



Луцький район
Луцька міська територіальна громада
Департамент освіти Луцької міської ради
Центр професійного розвитку педагогічних працівників
Луцької міської ради
«Палац учнівської молоді Луцької міської ради»

ЄРКО АНДРІЙ, ВОЙТОВИЧ ІРИНА

МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЧАТКОВОЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ

Методичні рекомендації



Луцьк – 2023

УДК 796.5:378(072)

Є 71

Єрко А. В., Войтович І.М.

Методика організації початкової технічної підготовки у спортивному орієнтуванні: методичні рекомендації Луцьк, 2023. 54 с.

У методичних рекомендаціях розглянуто поетапність технічної підготовки орієнтувальників, поняття спрощеного спортивного орієнтування, спортивного лабіринту, історія виникнення спортивного лабіринту його застосування у освітньому просторі, методика організації змагань зі «спрощених» видів орієнтування. Методичні рекомендації призначені керівникам і вихованцям спортивно-туристських гуртків закладів позашкільної освіти та закладів загальної середньої освіти, факультетам закладів вищої освіти за профілем фізичної культури, географії та туризму, учнівській молоді та широкому загалу.

Рецензенти:

Альошина А.І. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Майстер спорту зі спортивного орієнтування;

Карпюк І.І. – голова Луцької федерації спортивного орієнтування, кандидат у майстри спорту України зі спортивного орієнтування.

Схвалено до друку методичною радою КЗ «Палац учнівської молоді Луцької міської ради» (протокол № 4 від 11 січня 2023 року).

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Визначення основних термінів та понять	5
Методика технічної підготовки для орієнтувальників-початківців	9
Виникнення та поняття спортивного лабіринту	13
Методика побудови спортивного лабіринту	19
Принципи побудови спортивного лабіринту	19
Планування стрічкового лабіринту	20
Побудова координатної сітки на місцевості та встановлення спортивного лабіринту	23
Орієнтування в спортивному залі, одно-, дво-, багатоповерховому приміщенні, основні характеристики	24
Створення карт та планування дистанцій для орієнтування в приміщеннях	26
Принципи побудови дистанції для спортивного орієнтування в приміщеннях	26
Спортивне орієнтування на обмеженій (закритій) території	28
Методика організація та проведення модельних змагань з лабіринту, спортивного орієнтування в багатоповерхових приміщеннях та на обмеженій (закритій) території	31
«Спрощене» спортивне орієнтування в навчально-виховному процесі	35
ВИСНОВКИ	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	40
ДОДАТКИ	42

ВСТУП

Спортивне орієнтування – багатокомпонентний вид спорту, в якому для досягнення високого результату необхідно в рівній мірі володіти всіма компонентами: фізичною, технічною, тактичною, психічною та інтегральною підготовленістю [2, с. 47]. Спортивне орієнтування є видом спорту, в якому учасник змагань за допомогою спортивної карти і компаса повинен якнайшвидше подолати дистанцію, відвідавши певну кількість точок, які влаштовані на місцевості – контрольних пунктів (КП). Контрольний пункт влаштовують на точному орієнтирі, що є на карті, і обладнують засобом для відмітки. На старті учасник отримує спортивну карту з нанесеними на неї КП, кількість яких, а також послідовність їх проходження, визначають судді. Переможець на дистанції визначається за найкращим часом проходження всіх позначених на карті КП.

Спортивний лабіринт, орієнтування у приміщенні чи на закритій території є зменшеним в просторі і часі класичним спортивним орієнтуванням, який можна використати як самостійні вправи чи розважальні змагання у рамках спортивних свят. Вони виконують важливу функцію по ознайомленні широких верств населення з основними навичками орієнтування, а учасникам дають можливість взяти участь в розважальних стартах. Іншим полем застосування є тренувальний процес, де спрощені види орієнтування можуть бути використані як для відпрацювання спеціальних навичок орієнтування, так і з метою урізноманітнення засобів навчання спортсменів.

Разом з тим тренерам, керівникам гуртків запропоновано чітку послідовність ускладнення процесу технічної підготовки, де початківець вже може працювати з картою, не володіючи арсеналом знань щодо умовних позначень спортивного орієнтування, набуваючи навичок відчуття напрямку, відстані, розвитку уваги, уяви, пам'яті, мислення.

В методичному посібнику описаний власний досвід по плануванню, організації та проведенню різних заходів з використанням орієнтування у спортивному залі, в одно-, дво-, багатопверхових приміщеннях, спортивного лабіринту. Проведені старты виявили великий інтерес до даних спрощених видів орієнтування з боку різних категорій людей (дітей, школярів, спортсменів, тренерів, туристів та ін.), вирізнялись видовищністю та емоційністю.

ВИЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ ТА ПОНЯТЬ

Азимут – це горизонтальний кут, який вимірюється від 0° до 360° та відраховується за годинниковою стрілкою між напрямком на північ і напрямком на обраний об'єкт.

Вибір варіанту шляху – основна тактична задача, самостійне прийняття рішення спортсменом щодо подальшого руху до місцезнаходження КП.

Вид змагань – це невід'ємна складова певного виду спорту, в тому числі і спортивного орієнтування, що містить в собі декілька видів змагальної діяльності спортсменів у межах програми змагань та завершується розподілом місць.

Відкритий простір – ділянка місцевості без окремих дерев і кущів, з хорошою видимістю і зручним для бігу характером земної поверхні.

Головна суддівська колегія (ГСК) – колегія суддів, призначена Організатором для вирішення технічних питань з підготовки та проведення змагань. До складу ГСК входять: головний суддя, , головний секретар, заступники головного суддів, начальники дистанції, судді старту, судді фінішу. До суддівства змагань допускаються судді з відповідною суддівською кваліфікацією.

Дискваліфікація – це позбавлення спортсмена або команди права брати участь у змаганнях за порушення Правил змагань або не відповідну морально-етичну поведінку.

Заявка – це документ про участь у змаганнях, який подається до секретаріату змагань (мандатну комісію) у відповідній формі та визначений термін. Він, як правило, містить таку інформацію: назву змагань, назву організації, відомості про кожного учасника (прізвище, ім'я, дату народження, вікову групу, спортивну кваліфікацію, дозвіл лікаря). Заявка завіряється керівником організації, представником команди, тренером, лікарем.

Карта (спортивна карта) – карта, що виконана у спеціальних умовних знаках та детально відображає об'єкти на місцевості, які впливають на вибір шляху і визначення місцезнаходження учасників змагань.

Картосхема – спрощена карта без дотримання масштабу, яка дає загальне уявлення про об'єкт або явище.

Команда – група у кількості 2-х або більше спортсменів, які беруть участь у змаганнях від певної території чи організації об'єднані спільною спортивною метою.

Компас – це прилад, що вказує напрямок магнітного меридіану (північ) і призначений для орієнтування відносно сторін горизонту.

Контрольний пункт (КП) – елемент дистанції на місцевості, що є обов'язковим для проходження учасником змагань, обладнаний знаком КП, пристроєм для відмітки та позначений кодом КП в вигляді числа, що починається з 31; знак КП – тригранна призма з розмірами граней 30 см × 30 см. Кожна грань знаку ділиться діагоналлю на два поля: верхнє – білого кольору, нижнє – помаранчевого кольору (PMS 165); елемент дистанції на карті – коло відповідного розміру в залежності від масштабу карти, центр кола показує місце розташування КП на місцевості;

Контрольний час (КЧ) – встановлений ліміт часу на проходження дистанції учасником або командою;

«Лабіринт» – це вид орієнтування на чистій місцевості із штучними (лавки, загорожі, маркування тощо) чи природними перешкодами (мікроб'єкти: кущі, мікроямки, мікрогорбики, окремі дерева). Дистанція долається у заданому напрямку, час подолання 20с-5хв.

Легенда КП – це текстове або символічне пояснення щодо особливостей встановлення (місця розташування) КП на місцевості. У текстовій легенді вказується номер КП, та коротка характеристика об'єкту на якому він знаходиться (наприклад, КП №31– північний кут вирубки).

Масштаб карти – це співвідношення довжини лінії на карті до довжини горизонтальної відповідної лінії на місцевості.

Мікс – змішана за статтю команда відповідної вікової категорії, до складу якої входять щонайменше одна жінка і один чоловік;

Місцевість – це ділянка земної поверхні з розташованими на ній природними та штучними об'єктами.

