уваги, оперативної зорової пам'яті (тест по картках з крапками);  
психофізіологічні якості (тепінг-тест);  
швидкість проходження (пересування на лижах чи на маунтенбайках)  
дистанцій з орієнтуванням (2000, 3000, 5000 м), які аналогічні тестовим  
дистанціям легкоатлетичного бігу.

## **6.2. Зміст і планування підготовки**

Річний цикл навчально-тренувальних занять для учнів груп спеціалізованої базової підготовки будується згідно із завданнями та змістом роботи даного етапу:

удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, спеціальної витривалості, швидко-силових якостей, спритності тощо;

досягнення високого рівня функціональної підготовленості – послідовне засвоєння тренувальних навантажень, які перевищують змагальні;

удосконалення базової технічної підготовленості – підвищення стабільності й швидкості виконання різних елементів орієнтування;

підвищення рівня виконання рухових дій на тлі ускладнених умов (складний рельєф місцевості, втома, погані кліматичні умови тощо);

пошук та удосконалення особистого стилю рухової діяльності, її моделювання в різних умовах тренувань і змагань;

удосконалення базової тактичної й психологічної підготовленості, надбання досвіду формування стану бойової готовності до змагань, саморегулювання психічних станів, зосередження та мобілізація зусиль на досягнення високого результату;

удосконалення базової тактичної та розумової підготовленості, надбання досвіду участі у змаганнях високого класу, збільшення надійності та швидкості приймання рішень у складних умовах змагальної діяльності чи за великих навантажень;

поглиблена теоретична та практична підготовка;

активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контрольних змагань (до 60 стартів на рік).

Планування навчання та тренування для груп спеціалізованої базової підготовки повинно здійснюватися згідно із зазначеними завданнями та основним програмним матеріалом.

## **6.3. Основний програмний матеріал**

### **Теоретична підготовка**

**1. Федерація спортивного орієнтування України. Її структура та керівні органи. Мета та завдання розвитку спортивного орієнтування. Система змагань та спортивний календар (2 год.)**

Федерація спортивного орієнтування України (ФСОУ), її зв'язки з

Міжнародною федерацією орієнтування (IOF). Структура федерації та її керівні органи. Мета та завдання розвитку спортивного орієнтування в Україні.

Побудова спортивних змагань в Україні та за кордоном. Підготовчі та відбірні змагання, система підготовки збірних команд.

Змагання, місцевість та дистанції чемпіонатів України й міжнародних різного рівня. Принципи, основні техніко-тактичні та спеціальні фізичні навички спортсменів, необхідні для досягнення високих спортивних результатів на українських та міжнародних змаганнях року.

## **2. Досягнення провідних спортсменів у спортивному орієнтуванні в Україні та за кордоном (2 год.)**

Досягнення спортсменів України на міжнародних змаганнях за останні роки. Швидкості долаття дистанцій різними спортсменами. Основні техніко-тактичні та інші помилки спортсменів на змаганнях високого міжнародного рівня.

Підготовка збірних команд України та провідних закордонних спортсменів. Позитивні та негативні сторони підготовки спортсменів різного віку та статі у збірних командах України.

Підготовка провідних спортсменів ДЮСШ до українських змагань та змагань міжнародного рівня.

## **3. Система удосконалення майстерності в спортивному орієнтуванні (2 год.)**

Аналіз недоліків у підготовці спортсменів за минулий період та рік. Реальні досягнення та можливі результати спортсменів. Аналіз індивідуальних особливостей, визначення сильних та слабких сторін підготовленості спортсменів.

Мета підготовки. Визначення навантажень по зонах інтенсивності. Планування результатів у проміжних, відбірних і головних змаганнях року.

Загальна та спеціальна фізична підготовка спортсмена на наступний період. Техніко-тактична, морально-вольова та психологічна підготовка. Прийоми та методи збільшення швидкості техніко-тактичних навичок орієнтування та розумових здібностей у різних зонах навантажень.

## **4. Техніко-тактичний аналіз дистанцій на змаганнях різного рівня у спортивному орієнтуванні (4 год.)**

Методи аналізу техніки й тактики орієнтування, які застосовуються в змаганнях різного рівня. Визначення часу переможця на різних типах місцевості. Аналіз пересування переможців змагань та реальні шляхи пересування спортсменів.

Техніко-тактичні помилки спортсменів, їх систематизація. Спортивний щоденник і статистика техніко-тактичних помилок. Методи попередження та виправлення помилок у процесі навчання та тренування.

Хронометраж часу на тренувальних дистанціях і змаганнях. Пульсовий контроль. Аналіз показників пульсового контролю, їх зв'язок з техніко-тактичними помилками.

## **5. Будова та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм спортсмена. Гігієна, загартовування, режим і харчування**

### **спортсмена (3 год.)**

Стислі відомості про організм людини, кістково-м'язову будову організму. Основні відомості про внутрішні органи. Кровоносна система. Серце та судини. Зміни в серцевих м'язах під впливом навантажень різної інтенсивності. Дихання та газообмін. Відпрацювання дихання у процесі занять спортивним орієнтуванням.

Органи травлення (шлунок, кишечник), обмін речовин. Органи виділення: нирки, легені, шкіра.

Нервова система – центральна та периферійна. Елементи її побудови та основні функції. Провідна роль центральної нервової системи у діяльності організму.

Вплив різних фізичних вправ на зміцнення здоров'я, працездатність, удосконалення рухових якостей людини (швидкості, сили, спритності, витривалості). Удосконалення координації рухів і точності їх виконання під впливом систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Удосконалення функцій органів дихання та кровообігу під впливом занять спортом. Вплив занять фізичними вправами на обмін речовин.

Гігієна фізичних вправ і спорту, її значення та основні завдання. Особиста гігієна тих, хто займається спортивним орієнтуванням: гігієна тіла, гігієнічне значення водних процедур (умивання, обтирання, парної лазні, душу, купання). Гігієна одягу та взуття, сну, житла, харчування.

Загартовування, його сутність та значення для підвищення працездатності людини, покращання імунітету та опору організму до простудних захворювань. Роль загартовування під час занять спортивним орієнтуванням. Засоби загартовування та методика їх застосування.

Харчування. Значення харчування як чинника збереження та зміцнення здоров'я. Поняття про обмін речовин в організмі, енергетичні витрати під час фізичних навантажень і відновлення енергетичних ресурсів спортсмена.

Призначення та роль білків, вуглеводів, жирів, мінеральних солей та вітамінів. Приблизні добові харчові норми споживання калорій для спортсменів-орієнтувальників залежно від обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень і змагань.

### **6. Лікарський контроль і самоконтроль. Запобігання травмам. Спортивний масаж (2 год.)**

Лікарський контроль і самоконтроль. Значення та зміст лікарського контролю та самоконтролю під час занять спортом. Визначення частоти пульсу, артеріального тиску, м'язової сили, об'єму легенів. Спеціальний лікарський контроль.

Антидопінговий контроль у змаганнях та під час тренувального процесу.

Суб'єктивні та об'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, працездатність, настрій, оцінка зміни частоти пульсу. Поняття: спортивне стомлення, втома, перетренування. Поняття про гострий та хронічний стан стомлення за умов перетренування. Методи відновлювальної терапії. Засоби запобігання перевтомі.

Щоденник самоконтролю. Зміни показників за умов правильної та хибної

побудови навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів.

Поняття про травми. Причини їх виникнення та профілактика. Особливості спортивних травм у процесі занять і змагань. Надання першої долікарської допомоги при забоях, саднах, розтягах, розривах зв'язок, м'язів і сухожилків, вивихах, опіках, сонячних і теплових ударах, обмороженнях.

Спортивний масаж, його застосування в процесі тренувань, прийоми самомасажу, протипоказання до масажу.

Забезпечення безпеки під час тренувань і змагань у спортивному орієнтуванні.

### **7. Відомості про фізіологічні засади спортивного тренування (4 год.)**

М'язова діяльність як неодмінна умова фізичного розвитку, нормального функціонування організму, підтримання здоров'я та працездатності. Тренування як процес формування рухових навичок і розширення функціональних можливостей організму. Основні фізіологічні положення тренування спортсмена-орієнтувальника та показники тренованості (ЧСС у спокої, під час дозованого та максимального навантажень) різних вікових груп тих, хто займається в спортивних школах, клубах тощо.

Поняття про фізичні засади рухових навичок. Взаємодія рухових і вегетативних функцій у процесі занять фізичними вправами. Стисла характеристика діяльності кори великих півкуль мозку під час формування рухових навичок у процесі занять.

Особливості функціональної діяльності центральної нервової системи, органів дихання та кровообігу під час виконання різноманітних фізичних вправ. Особливості біохімічних процесів у м'язах: поняття кисневого голоду. Роль і значення функціонування центральної нервової системи у процесі тренувань і змагань.

Стислі відомості про фізіологічні показники стану тренованості (зміни у кістково-м'язовому апараті, вегетативних функціях, стані центральної нервової системи).

Фізіологічне обґрунтування принципів повторюваності, поступовості, різнобічності та індивідуальності в процесі спортивного тренування.

Передстартовий стан і розминка у змаганнях зі спортивного орієнтування.

### **8. Методика навчання та тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки у спортивному орієнтуванні (4 год.)**

Педагогічні принципи навчання та тренування у спортивному орієнтуванні. Врахування вікових і статевих особливостей спортсменів і рівня їх підготовленості під час навчання та тренування.

Загальні та спеціальні завдання спортивного тренування. Значення всебічної фізичної підготовленості як підґрунтя спортивного тренування орієнтувальника.

Співвідношення та зміст технічної й тактичної підготовки у різні періоди. Взаємозв'язок засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Самостійні та індивідуальні заняття й тренування.

Індивідуальні плани-графіки тренувань кваліфікованих спортсменів. Методи контролю за розвитком спортивної й техніко-тактичної підготовленості

орієнтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

### **9. Морально-вольові й психологічні якості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (2 год.)**

Завдання та засоби психологічної та морально-вольової підготовки. Формування спортивної мотивації та бажання досягти високих результатів у змаганнях.

Провідні психічні якості спортсменів-орієнтувальників. Прийняття оперативних рішень залежно від ситуацій, що виникають під час змагань. Подолання труднощів, які виникають внаслідок несприятливих погодних чи інших умов тренувань і змагань.

Робота з суперниками під час змагань. Прийняття тактичних рішень при взаємодії із суперниками. Спортивна етика у змаганнях зі спортивного орієнтування.

Настанова на участь у змаганнях. Аналіз попередньої інформації щодо проведення змагань, місцевості, довжини дистанції та кількості КП. Психологічна готовність до проходження змагальних дистанцій.

Психологічний стрес під час великих навантажень і відповідальних змагань. Засоби управління емоційним станом та регулювання стресом. Внесення корективів. Типові психічні якості спортсменів у спорті вищих досягнень. Аутогенне тренування в управлінні емоційним станом під час навантажень і змагань.

### **10. Засоби відновлення під час змагань і великих спортивних навантажень (2 год.)**

Методи та засоби відновлення спортивної працездатності. Значення фіксації частоти серцевих скорочень та аналіз даних показників.

Педагогічні засоби відновлення. Раціональна побудова тренувального процесу та навантажень, чергування навантажень різної спрямованості з відпочинком.

Психологічні засоби відновлення. Психорегулювальний вплив аутотренінгу та позитивних емоцій. Розслаблювальні засоби відновлення спортсменів.

Медико-біологічні засоби відновлення. Раціональне харчування та відновлювальні напої. Значення вітамінної терапії та дозволених препаратів, які підвищують імунітет спортсменів та їх опір простудним захворюванням. Гігієнічні та фізіотерапевтичні процедури для відновлення спортсменів. Масаж, баня, сауна, басейн.

### **11. Українські та міжнародні правила змагань. Організація та проведення змагань з різних видів спортивного орієнтування (2 год.)**

Українські та міжнародні правила змагань. Їх загальні риси та відмінності. Зміст, види та характер змагань зі спортивного орієнтування. Порядок старту, його види. Жеребкування спортсменів, його види. Допуск та дискваліфікація учасників змагань. Права та обов'язки спортсменів.

Дистанції змагань та їх обладнання на місцевості. Мета, завдання та методи планування дистанцій на змаганнях різного рівня.

Види змагань зі спортивного орієнтування. Загальні риси та відмінності.

Умови визначення результатів у різних видах змагань зі спортивного орієнтування.

## **12. Суддівська практика. Організація та проведення змагань. Суддівська колегія (1 год.)**

Суддівська колегія, її склад, права та обов'язки членів суддівської колегії. Ознайомлення з правилами суддівства, організацією та проведенням змагань різного рівня. Мета та завдання змагань зі спортивного орієнтування. Суддівство змагань з різних видів орієнтування.

Положення про змагання. Програма, вікові групи, командний залік тощо.

Самостійне проведення змагань чи участь у проведенні змагань в якості судді.

### **Загальна фізична підготовка**

Загальна фізична підготовка здійснюється на засадах програми з фізичної культури для 10-11-х класів загальноосвітньої школи 1-3-го ступенів, програм з легкої атлетики, лижного та велоспорту для спортивних шкіл з урахуванням специфіки спортивного орієнтування.

#### **Основні засоби загальної фізичної підготовки:**

##### **1. Загальнорозвивальні вправи без предметів**

Вправи для рук і плечового поясу: згинання-розгинання, колові рухи, махи, ривки з місця та в русі.

Вправи для м'язів шиї: нахили та повороти голови в різних напрямках.

Вправи для тулуба - для формування правильної постави: з різних вихідних положень – нахили, повороти, колові рухи тулуба; з положення лежачи – підймання та опускання ніг, колові рухи однією та обома ногами, підймання та опускання тулуба.

Вправи для ніг: різноманітні махові рухи ногами, присідання на одній та обох ногах, випади з додатковими пружистими рухами.

Вправи з опором, у парах: повороти та нахили тулуба, згинання-розгинання рук, перештовхування, присідання з партнером на плечах, перенесення партнера на спині та на плечах, елементи опору партнеру в стійці, ігри з елементами опору.

##### **2. Вправи з предметами**

Вправи з короткою та довгою скакалками: стрибки з обертанням скакалки вперед, назад, на одній та обох ногах, стрибки з поворотами у присіді та напівприсіді.

Вправи з вагою: кидання набивних м'ячів з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи), з поворотами та присіданнями.

Вправи з гантелями, гирями, штангою, мішками з піском тощо: згинання-розгинання рук, повороти та нахили тулуба, підймання на носках, присідання, стрибки.

##### **3. Елементи акробатики**

Перекиди (вперед, назад) у групуванні, напівшпагат, шпагат, політ-перекид вперед з місця та з розбігу, перевороти (в боки та вперед), сальто вперед, назад на лонжах, стрибки на батуті.

#### **4. Рухливі ігри та естафети**

Рухливі ігри типу «Боротьба за м'яч», з елементами бігу, стрибків, метань, розв'язанням теоретичних і практичних завдань тощо. Естафети – зустрічні та колові, з подоланням перешкод, перестрибуванням, підлазінням і перелазінням через перешкоди, з перенесенням, перекладанням і збиранням предметів, перенесенням вантажів, метанням в ціль, киданням і ловленням м'яча.

Ігри на увагу, кмітливість, координацію рухів.

#### **5. Легка атлетика**

Біг на короткі дистанції (30-400 м) з різних вихідних положень. Біг на середні та довгі дистанції (600-15000 м). Біг по пересіченій місцевості з подоланням різноманітних природних і штучних перешкод. Біг по шосе, інтервальний, змінний біг. Стрибки в довжину, висоту, потрійні, з місця та з розбігу. Багатоскоки. Метання гранати, тенісного м'яча, списа, штовхання ядра.

#### **6. Лижні перегони**

Вивчення техніки різних способів бігу на лижах. Вивчення техніки спусків, підйомів, поворотів. Проходження дистанцій 1-20 км на час. Спуски з гір різної крутості.