Організація, що проводить спортивні змагання (далі – Організація) – будь-яка організація, що бере на себе ініціативу проведення змагань, затверджує положення про змагання.

Орієнтир – окремий об'єкт на місцевості або форма рельєфу (окреме дерево, вершина, кут, перехрестя), за допомогою якого можна визначити своє точне місце розташування на місцевості.

Правила змагань – нормативний документ, що визначає порядок організації, проведення та підведення підсумків змагань зі **спортивного орієнтування**.

Програма змагань – визначені Організатором у Положенні або Регламенті терміни та види змагань, що проводяться в рамках спорт. заходу. Програма змагань включає термін заїзду, години роботи мандатної комісії, час відкриття змагань і спорту, наради представників, нагородження і закриття змагань. Терміни розписуються погодинно і по днях.

Пункт видачі карт – обладнане робоче місце для видачі учасникам змагань спорт. карт. ПВК розміщують за лінією *старту* або після *технічного* старту. При загальному старті учасники одержують карту перед стартом. При роздільному старті учасник самостійно бере свою оформлену карту на ПВК.

Рельєф – сукупність різноманітних за формою, величиною і походженням нерівностей земної поверхні.

Спортивне орієнтування (С/О) – це вид спорту у якому учасники змагань самостійно, застосовуючи тільки карту місцевості та компас, долають дистанцію з контрольними пунктами, розташованими на точних орієнтирах, що є на карті, з обладнаними засобами відмітки.

Спортивні змагання – це захід, що проводиться організатором спортивних заходів з метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців відповідно до Правил змагань.

Змагання зі спортивного орієнтування відрізняються *за часом подолання дистанцій*: спринт, коротка дистанція, середня дистанція, подовжена дистанція, довга дистанція, марафонська дистанція, інші.

За формою заліку змагання з с/о поділяються на:

1) особисті – результати зараховуються кожному окремому учаснику окремо;

2) командні – результати зараховуються команді, учасники якої виступають в одному виді програми та в одній віковій групі;

3) особисто-командні – результати зараховуються кожному окремому учаснику та команді.

За взаємодією спортсменів:

індивідуальні – учасники долають дистанцію самостійно, незалежно один від одного;

естафетні – дистанція поділяється на етапи, які члени команди долають послідовно, додержуючись правил індивідуальних змагань. Кожен учасник може долати один або декілька етапів у визначеній Організатором послідовності. Естафети проводяться на дистанціях різної довжини; групові – двоє або більше учасників долають дистанцію спільно (співпрацюють).

Старт – це спеціально обладнане місце, з якого починається момент часу проходження дистанції. На старті бригада суддів проводить реєстрацію учасників, видає карти, слідкує за своєчасним випуском учасників на дистанції, фіксує кількість учасників, що стартували. В залежності від програми змагань, старт може бути роздільним, груповим, загальним і з переслідуванням (гандикап).

Тактика орієнтування – це сукупність раціональних дій і тактичних прийомів спортсмена, спрямованих на досягнення хороших результатів у

змаганнях. Тактично правильно мислити дія ти означає швидко вирішувати завдання орієнтування з найменшою затратою сил в умовах змін місцевості. Тактична підготовка спрямована на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби у ході змагальної діяльності (вивчення району змагань, суперників, підбір спорядження тощо).

Техніка орієнтування – це способи виконання змагальних дій, якими користується спортсмен при подолання дистанції. До них відносяться: читання карти, слідкування за місцевістю і співставлення з своїм місцем знаходження, контроль напрямків, відстаней, орієнтування карти.

Тренування – це цілісний, логічно завершений, обмежений у часі, регламентований обсягом навчального матеріалу основний елемент педагогічного процесу, який забезпечує активну й планомірну фізичну, навчально-пізнавальну діяльність групи спортсменів певного віку і рівня підготовленості, спрямовану на розв'язання визначених завдань.

Умовні знаки – це система графічних, колірних і буквенно-цифрових позначень, якими на картах відображають географічні об'єкти та явища місцевості, їх місцезнаходження з якісними та кількісними характеристиками. Знаки бувають масштабні та немасштабні. Їх поділяють на 7 категорій, форми рельєфу, скелі та каміння, гідрографія і болота, рослинність, штучні об'єкти, технічні умовні знаки та знаки дистанції.

Фініш – це момент часу, коли учасник або команда закінчує змагання, і в який здійснюється фіксується проходження дистанції; спеціально обладнане місце.

Читання карти – це розумовий процес швидкого зорового сприйняття карти, який здійснює спортсмен, що полягає у співставленні карти та місцевості, вибору напрямків руху та необхідних орієнтирів.

МЕТОДИКА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ОРІЕНТУВАЛЬНИКІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Відповідно до теорії фізичного виховання у структурі навчання рухової дії чи технічного прийому виділяють такі основні етапи: ознайомлення, початкове розучування, поглиблене розучування, закріплення та удосконалення (рис. 1).

У нашому випадку технічним прийомом є читання та орієнтування карти (картосхеми), розуміння поняття орієнтування в просторі, з поступовим удосконаленням набутих та засвоєнням нових навичок техніки орієнтування (робота з картою, вимірювання відстаней, дій на КП) та пересування (техніка бігу, подолання перешкод) та загалом удосконалення технічної підготовленості.



Рис. 1 Етапність технічної підготовки орієнтувальників-початківців

Одним з дієвих засобів ознайомлення початківців зі спортивним орієнтуванням, є орієнтування в обмеженому приміщенні (спортивному залі), щоб територія карти чи картосхеми була візуально доступна. Можливо також дещо ускладнити «місцевість» додатковими перешкодами, у вигляді лавок, воріт тощо, які згідно умовам долаються чи ні.

На етапі початкового розучування ставиться за мету створення уявлення про даний прийом (прийоми). Її можна досягти шляхом вирішення наступних завдань:

- осмислення завдань навчання;
- перевірка та корекція (при необхідності) правильності створення уяви;
- засвоєння елементів технічних прийомів;
- виконання технічного прийому в цілому;
- виправлення помилок.

На підставі досвіду і порівняння в спортсмена-початківця формується поняття, осмислення та уявлення у вигляді майбутньої моделі дій. Це реалізується шляхом широкого використання методів слова та наочного сприйняття. Вони підбираються відповідно до технічної складності дії та сприйняття їх тими, хто навчається. При цьому слід пам'ятати, що чим технічний прийом (чи їх комплекс) складніший, тим ширше коло засобів та методів використовується для створення уявлення про неї.

Засобами, які найбільш підходять до реалізації завдань даного етапу можуть бути «лабіринт» та орієнтування у багатоповерхових приміщеннях та їх поєднання.

Третій етап – поглиблене розучування. Деталізується розуміння технічного прийому (приймів), удосконалюється координаційна структура, динамічні і кінематичні характеристики, зменшується час орієнтування карти, прийняття рішень щодо вибору шляху руху, утримання напряму руху, орієнтування у просторі прибираються зайві дії та помилки. Одним із дієвих варіантів засобів поглибленого розучування технічних прийомів, пропонуємо орієнтування на закритій території та легкі варіанти паркового орієнтування.

Четвертий та п'ятий етапи – закріплення та удосконалення. Навички спортсменів-орієнтувальників повинні стабілізуватись, розширитись варіативність дій з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, зміни місцевості змагальної дистанції з обмеженням у часі, у тому числі при розумовій діяльності на високій інтенсивності фізичного навантаження.

Засобами реалізації завдань для етапів закріплення та удосконалення, виступають подолання повноцінних дистанцій паркового орієнтування, орієнтування в легкопрохідному лісі без значного рельєфу, згодом на місцевості з різною рослинністю та елементарними формами рельєфу, в подальшому з складною та насиченою орієнтирами місцевістю.

Звичайно, для навчання технічним прийомам спортивного орієнтування обов'язково використовувати і різноманітні вправи (наочні, практичні тощо), але

ми провели паралелі саме з різними видами дистанцій, умов та місцевостей на яких вони повинні проводитись.

Існує й більш деталізований поділ технічної підготовки на стадії:

1. Стадія створення першого уявлення про рухову дію і формування установки на навчання за допомогою словесних і наочних методів. Увага спортсмена концентрується на основних частинах технічного прийому чи прийомів і способах їх виконання. Деталі спортивної техніки, особливості її становлення в залежності від індивідуальних особливостей на цьому етапі не розглядаються, оскільки вони можуть ускладнити рішення поставлених задач.

2. Стадія формування первинного уміння, що відповідає першому етапу засвоєння дії – формування уміння виконувати основну структуру руху. Особливу увагу приділяють усуненню зайвих рухів, м'язового напруження. Процес навчання концентрується в часі, оскільки тривалі перерви між заняттями знижують його ефективність. Основним практичним методом на цій стадії є метод розучування вправи по частинах, при якому дія поділяється на відносно самостійні частини (наприклад, орієнтування карти, читання карти, відмітка на КП).

3. Стадія формування рухової дії в цілому, пов'язана з концентрацією нервових процесів в корі головного мозку. У цій стадії формується раціональна кінематична і динамічна структура рухів, чіткість та швидкість прийняття рішень на фоні фізичного навантаження. Застосовують також різні засоби для освоєння деталей техніки в полегшених умовах (лабіринт, орієнтування в приміщенні, орієнтування на відкритій місцевості).

4. Стадія стабілізації навичку відповідає етапу закріплення рухової дії. Педагогічне завдання полягає в стабілізації технічних дії і вдосконаленні його окремих деталей під впливом фізичного навантаження. З цією метою широко використовується багатократне повторення вправ в стандартних та варіативних умовах.

5. Стадія досягнення варіативного навичку і його реалізації передбачає удосконалення спеціалізованих відчуттів (часу, темпу, відстані, напрямку, величини зусилля).

Педагогічними завданнями цієї стадії є:

- вдосконалення технічної майстерності з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
- забезпечення максимального ступеня узгодженості рухової та розумової діяльності, вегетативних функцій, вдосконалення здібності до максимальної реалізації функціонального потенціалу;
- ефективне застосування засвоєних дій (чітке виконання технічних прийомів при роботі з картою) при зміні зовнішніх умов (техніка руху по

пересіченій місцевості, подолання перешкод), та функціонального стану організму. До способів, що ускладнюють умови виконання дій при різних станах організму, належать виконання роботи на фоні значної втоми; підвищеної розумової та емоційної напруги; відвертання уваги; ускладнення діяльності окремих аналізаторів (хаотичне переміщення суперників).

Однак удосконалення техніки в умовах значної втоми може стати причиною виникнення помилок та зайвих рухів.

5. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації

Однією з найважливіших методичних умов вдосконалення раціональної техніки спортсменів-орієнтувальників є взаємозв'язок і взаємозалежність структури рухів, рівня розвитку фізичних якостей, швидкості та ефективності розумових процесів. Підвищення фізичної підготовленості вимагає переходу на новий рівень технічної майстерності і навпаки – більш довершена технічна майстерність спортсмена вимагає підкріплення відповідною фізичною підготовленістю.

Крім того, представлені розробки спрямовані на одночасний розвиток фізичної (покращення фізичних якостей), теоретичної (вивчення знаків, сторін горизонту) та технічної (орієнтування, читання, запам'ятовування карти, спостереження за місцевістю, вимірювання відстані, контроль напрямку, розвиток уваги та пам'яті) видів підготовки.

Орієнтування карти для спортивного орієнтування є базовим, принциповим в орієнтуванні. При читанні карти спортсмен отримує інформацію про місцевість і дистанцію. Стеження за місцевістю тісно пов'язане з випереджаючою інформацією, отриманою в момент читання карти. Вивчення картографічних знаків повинне відбуватись поступово від лінійних, площинних орієнтирів до точкових. Відстані слід навчати вимірювати на карті – «на око» або за шкалою плати компаса; на місцевості – «на око», за часом руху та підрахунком пар або четвірками кроків. А засвоєння вище зазначеного на фоні фізичної активності сприятиме гармонійній спортивній підготовці спортсменів-орієнтувальників.

Основними завданнями в процесі технічної підготовки спортсмена орієнтувальника є:

- збільшення обсягу і різноманітності рухових умінь і навичок;
- досягнення стабільності і варіативності прийомів, що складають основу техніки спортивного орієнтування;
- послідовне перетворення засвоєних прийомів на ефективні змагальні дії;
- удосконалення структури рухових дій, їх динаміки і кінематики з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;

- підвищення надійності і результативності технічних дій в екстремальних умовах змагань;
- удосконалення технічної майстерності спортсменів з урахуванням досягнень науково-технічного прогресу. Засобами вдосконалення технічної майстерності спортсменів є змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ загань, спеціальнопідготовчі і допоміжні вправи, тренажерні пристрої.

ВИНИКНЕННЯ ТА ПОНЯТТЯ СПОРТИВНОГО ЛАБІРИНТУ

У класичному спортивному орієнтуванні, є багато позитивних якостей, які зацікавлюють все більше людей і завдяки яким цей вид спорту успішно розвивається. До таких якостей можна віднести масовість, доступність, всесезонність, інтелектуальність, фізичний розвиток, велику користь для здоров'я людей різного віку.

Однак стримуючим фактором розвитку спортивного орієнтування є недостатня видовищність, яка, наприклад, є у олімпійських видах спорту. Дійсно, на дистанції в лісі спортсмен зазвичай індивідуально вирішує завдання по знаходженню контрольного пункту (КП) на місцевості, закритій від сторонніх очей.

У класичному спортивному орієнтуванні контрольний пункт захищений, замаскований від очей як спортсмена, так і глядача. Таким чином, цікава інтрига захоплюючої боротьби спортсменів-орієнтувальників між собою і з дистанцією прихована від глядача. Процес прийняття рішення, найцікавіша складова орієнтування, залишається за кадром.

Щоб зробити змагання зі спортивного орієнтування більш видовищними, необхідно показати вболівальнику, як спортсмен приймає рішення, як реалізує свої плани, як помиляється і виходить зі скрутного становища, тобто спостерігати сам захоплюючий процес орієнтування. Ще цікавіше для кваліфікованого вболівальника бачити карту з дистанцією спортсмена. Тоді глядач зможе вболівати за спортсмена, оцінювати його дії, бачити помилки. Для цього глядач повинен мати можливість постійно тримати в полі зору і спортсмена і місцевість. Таким чином, розмір області орієнтування повинне становити кілька десятків метрів, або при організації змагань слід використовувати чималу кількість спеціального технічного обладнання (GPS-трекери, великі монітори); місце старту та глядацької трибуни слід розміщувати у різних місцях, застосовувати спеціальне програмне забезпечення тощо.

Тому для того, щоб даний вид спорту зробити більш масовим, залучити більш дітей та молоді, і, щоб одночасно він не втратив свою видовищність ми пропонуємо реалізовувати змагання зі спортивного орієнтування за спрощеними

правилами у полегшених умовах у вигляді орієнтування за картосхемою (лабіринтом). Кращим місцем для цих цілей є звичайний стадіон з трибунами для глядачів. Але звичайний стадіон порожній для орієнтування. Отже, необхідно наповнити простір стадіону штучними об'єктами, перешкодами.

Цікаво простежити за зміною масштабу спортивної карти в міру розвитку спортивного орієнтування. В Україні спортивне орієнтування зародилося в туристському середовищі в кінці п'ятдесятих років.

Першими організаторами і першими учасниками змагань зі спортивного орієнтування були туристи-пішохідники. Для туристичного походу оптимальною є топографічна карта або схема масштабу 1:100000 де 1 сантиметр карти відповідає 1000 метрам або 1 кілометру на місцевості. За картами такого масштабу і проходили перші змагання туристів з орієнтування на місцевості під назвою «закритий маршрут». Люди орієнтуються по об'єктах, які присутні на місцевості і які повинні бути відображені в карті. Але чи багато об'єктів можна показати при такому масштабі? От і доводилося в ті роки орієнтуватися по дуже генералізованій карті. Вже тоді виникло розуміння того, що для збільшення спортивності змагань потрібно укрупнювати масштаб карти.

У ті роки змагання проводилися по картах, які можна було дістати. Тому перші організатори використовували топографічні карти (точніше «синьки», копії синього кольору) з масштабом 1:50000 (1 см = 500 м) і 1:25000 (1 см = 250 м).