#### **7. Маунтенбайк**

Вивчення техніки різних способів пересування на маунтенбайках, техніки спусків, підйомів, поворотів. Проходження дистанцій 1-30 км з урахуванням часу та без урахування часу. Спуски (підйоми) з гірок різної крутості.

#### **8. Гімнастичні вправи**

Вправи на приладах: гімнастичній стінці, лаві, брусах, поперечці, линві. Опорні стрибки через гімнастичного коня та козла.

#### **9. Спортивні ігри**

Баскетбол, футбол, міні-футбол, гандбол, волейбол. Застосовуються для надання підготовці різноманітності та емоційної напруженості.

#### **10. Плавання**

Застосовуються різні елементи плавання для урізноманітнення підготовки та психологічного відновлення в перехідний період.

### **Спеціальна фізична підготовка**

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей, потрібних для спортсменів-орієнтувальників: витривалості, швидкості, спритності, стрибучості, сили, гнучкості.

#### **1. Вправи для розвитку витривалості**

Біг у рівномірному темпі по рівній та пересіченій місцевості, відкритій та закритій, заболоченій (5-20 км). Біг в гору, з гори, по піску, купинах, по м'якому ґрунті. Пересування на лижах і маунтенбайках на дистанціях 10-30 км. Проходження дистанцій рогейну. Плавання на дистанції 800-1000 м і більше.

Багаторазове подолання різних дистанцій зі зміною швидкості, темпу й тривалості бігу за різних умов і на різній місцевості.

#### **2. Вправи для розвитку швидкості**

Біг з високого та низького старту, з ходу, на швидкість на дистанції 30-



400 м. Біг з місця з просуванням вперед у швидкому темпі, з високим підйманням стегна, підтюпцем, стрибками. Біг з раптовими змінами напрямку, з раптовими зупинками, оббіганням перешкод. Естафети: зустрічні, з подоланням перешкод, зі стрибками по колу тощо. Швидкі присідання та вставання. Біг зі змінною швидкістю. Повторний біг. Біг боком і спиною вперед. Біг «змійкою» між розставленими в різних положеннях стійками.

Вправи зі скакалкою: два стрибки на одне обертання скакалки, один стрибок на два обертання скакалки, чергування різних стрибків на одній та двох ногах.

Різноманітні ігри та ігрові вправи у швидкому темпі (баскетбол 3 : 3; футбол 5 : 5; пляжний волейбол тощо).

### **3. Вправи для розвитку спритності та стрибучості**

Стрибки у довжину, через яму з водою, рівчак, потічок. Стрибки по купинах. Стрибки у висоту через шнур, планку, жердину, повалене дерево, з однієї та двох ніг. Стрибки через гімнастичного коня, козла різними способами. Стрибки на одній та двох ногах на місці та в русі. Стрибки в глибину. Стрибки зі скакалкою в русі. Стрибки в кроці, стрибки по сходинках у заданому темпі. Стрибки з гімнастичної драбини, краю яру, берега річки, земляних обривів тощо.

Елементи акробатики: перекиди, перевороти. Гімнастичні вправи на різних приладах, що вимагають складної координації рухів. Вправи на рівновагу на гімнастичній колоді, лаві. Переправлення по колоді через яр, потік, рів; переправлення по колоді, яка хитається. Ігри: баскетбол, футбол, гандбол зі спеціальними завданнями.

Естафети з використанням рухових завдань, що вимагають координації рухів.

### **4. Вправи для розвитку сили**

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, лави. Згинання-розгинання рук в упорі на предмети, що знаходяться на різній висоті від підлоги. В упорі лежачи – відштовхування руками від підлоги, лави, предметів, що знаходяться на різній висоті від підлоги. Присідання на одній та двох ногах. Стрибки та підскоки на одній та двох ногах без вантажу, з вантажем (гантелями, набивними м'ячами, гирями, мішками з піском, дисками від штанги, штангою), з партнером на спині або на плечах, з швидким пружним випрямленням.

Кидання набивного м'яча однією та двома руками з-за голови, від грудей, знизу, збоку, з поворотами тулуба.

Вправи для розвитку сили окремих груп м'язів (тулуба, рук, ніг) без предметів і з предметами (набивними м'ячами, гантелями, гирями, гумовими амортизаторами), на тренажерах.

Вправи зі штангою: повороти тулуба зі штангою на плечах, присідання, вистрибування, стрибки.

Вправи на гімнастичній стінці: підтягування на руках, підймання ніг до кута 45°, 90°, 180° та ін.

Естафети з перенесенням важких предметів (набивних м'ячів, каміння,

партнерів, мішків з піском тощо).

### **5. Вправи для розвитку гнучкості**

Ходьба з випадами, перехресним кроком. Пружисті присідання в положенні випаду, напівшпагат, шпагат. Махові рухи руками та ногами в різних площинах. Пружисті нахили тулуба вперед, назад, в боки з різних вихідних положень. Вправи у парах з опором, на гнучкість, розтягування та рухливість суглобів. Колові рухи тулубом, повороти без рухів руками й ногами. Вправи з палицями. Відведення рук і ніг у різних напрямках, з різних вихідних положень на місці та в русі. Махи руками та ногами, розслаблення м'язів під час руху вперед, назад, в боки. Махи руками під час повороту тулуба. Нахили вперед, в боки, повільний біг з розслабленням м'язів плечового поясу та рук. Струшування руками, ногами на місці та в русі. Глибокий вдих і тривалий видих.

### **Вивчення та удосконалення техніки й тактики спортивного орієнтування**

Удосконалення техніки у комплексному читанні та запам'ятовуванні дистанцій чи їх елементів у спортивних картах у процесі безперервного бігу на місцевості чи по стадіону.

Удосконалення процесів вимірювання відстані на сильнопересіченій місцевості. Траверсування схилів. Біг «по горизонталі». Удосконалення процесів визначення відрізків різної довжини на спортивних картах і нанесених дистанціях. Рух по азимуту на місцевості з різноманітним рослинним і ґрунтовим покриттям з максимальною швидкістю. Удосконалення техніки швидкого пересування в заданому напрямі без використання компаса, техніки бігу за сонцем, «у мішок», «з упередженням», використання зустрічного бігу під час приходу на контрольний пункт.

Удосконалення щодо вибору найраціональніших та оптимальних шляхів руху між КП з урахуванням особливостей місцевості та дій суперників. Аналіз шляхів руху. Відпрацювання мінімальної втрати часу на КП при відмічанні. Подальше розвинення технічних прийомів запам'ятовування різних елементів карти.

Удосконалення техніки й тактики орієнтування на лижах (маунтенбайках) на маркованій трасі, у заданому напрямі та в естафеті. Тактика орієнтування на різних дистанціях та в естафетах у заданому напрямі під час бігу на місцевості (при пересуванні на лижах чи маунтенбайках). Аналіз результатів змагань і тренувань.

Топографічне коректування місцевості для спортивних карт і знімання рельєфу. Знімання та коректування напіввідкритої та зарослої кущами місцевості. Калькування та викреслювання складних і простих спортивних карт. Планування дистанцій, участь в заочних змаганнях з планування дистанції тощо.

### 6.3.1. Плани-схеми річної підготовки

Таблиця 18

Приблизний річний графік розподілу навчального навантаження для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання, год.

Тема заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	3	2	3	3	3	1	1	1	1	4	5	30
Загальна фізична підготовка	18	19	19	22	21	20	24	20	18	17	21	21	240
Спеціальна фізична підготовка	21	24	25	27	28	32	34	35	36	31	24	23	340
Технічна підготовка у спортивному орієнтуванні	45	49	48	43	36	34	38	43	44	48	42	42	512
Тактична підготовка	2	1	2	3	3	1	3	1	1	1	-	-	18
Психологічна підготовка	2	2	1	2	1	1	2	1	-	-	-	-	12
Інструкторська та суддівська практика	4	4	4	2	2	2	-	1	-	-	1	-	20
Коректування місцевості та викреслювання спортивних карт	3	1	-	-	-	-	-	-	-	-	7	7	18
Відновлювальні заходи	3	3	3	4	5	4	1	2	2	3	5	5	40
Виконання контрольних нормативів (вступні та перевідні іспити)	2	1	-	1	1	2	2	-	-	1	1	1	12
Лікарський контроль і самоконтроль	1	1	-	1	1	-	-	1	-	-	1	-	6
Разом:	104	108	104	108	101	99	105	105	102	102	106	104	1248

Таблиця 19

Приблизний річний графік розподілу навчального навантаження для груп спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання, год.

Тема заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	3	2	3	3	3	1	1	1	1	4	5	30
Загальна фізична підготовка	18	19	20	21	21	21	23	20	19	17	21	20	240
Спеціальна фізична підготовка	22	26	28	30	32	34	38	40	39	34	26	26	375
Технічна підготовка у спортивному орієнтуванні	51	53	53	47	41	37	43	46	49	51	47	47	565

Продовження табл. 19

Тема заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Тактична підготовка	3	2	2	4	3	2	4	2	1	1	-	-	24
Психологічна підготовка	2	2	1	3	2	2	2	1	-	1	-	-	16
Інструкторська та суддівська практика	5	5	4	2	2	2	-	1	-	1	2	-	24
Коректування місцевості та викреслювання спортивних карт	3	1	-	-	-	-	-	-	-	-	8	8	20
Відновлювальні заходи	3	3	3	4	5	4	1	2	2	3	5	5	40
Виконання контрольних нормативів (вступні та перевідні іспити)	2	1	-	1	1	2	2	-	-	1	1	1	12
Лікарський контроль і самоконтроль	1	1	-	1	1	-	-	1	-	-	1	-	6
Разом:	113	116	113	116	111	107	114	114	111	110	115	112	1352

Таблиця 20

Приблизний річний графік розподілу навчального навантаження для груп спеціалізованої базової підготовки 3-го та більше року навчання, год.

Тема заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	3	2	3	4	5	1	1	2	1	2	3	30
Загальна фізична підготовка	18	19	19	21	22	22	23	20	19	16	20	21	240
Спеціальна фізична підготовка	25	28	29	32	32	36	39	41	42	41	37	34	416
Технічна підготовка у спортивному орієнтуванні	52	56	59	54	43	37	44	47	53	53	51	51	600
Тактична підготовка	4	3	3	4	3	3	4	4	1	1	-	-	30
Психологічна підготовка	2	2	1	3	3	3	3	1	-	2	-	-	20
Інструкторська та суддівська практика	5	5	4	2	2	2	3	2	-	1	2	-	28
Коректування місцевості та викреслювання спортивних карт	4	4	-	-	-	-	1	1	-	-	7	7	24
Відновлювальні заходи	5	4	4	5	7	5	3	4	2	3	4	4	50

Тема заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Виконання контрольних нормативів (вступні та перевідні іспити)	2	1	-	1	1	2	2	-	-	1	1	1	12
Лікарський контроль і самоконтроль	1	1	-	1	1	-	-	1	-	-	1	-	6
Разом:	121	126	121	126	118	115	123	122	119	119	125	121	1456

#### 6.4. Змагальна практика

У системі багаторічної підготовки результати участі спортсменів у змаганнях є одними з найважливіших показників їх перспективності, тому що ці результати є проявом техніко-тактичних, розумових, психофізіологічних і морально-вольових якостей спортсменів у складних умовах напруженої змагальної боротьби.

У групах спеціалізованої базової підготовки на перше місце виходять відбір спортсменів до збірних команд України та досягнення високих результатів на основних змаганнях: чемпіонатах та етапах Кубка світу серед дорослих, чемпіонатах і першостях світу та Європи серед студентів, юніорів, юнаків, школярів тощо.

Підготовчими та контрольними змаганнями для спортсменів цього рівня можуть бути як змагання чемпіонатів і першостей України, так і різні міжнародні турніри, спеціально організовані в період основної та передзмагальної підготовки. Такі змагання можуть проводитися також в умовах навчально-тренувальних зборів, але мають бути 3-4-го рівня складності.

Розподіл і планування змагань для спортсменів груп спеціалізованої базової підготовки здійснюються на кожному з етапів багаторічної підготовки на підставі завдань старших тренерів збірних команд, тренерських рад та календарного плану Федерації спортивного орієнтування України.

Тренери-викладачі разом зі спортсменами повинні так спланувати навчально-тренувальний процес підготовки, щоб отримати пік спортивної форми на період основних змагань, завдяки якому можливо отримати найвищі результати у змаганнях високого рівня.

#### 6.5. Система контролю, нормативні вимоги для переведення на наступний етап підготовки

Система контролю рівня засвоєння знань, умінь та навичок орієнтування у спортсменів у групах спеціалізованої базової підготовки носить комплексний характер із застосуванням методів педагогічного та медико-біологічного напрямків.

Медико-біологічний контроль спрямований на оцінку стану здоров'я,

ступеня фізичного розвитку, рівня функціональної підготовленості та засвідчення відсутності протипоказань до великих тренувальних і змагальних навантажень.

У групах спеціалізованої базової підготовки тренери-викладачі повинні обов'язково використовувати етапний, поточний та оперативний педагогічний контроль. Додаткову інформацію щодо рівня тренуваності та розвитку техніко-тактичних, розумових і психічних навичок і здібностей спортсменів дають результати їх участі у підготовчих, контрольних, відбірних змаганнях. Для контролю можливо застосовувати такі контрольні випробування:

швидкісна витривалість – легкоатлетичний біг на 1000-5000 м;

спритність - човниковий біг 10 м × 4;

швидкісно-силові якості – потрійний стрибок з місця;

обсяг пам'яті та концентрація уваги чи розвиток відчуття відстані – рахунки-таблиці Горбова;

стійкість та концентрація уваги чи рівень розвитку відчуття часу – тест «Кільця Ландольта»;

просторова орієнтація чи рівень розвитку відчуття простору – тест «Компаси» (табл. 21).

психофізіологічні якості – тепінг-тест;

швидкість проходження (пересування на лижах чи на маунтенбайках) дистанцій з орієнтуванням (2000, 3000, 5000 м), які аналогічні тестовим дистанціям легкоатлетичного бігу.

Таблиця 21

Вступні та перевідні контрольні нормативи\*

Контрольна вправа	Рік навчання					
	1-й		2-й		3-й	
	Вступні	Перевідні	Вступні	Перевідні	Вступні	Перевідні
Біг, хв. с: 1000 м 3000/2000 м**	3.15/3.40 11.15/8.20	3.10/3.35 11.10/8.10	3.00/3.30 11.00/8.05	2.55/3.25 10.40/7.55	2.50/3.20 10.40/13.00	2.48/3.15 10.30/12.45
Потрійний стри- бок з місця, см	710/570	720/580	720/580	740/600	740/600	750/610
Човниковий біг 10 м × 4, с	10,2/11,2	10,1/11,1	10,1/11,1	10,0/11,0	10,0/11,0	9,9/10,9
Рахунки-таблиці Горбова 1-25 (відчуття відстані), %	92/91	94/93	95/94	96/95	96/95	97/96
Тест «Компаси» (відчуття простору), %	88/86	90/88	91/89	93/91	94/92	96/94

Контрольна вправа	Рік навчання					
	1-й		2-й		3-й	
	Вступні	Перевідні	Вступні	Перевідні	Вступні	Перевідні
Тест «Кільця Ландольта» (від- чуття часу), %	83/82	86/85	87/88	90/89	91/90	93/92
Тепінг-тест 10 с, к-сть разів	55/48	-	-	-	-	62/55
Пройходження дистанції з орієнтуванням, хв./км	7,5/8,8	7,0/8,4	6,9/8,3	6,8/8,1	6,7/8,0	6,6/7,8

\* У чисельнику – показники для хлопців, у знаменнику – для дівчат

\*\* У чисельнику – хлопці, у знаменнику – дівчата

## 7. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

### 7.1. Організація та методика відбору

На даному етапі відбору тренеру-викладачу спортивної школи необхідно проаналізувати минулу підготовку спортсмена й з'ясувати, чи зможе він витримувати напружені тренувальні навантаження та адаптуватися до них, чи здатний з успіхом змагатися у відповідальних змаганнях різного рівня та досягти високих і стабільних результатів у змаганнях міжнародного рівня.