Йшов час, орієнтування розвивалося. Цей розвиток привів до нового стандарту в масштабі карт – 1:15000 (1 см = 150 м). Значно більше об'єктів з більшою деталізацією стало можливим відобразити в карті. Цей масштаб і зараз застосовується на довгих дистанціях в спортивному орієнтування в цілях обмеження розміру карти. Але на складних, насичених орієнтирами місцевостях такий масштаб призводить до труднощів в «читанні» карти у спортсменів і необхідності сповільнювати рух. З цієї причини спортсмени все частіше використовують лінзу для збільшення зображення карти.

В даний час найбільш популярним в спортивному орієнтуванні є масштаб 1: 10000 (1 см = 100 м). З Такий масштаб дозволяє нанести на карту більшість орієнтирів і спростити «читання» карти. Деяких змаганнях, одночасно з основним масштабом, іноді використовується і інший масштаб для так званих «врізок». Наприклад, масштаб 1:2000 або 1:1000 використовується для детального відображення кар'єрів, окремих каменів в розсипах і т.п. При більш дрібному масштабі карти зображення цих мікроямок зливається і їх стає важко «читати», що призводить до зниження швидкості і якості орієнтування у спортсменів.

З 1995 року, в світі початок бурхливо розвиватися «паркове орієнтування», основний масштаб якого зараз становить 1:5000 (1 см = 50 м). Поряд з цим масштабом для парків, пришкольних ділянок, дворів використовуються і інші, більш великі, масштаби: 1:4000; 1:3000; 1:2500, 1:2000.

Важливо відзначити, що сам процес орієнтування від укрупнення масштабу тільки виграє. Не потрібно напружувати зір, що непотрібно знижувати швидкість бігу для читання карти. Навіть використання легенд контрольних пунктів (КП) стає необов'язковим через гарну видимість на карті об'єкта і точки КП. Спортсмен все бачить, все розуміє. Точність і швидкість орієнтування зростає.

Подальше укрупнення масштабу до 1: 500 (1 см = 5 м) призводить до того, що на карту замість лісу, позначеного одним кольором, вже необхідно наносити окремі дерева, оцінюючи їх товщину. Але це не страшно, якщо ліс рідкий. Розміри використовуваної місцевості, при використанні карти найбільш уживаного формату А4, виходять близько 100 × 100 метрів. Саме при таких розмірах, як було показано вище, і починається проявлятися нова якість спортивного орієнтування – видовищність.

Перші змагання з лабіринту почали проводити з 2000-х років у межах шкільних змагань, масових фізкультурно-спортивних заходів з метою ознайомлення початківців з орієнтуванням, як видом спорту чи формою активних розваг.

На початках, схеми лабіринті та розстановка штучних перешкод мали дещо примітивний характер у вигляді простих геометричних фігур та разом з тим, несподівано небагато учасників успішно закінчували запропоновані дистанції, що помітно пожвавило емоційний фон змагань.

Згодом швидкості подолання дистанції та динамічності додало застосування електронної відмітки від компанії Sport Ident на зміну відмітки олівцем чи компостером.

З усього вищевикладеного можна зробити висновок, що проблема підвищення видовищності змагань, проблема «бідної місцевості» на об'єкти для орієнтування, а також хід розвитку спортивного орієнтування, в плані укрупнення масштабу карт, неминуче призводять до ідеї створення штучної місцевості, так званий спортивний лабіринт.

Зображення лабіринтів відноситься до найдавніших витворів людських рук (рис. 2). Вони з'явилися практично одночасно в різних частинах світу, на великих відстанях один від одного, в Північній Америці, Індії і на Суматрі, а також на території Європи.

Слово «лабіринт» в стародавній Греції і стародавньому Єгипті означало будова, спеціально створене людьми, зі складними, заплутаними ходами, з якого важко було знайти вихід. лабіринти бувають різні. В одних звивисті доріжки

з'єднуються між собою і ведуть до єдиного центру. В інших – поряд з проходами можуть бути і закриті проходи, і для людини, яка йде по ньому завдання полягає в тому, щоб, минаючи ці закриті проходи, знайти вихід в протилежному кінці лабіринту.

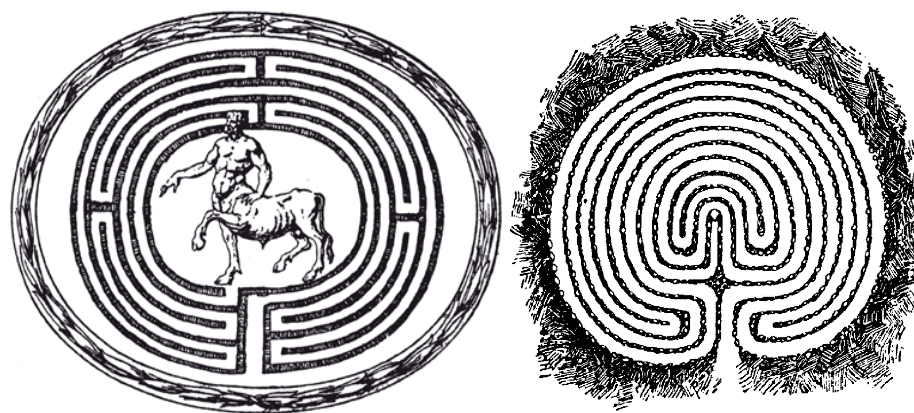


Рис 2. Давні зображення лабіринту

Перше оповідання про лабіринт знаходимо у давньогрецького історика Геродота, який описав величезний Фаюмський лабіринт на півночі Єгипту. У цьому місці єгипетський фараон Аменемхет III звів піраміду і ритуальний храм біля підніжжя цієї піраміди, який був побудований у вигляді лабіринту. Ось що писав про нього Геродот як про один з семи чудес світу: «Лабіринт розмірами перевершує піраміди». Ця споруда довжиною 200 м. і шириною 170 м. Вміщала в собі безліч кімнат і коридорів, розташованих частиною вище поверхні ґрунту, частиною під землею. За словами Геродота, число таких приміщень доходило до 3000. Складна система коридорів, дворів, кімнат і колонад була такою заплутаною, що без провідника стороння людина ніколи не змогла би знайти в ньому вихід. Цей лабіринт, головним чином, служив релігійним цілям: там приносили жертви всім богам Єгипту.

Не менш відома легенда про Критський лабіринт, в якому колись жив Мінотавр – напівлюдина-напівбик. Лабіринт був збудований з такими заплутаними ходами, що ніхто не міг знайти з нього вихід. Афінський герой Тесей пройшов через лабіринт і вбив Мінотавра. Юнак вивірився з лабіринту завдяки золотій нитці, яку тягнув за собою від самого входу. Цю нитку йому дала Аріадна. Лабіринти є у всіх частинах світу у народів, що стоять на самих різних щаблях історичного розвитку – від кам'яного віку до сучасності. Особливе місце в цій багатоликій картині займають кам'яні лабіринти Північної Європи. Загальна кількість північних лабіринтів перевищує 500.

Призначення лабіринтів важко зв'язати з якоюсь однією функцією, а форми можуть бути самі різні: предметні, словесні, обрядові. Це орнаменти і малюнки,

штучні ходи і доріжки, влаштування підземних і наземних будівель, танці, ігри, релігійна і моральна символіка, сказання і повісті.

Визначення спортивного лабіринту можна дати, спираючись на визначення спортивного орієнтування: спортивний лабіринт – це вид спортивного орієнтування, в якому учасники за допомогою карти повинні пройти задане число контрольних пунктів (КП), розташованих на спеціально створеній для цього штучної місцевості. Результати учасників визначаються по часу проходження дистанції (в певних випадках з урахуванням штрафного часу або штрафних кіл).

Штучна місцевість складається з сукупності стандартних об'єктів типу «стіна», розташованих на невеликій, рівній, відкритій площадці. Можна сказати, що орієнтування в спортивному лабіринті – таке ж орієнтування, тільки більш сконцентроване в просторі і в часі. Оскільки відстані між об'єктами орієнтування мінімальні, у спортсмена немає можливості розслабитися навіть на долі секунди. На думку спортсменів-орієнтувальників, орієнтування завжди залишається орієнтуванням, незалежно від масштабу карти і зовнішнього вигляду орієнтирів.