У групах підготовки до вищих досягнень велике значення має поглиблене медичне обстеження спеціальної спрямованості на відсутність у спортсменів відхилень у стані здоров'я чи серйозних травм, які б не дозволили досягти високих результатів в обраному виді спорту.

Крім медичного, під час тестування спортсменів за допомогою засобів педагогічного контролю необхідно отримати основні показники різнобічної технічної підготовленості:

уміння та навички у застосовуванні різних технічних й тактичних дій за умов непередбачених ситуацій;

особистісні та психічні якості стійкості до різних стресових ситуацій;

спроможність застосовувати свої найкращі тактичні навички;

уміння проводити аутотренінгове настроювання на змагання;

уміння мобілізувати зусилля за жорсткої конкуренції;

психічна стійкість під час виконання великої інтенсивної та напруженої тренувальної роботи різної спрямованості;

здатність контролювати темп, швидкість, напрям рухів, розподіл сил під час пересування на дистанціях спортивного орієнтування;

здатність та уміння настроюватися на напружену змагальну боротьбу;

уміння вести боротьбу із сильними суперниками.

Спортсмени груп підготовки до вищих досягнень повинні визначитися: яким видом спортивного орієнтування вони мають займатися і чи мають бажання досягти високих результатів. Проте це не значить, що спортсмен, який займається зимовим лижним орієнтуванням, не може виходити на старт літнього орієнтування бігом чи брати участь у змаганнях з рогеюну.

Участь спортсмена-лижника у літніх змаганнях підвищує його техніко-тактичну, розумову й психологічну підготовленість у спортивному орієнтуванні, збільшує його змагальний досвід. Спортсмен-лижник вже влітку має виконувати середні й великі обсяги тренувальної роботи, а його участь у змаганнях з рогеюну (24- чи 12-годинне орієнтування) допомагає виконувати великі обсяги технічної роботи. І навпаки, спортсмен з літнього орієнтування, застосовуючи зимову лижну підготовку, розвиває силові якості тих груп м'язів (спини та рук), які потрібні для швидкісного пересування під час лижних перегонів.

Тестування спортсменів груп підготовки до вищих досягнень необхідно проводити за найбільш інформативними для цього етапу показниками:

- швидкісна витривалість (легкоатлетичний біг на 2000-5000 м);
- спритність (човниковий біг 10 м × 4);
- швидкісно-силові якості (потрійний стрибок з місця);
- обсяг пам'яті та концентрація уваги (рахунки-таблиці Горбова);
- стійкість та концентрація уваги (тест «Кільця Ландольта»);
- рівень розвитку просторової орієнтації (тест «Компаси», див. табл. 21);
- обсяг уваги, оперативної зорової пам'яті (тест по картках з крапками);
- психофізіологічні якості (тепінг-тест);
- швидкість проходження (пересування на лижах чи на маунтенбайках) дистанцій з орієнтуванням (2000, 3000, 5000 м), які аналогічні тестовим дистанціям легкоатлетичного бігу.

## **7.2. Зміст і планування підготовки**

Річний цикл тренування спортсменів у групах підготовки до вищих досягнень будується згідно з календарним планом змагань, завданнями та змістом роботи даного етапу підготовки.

**Зміст роботи та завдання** підготовки спортсменів:

удосконалення спеціальної фізичної підготовленості – спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності тощо;

досягнення високого рівня функціональної підготовленості – послідовне засвоєння щораз більших тренувальних навантажень та інтенсивності підготовки;

удосконалення базової технічної підготовленості – підвищення стабільності та високої швидкості виконання різних елементів орієнтування;

підвищення якості виконання рухових дій на тлі ускладнених умов (складний рельєф місцевості, втома, погані кліматичні умови тощо);

пошук та удосконалення особистого стилю рухової діяльності, її моделювання в різних умовах тренувань і змагань;



удосконалення базової тактичної й психологічної підготовки, надбання досвіду формування стану бойової готовності до змагань, саморегулювання психічних станів, зосередження та мобілізація зусиль на досягнення високого результату;

удосконалення базової тактичної та розумової підготовленості, надбання змагального досвіду участі у змаганнях високого класу, збільшення надійності та швидкості приймання рішень в складних умовах змагальної діяльності чи за великих навантажень;

поглиблена теоретична й практична підготовка;

активна змагальна практика з включенням модельних і контрольних змагань (до 90 стартів на рік).

Планування навчання та тренування для спортсменів груп підготовки до вищих досягнень повинно здійснюватися згідно з календарним планом змагань, навчально-тренувальних зборів, а також вищезазначених завдань та основного програмного матеріалу.

### **7.3. Основний програмний матеріал**

#### **Теоретична підготовка**

#### **1. Досягнення спортсменів у спортивному орієнтуванні в Україні та за кордоном останніми роками (4 год.)**

Федерація спортивного орієнтування України (ФСОУ), її зв'язки з Міжнародною федерацією орієнтування (IOF). Структура побудови спортивних змагань в Україні та за кордоном. Підготовчі, контрольні та відбірні змагання, система підготовки збірних команд. Досягнення спортсменів України в міжнародних змаганнях за останні роки. Швидкості долання дистанцій українських спортсменів та переможців чемпіонатів світу та Європи. Можливості отримання більш високих досягнень вітчизняними спортсменами.

Змагання, місцевість і дистанції чемпіонатів України та міжнародних різного рівня. Позитивні та негативні сторони підготовки спортсменів різного віку у збірних командах України.

#### **2. Система удосконалення майстерності в спортивному орієнтуванні (4 год.)**

Аналіз недоліків у підготовці спортсменів групи вищих досягнень за минулий період і рік. Реальні досягнення та можливі результати спортсменів у майбутніх змаганнях впродовж року. Аналіз індивідуальних особливостей, визначення сильних та слабких сторін підготовленості спортсменів групи вищих досягнень.

Мета підготовки. Визначення навантажень по зонах інтенсивності. Планування результатів на підготовчих, контрольних і відбірних змаганнях.

Загальна та спеціальна фізична підготовка спортсмена на наступний період. Техніко-тактична, морально-вольова, розумова та психологічна підготовка. Прийоми та методи збільшення розумових здібностей, швидкості приймання рішень і застосування оптимальних техніко-тактичних навичок у різних зонах навантажень та у змаганнях різного рівня.

### **3. Техніко-тактичний аналіз проходження дистанцій у змаганнях різного рівня у спортивному орієнтуванні (4 год.)**

Методи аналізу техніки й тактики орієнтування, які застосовуються в змаганнях різного рівня. Визначення часу переможця на різних типах місцевості. Аналіз пересування переможців змагань та реальні шляхи пересування спортсменів.

Техніко-тактичні помилки спортсменів, їх систематизація. Спортивний щоденник і статистика техніко-тактичних помилок. Методи попередження та виправлення помилок у процесі навчання та тренування.

Хронометраж ЧСС і швидкості проходження тренувальних та дистанцій змагань. Пульсовий контроль. Аналіз показників пульсового контролю та техніко-тактичних помилок.

### **4. Лікарський контроль і самоконтроль. Запобігання травмам. Спортивний масаж (4 год.)**

Лікарський контроль і самоконтроль. Значення та зміст лікарського контролю та самоконтролю під час занять спортом. Визначення частоти пульсу, артеріального тиску, м'язової сили, об'єму легенів. Спеціальний поглиблений лікарський контроль.

Антидопінговий контроль у змаганнях і під час тренувального процесу.

Суб'єктивні та об'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, працездатність, настрої, оцінка зміни частоти пульсу. Поняття: спортивне стомлення, втома, перетренування. Поняття про гострий та хронічний стан стомлення за умов перетренування. Методи відновлювальної терапії. Засоби запобігання перевтомі.

Щоденник самоконтролю. Зміни показників за умов правильної та хибної побудови навчально-тренувального процесу.

Поняття про травми. Причини їх виникнення та профілактика. Особливості спортивних травм у процесі занять і змагань. Надання першої долікарської допомоги при забоях, саднах, розтягах, розривах зв'язок, м'язів і сухожилків, вивихах, опіках, сонячних і теплових ударах, обмороженнях.

Спортивний масаж, його застосування в процесі тренувань, прийоми самомасажу, протипоказання до масажу.

Забезпечення безпеки під час тренувань і змагань.

### **5. Методика навчання та тренування у спортивному орієнтуванні (4 год.)**

Застосування у процесі навчання та тренування педагогічних принципів. Врахування вікових і статевих особливостей та рівня підготовленості учнів-спортсменів під час навчання та тренування.

Загальні та спеціальні завдання спортивного тренування. Значення всебічної фізичної підготовленості як підґрунтя спортивного тренування орієнтувальника.

Співвідношення та зміст фізичної, технічної й тактичної підготовки у різні періоди тренування. Взаємозв'язок засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Самостійні, індивідуальні заняття та тренування.

Індивідуальні плани-графіки тренувань кваліфікованих спортсменів.

Методи контролю за розвитком спортивної й техніко-тактичної підготовленості орієнтувальників вищої кваліфікації.

#### **6. Тактична підготовка спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень (2 год.)**

Загальні положення тактики спорту й тактики обраного виду спорту. Різні способи розробки тактичної концепції. Аналіз та узагальнення досвіду участі спортсменів у змаганнях. Об'єктивність оцінки можливостей кожного спортсмена та супротивників, вибір раціональних прийомів ведення змагальної боротьби.

Засоби спостереження, передбачення та уміння змінювати хід змагальної боротьби.

Збір та аналіз інформації, потрібної для практичної реалізації тактичної підготовленості.

#### **7. Морально-вольова та психологічна підготовка на етапі підготовки спортсменів до вищих досягнень (4 год.)**

Загальні завдання і засоби морально-вольової підготовки. Завдання та засоби психологічної підготовки на етапах підготовки до вищих досягнень. Формування спортивної мотивації у досягненнях орієнтувальників.

Прийняття оперативних рішень залежно від ситуацій під час змагань. Подолання труднощів, які виникають внаслідок несприятливих погодних чи інших умов тренування та змагань.

Провідні психічні якості спортсменів-орієнтувальників.

Робота з суперниками під час змагань. Прийняття тактичних рішень при взаємодії із суперниками. Спортивна етика у змаганнях зі спортивного орієнтування.

Настанова на участь у змаганнях. Аналіз попередньої інформації щодо проведення змагань, місцевості, встановлених на ній дистанцій, довжини дистанції та кількості КП. Розкриття тактичного плану постановника дистанцій. Психологічна готовність до проходження змагальних дистанцій.

Психологічний стрес під час великих навантажень і відповідальних змагань. Засоби управління емоційним станом та регулювання стресом. Внесення корективів. Типові психічні якості спортсменів у спорті вищих досягнень. Діагностика психічних якостей спортсменів-орієнтувальників. Аутогенне тренування в управлінні емоційним станом під час навантажень і змагань.

#### **8. Засоби відновлення під час змагань і великих спортивних навантажень (4 год.)**

Методи та засоби відновлення спортивної працездатності у спорті вищих досягнень. Значення фіксації частоти серцевих скорочень та аналіз даних показників.

Педагогічні засоби відновлення. Раціональна побудова тренувального процесу та навантажень, чергування навантажень різної спрямованості з відпочинком.

Психологічні засоби відновлення. Психорегулювальний вплив аутотренінгу та позитивних емоцій. Розслаблювальні засоби відновлення

спортсменів.

Медико-біологічні засоби відновлення. Раціональне харчування та відновлювальні напої. Значення вітамінної терапії та дозволених препаратів, які підвищують імунітет спортсменів та їх опір простудним захворюванням. Гігієнічні та фізіотерапевтичні процедури. Масаж, баня, сауна, басейн.

Особливості застосування відновлювальних засобів на різних етапах підготовчого періоду. Організація відновлювальних заходів в умовах навчально-тренувальних зборів і змагань.

### **Загальна фізична підготовка**

Загальна фізична підготовка здійснюється на засадах програм з легкої атлетики, лижного та велоспорту для спортивних шкіл з урахуванням специфіки спортивного орієнтування.

#### **Основні засоби загальної фізичної підготовки:**

##### **1. Загальнорозвивальні вправи без предметів**

Вправи для рук і плечового поясу: згинання-розгинання, колові рухи, махи, ривки з місця та в русі.

Вправи для м'язів шиї: нахили і повороти голови в різних напрямках.

Вправи для тулуба - для формування правильної постави: з різних вихідних положень – нахили, повороти, колові рухи тулуба; з положення лежачи – підймання та опускання ніг, колові рухи однією та обома ногами, підймання та опускання тулуба.

Вправи для ніг: різноманітні махові рухи ногами, присідання на одній та обох ногах, випади з додатковими пружистими рухами.

Вправи з опором, у парах: повороти та нахили тулуба, згинання-розгинання рук, перештовхування, присідання з партнером на плечах, перенесення партнера на спині та на плечах, елементи опору партнеру в стійці, ігри з елементами опору.

##### **2. Вправи з предметами**

Вправи з короткою та довгою скакалками: стрибки з обертанням скакалки вперед, назад, на одній та обох ногах, стрибки з поворотами у присіді та напівприсіді.

Вправи з вагою: кидання набивних м'ячів з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи), з поворотами та присіданнями.

Вправи з гантелями, гирями, штангою, мішками з піском тощо: згинання-розгинання рук, повороти та нахили тулуба, підймання на носках, присідання, стрибки.

##### **3. Елементи акробатики**

Перекиди (вперед, назад) у групуванні, напівшпагат, шпагат, політ-перекид вперед з місця та з розбігу, перевороти (в боки та вперед), сальто вперед, назад на лонжах, стрибки на батуті.

##### **4. Рухливі ігри та естафети**

Рухливі ігри типу «Боротьба за м'яч», з елементами бігу, стрибків, метань, розв'язанням теоретичних і практичних завдань тощо. Естафети – зустрічні та колові, з подоланням перешкод, перестрибуванням, підлазінням і

перелазінням через перешкоди, з перенесенням, перекладанням і збиранням предметів, перенесенням вантажів, метанням в ціль, киданням і ловленням м'яча.

Ігри на увагу, кмітливість, координацію рухів.

### **5. Легка атлетика**

Біг на короткі дистанції (30-400 м) з різних вихідних положень. Біг на середні та довгі дистанції (600-20000 м). Біг по пересіченій місцевості з подоланням різноманітних природних і штучних перешкод. Біг на місцевості з різною рослинністю, рельєфом, інтервальний, змінний біг. Стрибки в довжину, висоту, потрійні, з місця та з розбігу. Багатоскоки. Метання гранати, тенісного м'яча, списа, штовхання ядра.

### **6. Лижні перегони**

Удосконалення техніки різних способів бігу на лижах, техніки спусків, підйомів, поворотів. Проходження дистанцій 10-30 км з урахуванням часу та без урахування часу. Спуски (підйоми) з гірок різної крутості.

### **7. Маунтенбайк**

Удосконалення техніки різних способів пересування на маунтенбайках, техніки спусків, підйомів, поворотів. Проходження дистанцій 10-30 км з урахуванням часу та без урахування часу. Спуски (підйоми) з гірок різної крутості.

### **8. Гімнастичні вправи**

Вправи на приладах: гімнастичній стінці, лаві, брусах, поперечці, линві тощо.

### **9. Спортивні ігри**

Баскетбол, футбол, міні-футбол, гандбол, волейбол. Застосовуються для надання підготовці різноманітності та емоційної напруженості.

### **10. Плавання**

Застосовується для урізноманітнення підготовки в перехідний період чи під час відновлення.

## **Спеціальна фізична підготовка**

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей, потрібних для спортсменів-орієнтувальників: витривалості, швидкості, спритності, стрибучості, сили, гнучкості.

### **1. Вправи для розвитку витривалості**

Біг у рівномірному темпі по рівній та пересіченій місцевості, відкритій та закритій, заболоченій (5-30 км). Біг в гору, з гори, по піску, купинах, по м'якому ґрунті. Пересування на лижах та маунтенбайках на дистанціях 10-30 км. Проходження дистанцій рогейну. Плавання на дистанції 800-2000 м і більше.

Багаторазове пробігання різних дистанцій зі зміною швидкості, темпу і тривалості бігу за різних умов і на різній місцевості.

### **2. Вправи для розвитку швидкості**

Біг з високого на низького старту, з ходу, на швидкість на дистанції 30-400 м. Біг з місця з просуванням вперед у швидкому темпі, з високим

підійманням стегна, підтюпцем, стрибками. Біг з раптовими змінами напрямку, з раптовими зупинками, оббіганням перешкод. Естафети: зустрічні, з подоланням перешкод, зі стрибками по колу тощо. Швидкі присідання та вставання. Біг зі змінною швидкістю. Повторний біг. Біг боком і спиною вперед. Біг «змійкою» між розставленими в різних положеннях стійками.

Вправи зі скакалкою: два стрибки на одне обертання скакалки, один стрибок на два обертання скакалки, чергування різних стрибків на одній та двох ногах.

Різноманітні ігри та ігрові вправи у швидкому темпі (баскетбол 3 : 3; футбол 5 : 5; пляжний волейбол тощо).

### **3. Вправи для розвитку спритності та стрибучості**

Стрибки у довжину, через яму з водою, рівчак, потічок. Стрибки по купинах. Стрибки у висоту через шнур, планку, жердину, повалене дерево, з однієї та двох ніг. Стрибки через гімнастичного коня, козла різними способами. Стрибки на одній та двох ногах на місці та в русі. Стрибки в глибину. Стрибки зі скакалкою в русі. Стрибки в кроці, стрибки по сходинках у заданому темпі. Стрибки з гімнастичної драбини, краю яру, берега річки, земляного обриву тощо.

Елементи акробатики: перекиди, перевороти. Гімнастичні вправи на різних приладах, що вимагають складної координації рухів. Вправи на рівновагу на гімнастичній колоді, лаві. Переправляння по колоді через яр, потік, рів; переправляння по колоді, яка хитається. Ігри: баскетбол, футбол, гандбол зі спеціальними завданнями.

Естафети з використанням рухових завдань, що вимагають координації рухів.

### **4. Вправи для розвитку сили**

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, лави. Згинання-розгинання рук в упорі на предмети, що знаходяться на різній висоті від підлоги. В упорі лежачи – відштовхування руками від підлоги, лави, предметів, що знаходяться на різній висоті від підлоги. Присідання на одній та двох ногах. Стрибки та підскоки на одній та двох ногах без вантажу, з вантажем (гантелями, набивними м'ячами, гирями, мішками з піском, дисками від штанги, штангою), з партнером на спині або на плечах, з швидким пружним випрямленням.

Кидання набивного м'яча однією та двома руками з-за голови, від грудей, знизу, збоку, з поворотами тулуба.

Вправи для розвитку сили окремих груп м'язів (тулуба, рук, ніг) без предметів і з предметами (набивними м'ячами, гантелями, гирями, гумовими амортизаторами), на тренажерах.

Вправи зі штангою: повороти тулуба зі штангою на плечах, присідання, вистрибування, стрибки.

Вправи на гімнастичній стінці: підтягування на руках, підіймання ніг до кута 45°, 90°, 180° та ін.

Естафети з перенесенням важких предметів (набивних м'ячів, каміння, партнерів, мішків з піском тощо).

## **5. Вправи для розвитку гнучкості**

Ходьба з випадами, перехресним кроком. Пружисті присідання у положенні випаду, напівшпагат, шпагат. Махові рухи руками та ногами у різних площинах. Пружисті нахили тулуба вперед, назад, в боки з різних вихідних положень. Вправи у парах з опором, на гнучкість, розтягування та рухливість суглобів. Колові рухи тулубом, повороти без рухів руками й ногами. Вправи з палицями. Відведення рук і ніг у різних напрямках, з різних вихідних положень на місці та в русі. Махи руками та ногами, розслаблення м'язів під час руху вперед, назад, в боки. Махи руками під час повороту тулуба. Нахили вперед, в боки, повільний біг з розслабленням м'язів плечового поясу та рук. Струшування руками, ногами на місці та в русі. Глибокий вдих і тривалий видих.

### **Удосконалення техніки й тактики спортивного орієнтування**

Удосконалення технічних навичок у комплексному читанні та запам'ятовуванні спортивних карт у процесі безперервного бігу. Вимірювання відстані на сильнопересіченій місцевості та відрізків на картах різної складності. Траверсування схилів. Біг «по горизонталі». Рух по азимуту на місцевості з різноманітним рослинним і ґрунтовим покриттям з максимальною швидкістю. Удосконалення у швидкому пересуванні в заданому напрямі без використання компаса; техніка в бігу за сонцем, технічні навички та прийоми бігу «у мішок», «з упередженням», техніка використання зустрічного бігу під час приходу на контрольний пункт.

Удосконалення щодо вибору найраціональніших шляхів руху між КП з урахуванням особливостей місцевості та дій суперників. Аналіз шляхів руху. Відпрацювання мінімальної втрати часу на КП. Подальший розвиток прийомів запам'ятовування фрагментів карти та відрізків шляху.

Удосконалення техніки й тактики орієнтування на лижах (маунтенбайках) на маркованій трасі, у заданому напрямі та в естафеті. Тактика орієнтування в естафетах у заданому напрямі. Аналіз результатів змагань і тренувань при пересуванні спортсменів бігом, на маунтенбайках і лижах.

Розвиток просторової орієнтації.

Коректування карт різної складності та знімання рельєфу. Знімання напіввідкритої та зарослої кущами місцевості. Калькування та викреслювання складних спортивних карт. Планування дистанцій, участь в заочних змаганнях з планування дистанції тощо.

### 7.3.1. План-схема річної підготовки

Таблиця 22

Приблизний річний графік розподілу навчального навантаження для груп підготовки до вищих досягнень, год.

Тема заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	3	2	4	5	5	1	1	1	1	1	3	30
Загальна фізична підготовка	19	21	22	23	23	24	26	23	20	19	22	22	264
Спеціальна фізична підготовка	26	30	31	34	36	40	43	45	46	46	42	37	456
Технічна підготовка у спортивному орієнтуванні	63	66	69	63	52	45	52	59	59	60	61	61	710
Тактична підготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	1	-	36
Психологічна підготовка	3	2	2	3	3	3	3	1	1	1	1	1	24
Інструкторська та суддівська практика	5	5	4	3	3	3	3	2	1	1	2	-	32
Коректування місцевості та викреслювання спортивних карт	6	6	1	-	-	-	1	1	-	-	7	8	30
Відновлювальні заходи	5	5	4	7	7	5	5	4	4	4	5	5	60
Виконання контрольних нормативів (вступні та перевідні іспити)	3	1	-	1	1	2	2	-	1	1	1	1	14
Лікарський контроль і самоконтроль	1	1	-	1	1	-	1	1	-	1	1	-	8
Разом:	138	144	139	143	135	131	141	141	135	135	144	138	1664

### 7.4. Змагальна практика

Результати участі спортсменів у змаганнях є одними з найважливіших показників їх перспективності. На етапі підготовки до вищих досягнень на перше місце виходять показники, значущі для відбору спортсменів до збірних команд України та досягнення високих результатів в основних змаганнях: чемпіонатах та етапах Кубка світу серед дорослих, чемпіонатах і першостях світу та Європи серед студентів, юніорів, юнаків тощо.

Підготовчими та контрольними змаганнями для спортсменів цього рівня можуть бути чемпіонати та першості України, міжнародні турніри, спеціально організовані на час основної та передзмагальної підготовки. Такі змагання можуть проводитися в умовах навчально-тренувальних зборів, але мають бути



3-4-го рівня складності.

Планування змагань для груп підготовки до вищих досягнень здійснюється на кожному з етапів багаторічної підготовки на підставі завдань старших тренерів збірних команд, тренерських рад та календарного плану Федерації спортивного орієнтування України. Тренери-викладачі разом зі спортсменами повинні так спланувати навчально-тренувальний процес, щоб досягти піку спортивної форми на період основних змагань, завдяки якому можливо отримати найвищі результати у змаганнях високого рівня.

### **7.5. Система контролю, нормативні вимоги для переведення на наступний етап підготовки**

Система контролю засвоєння знань, умінь та навичок орієнтування у групах підготовки до вищих досягнень має комплексний характер і передбачає застосування методів педагогічної та медико-біологічної спрямованості.

Медико-біологічний контроль має за мету оцінку стану здоров'я, ступеня фізичного розвитку, рівня функціональної підготовленості та підтвердження щодо відсутності протипоказань до великих тренувальних і змагальних навантажень.

У групах підготовки до вищих досягнень тренери-викладачі обов'язково використовують етапний, поточний та оперативний педагогічний контроль. Додаткову інформацію про рівень тренуваності та розвиток техніко-тактичних, розумових і психологічних навичок і здібностей надають результати участі спортсменів у підготовчих, контрольних, відбірних змаганнях. Для контролю можливо застосовувати такі контрольні випробування:

швидкісна витривалість – легкоатлетичний біг на 1000-5000 м;

спритність - човниковий біг 10 м × 4;

швидкісно-силові якості – потрійний стрибок з місця;

обсяг пам'яті та концентрація уваги чи розвиток відчуття відстані – рахунки-таблиці Горбова;

стійкість та концентрація уваги чи рівень розвитку відчуття часу – тест «Кільця Ландольта»;

просторова орієнтація чи рівень розвитку відчуття простору – тест «Компаси» (див. табл. 21);

психофізіологічні якості – тепінг-тест;

швидкість проходження (пересування на лижах чи на маунтенбайках) дистанцій з орієнтуванням (2000, 3000, 5000 м), які аналогічні тестовим дистанціям легкоатлетичного бігу.

## Вступні та перевідні контрольні нормативи\*

Контрольна вправа	Рік навчання					
	1-й		2-й		3-й	
	Вступні	Перевідні	Вступні	Перевідні	Вступні	Перевідні
Біг, хв. с: 1000 м 3000/2000 м**	3.10/3.30 10.20/12.40	3.00/3.20 10.10/12.30	2.57/3.17 10.00/12.25	2.53/3.13 9.50/12.10	2.48/3.10 9.40/12.00	2.45/3.05 9.30/11.45
Потрійний стри- бок з місця, см	720/580	-	-	-	-	760/620
Човниковий біг 10 м × 4, с	10,1/11,0	-	-	-	-	9,7/10,7
Рахунки-таблиці Горбова 1-25 (відчуття відстані), %	94/92	-	-	-	-	98/97
Тест «Компаси» (відчуття простору), %	90/88	-	-	-	-	98/96
Тест «Кільця Ландольта» (від- чуття часу), %	85/83	-	-	-	-	95/94
Тепінг-тест 10 с, к- сть разів	58/50	-	-	-	-	64/58
Проходження дистанції з орієнтуванням, хв./км	7,3/8,5	6,8/8,3	6,7/8,1	6,6/7,9	6,5/7,8	6,3/7,5

\* У чисельнику – показники для хлопців, у знаменнику – для дівчат

\*\* У чисельнику – хлопці, у знаменнику – дівчата

## 8. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ

Тактичні уміння:

мислити та діяти самостійно й ініціативно;

аналізувати та узагальнювати досвід участі у змаганнях;

узагальнювати та застосовувати позитивний досвід інших;

об'єктивно та критично оцінювати свої можливості та можливості супротивника;

вибирати найбільш доцільні технічні способи ведення змагальної боротьби, творчо їх змінювати;

вести планомірне спостереження за ходом змагань, за діями супротивників і партнерів своєї команди;

творчо застосовувати обрані тактичні дії.

До складу найбільш цінних тактичних здібностей входять:

спостереження як уміння швидко й правильно відмічати важливі моменти змагання;

розмірковування, яке пов'язане з умінням швидко та правильно оцінювати обставини змагальної боротьби;

ініціативність, яка потребує самостійності при виборі та застосуванні найбільш ефективних технічних і тактичних прийомів;

передбачення, яке пов'язане з умінням розкривати тактичні задуми супротивників і правильно оцінювати хід і розвиток майбутніх змагань.

Вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики полягає у теоретичному засвоєнні загальних положень тактики спорту, тактики обраного виду спорту, правил змагань і положення про змагання, способів розробки тактичної концепції та ін.

Збір та аналіз інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості: про можливих суперників і партнерів по команді, про середовище та умови проведення майбутніх змагань.

## **8.1. Формування тактичних навичок зі спортивного орієнтування**

Важливими у тактичній підготовці спортсмена-орієнтувальника є формування та закріплення практичних навичок користування встановленими тактичними прийомами в процесі змагань, накопичення досвіду тактичних дій. Планування тактичної підготовки – це усвідомлення шляхів, засобів і способів, необхідних для досягнення мети, а також передбачення складностей, несподіваностей й перешкод, які можуть виникнути в процесі змагання.

Рівень тактичної підготовленості залежить від оволодіння спортсменом засобами спортивної тактики (техніко-тактичними діями), її видами (наступальною, оборонною, контратаковою) і формами (індивідуальною, груповою, командною).

У підґрунті тактичної підготовленості спортсменів лежать володіння ними сучасними засобами, формами та видами тактики обраного виду спорту, відповідність тактичного плану особливостям конкретного змагання, відповідність тактики й рівня досконалості інших сторін підготовленості – технічної, морально-вольової, психічної, фізичної.

Основні напрямки тактичної підготовки: вивчення сутності та провідних теоретико-методичних положень спортивної тактики; збір та аналіз інформації, необхідної для реалізації тактичної підготовленості, оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій; удосконалення тактичного мислення; практична реалізація тактичної підготовленості тощо.

При удосконаленні тактичного мислення необхідно розвивати такі уміння:

швидко сприймати, адекватно усвідомлювати та аналізувати змагальні ситуації;

швидко й точно оцінювати ситуацію та приймати рішення відповідно до

обставин і рівня власної підготовленості;

передбачати дії суперника чи партнера по команді;

рефлексивно відображати свої дії відповідно до мети змагань і завдань конкретної змагальної ситуації.

Важливим є розвиток здатності до просторового та часового передбачення ситуації ще до початку її розгортання.

Удосконаленню тактичного мислення сприяють концентрація уваги спортсмена в пошуках ефективних способів боротьби за перемогу та аналіз аспектів змагальних ситуацій в боротьбі за перемогу. Щодо оволодіння тактичними діями основне завдання тактичної підготовки полягає в підготовці до реалізації розробленої схеми проходження змагальної дистанції, в розвитку вміння використовувати один технічний прийом для вирішення різних тактичних завдань і різних технічних прийомів – для вирішення одного тактичного завдання.

Сутність тактики полягає саме у практичному оволодінні прийомами, коли спортсмени усвідомлюють, що кожна технічна дія повинна бути пов'язана з реалізацією тактичного варіанту. Основою засвоєння практичних методів тактичної підготовки є принцип моделювання діяльності спортсмена в змаганнях. На це і повинна бути спрямована техніко-тактична підготовка спортсмена-орієнтувальника.

## **8.2. Коригування місцевості та викреслювання спортивних карт**

У старших групах попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень з метою удосконалення техніко-тактичних навичок орієнтування необхідно проводити практичні заняття з коригування місцевості та викреслювання спортивних карт. Це дозволить краще зрозуміти, як і за допомогою яких приладів створюються спортивні карти, як проходять процеси старіння карт, виникають неточності та похибки при малюванні карт фахівцями різного рівня, можливі зміни ситуацій за різних підходів до встановлення КП і самих дистанцій на різних типах місцевості, рослинності, рельєфу тощо. Крім того, регулярне коригування місцевості допомагає спортсменам розвивати свої розумові здібності. Ця практична діяльність пов'язана з постійним зосередженням та переключенням уваги, розвинутим спостереженням, аналізом отриманої інформації та уявлень. Коригування місцевості та карти – досить інтенсивний розумовий процес, де легко перевірити розвиток багатьох якостей мислення і самої техніко-тактичної підготовки спортсмена.