У порівнянні з класичним орієнтуванням, у спортивного лабіринту навіть є певні переваги і з'являються нові важливі якості:

1. У укладача карти немає свободи і, в зв'язку з цим, можливих помилок в інтерпретації того чи іншого об'єкта і визначення його точного положення на місцевості. Тобто, немає суб'єктивізму упорядника карт, властивого класичному орієнтуванню. Розміри і форма штучних об'єктів відомі заздалегідь з високою точністю. Застосування мірної стрічки і певної методики, дозволяє з точністю до сантиметрів встановлювати всі об'єкти на місцевості і перевіряти точність установки. В результаті, ми маємо точну і об'єктивну карту штучної місцевості.

2. Застосування стандартних, однакових об'єктів призводить до того, що у спортсменів немає переваги «домашньої місцевості». Кожен спортсмен завжди точно знає, які об'єкти орієнтування на нього чекають на дистанції. Результат в спортивному лабіринті залежить тільки від швидкості руху і швидкості мислення спортсмена. Причому цінність компонента мислення явно домінує над швидкістю пересування. Спортивний лабіринт стає в один ряд з іншими видами спорту, де є стандартні умови і стандартне обладнання для проведення змагань.

3. В спортивному лабіринті умови на дистанції однакові як для того хто стартував першим, так і для останнього учасника. Тому кваліфікаційні забіги, необхідні в класичному спортивному орієнтування для розстановки спортсменів у фінальному забігу, в спортивному лабіринті не потрібні.

4. В існуючій практиці орієнтування в лабіринті компас зазвичай не застосовується. Карту можна зорієнтувати з місцевістю по розташуванню входу, який завжди видно учаснику з будь-якої точки лабіринту. Хоча подальший

розвиток спортивного лабіринту може знову привести до появи компаса в учасника. На даному етапі розвитку відсутність компаса – це безперечне достоїнство. Для участі у спортивному лабіринті не потрібно ніяких додаткових аксесуарів . Карту і картку (або чіп) учасник отримує на старті і здає на фініші. Тому будь-яка людина, що випадково проходить повз, може взяти участь в цих змаганнях. Орієнтування в лабіринті стає схожим на атракціон для всіх бажаючих, незалежно від віку і ступеня підготовки.

5. Складність конфігурації лабіринту можна задавати різною, виходячи зі ступеня підготовленості учасників, яка відома заздалегідь. Складність дистанцій в конкретному спортивному лабіринті можна також варіювати і пропонувати на вибір, залежно від бажання учасника. Невеликий час проходження дозволяє учаснику стартувати багаторазово і підвищувати для себе рівень складності дистанції.

6. Невеликий, рівний, відкритий майданчик для постановки дає змогу отримати цікаву «картинку» для глядачів. А це і є одне з головних завдань – показати глядачеві (а краще і телеглядачеві) процес орієнтування і, таким чином, підвищити видовищність спортивного орієнтування.

7. У класичному спортивному орієнтуванні перед організаторами змагань завжди стоїть завдання щодо забезпечення безпеки учасників. Стовідсоткової гарантії безпеки організатори дати не можуть через знаходження спортсменів у великому лісовому масиві, недоступному для контролю. У цьому сенсі, спортивний лабіринт є цілком безпечним місцем. Особливо важливо, щоб діти здобували б навички орієнтування, необхідні в звичайному орієнтуванні (орієнтування карти, читання, пошук, відмітка) в безпечних умовах під наглядом тренера.

МЕТОДИКА ПОБУДОВИ СПОРТИВНОГО ЛАБІРИНТУ

Принципи побудови спортивного лабіринту

Для створення лабіринту можна застосовувати обладнання, яке завжди є під рукою у будь-якого організатора змагань. Це дерев'яні кілки і поліетиленова червоно-біла дорожня стрічка, що застосовується для огорожі стартового і фінішного містечка змагань, побудови коридорів і маркування окремих ділянок дистанції. Для перших Лабіринтів можливо використовувати дерев'яні кілочки висотою приблизно 1 метр. Для створення ефекту стінки стрічку можна розтягувати між кілками кілька разів на різній висоті. До вершини може кріпитися призма КП і прив'язуватися компостер (рис. 3).



Рис. 3. Стрічковий лабіринт на дерев'яній основі

Однак у дерев'яних кілків є безліч істотних недоліків. Через нестандартний діаметр на кілки неможна встановити, без додаткової роботи, стандартну планку з компостером. Дерев'яні кілки мають малопривабливий зовнішній вигляд, та не

вологостійкі, часто ламаються, погано забиваються в землю. Але все одно, таке обладнання для спортивного лабіринту є економічним, отже, потенційно наймасовішим. Замість дерев'яних, можна використовувати алюмінієві кілки, які застосовуються при постановці стандартних КП. Хоча використання алюмінієвих кілків призводить до подорожчання устаткування, плюсів від їх застосування значно більше. Металеві кілки, в порівнянні з дерев'яними, мають гарний зовнішній вигляд, легко забиваються в землю, легкі й компактні. Засоби позначки (електронна відмітка або компостери) і призми КП встановлюються на такі кілки легко і швидко, або на спеціальні «столики КП» (рис. 4).



Рис. 4. Стандартний КП в стрічковому лабіринті

Планування стрічкового лабіринту

Спортивний лабіринт зазвичай планується в домашніх умовах. Тому розробник може сам визначати розміри і «складність» цієї штучної місцевості. При проектуванні лабіринту зазвичай використовуються комп'ютерна програма

Corel Draw. В принципі, можна використовувати і інші програми векторної графіки (Adobe Illustrator, AutoCad та ін.). Надалі, з виходом на більш професійний рівень створення, оптимально використовувати програму для малювання спортивних карт OCAD. Ця програма дозволяє легко вбудовувати лабіринт в звичайну карту, просто розраховувати довжини пробігасмо варіантів і виконувати інші корисні дії.

При відсутності комп'ютера, для проектування лабіринту можна використовувати звичайний шкільний аркуш паперу в клітинку. У будь-якому випадку, для проектування будь-якого типу спортивного лабіринту необхідна підкладка у вигляді сітки. Для стрічкового лабіринту в вузлах цієї сітки намічаються точки – майбутні опори, а між ними проводяться товсті чорні лінії – майбутні «стіни» лабіринту. Довжини таких стін можуть бути будь-якими, але необхідно враховувати, що довгу стрічку складніше розтягнути. Тому зазвичай використовується довжина стін від 1 до 3 метрів. Конфігурація фігур визначається необхідною складністю дистанції. Для новачків бажано використовувати прості фігури, що складаються з ламаних ліній з прямими кутами.

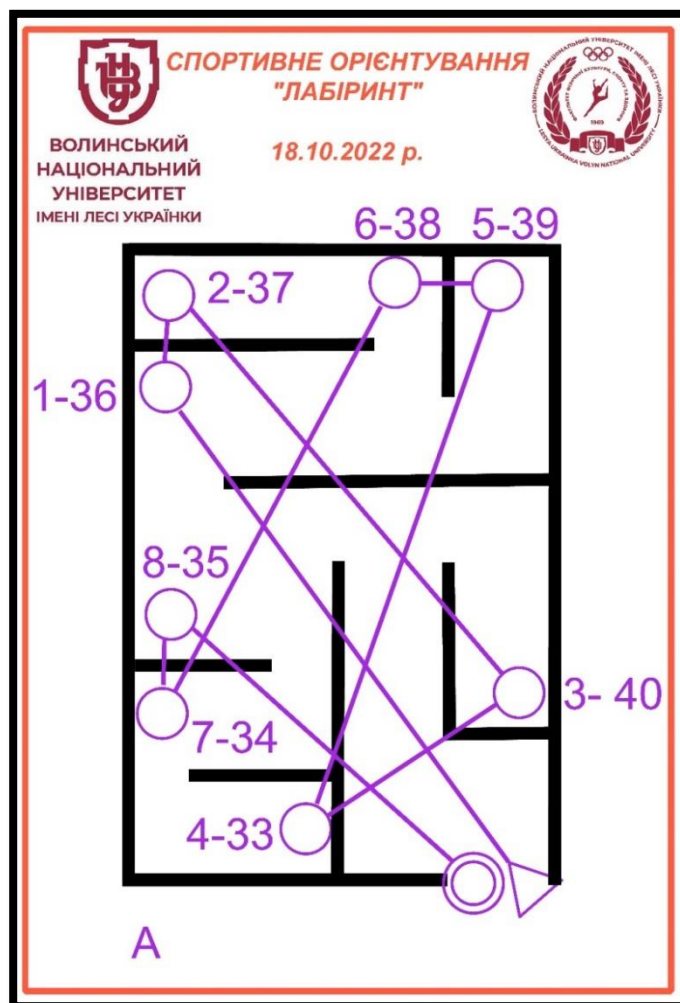


Рис. 5. Карта лабіринту для спортсмена

Для орієнтувальників завдання можна ускладнювати, використовуючи більш хитромудрі фігури. Щоб спортсмени могли вільно розійтися при зустрічі в лабіринті, ширина проходів між фігурами повинна бути більше одного метра. Кожна вузлова точка будь-якої фігури, в якій стоїть опора, може бути використана в якості точки для постановки КП. На карті розставляються КП, точки старту і фінішу і планується дистанція. В результаті всіх побудов виходить карта лабіринту з дистанціями (рис. 5).