Рельєф місцевості – це дуже складне просторове поняття, яке потребує досить довготривалого навчання й розуміння умовного його зображення. Розуміння зображення поверхні землі за допомогою рельєфу прискорюється, якщо спортсмен починає сам аналізувати зображення рельєфу під час коригування місцевості та викреслювання спортивних карт.

У старших групах попередньої базової підготовки потрібно розвивати навички коригування простої місцевості, починаючи з дорожньої сітки,

визначення градації лінійних орієнтирів, зображення різних об'єктів місцевості поруч з лінійними орієнтирами.

Для спортсменів груп спеціалізованої базової підготовки слід застосовувати для коригування більш складні місцевості, але з простими формами рельєфу. Необхідно навчити спортсменів визначати градації рослинності, аналізувати процеси генералізації карт, зображень рельєфу тощо.

Спортсмени груп підготовки до вищих досягнень повинні отримати знання та навички коригування карт місцевості будь-якої складності, її перетину. Коригування та викреслювання спортивних карт застосовують у перехідний та утягувальний періоди підготовки спортсменів. Це напружений процес розумової діяльності, але фізичні навантаження тут досить малі.

## 9. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

У підґрунті психологічної підготовки лежать, з одного боку, психологічні особливості виду спорту, з другого – психічні особливості спортсмена. І чим більша відповідність між ними, тим швидше можна сподіватися на високі результати спортсмена-орієнтувальника.

Психологічну підготовку можна поділити на такі підрозділи:

базова психологічна підготовка;

психологічна підготовка до складних погодних умов;

змагальна психологічна підготовка.

Базова психологічна підготовка передбачає:

1. Розвиток важливих психічних функцій та властивостей:

відчуттів – простору, часу, напрямку, відстані;

мислення – спостережливості, уваги, пам'яті, уявлення, швидкості прийняття рішень.

2. Розвинення професійно важливих здібностей:

координації;

емоційності;

здатності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе.

3. Формування значущих моральних та вольових якостей:

цілеспрямованості;

ініціативності;

відданості обраному виду спорту.

4. Психологічну освіту:

система спеціальних знань щодо психіки людини, психічних станів;

методи формування потрібного стану та засоби подолання того чи іншого несприятливого стану.

5. Виховання здатності регулювати психічний стан:

зосередження перед стартом;

мобілізація сили під час змагань;

протистояння несприятливим впливам.

Тренувальна психологічна підготовка передбачає формування прихильного ставлення до тренувальних навантажень і вимог, значущих

мотивів напруженої тренувальної роботи, готовності до важкої, часом одноманітної та тривалої роботи.

Зважаючи на те, що більшість тренувальних занять і змагань проводяться на відкритому повітрі й не завжди цьому сприяють погодні умови, у спортсменів-орієнтувальників треба розвивати психологічно нормальне ставлення до складних погодних умов, яке передбачає:

- готовність до роботи в таких умовах;
- мобілізацію сил і настрою для тренування за поганих погодних умов;
- щоденне проведення загартувальних процедур.

Змагальна психологічна підготовка спирається на базову та поділяється на передзмагальну, змагальну та післязмагальну. Вона починається задовго до змагань і має вирішувати такі завдання:

- формування значущих мотивів змагальної діяльності;
- опанування методики формування стану бойової готовності до змагань;
- виховання упевненості в собі та своїх можливостях;
- удосконалення методики саморегулювання психічного стану;
- формування емоційної стійкості до змагального стресу;
- збереження нервово-психічної свіжості та профілактика перенапружень.

Засоби та методи психологічної підготовки:

визначення та поставлення перед спортсменом важливих, але здійснених завдань, добір засобів їх використання;

схвалення спроб спортсмена досягти успіху, заохочування досягнень;

роз'яснення, бесіди, приклади тренувань і досягнень видатних спортсменів;

особистий приклад тренера;

спонукання до діяльності, доручення, громадсько-корисна робота;

заохочування та покарання;

регулярне застосування тренувальних завдань, вимоги їх виконання та звітування;

проведення тренувань в ускладнених умовах;

проведення спільних занять молодших спортсменів зі старшими, менш підготовлених – з майстрами;

участь у контрольних стартах з сильнішими або слабкішими супротивниками;

загальні старти чи з гандикапом;

вивчення спеціальної літератури, самоспостереження та самоаналіз діяльності;

навчання прийомів саморегулювання психічного стану (зміна думок за бажанням, підкорення самонаказу, заспокійлива та активізаційна розминка, дихальні вправи), багаторазове вправляння у застосуванні засвоєваних прийомів;

акцентування уваги на психічних функціях та якостях, які зазнають розвитку;

конкретизування завдань на кожне змагання, коригування завдань;

розробка комплексу дій спортсмена перед змаганнями та після них;

удосконалення саморегулювання психічного стану в модельних ситуаціях, навчанні, контрольних стартах;

об'єктивна оцінка якості виконаної тренувальної роботи, особистої та командної діяльності, особистої готовності до змагань;

розгляд та кропіткий аналіз особистих помилок і дій, шляхів їх усунення.

Психологічна підготовка спортсменів різних віку та рівня підготовленості відрізняється за метою та завданням. Для спортсменів груп початкової підготовки вона носить характер розвинення початкових загальних функцій та здібностей: відчуттів, мислення, емоційності, координації, відданості виду спорту, протистояння несприятливим впливам, дотримування вимог спортивного режиму, проведення гартувальних процедур тощо.

Після переходу спортсменів до груп попередньої базової підготовки психологічна підготовка набуває більш поглибленого характеру. Удосконалюється розвиток важливих функцій та властивостей – відчуттів, мислення; формуються здатності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе, ініціативність та цілеспрямованість, здатність до мобілізації сил з метою тривалої роботи під час змагань та за поганих природних умов. Щоденно проводяться гартувальні процедури тощо.

У старших групах попередньої базової підготовки, групах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень удосконалюються раніш набуті методи психологічної та морально-вольової підготовки, вивчаються нові якості та функції організму.

## **10. СПЕЦІАЛЬНА РОЗУМОВА ПІДГОТОВКА**

Змагальна діяльність у спортивному орієнтуванні тісно пов'язана з розумовими процесами: спортсмени мають знайти оптимальні й найбільш правильні рішення під час подолання дистанцій з орієнтуванням на місцевості на достатньо високій швидкості бігу. Ці оптимальні й найбільш правильні рішення спортсмен може приймати лише на підставі раціонального мислення, яке розвивається, засвоюється впродовж усього періоду занять спортивним орієнтуванням та удосконалюється лише за цілеспрямованого його розвинення.

Розумова діяльність людини характеризується складною аналітичною роботою мозку. Аналітична робота мозку спортсмена-орієнтувальника проявляється у спостереженнях, сприйманні всіх деталей діяльності, процесів уваги й мислення, застосуванні різновидів пам'яті для збереження необхідної інформації та здатності за допомогою цих розумових елементів швидко знаходити найбільш правильні рішення та виходи зі складної ситуації.

Як і фізичні якості та можливості спортсмена, розумові здібності у спортивному орієнтуванні також потрібно цілеспрямовано розвивати в умовах різних фаз навантаження та відновлення організму, різних швидкостей пересування на місцевості будь-яких типів і перетину.

Дуже важливою для даного виду спорту є здатність до просторового орієнтування – оперативно оцінювати ситуацію згідно з просторовими умовами та швидко приймати раціональне рішення для забезпечення ефективного

виконання тренувальних чи змагальних дій. Ефективність просторового орієнтування завжди пов'язана з комплексною діяльністю аналізаторів та руховою пам'яттю, які забезпечують результативну реалізацію рішень і дій спортсмена.

Для розвитку та удосконалення навичок просторової орієнтації потрібні тренування уваги, уміння виділяти значущі подразники для прийняття рішень у конкретній ситуації. Не менше значення тут мають обсяг, концентрація, розподіл і переключення уваги.

Удосконалення навичок просторової орієнтації відбувається під час виконання завдань в ускладнених умовах, в умовах дефіциту простору чи часу, недостатньої інформації, за невиправленої спортивної карти чи незручного встановлення на місцевості контрольних пунктів. Крім вищезазначеного, для розвитку орієнтації у просторі доцільно застосовувати вправи на стрибки чи повороти на задану кількість градусів, пересування на задану відстань із заплющеними очима, пробігання чи пропливання певних дистанцій на заданий час тощо.

Для розумової підготовки та удосконалення навичок з орієнтування у просторі необхідно застосовувати різні вправи на розвиток уваги (її обсягу, концентрації, розподілу та переключення). Такі вправи слід застосовувати не тільки в класі, але й на місцевості – на різних дистанціях з орієнтуванням.

Не менш важливою в розумовій підготовці спортсмена-орієнтувальника є зорова короткострокова пам'ять, яка розвивається за допомогою різних вправ: пробігання відрізків різної довжини, кількості КП, з різною швидкістю з орієнтуванням на місцевості за пам'яті.

Для удосконалення розумових здібностей необхідно для спортсменів усіх груп застосовувати попередній аналіз інформації (тренувальної чи змагальної), аналіз проходження дистанцій самими спортсменами чи лідерами, аналіз швидкості пересування по тій чи іншій місцевості, встановлення дистанцій на місцевості та інші завдання чи вправи.

На розумову працездатність спортсмена-орієнтувальника досить сильно впливають різні чинники:

раціональний режим дня та сну, навантаження та відновлення;

регулярні заняття розумової спрямованості під час фізичних навантажень та без них (запам'ятовування знаків чи фрагментів спортивних карт з послідовним замальовуванням їх після будь-якого навантаження чи бігу з різною швидкістю; замальовування за пам'яті змагальних дистанцій; вирішення різних інтелектуальних завдань, криптограм, кросвордів, запам'ятовування віршів, цифр, малюнків тощо);

застосування різних за складністю та інтенсивністю розумових вправ під час фізичних навантажень;

вирішення різних завдань та розумових вправ (знаходження певних елементів чи фрагментів на спортивній карті, рахування будь-яких елементів спортивної карти, запам'ятовування деяких елементів карти та ін.) одразу після виконання швидкого легкоатлетичного бігу чи фізичних вправ з високою ЧСС;

застосування екстремальних зусиль розумової діяльності, довге



коригування складної місцевості та викреслювання спортивних карт тощо.

На продуктивну розумову діяльність спортсмена впливає його повноцінне харчування, яке повинно бути збалансованим й оптимальним. До того ж харчування спортсмена-орієнтувальника має бути достатньо калорійним, але при загальній кількості засвоєних калорій (до 3500 ккал на добу) частка білків повинна бути не менше 18-22%, жирів – до 18%, вуглеводів – 55-60%. Після змагальних дистанцій для нормального відновлення роботи мозку необхідно поповнити запас вуглеводів, води та мінералів.

У період великих навантажень і тривалої розумової діяльності слід також застосовувати дозволені медичні препарати, які стимулюють кровообіг мозку, серця та збільшують швидкість розумових процесів. До таких найпростіших лікарських препаратів відносяться хлористий калій, оротат калію та рібоксин. Оротат калію та рібоксин є хорошими відновлювальними препаратами: стимулюють енергообмін у тканинах, м'язах, мозку, серці, впливають на синтез нуклеїнових кислот і білків.

Допомагають відновленню організму та покращенню розумових процесів мозку речовини, які у великій кількості містяться у фруктах, ізюмі, куразі тощо. Розумову працездатність збільшують препарати рослинного походження: настоянки лимоннику, кореня женьшеню, екстракти левзеї, елеутерококу, пантокрину, заманихи та інші. Підбирати препарати для кожного спортсмена треба індивідуально.

## **11. КОНТРОЛЬ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ**

Найважливішою ланкою в управлінні багаторічною підготовкою є система комплексного контролю, яка дає змогу оцінити підготовленість спортсменів-орієнтувальників на всіх етапах навчально-тренувального процесу. Ефективна система комплексного контролю допомагає тренеру об'єктивно оцінити правильність обраного напрямку підготовки, дозволяє постійно стежити за станом і динамікою тренуваності спортсменів, вчасно коригувати навчально-тренувальний процес.

Комплексний контроль передбачає застосування методів педагогічного та медико-біологічного контролю. Педагогічний контроль є основною ланкою для отримання інформації про стан та ефективність спортивної діяльності юних орієнтувальників. Його застосовують для оцінки ефективності засобів і методів тренування, визначення динаміки спортивної форми та прогнозування спортивних досягнень. Завдання педагогічного контролю: облік тренувальних і змагальних навантажень, визначення різних сторін підготовленості спортсменів-орієнтувальників, виявлення можливостей досягнення запланованого спортивного результату, оцінка поведінки на змаганнях. Основні методи педагогічного контролю – тренерські спостереження та контрольні іспити, що характеризують різні сторони підготовленості юних спортсменів.

Медико-біологічний контроль спрямований на оцінку стану здоров'я, ступеня фізичного розвитку, біологічного віку, рівня функціональної підготовленості спортсмена.

У процесі підготовки спортсменів-орієнтувальників використовується етапний, поточний та оперативний контроль.

Основним завданням етапного контролю є визначення функціонального стану організму орієнтувальника під впливом досить тривалого періоду тренувань і розробка стратегії на наступний мікроцикл або період. Етапний контроль дає змогу оцінити рівень розвитку різних сторін підготовленості, виявити недоліки у підготовленості та резерви подальшого її удосконалення. Результатом цього стає розробка індивідуальних планів побудови тренувального процесу на окремий період або весь мікроцикл. Найефективнішою є така форма етапного контролю, коли у макроциклі обстеження проводяться декілька разів під час поточного контролю.

У процесі поточного контролю оцінюють роботу різної спрямованості, визначають фазу стомлення під впливом навантажень окремих занять, перебіг відновлювальних процесів в організмі, особливості взаємодії різних за величиною та спрямованістю навантажень протягом дня або мікроциклу. Це дає змогу оптимізувати процес спортивного тренування протягом дня, мікро- та мезоциклу, створити найкращі умови для розвитку заданих адаптаційних перебудов.

За допомогою оперативного контролю оцінюють реакцію організму спортсмена на окремі вправи та вживають заходів з метою досягнення реакцій, які призводять до заданого тренувального ефекту. Такими заходами є чітке уявлення про склад та взаємодію засобів і методів тренування, що використовують у занятті для стимулювання розвинення відповідних якостей та здібностей, оперативне коригування параметрів тренувального навантаження (тривалість виконання вправ, тривалість і характер пауз між ними тощо) в напрямку отримання заданих реакцій.

Названі види контролю є підґрунтям для розробки відповідних планів підготовки: перспективного – на черговий тренувальний етап або макроцикл; поточного – на мезо- чи мікроцикл; оперативного – на окрему вправу або комплекс вправ.

### 11.1. Медико-біологічний контроль

Функціональна підготовленість визначається за загальноприйнятою у спортивній медицині методикою (табл. 24).

**Методику визначення PWC-170 та МСК** викладено у підручнику «Дитяча спортивна медицина» (за ред. С.Б. Тихвинського, С.В. Хрущова. – М.: Фізкультура і спорт, 1991).

**Тепінг-тест:** постукування пальцями у максимальному темпі за 10 с. Надаються дві спроби, враховується найкращий результат. Можливо проводити тепінг-тест за іншою методикою. Для цього треба підготувати папір з 6 (12) квадратами (5 × 5). Тест полягає в тому, що за 6 (10) с необхідно олівцем як можливо більше проставити у кожному квадраті крапок. Перехід з одного квадрата в інший здійснюється за командою тренера без перерви на відпочинок. Потім кожен з учнів сам обробляє тест (з'єднує крапки лінією та рахує їх).

Таблиця 24

## Критерії функціональної підготовленості\*

Показник (тест)	Вік спортсменів, років:													
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
ЧСС у спокійному стані, уд./хв.	92	81	79	75	74	72	69	69	62	61	60	60	59	58
ЖЄЛ, мл	1850	2150	2560	2580	3000	3350	3800	4600	4700	4800	4850	4900	4950	5000
Затримка дихання, с:														
на вдиху	44	55	59	61	70	91	127	134	140	145	148	150	151	152
на видиху	16	17	18	18	18	22	27	30	35	40	43	46	48	50
Максимальне споживання кисню, л/хв.	-	-	1700	2000	2100	2400	3500	3900	4600	5100	5200	5300	5400	5500
РВС-170, кГм/хв.	-	485	520	550	600	740	950	1020	1200	1300	1350	1400	1450	1500
Тепінг-тест 10 с, к-сть разів	33	34	38	40	46	47	48	48	55	59	61	63	64	65

\* Для дівчат показники - як для хлопців, на рік молодших

Таблиця 25

## Вступні та перевідні контрольні нормативи з фізичної підготовленості

Контрольна вправа	Вік спортсменів, років:													
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Юнаки</b>														
Біг, с: 60 м	10,6	10,2	9,8	9,5	9,3	9,2	-	-	-	-	-	-	-	-
100 м	-	19,6	18,8	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	13,0	12,8	12,5	12,3	12,2	12,1
300 м	70,0	65,0	62,0	59,0	57,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
400 м	-	-	80,0	75,0	70,0	67,0	65,0	63,0	61,0	59,0	58,0	57,0	56,0	55,0
600 м, хв. с	-	-	-	-	-	-	2,00	1,50	1,40	1,30	-	-	-	-
Біг 6 хв., м	-	-	1300	1400	1500	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Біг 12 хв., м	-	-	-	2800	2900	3000	3100	3150	3200	3250	3280	3300	3320	3340

Продовження табл. 25

Контрольна вправа	Вік спортсменів, років:													
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Стрибок, см: у довжину з місця потрійний	140	150	160	170	180	200	220	230	240	250	-	-	-	-
угору поштовхом 2 ногами	-	-	450	460	520	560	600	650	700	750	-	-	-	-
	25	30	35	40	45	50	55	58	61	64	-	-	-	-
Біг, хв. с:														
1000 м	-	-	4.10	3.50	3.40	3.30	3.20	3.10	3.05	3.02	2.59	2.57	2.55	2.52
3000 м	-	-	-	-	12.30	12.20	12.00	11.40	11.10	10.50	10.30	10.10	9.50	9.40
5000 м	-	-	-	-	-	-	-	19.20	18.20	17.40	17.20	17.10	16.60	16.40
<b>Дівчата</b>														
Біг, с:														
60 м	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,7	-	-	-	-	-	-	-
100 м	-	20,4	19,8	19,2	18,8	18,4	18,0	17,8	17,5	17,2	16,8	16,2	15,8	15,5
300 м	72,0	70,0	65,0	62,0	59,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
400 м	-	-	85,0	81,0	78,0	74,0	71,0	69,0	67,0	65,0	64,0	63,0	62,0	61,0
600 м, хв. с	-	-	-	-	-	-	2.20	2.10	2.00	1.50	-	-	-	-
Біг6 хв., м	-	-	1200	1300	1400	1500	-	-	-	-	-	-	-	-
Біг12 хв., м	-	-	-	2600	2700	2800	2900	3000	3100	3150	-	-	-	-
Стрибок, см: у довжину з місця потрійний	110	130	140	150	160	180	200	210	220	230	-	-	-	-
угору поштовхом 2 ногами	-	-	420	440	460	510	540	580	620	680	-	-	-	-
	20	24	29	33	38	42	47	50	53	55	-	-	-	-
Біг, хв. с:														
1000 м	-	-	4.20	4.10	4.00	3.55	3.50	3.45	3.40	3.35	3.32	3.30	3.28	3.26
3000 м	-	-	-	-	8.30	8.20	8.10	8.05	8.00	-	-	-	-	-
5000 м	-	-	-	-	-	13.10	12.50	12.40	12.30	12.20	12.10	11.50	11.20	11.00

Показником максимального темпу рухів є максимальна кількість крапок в одному з 6 (10) квадратів.

Під час лікарського обстеження для оцінки здоров'я спортсменів-орієнтувальників великого значення набуває вивчення їх фізичного розвинення, оскільки антропометричні та фізіологічні показники в онтогенезі дають змогу робити висновки щодо зросту та розвитку, допомагають вирішити питання спортивної орієнтації та відбору, регламентувати характер, обсяг та інтенсивність фізичних навантажень.

Загальні вступні та перевідні нормативи з фізичної підготовленості наведені в табл. 25. Згідно з умовами роботи тренерська рада відділення розробляє свої критерії, які засвідчуються адміністрацією спортивної школи.

## 11.2. Педагогічний контроль

Не менш важливим у підготовці спортсменів-орієнтувальників є визначення ступеня розвитку таких елементів мислення: загальне сприймання місцевості (її об'єктів) та спортивної карти; сприймання відстані на місцевості та відрізків на карті, часу в спокою та під час пересування; увага; пам'ять; відчуття відстані, простору, часу та швидкості пересування.

По результатах оцінки розвитку цих елементів мислення у спортсмена можливо визначити функціональний стан його організму, рівень стомлення після різних навантажень з фізичної й техніко-тактичної підготовки (табл. 26).

Таблиця 26

Оцінка розвитку різних елементів мислення у спортсменів-орієнтувальників

Елемент мислення	Оцінка, бал:								
	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Гострота зорового сприйняття – відстань до плакату, з якої сприймається розрив ліній, см	640	620-640	590-620	550-590	500-590	430-500	330-430	200-330	200
Сприйняття відрізка – точність виміру, %	99	98	97	96	94	92	88	82	76
Сприйняття часу – точність оцінки, %	99,5	99	88,5	88	86	84	80	75	70
Сприйняття просторових ознак – кількість правильних відповідей	36	34	32	До 30	До 25	До 22	До 18	До 14	До 10
Обсяг уваги – кількість правильних відповідей на двох картинках	16	15	13	11	10	9	6	4	3
Концентрація уваги – кількість правильних відповідей	25	24	До 23	До 21	До 19	До 16	До 13	До 11	До 7

Елемент мислення	Оцінка, бал:								
	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Стійкість уваги – кількість переглянутих знаків (мінус помилки)	До 700	600- 650	550- 600	500- 550	450- 500	400- 450	350- 400	300- 350	< 300
Увага, пам'ять та мислення – кількість правильних відповідей (мінус помилки):									
на 40 знаків	24	22	20	18	16	13	10	7	4
на 70 знаків	36	34	32	29	26	22	18	14	10

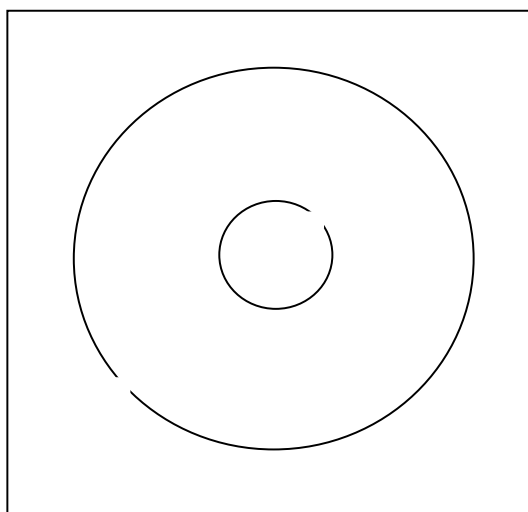
Нижче наведені приклади проведення тестів і формули, за допомогою яких можливо визначити рівень розвитку деяких елементів мислення та порівняти їх з даними табл. 26.

### Гострота зорового сприйняття

Застосовуються плакати з малюнком кільця Ландольта (мал. 1). Діаметр кільця – 7,5 мм, товщина лінії – 1,5 мм, розрив лінії – 1,5 мм. Для одержання правильних відповідей треба мати декілька таких плакатів з розривами ліній в різних їх частинах.

Спортсмен стає на відстані 6-7 м до плакату спиною, потім повертається і наближається до нього, поки не побачить розрив лінії. Вимірюється відстань спортсмена до плакату. Для точності показників тест треба повторити 3 рази. За основу береться середній результат і оцінюється за табл. 26.

Тест можна провести до і після навантаження для виявлення падіння гостроти зорового сприйняття та цілеспрямованості.



Мал. 1

### **Сприймання відрізків**

Оцінка здібності спортсмена-орієнтувальника до сприймання відрізків може бути проведена за допомогою найпростішого пристрою, виготовленого із звичайної лінійки. Бік лінійки, повернутий до спортсмена, заклеюється білим папером; зверху — два повзунки.

Спочатку тренер декілька разів виставляє на лінійці відрізки: 1 см, 2... 5, називаючи їх довжину. Спортсмен запам'ятовує їх. Після цього декілька разів виконується тест на сприйняття довжини відрізка і визначається точність виміру у відсотках за формулою:

$$T = \frac{100 - C_2 \times 100}{C_1},$$

де  $C_2$  – сума помилок, мм;

$C_1$  – сума відрізків, мм.

Результати тесту оцінюються за табл. 26.

### **Сприймання часу**

Оцінка здібності спортсмена до сприйняття часу може бути проведена за допомогою звичайного секундоміра. Тренер дозволяє спортсмену декілька разів на очах зупинити секундомір через 10, ...20 с.

Точність оцінки інтервалів часу визначається у відсотках за формулою:

$$T = \frac{100 - C_2 \times 100}{C_1},$$

де  $C_2$  – сума помилок, с;

$C_1$  – сума проміжків часу, с.

Результати тесту оцінюються за табл. 26.

### **Концентрація уваги**

Тест може бути проведений за допомогою таблиці-малюнка «Переплутані лінії». Спортсмену (чи групі) для іспиту показують індивідуальну таблицю або загальний плакат (мал. 2). Спортсмен слідкує від початку до кінця за проходженням кривої лінії та записує її координати. На виконання всього завдання відводиться 7-8 хв. Оцінка виконання даного тесту проводиться за табл. 26.

### **Сприйняття просторових ознак**

Тест проводиться за допомогою плаката, на якому зображено по 8 компасів у кожному рядку (мал. 3). Спортсмену треба визначити, куди показує стрілка відносно зазначеної сторони світу. На виконання завдання дається 10 хв. Показник сприйняття визначається за кількістю правильних відповідей згідно з табл. 26.

### **Обсяг уваги**

Зміст тесту полягає у відтворенні найпростіших малюнків-карток після їх запам'ятовування. Спортсмену протягом 1-2 с показують картку із зображенням на ній крапок чи хрестиків у різних клітинках (мал. 4). Кожна

картка показується двічі. Після цього спортсмен відтворює малюнок у своїй картці, але не більш ніж за 10-15 с.

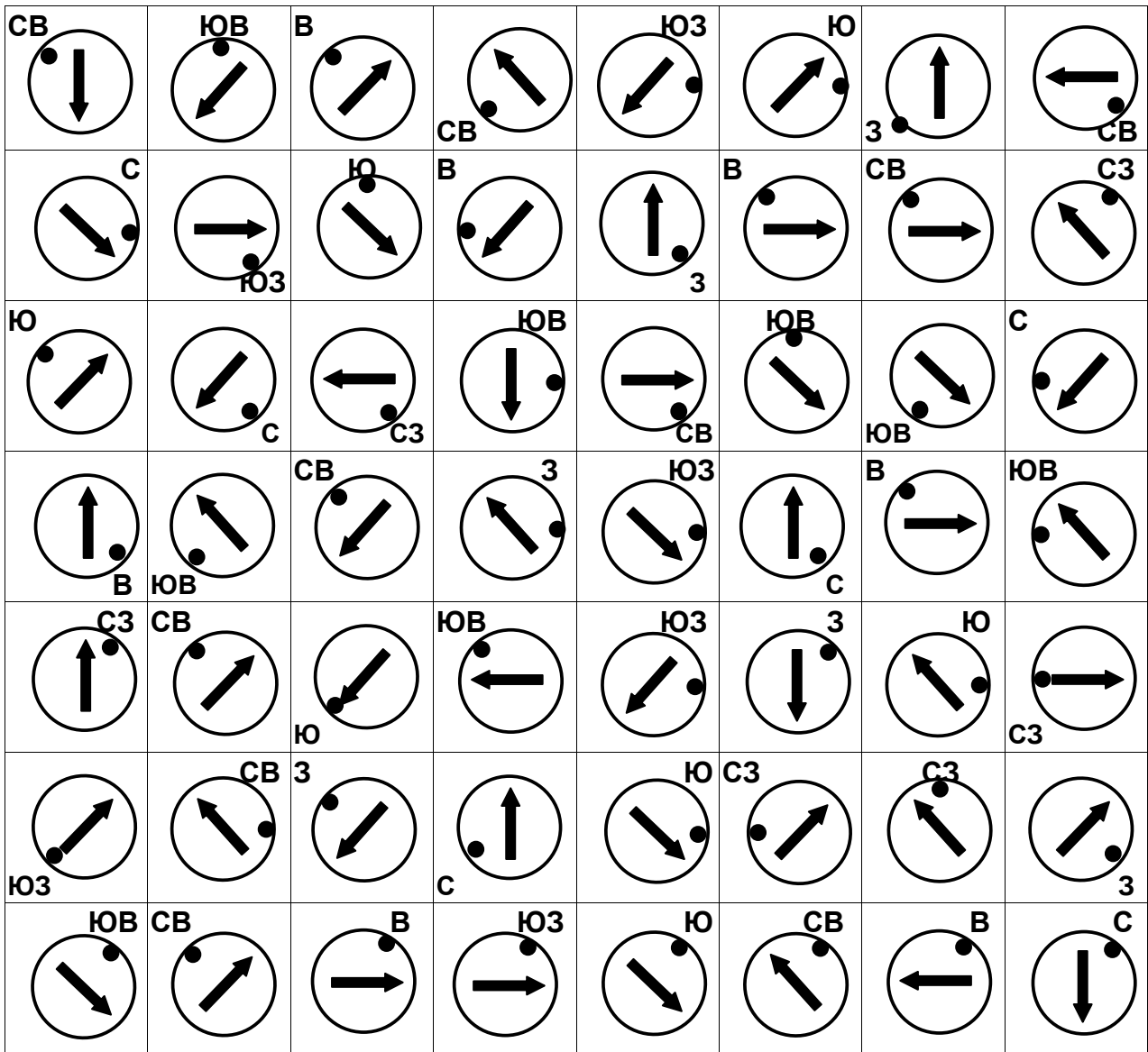
Спочатку для запам'ятовування застосовуються картки з 2 крапками, потім – з 3, але не більш 10.

Оцінка результатів проводиться за кількістю правильних відповідей згідно з табл. 26.