В подальшому цю карту потрібно відтворити на місцевості, побудувавши лабіринт. Для побудови лабіринту на місцевості малюється спеціальна «карта постановника» (рис. 6).

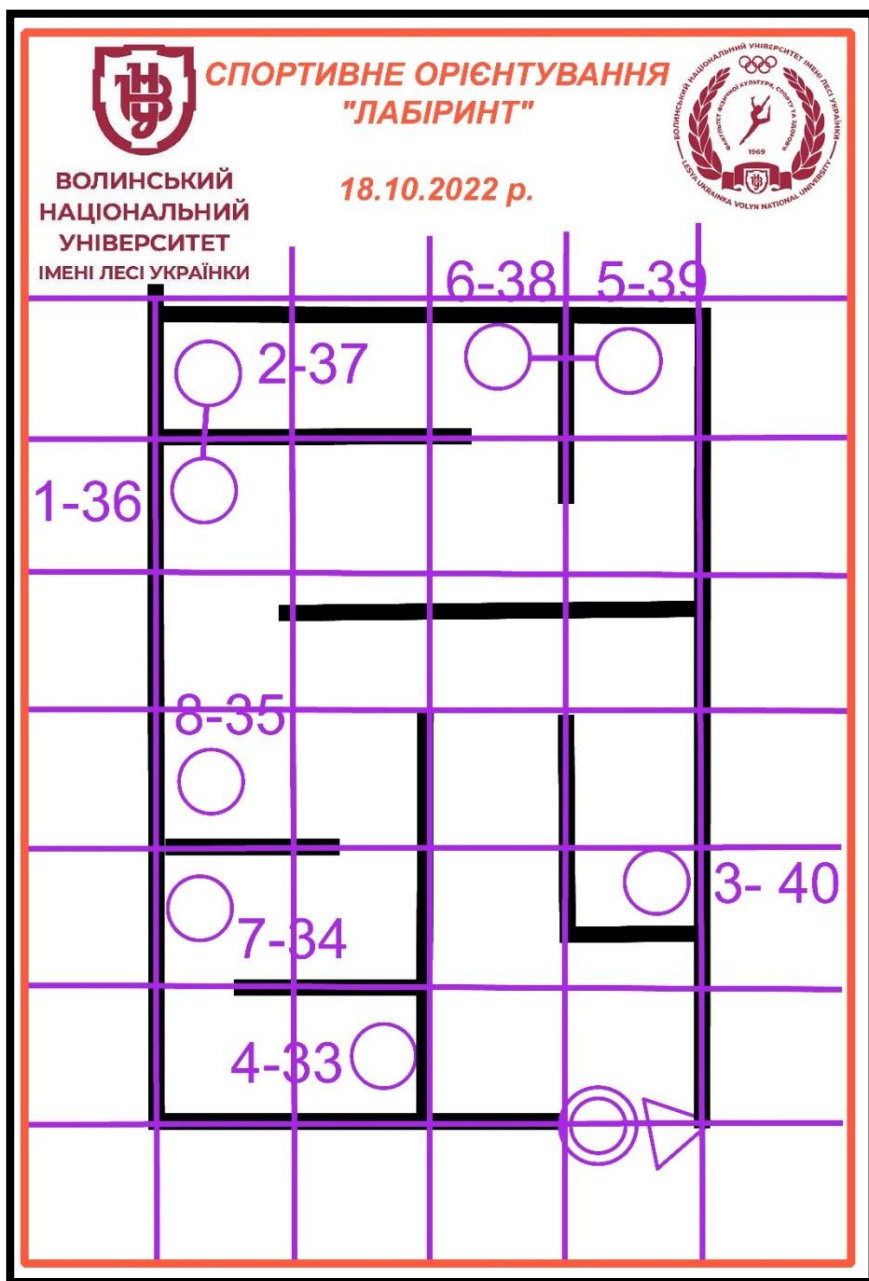


Рис. 6. Карта постановника лабіринту

Побудова координатної сітки на місцевості та встановлення спортивного лабіринту

Для побудови будь-якого спортивного лабіринту на місцевості необхідно побудувати координатну сітку. Будується сітка за допомогою 20 метрової будівельної мірної стрічки і пристрої, що показує прямий кут. Для цієї мети можна використовувати компас з поділками на градуси. Також можна використовувати велику шкільну лінійку і «прострілювати» з вершин прямокутника направлення на інші вершини будується координатна сітка. Спочатку будується прямокутник, виходячи з максимальних розмірів запланованого лабіринту. Вибравши одну з вершин прямокутника в якості початкової, «прострілюється» напрям на інші вершини і будується прямий кут. За його сторонам за допомогою мірної стрічки відміряються розміри сторін прямокутника. Отримавши таким способом ще дві вершини прямокутника, з цих вершин аналогічно знаходяться останню вершину. Заодно перевіряється точність побудови прямокутника за випадковим збігом двох точок побудови для останньої вершини.

Цілком прийнятно, якщо помилка побудови (відстань між цими двома точками) становить десяток сантиметрів. Якщо помилка істотно більше цього значення, тоді необхідно заново побудувати кути і відзначити відстані.

Виходячи з практики, помилку побудови прямокутника також можна перевіряти за різницею в розмірах діагоналей прямокутника. Після того, як прямокутник побудований на місцевості задовільно, по чотирьох кутах прямокутника забиваються кілки. Також забиваються кілки через кожен метр уздовж двох паралельних вертикальних сторін. Додаткову мірну стрічку бажано покласти уздовж однієї з вертикальних сторін, щоб знати координати вбитих кілків по вертикалі. Основна мірна стрічка розтягується між двома протилежними кілками, розташованими на вертикальних сторонах. Переміщаючи мірну стрічку по вертикалі, можна знайти будь-яку точку, що має координати по вертикалі і горизонталі.

Після цього залишається тільки розтягнути і зав'язати стрічку на цих кілках відповідно до карти. Також відповідно до карти вішаються призми КП і встановлюються засоби позначки. Таким чином лабіринт побудований. Залишається тільки побудувати огорожу навколо лабіринту, розтягнути банерну рекламу спонсорів та організаторів, зробити стартові і фінішні коридори.

ОРІЄНТУВАННЯ В СПОРТИВНОМУ ЗАЛІ, ОДНО-, ДВО-, БАГАТОПОВЕРХОВОМУ ПРИМІЩЕННІ ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

З метою ускладнення та урізноманітнення спортивної підготовки слід урізноманітнювати засоби підготовки. Полегшеним варіантом може виступати орієнтування у спортивному залі з його картосхемою.

Якщо є можливість не обмежуватися тільки спортивним залом, можна проводити заняття і навіть змагання з орієнтування всередині будівлі. Буде набагато цікавіше, якщо поверхів у будівлі – 2 та більше. Цікавим досвідом є поєднання орієнтування в приміщенні з виходом на закриту (наприклад, пришкольну ділянку) територію (рис. 7).

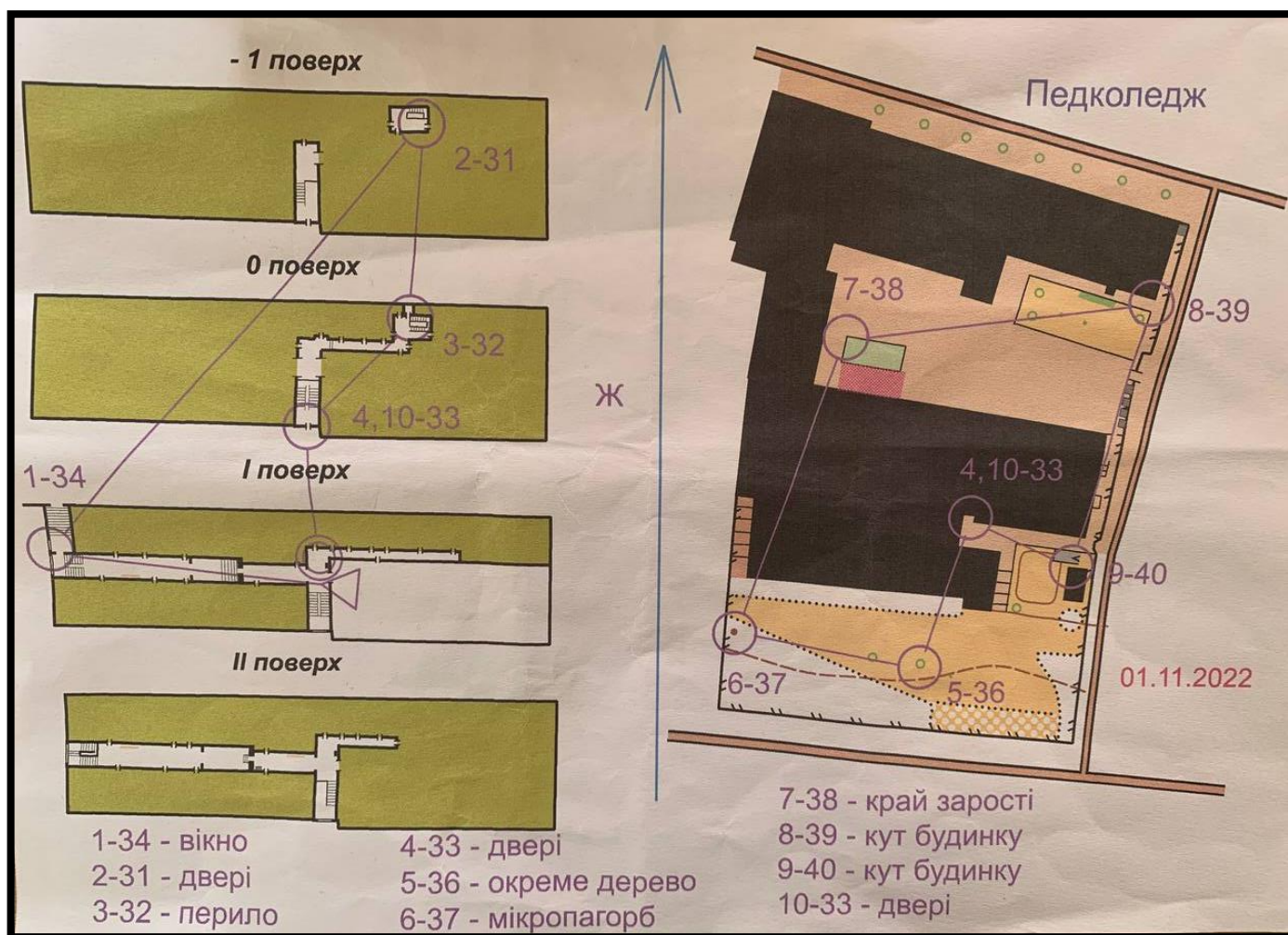


Рис. 7. Зразок карти, що поєднує лабіринта та орієнтування на закритій території

Відзначимо, що фізичне навантаження у орієнтуванні в багатоповерховому приміщенні може відповідати повноцінній дистанції «Суперспринт» чи «Спринт». Це в першу чергу залежить від набору висоти дистанції (рис. 8).



Рис. 8. Приклад багаторівневого приміщення

У техніці орієнтування важливими є швидкість прийняття рішення, читання розміщення сходів, арок, переходів; читання карти в русі на випередження; контроль номера поверхів, техніка руху по сходах вгору та вниз, контроль свого місця знаходження на карті («правило великого пальця»), постійний контроль орієнтування карти.

Зрозуміло, наявність електронної відмітки збільшує інтерес до такого типу занять та наближає до «реальних змагальних» умов. Бази для відмітки можна кріпити на стільці з найближчого кабінету, на конуси достатньої висоти чи спеціальні дерев'яні опори, куди кріпиться і призма КП.

Створення карт та планування дистанцій для орієнтування в приміщеннях

Тренування, змагання для наймолодших на початках можна реалізовувати і в межах спортивного залу. Картосхему легко підготувати з плану приміщення, або намалювати самим у найдоступніших програмах таких як Paint, MicrosoftWord, CorelDraw та інших.

Для реалізації змагань у багатоповерховому приміщенні потрібно вже намалювати карту кожного поверху. Зручніше і швидше користуватиметься будівельним поверховим планом будівлі. Як правило, будь-яких об'єктів на поверхах не так багато, проте часто є якісь рослини, лавочки, столи; може бути цікавим безліч кутів усередині будівлі, сходовій площадки, тупикових коридорів. Для ускладнення можна закривати один із двох сходових маршів між поверхами.

Кожен поверх має бути намальований окремо та бути позначений на карті відповідною цифрою; слід сказати, що поверхи наносяться однією картою, а дистанція у заданому напрямі з'єднує КП між собою. Учасник повинен знайти оптимальний шлях руху не тільки по одному поверху, але і з поверху на поверх.

Такий тип орієнтування дуже близький до звичайної дистанції за умов «міського спринту». Звідси і тренування корисних навичок: вміння швидко приймати рішення у бігу та на високій ЧСС, вміння правильно орієнтувати карту без компаса (на карту не наносяться лінії магнітних меридіанів), планування «заходу» та «виходу» з КП.

Принципи побудови дистанції для спортивного орієнтування в приміщеннях

Планування кожної дистанції починається з вибору приміщення та арени змагань. Усі розташування арен старту – фінішу плануються з оглядом на доступність та видовищність, за умови зручності перебування в приміщенні інших осіб. Для стартової та фінішної зони рекомендується вибирати великі приміщення (хол, спортивна зала, великі коридори). Обов'язково має бути хоча б мінімальна зона для розминки. Район старту і місце роздачі плануються так, аби учасника, що рухається на перший КП не було видно іншим учасникам, та перші КП були різні у різних вікових групах. Планування усіх перегонів дистанції поділяють на технічні та швидкісні.

Основна вимога до дистанцій – це дотримання принципу спортивної справедливості. Дистанції повинні бути протестовані в той час доби, як це зазначено в програмі змагань, щоб мати можливість перевірити приміщення на

освітлення, яке може заважати спортсменам рухатися при реалізації обраного маршруту на дистанції. Будь-які можливі ділянки приміщення, через які можливі несанкціоновані скорочення дистанції, мають бути ідентифіковані, позначені на карті, а також, за необхідності, промарковані в приміщеннях, щоб уникнути ризику дискваліфікації.



Рис.9. Приклад планування дистанції у закритих приміщеннях

При плануванні дистанції організатори мають приділяти пріоритетну увагу всім аспектам збереження здоров'я та безпеки учасників змагань. Слід передбачити звичайні запобіжні заходи для потенційно небезпечних ситуацій в приміщеннях (наприклад, не використовувати потенційно небезпечні

приміщення в яких ведеться ремонт, не планувати дистанцію в підвальних приміщеннях де є занижена стеля, уникати дверей з низьким проходом, не розташовувати КП біля великих вікон чи біля предметів з великою кількістю скла).

Учасники змагань також повинні усвідомлювати небезпечні місця, зокрема: сходи є одні з найнебезпечніших частин приміщення де учасник змагань має бути максимально зосередженим, також слід розуміти, що будь які двері можуть відкритись в любий момент, максимальна увага спортсмена повинна бути і на поворотах (кутах) в приміщенні.

СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ НА ОБМЕЖЕНІЙ (ЗАКРИТІЙ) ТЕРИТОРІЇ

Під обмеженою (закритою) територією слід розуміти, невелику обмежену частину місцевості, наприклад шкільне подвір'я рис. 10, яке зі всіх сторін обмежене парканом та як правило має на місцевості багато штучних споруд та обмежений рух автомобільного транспорту.