1		1
2		2
3		3
4		4
5		5
6		6
7		7
8		8
9		9
10		10
11		11
12		12
13		13
14		14
15		15
16		16
17		17
18		18
19		19
20		20
21		21
22		22
23		23
24		24
25		25

Мал. 2





Мал. 3

●			
			●

●			
		●	
●	●		

		●	
●			●
		●	●
	●		

	●		●
	●	●	
●		●	
	●		●

●			
		●	
	●		

	●		
●		●	
		●	
	●		

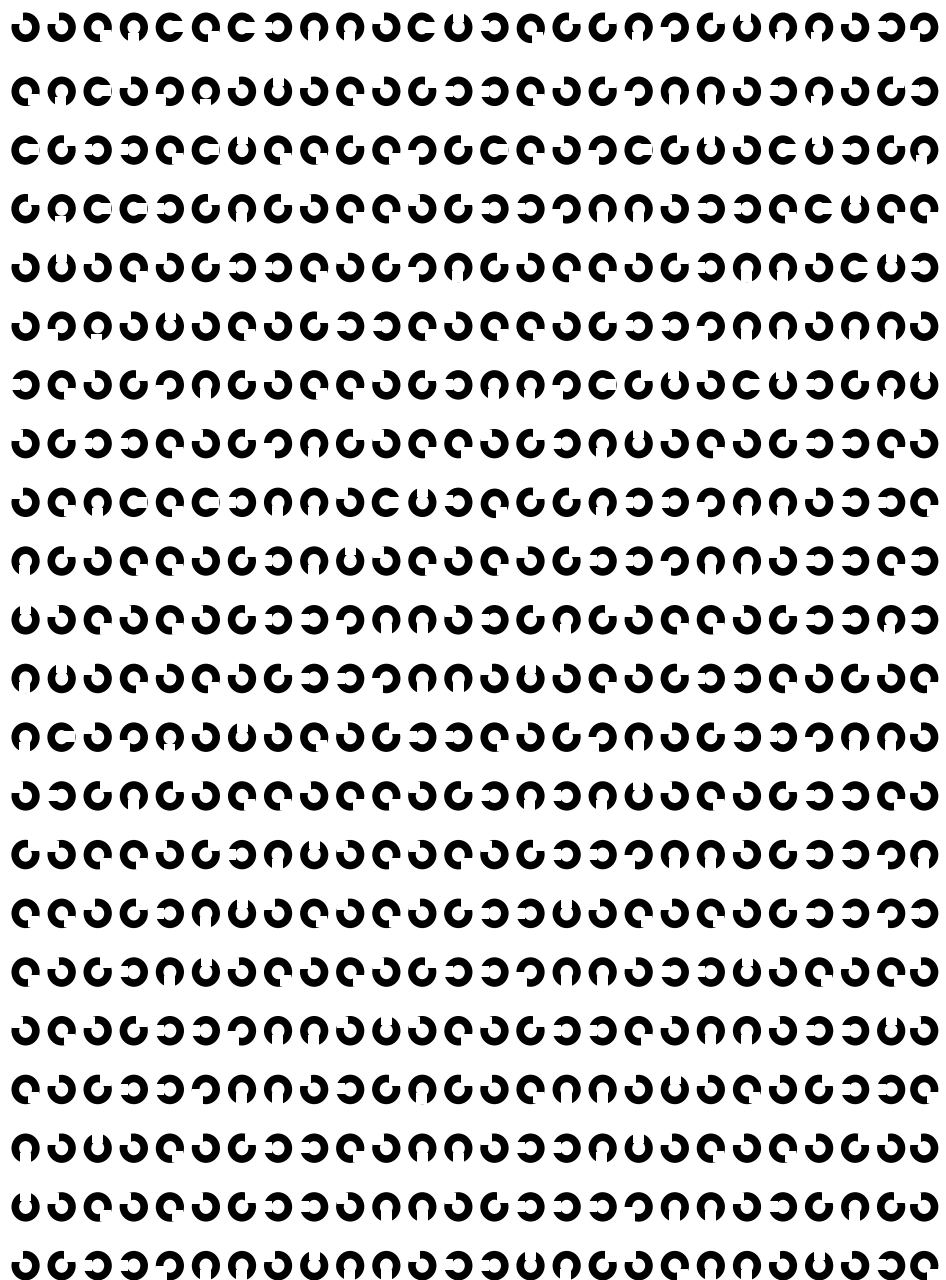
	●		●
		●	
	●	●	●
●			

●		●	
●		●	●
	●		
●	●	●	

Мал. 4

### Стійкість уваги

Тест проводиться за допомогою бланку з кільцями Ландольта (мал. 5). Спортсмену потрібно закреслити чи підкреслити кільця з розривом лінії, спрямованим у бік, що задається тренером. На виконання завдання дається 3-5 хв. Оцінка результатів обчислюється за табл. 26 за кількістю переглянутих і правильно позначених знаків.



Мал. 5

### Увага, пам'ять і мислення

Оцінка проводиться за допомогою таблиць двох видів (мал. 6): перша має 25 клітин, заповнених числами від 1 до 40; друга – 49 клітин, заповнених числами від 1 до 70. Треба якнайшвидше прорахувати та показати числа від початку до кінця та визначити пропущені. На виконання завдання першої таблиці дається 1,5 хв., другої – 3 хв.

Оцінка виконання даного тесту проводиться за табл. 26 за кількістю правильних відповідей.

14	5	31	27	37
40	34	23	1	20
19	16	32	13	32
2	6	8	25	9
12	26	36	28	39

16	19	42	14	56	27	43
69	26	57	49	68	7	13
31	1	40	21	59	64	70
65	35	45	66	8	34	22
51	6	53	29	37	61	41
46	17	32	12	63	2	50
4	39	23	60	28	55	36

Мал. 6

Показники, наведені в попередніх тестах, більш стосуються спортсменів-початківців і спортсменів груп попередньої базової підготовки 1-3-го років навчання. Для спортсменів більш старших і кваліфікованих (груп спеціальної базової підготовки та груп підготовки до вищих досягнень) оцінку техніко-тактичної підготовленості краще проводити по таких показниках:

- відчуття відстані, простору, часу та швидкості пересування;
- коефіцієнт техніко-тактичної підготовленості;
- швидкість бігу на місцевості різної пересіченості.

#### Відчуття відстані

Відчуття відстані має найважливіше значення для підвищення швидкості проходження дистанцій зі спортивного орієнтування. Визначення відстані на місцевості може здійснюватися двома способами – на око та кроками. Зважаючи на це, у спортсменів-орієнтувальників згодом повинно формуватися два види відчуттів відстані.

Для виміру точності відчуття відстані використовують тести, які можуть бути проведені на будь-якій місцевості чи в приміщенні:

1. Спортсмен за завданням тренера декілька разів на око визначає відстань від одного до другого предмета. Після цього проводиться вимір цієї відстані за

допомогою рулетки.

Точність виміру визначається за формулою:

$$T = \frac{C_2 \times 100}{C_1},$$

де  $C_2$  – сума показників відстані, виміряних на око, м;

$C_1$  – сума показників відстані, виміряних рулеткою, м.

2. Спортсмен за завданням тренера декілька разів визначає відстань від одного предмета до другого біговими кроками. Після цього проводяться точні виміри і за тією ж формулою визначається розвиток відчуття відстані у кожного спортсмена окремо та в групі в цілому.

Якщо у спортсмена показники точності виміру відстані не відповідають нормативним (табл. 27), то до плану техніко-тактичної підготовки його (чи групи) вносяться відповідні корективи.

### **Відчуття простору**

Тест може проводитися на місцевості чи в приміщенні. Для цього на підлозі малюють лінії напрямку через кожні 10-15°. Спортсмену зав'язують очі, роблять три обертання; після цього вказують, що перед очима у нього напрямок в одну із сторін світу. Потім дають завдання пройти 10-15 м у напрямку, заданому у градусах. Роблять точні виміри пройденої відстані та відхилення. Тест виконується декілька разів. Ступінь розвитку відчуття простору визначається за формулою:

$$T = 100 - \frac{C_2 \times 100}{C_1},$$

де  $C_2$  – сума помилок, м (см);

$C_1$  – сума відрізків, м (см).

Виконання тесту оцінюється за табл. 27.

### **Відчуття часу та швидкості**

Тест може бути проведений на місцевості чи в приміщенні. Спортсмену пропонується пробігти по колу з будь-якою швидкістю. Після цього він називає час, витрачений на виконання роботи. Тренер також робить виміри відрізків часу за допомогою секундоміра.

Точність оцінки та розвиток відчуття часу та швидкості пересування визначаються за аналогічними формулами й табл. 27.

### **Коефіцієнт техніко-тактичної підготовленості**

Цей коефіцієнт – один з найважливіших комплексних показників техніко-тактичної підготовленості спортсмена-орієнтувальника. Може визначатися як для одного змагання, так і для змагань сезону чи року, а також для одного типу місцевості чи для різних. Якщо цей показник нижче контрольних (див. табл.

27), потрібно негайно зробити детальний аналіз техніко-тактичної підготовленості спортсмена (чи групи) і внести відповідні корективи у плани тренувань.

Коефіцієнт техніко-тактичної підготовленості визначається за формулою:

$$T = 100 - \frac{C_2 \times 100}{C_1},$$

де  $C_2$  – сума помилок, зроблених на дистанції, хв., с;

$C_1$  – час проходження дистанції, хв., с.

Таблиця 27

Оцінка техніко-тактичної та психологічної підготовленості спортсменів-орієнтувальників старших вікових груп

Показник	Група					
	Попередньої базової підготовки		Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання					
	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Відчуття відстані – точність виміру, %	88	91	94	96	97	98
Відчуття простору – точність виміру, %	80	86	90	93	96	98
Відчуття часу – точність виміру, %	77	82	86	90	93	95
Коефіцієнт техніко-тактичної підготовленості – точність виміру, %	80	85	90	93	95	96
Швидкість бігу по місцевості, хв./км *:						
рівнинній	7,2/8,5	6,9/8,2	6,6/7,8	6,3/7,5	6,0/7,2	5,5/6,8
середньопересіченій	7,8/9,0	7,4/8,7	7,0/8,4	6,8/8,1	6,6/7,8	6,3/7,5
умовно-гірській	9,2/10,3	8,8/9,9	8,4/9,7	8,0/9,4	7,8/9,0	7,5/8,7

У чисельнику – показники для хлопців, у знаменнику – для дівчат

### Показники швидкості бігу

Швидкість бігу на тій чи іншій місцевості є важливим показником готовності спортсмена досягти високих результатів у змаганнях Всеукраїнського чи міжнародного рівня. Швидкість бігу кожного спортсмена треба визначати не тільки для різних типів місцевості, не менш важливими є показники швидкості на етапах грубого чи кропіткого орієнтування. Швидкість поділяється на такі види: площадкова, лінійна, рельєфна, азимутальна (кропітке

читання карти), а також швидкість на різних ґрунтах, за різної гушавини лісу та ін.

Для визначення швидкості бігу на відрізках з різними видами орієнтування треба проводити контрольні або спеціальні тренування чи змагальні старти. Отримані показники, порівняні з даними табл. 27, можуть внести значні зміни в техніко-тактичну підготовку спортсмена та її планування.

## 12. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ

Успішне вирішення завдань, що стоять перед спортивною школою в процесі підготовки спортсменів, неможливе без системи спеціальних засобів та умов відновлення. Питання відновлення працездатності організму вирішується під час тренувальних занять, змагань, у проміжках між тренувальними заняттями та змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки.

Система профілактично-відновлювальних заходів має комплексний характер і передбачає застосування засобів психолого-педагогічного та медико-біологічного впливу.

**До педагогічних засобів відновлення відносяться:**

- раціональний розподіл навантажень у макро-, мезо-, мікроциклах;
- створення чіткого ритму та режиму навчально-тренувального процесу;
- раціональна побудова навчально-тренувальних занять;
- використання різноманітних засобів і методів тренування, включаючи нетрадиційні;
- дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямуванням;
- індивідуалізація навчально-тренувального процесу;
- адекватні інтервали відпочинку;
- вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання;
- дні профілактичного відпочинку.

**Психологічними засобами відновлення є:**

- організація придатних зовнішніх умов тренування;
- формування значущих мотивів і прихильного ставлення до тренувань;
- переключення уваги та думок, самозаспокоєння, самопідбадьорювання, самонакази;
- ідеомоторне тренування;
- психорегулювальне тренування;
- відволікаючі заходи (читання книг, слухання музики, екскурсії, відвідування музеїв, виставок, театрів, використання настільних ігор, заходи з інших видів спорту тощо).

**Гігієнічні засоби відновлення:**

- раціональний режим дня;
- нічний сон не менш 8-9 год. на добу, денний сон (1 год.) у період інтенсивної підготовки до змагань;
- тренування за сприятливих часів доби: 10.00-13.00, 16.00-20.00 год.

(тренування протягом несприятливих часів доби – з метою вольової підготовки – припустимі й доцільні у підготовчому періоді) ;

збалансоване 3-4-разове харчування за схемою: сніданок – 20-25%; обід – 40-45%; підвечірок – 10%; вечеря – 20-30% добового раціону;

використання спеціалізованого харчування (вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої) під час вживання їжі, до і під час тренування;

гігієнічні процедури;

зручний одяг і взуття.

Відновлювальний раціон повинен складатися з продуктів, багатих на легкозасвоювані вуглеводи (молоко, молочнокислі продукти, хліб з пшеничного борошна вищого ґатунку, мед, варення, компоти тощо). Потрібно також вживати олію без термічної обробки – основне джерело поліненасичених жирних кислот, що посилюють відновлювальні процеси.

Відновлювальний раціон має бути багатий на баластні речовини та пектин, що містяться в овочах і фруктах. Вони сприяють виведенню з організму шлаків. Для відновлення витрат води та солі можна дещо збільшити добову норму води та харчової солі, частіше вживати мінеральну воду.

**Фізіотерапевтичні засоби відновлення:**

душ – теплий (заспокійливий), контрастний та вібраційний;

ванни – хвойна, перлинна, сольова;

лазні – 1-2 рази на тиждень, парна або сухо-повітряна: при температурі 80-90°C 2-3 заходи по 5-7 хв., не пізніше ніж за 5 днів до змагань;

масаж – ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, водяний (особливо ефективний у поєднанні з гідропроцедурами). Ручний масаж: запобіжний – за 20-30 хв. до старту; відновлювальний – через 30-40 хв. після фінішу, а за сильного стомлення – через 1,5-2 год. Вібраційний масаж здійснюється за допомогою промислових вібротерапевтів і рекомендований як ефективний засіб боротьби з втомою, особливо при стомленні певних ділянок м'язів;

спортивні розтирання;

аеронізація, киснева терапія, баротерапія;

електросвітлотерапія – динамічні струми, струми Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення.

Відновлювальні заходи проводяться за спеціальними схемами залежно від віку та індивідуальних особливостей спортсменів.

### **13. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА**

Проведення навчально-тренувальних занять і змагань із спортивного орієнтування, особливо на місцевості, практично неможливе без допомоги учнів-спортсменів старших і молодших груп. Протягом усього періоду навчання тренер готує собі помічників, залучаючи учнів-розрядників до встановлення окремих контрольних пунктів, дистанцій, суддівства змагань, охорони контрольних пунктів на дистанції, до організації занять з молодшими учнями.

Суддівську практику мають проходити не лише старші спортсмени, а й



молодші. Тому спортсменів груп початкової підготовки потрібно привчати проводити розминку (ЗФП і СФП) в якості капітана команди, за потребою охороняти контрольний пункт та його систему відмічання в якості контролера на КП, самим малювати найпростіші карти чи схеми дистанції.

Перед спортсменами груп попередньої базової підготовки ставлять такі вимоги:

планування та проведення за завданням тренера окремих частин заняття на місцевості;

засвоєння навичок найпростішого суддівства змагань;

робота в якості контролера на КП, робочого на маркованій трасі, помічника судді на старті, фініші, пунктах видачі карт і пунктах оцінювання, помічника постановника дистанції тощо.

Спортсмени старших розрядів повинні:

уміти проводити розминку, заняття із ЗФП і СФП, навчати молодших спортсменів технічних й практичних прийомів орієнтування на місцевості, самостійно проводити заняття зі спортсменами груп початкової підготовки та попередньої базової підготовки 1-3-го років навчання;

уміти самостійно добирати вправи;

знати правила проведення змагань, систематично, 7-8 разів на рік, брати участь у суддівстві;

уміти організовувати та проводити змагання на першість групи, відділення, школи тощо;

одержати звання громадського інструктора та судді зі спорту.

На етапі поглибленої спеціалізованої підготовки потрібно організувати спеціальний семінар з підготовки громадських інструкторів-тренерів та суддів зі спорту. Наприкінці семінару складається залік або іспит з теорії та практики, який оформлюється протоколом, де кожному спортсмену виставляються оцінки з теорії, практики та підсумкова. Присвоєння звання «Громадський інструктор» або «Суддя зі спорту» здійснюється за наказом по спортивній школі або відповідними вищими спортивними організаціями.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – К.: Олимпийская литература, 2005.
3. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Підгот. Ю.Г. Затворницький, В.В. Туровський, Ю.Г. Крюков. – Київ, 1993.
4. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 1997.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
6. Детская спортивная медицина / Под ред. С.Б. Тихвинского. С.В. Хрушова. – М.: Медицина, 1991.
7. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – К.: Здоров'я, 1990.
8. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993.
9. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності/ За заг. ред. В.О.Сіренка. – К., 2007.
10. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М.: ФиС, 1984.
11. Маришук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. – М.: Просвещение, 1984.
12. Огородников Б.И. Спортивное ориентирование на местности: Программа для спортивных секций, коллективов физкультуры и спортивных клубов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1977.
13. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: ФиС, 1988.
14. Плавання: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Підгот. К.П. Сахновський. – К.: Молодь, 1995.
15. Платонов В.М., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – К.: Радянська школа, 1988.
16. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 1995.
17. Практические занятия по психологии / Под ред. Д.Я. Богдановой, И.П. Волкова. – М.: ФиС, 1989.
18. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства. – М.: «О-Вестник», 1990.
19. Пронтишева Л.П., Куцук О.Й. Орієнтування спортивне: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Вінниця, 1998.
20. Сиренко В.А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.:

Здоров'я, 1990.

21. Травин Ю.Г. и др. Легкая атлетика: Подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе: Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Гос. Ком. СССР по физич. культ. и спорту. Главное управление научно-методич. работы, 1986.
22. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991.
23. Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл олімпійського резерву / Підгот. В.В. Ніколаєнко та ін. – К.: Респуб. науково-метод. кабінет Міністерства України у справах молоді та спорту, 1995.

## ДОДАТКИ

Додаток 1

### ПЛАН РОБОТИ

з \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ року

Тренера-викладача \_\_\_\_\_ зі спортивного орієнтування

ДЮСШ № \_\_\_\_\_ Навчальна група \_\_\_\_\_

Понеділок Завдання: \_\_\_\_\_

Засоби: \_\_\_\_\_

Вівторок Завдання: \_\_\_\_\_

Засоби: \_\_\_\_\_

Середа Завдання: \_\_\_\_\_

Засоби: \_\_\_\_\_

Четвер Завдання: \_\_\_\_\_

Засоби: \_\_\_\_\_

П'ятниця Завдання: \_\_\_\_\_

Засоби: \_\_\_\_\_

Субота Завдання: \_\_\_\_\_

Засоби: \_\_\_\_\_

Неділя Завдання: \_\_\_\_\_

Засоби: \_\_\_\_\_

**Рекомендації для спортивної школи  
щодо спортивних споруд, обладнання та інвентарю  
зі спортивного орієнтування**

- 1. Найменування спортивної споруди.**
- 2. Відкрита, закрита, напіввідкрита.**
- 3. Розміри спортивної споруди.**
- 4. Вимоги до спортивної споруди.**
- 5. Перелік обладнання та інвентарю, кількість і термін придатності (таблиця).**

А). Для ЗФП і СФП: спортивний зал для проведення тренувань (будь-який з ігрових видів спорту). Зал повинен бути закритим, розміри залу – мінімум 12 × 24 м. У залі мають бути: шведські стінки, турніки, гантелі розбірні, тренажери для загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Б). Спортивне орієнтування пов'язане з техніко-тактичною й теоретичною підготовкою, тому біля спортивного залу чи окремо в будь-якому клубі треба мати клас для теоретичних занять. Клас повинен бути закритим. Розміри класу - мінімум 6 × 9 м. У класі повинні бути: столи, стільці, плакати та наочне обладнання (макети місцевості), шафа для зберігання спортивних карт, інвентарю, літератури.

В). Для практичних занять на місцевості необхідні: полігони (1-3) для занять спортивним орієнтуванням на місцевості, узгоджені з місцевими органами самоврядування (сумарний мінімальний розмір полігонів – не менш 20 кв. км); відкриті райони для практичних занять – лісові масиви, парки, забудовані території з обмеженим рухом автотранспорту.

Для занять на полігонах та інших територіях мають бути:

дозвіл/узгодження з місцевими органами самоврядування щодо проведення тренувань, змагань на даній місцевості;

підготовлені та надруковані спортивні карти, виконані в умовних знаках для спортивного орієнтування згідно з правилами змагань;

місця для переодягання, душ, туалет (в межах або поруч з картою-табло полігонів).

## Перелік обладнання та інвентарю, термін придатності

Обладнання, інвентар	Кількість	Термін придатності, років
Проектор	1 шт.	4
Ноутбук (у комплекті з периферією)	1 шт.	4
Принтер (кольоровий)	1 шт.	4
Дошка/екран	1 шт.	4
Спортивні карти	3000 шт.	1
Палатка-тент від вітру та дощу	3 шт. на 5-10 осіб	2
Палатка	5 -10 шт., на 2-3 особи кожна	2
Килимки	30 шт.	2
Спальники	30 шт.	2
Система електронного відмічання – комплект: 30 станцій КП 50 чипів принтер сумка велика	1 комплект	4
Обладнання та спорядження для проведення змагань (щити «Старт», «Фініш», 2 таймери, картороздавачі, вовчатники та ін.)	1 комплект	2
Тренажери для тренувань м'язів рук, спини, ніг	5 шт.	4
Столи туристські	10 шт.	4
Стільці туристські	20 шт.	4
Шафа	2 шт.	4
Компаси спортивні	50 шт.	2
Контрольні пункти	100 шт.	2
Компостери	100 шт.	2
Спортивні м'ячі	10 шт. на рік	1
Секундоміри	3 шт.	2
Ліхтар	4 шт.	2
Фляги для води	5 шт.	1
Аптечка	2 шт.	1
Вогнегасник	2 шт.	1

**ПЕРЕЛІК СПОРТИВНОГО ОДЯГУ, ВЗУТТЯ ТА СПОРТИВНОГО ІНВЕНТАРЮ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИХОВАНЦІВ І ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ СПОРТИВНИХ ШКІЛ ЗІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ**

Найменування	Одиниця виміру (шт., комплект, пара і т.д.)	Розрахункова одиниця (на школу, на групу, на вихованця і т.д.)	Група									
			Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки		Спеціалізованої базової підготовки		Підготовки до вищих досягнень		На кожного тренера-викладача	
			К-сть	Термін придатності, років	К-сть	Термін придатності, років	К-сть	Термін придатності, років	К-сть	Термін придатності, років	К-сть	Термін придатності, років
Майка легкоатлетична	шт.	На вихованця	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
Труси легкоатлетичні	-//-	-//-	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-
Футболка	-//-	-//-	1	1	2	1	2	1	4	1	2	1
Костюм парадний	-//-	-//-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Костюм тренувальний	-//-	-//-	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
Костюм вітрозахисний	-//-	-//-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Шкарпетки	пара	-//-	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
Компас спортивний рідинний	шт.	-//-	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-
Планшет для спортивних карт	-//-	-//-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Кепка	-//-	-//-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Куртка спортивна	-//-	-//-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Шапка спортивна	-//-	-//-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Рукавиці	пара	-//-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Найменування	Одиниця виміру (шт., комплект, пара і т.д.)	Розрахункова одиниця (на школу, на групу, на вихованця і т.д.)	Група									
			Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки		Спеціалізованої базової підготовки		Підготовки до вищих досягнень		На кожного тренера-викладача	
			К-сть	Термін придатності, років	К-сть	Термін придатності, років	К-сть	Термін придатності, років	К-сть	Термін придатності, років	К-сть	Термін придатності, років
Рушник	шт.	На вихованця	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Пульсометр	-//-	-//-	-	-	1	2	1	2	1	2	-	-
Сумка велика	-//-	-//-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Сумка мала	-//-	-//-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Рюкзак	-//-	-//-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Костюм змагальний для лісу	-//-	-//-	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-
Туфлі для орієнтування (спеціальне взуття з шипами для змагань)	пара	-//-	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-
Пов'язка на голову	шт.	-//-	-	-	1	1	1	1	2	1		
Наколінники	пара	-//-	-	-	1	1	1	1	2	1	-	-
Гомілкостопи	-//-	-//-	-	-	1	1	2	1	2	1		-
Щитки для лісу	-//-	-//-	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-
Костюм змагальний (комбінезон для лижних перегонів) SWIX	шт.	-//-	-	-	1	1	1	1	2	1	-	-
Комбінезон-білизна/термобілизна (штани, сорочка, труси)	шт.	-//-	-	-	-	-	1	1	2	1	-	-



Найменування	Одиниця виміру (шт., комплект, пара і т.д.)	Розрахункова одиниця (на школу, на групу, на вихованця і т.д.)	Група									
			Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки		Спеціалізованої базової підготовки		Підготовки до вищих досягнень		На кожного тренера-викладача	
			К-сть	Термін придатності, років	К-сть	Термін придатності, років	К-сть	Термін придатності, років	К-сть	Термін придатності, років	К-сть	Термін придатності, років
Черевики перегонові (лижні для вільного ходу) MADSHUS	пара	На вихованця	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-
Рукавички теплі лижні SWIX	-//-	-//-	-	-	1	1	1	1	2	1	-	-
Жилет утеплений	шт.	-//-	-	-	1	1	1	1	2	1	1	1
Лижі бігові (для вільного ходу) MADSHUS	пара	-//-	-	-	1	1	1	1	2	1	1	1
Палиці лижні для змагань	-//-	-//-	-	-	1	1	2	1	4	1	1	1
Чохол для лиж	шт.	-//-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Планшет для спортивних карт (зимовий)	-//-	-//-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Підсумок для мазі	-//-	-//-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Шапка перегонова	-//-	-//-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
Шапка спортивна тепла	-//-	-//-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Костюм розми-нальний (штани, куртка, жилет)	-//-	-//-	-	-	1	1	1	1	2	1		-
Костюм зимовий	-//-	-//-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1

Найменування	Одиниця виміру (шт., комплект, пара і т.д.)	Розрахункова одиниця (на школу, на групу, на вихованця і т.д.)	Група									
			Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки		Спеціалізованої базової підготовки		Підготовки до вищих досягнень		На кожного тренера-викладача	
			К-сть	Термін придатності, років	К-сть	Термін придатності, років	К-сть	Термін придатності, років	К-сть	Термін придатності, років	К-сть	Термін придатності, років
Шкарпетки теплі	пара	На вихованця	-	-	2	1	2	1	2	1	1	1
Лижі на сніг:												
м'який мокрий	-//-	-//-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
м'який сухий	-//-	-//-	-	-		1	1	1	1	1	-	-
м'який морозний	-//-	-//-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
жорсткий сухий	-//-	-//-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
жорсткий морозний	-//-	-//-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
Палиці лижні тренувальні для імітації	-//-	-//-	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-
Лапки для свіжого снігу	-//-	-//-	-	-	2	1	1	1	2	1	-	-
Наконечники на палиці для лижоролерної підготовки	-//-	-//-	-	-	2	1	1	1	2	1	-	-
Кріплення для вільного ходу MADSHUS	-//-	-//-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Лижоролери для вільного ходу	-//-	-//-	-	-	1	1	1	2	2	2	-	-
Рукавички холодні лижні SWIX	-//-	-//-	-	-	1	1	1	1	2	1	1	1
Комбінезон для лижоролерів	шт.	-//-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-

Найменування	Одиниця виміру (шт., комплект, пара і т.д.)	Розрахункова одиниця (на школу, на групу, на вихованця і т.д.)	Група									
			Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки		Спеціалізованої базової підготовки		Підготовки до вищих досягнень		На кожного тренера-викладача	
			К-сть	Термін придатності, років	К-сть	Термін придатності, років	К-сть	Термін придатності, років	К-сть	Термін придатності, років	К-сть	Термін придатності, років
Окуляри перегонові	шт.	На вихованця	-	-	1	1	1	1	2	1	1	1
Велосипед спортивний гірський	-//-	-//-	-	-	1	1	1	2	2	2	1	2
Ремонтний набір велосипедний	-//-	-//-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Запасні шини та колеса	пара	-//-	-	-	1	1	1	1	2	1	1	1
Чохол для велосипеда	шт.	-//-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Сумка велосипедна	-//-	-//-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Фляга для води	-//-	-//-	-	-	1	1	1	1	2	1	1	1
Костюм змагальний	-//-	-//-	-	-	1	1	1	1	2	1	-	-
Туфлі для велоспорту	пара	-//-	-	-	1	1	1	1	2	1	1	1
Велотруси	шт.	-//-	-	-	1	1	1	1	2	1	-	-
Шолом для вело спортивний	-//-	-//-	-	-	1	1	1	1	2	1	1	1
Велорукавички	пара	-//-	-	-	1	1	1	1	2	1	1	1
Окуляри для вело	шт.	-//-	-	-	1	1	1	1	2	1	1	1
Планшет для вело	-//-	-//-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
Насос для накачки шин	-//-	-//-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1

## ЗМІСТ

Стор.

ВСТУП.....	3
1. РЕЖИМ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ У СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ .....	4
1.1. Режим роботи, наповнюваність навчальних груп по етапах підготовки та вимоги до спортивної підготовленості учнів-спортсменів.....	4
1.2. Вікові особливості багаторічної підготовки.....	6
2. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	12
2.1. Мета і завдання спортивної підготовки .....	12
2.2. Зміст спортивної підготовки .....	13
2.3. Принципи спортивної підготовки.....	14
2.4. Засоби та методи підготовки.....	14
2.5. Етапи багаторічної спортивної підготовки.....	15
2.6. Зміст навчально-тренувальної роботи по етапах підготовки .....	15
2.7. Структура навчально-тренувального заняття .....	17
3. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ .....	20
4. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	24
4.1. Організація та методика відбору .....	24
4.2. Зміст і планування підготовки .....	26
4.3. Основний програмний матеріал.....	27
4.3.1. Плани-схеми річної підготовки .....	37
4.4. Змагальна практика .....	38
4.5 Система контролю, нормативні вимоги для переведення на наступний етап підготовки .....	39
5. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	40
5.1. Організація та методика відбору .....	40
5.2. Зміст і планування підготовки .....	42
5.3. Основний програмний матеріал.....	42
5.3.1. Плани-схеми річної підготовки .....	52
5.4. Змагальна практика .....	54
5.5. Система контролю, нормативні вимоги для переведення на наступний етап підготовки .....	55
6. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	56
6.1. Організація та методика відбору .....	56
6.2. Зміст і планування підготовки .....	58
6.3. Основний програмний матеріал.....	58
6.3.1. Плани-схеми річної підготовки .....	67
6.4. Змагальна практика .....	69
6.5. Система контролю, нормативні вимоги для переведення на наступний етап підготовки .....	69
7. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ .....	71
7.1. Організація та методика відбору .....	71
7.2. Зміст і планування підготовки .....	72

	Стор.
7.3. Основний програмний матеріал.....	73
7.3.1. План-схема річної підготовки.....	80
7.4. Змагальна практика .....	80
7.5. Система контролю, нормативні вимоги для переведення на наступний етап підготовки .....	81
8. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ.....	82
8.1. Формування тактичних навичок зі спортивного орієнтування.....	83
8.2. Корегування місцевості та викреслювання спортивних карт.....	84
9. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА .....	85
10. СПЕЦІАЛЬНА РОЗУМОВА ПІДГОТОВКА .....	87
11. КОНТРОЛЬ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ .....	89
11.1. Медико-біологічний контроль .....	90
11.2. Педагогічний контроль .....	93
12. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ.....	103
13. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА .....	104
ЛІТЕРАТУРА.....	106
ДОДАТКИ.....	108

# **СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ**

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,  
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву.

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж

**Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту  
Республіканський науково-методичний кабінет  
Федерація спортивного орієнтування України**

**СПОРТИВНЕ  
ОРІЄНТУВАННЯ**

**Навчальна програма  
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та  
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл  
олімпійського резерву**