Рис. 10. Карта обмеженої (закритої) території

	<p>42 Стіл (Т) Столи всіх видів, такі як столи для настільного тенісу або для пікніка. Положенню на місцевості відповідає центр ваги знаку. Мінімальна ширина: 1,5 мм. Мінімальна площа (зовнішні розміри): 2,25 мм² (проекція 2,25 м²). Колір: чорний</p>
	<p>543 Лавка, сидіння (Л) Нерухома лавка для сидіння, сидіння. Мінімальна довжина: 1,5 мм (проекція 1,5 м). Колір: чорний.</p>
	<p>544 Щогла, невеликий пілон (Т) Невеликий пілон, такий як флагшток, дорожній знак, вказівник або баскетбольний кошик. Положенню на місцевості відповідає центр ваги знаку. Колір: чорний.</p>
	<p>545 Стопн освітлення (Т) Вуличний чи дорожній ліхтар. Положенню на місцевості відповідає центр ваги знаку, зорієнтованого на північ. Колір: чорний.</p>

Розширення опису

	<p>501 Дорожнє покриття (П) Ділянка з дорожнім покриттям - це площа з твердою поверхнею, такою як асфальт, гравій, плитка, бетон або подібне. Її слід обмежувати (або обводити) знаком <i>бордюр або край дорожнього покриття</i> (501.1). Явні відмінності всередині ділянки можуть бути показані знаком <i>бордюр або край дорожнього покриття</i> (501.1), якщо вони сприяють орієнтуванню. Чорна контурна лінія може не показуватися, якщо це доречно (наприклад, нечіткий / поступовий перехід від гравію до трави). Різний тон коричневого кольору використовується, щоб показати різницю інтенсивності руху проїзною частиною чи пішохідною зоною, а також для позначення кольорової тартанової доріжки стадіону. Колір: коричневий 30% для ділянок незначним рухом транспортних засобів або пішоходів, 50% для проїзної частини з інтенсивним рухом транспортних засобів або пішоходів і для кольорової тартанової доріжки; чорний, колір і товщина лінії мають бути такими самими, як і</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Додаткові знаки

	<p>321 Гідрант (Т) Гідрант, колонка або інший помітний об'єкт, пов'язаний з водою. Положенню на місцевості відповідає центр ваги знаку. Колір: синій.</p>
	<p>541 Ігрові споруди (Л) Дитяче ігрове або спортивне обладнання. Менші споруди можуть бути зображені знаками <i>особливих штучних об'єктів</i> (531 або 532). Мінімальна довжина: 1,8 мм (проекція 1,8 м). Колір: чорний</p>

Рис.11. Умовні знаки шкільних карт ISSPrOM 2019

Дана територія розрахована для початкового рівня підготовки спортсмена орієнтувальника, оскільки є обмеженою територією та відносно безпечною

Спортивна карта обмеженої території є топографічною картою. Вона призначена для орієнтування на місцевості, відображає набір характерних властивостей місцевості та використовується для вибору шляху, показуючи неоднорідність прохідності (впливу на швидкість) та видимості. Карта має містити достатню інформацію для учасника змагань і, водночас, бути розбірливою на біговій швидкості за різних погодних умов та умов освітлення. Це досягається завдяки використанню ретельно підбраному набору знаків і кольорів із застосуванням генералізації. Карта обмеженої території суттєво не відрізняється від карт для спортивного орієнтування в основі набору умовних знаків для орієнтування у школах в масштабі 1: 1000 лежать Міжнародні вимоги до спринтерських спортивних карт ISSprOM 2019. Всі умовні знаки з ISSprOM 2019 збільшені до 125%. Набір знаків ISSprOM 2019 доповнюється 6 новими знаками і новим описом ділянки з дорожнім покриття рис. 11.

МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ МОДЕЛЬНИХ ЗМАГАНЬ З ЛАБІРИНТУ, СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ В БАГАТОПОВЕРХОВИХ ПРИМІЩЕННЯХ ТА НА ОБМЕЖЕНІЙ (ЗАКРИТІЙ) ТЕРИТОРІЇ

Підготовка змагань зі спортивного лабіринту здебільшого схожа на підготовку класичних змагань зі спортивного орієнтування і передбачає виконання організаторами наступної роботи:

- 1) створити організаційний комітет з підготовки та проведення змагань;
- 2) одержати дозвіл на проведення змагань від адміністрації, під чією юрисдикцією знаходяться вибрані для них райони;
- 3) вирішення питання фінансування змагань;
- 4) розробка та затвердження Положення про змагання;
- 5) формування та затвердження складу головної суддівської колегії змагань;
- 6) призначення, в разі необхідності, інспекторів, журі, мандатної комісії або особи, якій доручено проведення мандатної комісії;
- 7) видання службі дистанцій технічного завдання на планування дистанцій з урахуванням особливостей змагань;
- 8) забезпечення підготовки карт та дистанцій;
- 9) вирішення питання матеріально-технічного забезпечення змагань з використанням необхідних для цього обладнання, технічних засобів, засобів автоматизації, обчислювальної техніки тощо;
- 10) розробка інформаційних бюлетенів про змагання та доведення до учасників;
- 11) забезпечення виконання необхідних заходів безпеки при проведенні змагань;
- 12) вирішення питання медичного обслуговування змагань;
- 13) здійснення контролю за ходом підготовки та проведення змагань.

Оргкомітет на чолі з головою складають план підготовки змагань і розподіляють відповідальних.

Місцевість має бути придатною для змагань, тобто мають забезпечуватися можливості як для пересування, так і для перевірки вміння орієнтуватися.

Змагання проводяться на підставі положення змагання, що є основним документом для суддівської колегії й учасників змагань.

Положення про модельні змагання (додаток А) зі спортивного лабіринту орієнтування включає наступні розділи:

- назву змагань;
- мету і завдання;
- час і місце проведення;

- керівництво змаганнями (назва і реквізити організаторів змагань);
- відомості про учасників та склад команди;
- програма проведення змагань;
- порядок визначення результатів змагань;
- нагородження;
- порядок та терміни подання заявок;
- умови прийому учасників;
- фінансування змагань.

Для проведення змагань призначається суддівська колегія. Склад і обов'язки суддівської колегії:

- головний суддя – відповідає за організацію і проведення змагань відповідно до положення і правил, проводить наради ГСК спільно з представниками команд, приймає роботу служби дистанцій, приймає рішення разом з начальником дистанції про контрольний час, здійснює контроль за виконанням заходів безпеки при проведенні змагань, оцінює роботу суддів та складає звіт головного судді про змагання;

- головний секретар – керує роботою секретаріату, проводить жеребкування команд, готує і веде всю документацію, приймає протести та готує їх до розгляду, готує матеріали для служби інформації, організовує роботу секретаріату змагань;

- начальник дистанції – керує роботою служби дистанції, планує дистанцію і встановлює КП, здає дистанції інспекторам та подає головному судді на затвердження акт здачі дистанції, проводить інструктаж суддів на КП, перевіряє відмітку на КП учасниками, організовує пошук учасників, які не з'явилися на фініш після закінчення контрольного часу;

- судді на старті – обладнують місце старту та пункту видачі карти, реєструють учасників на старті шляхом виконання позначки у контрольній картці, своєчасно випускають учасників відповідно до протоколу і роблять помітку проти тих, хто не з'явився на старт;

- судді на фініші – обладнують місце фінішу, фіксують у фінішному протоколі з точністю до секунди час учасників, що фінішували, а також їх нагрудні номери, збирають карти та контрольні картки і своєчасно передають їх для перевірки у службу дистанції;

Місце старту та фінішу повинно бути доступним, з доброю видимістю.

Судді старту на лінії перевірки визначають відповідність учасників протоколу старту, правильність заповнення контрольної картки. Учасник самостійно бере свою повністю оформлену карту, після чого здійснює рух по дистанції.

Обладнання дистанції.

Для забезпечення контролю проходження КП учасниками змагань, КП обладнують засобами відмітки. Можливе використання різних засобів: електронні засоби; компостери для нанесення проколів на контрольній картці учасника; кольорові олівці, фломастери, маркери, ручки різних типів тощо для нанесення позначок на картці. Але на одній дистанції на всіх контрольних пунктах мають бути засоби відмітки однієї конструкції.

На змаганнях у заданому напрямку традиційна відмітка виконується послідовно у клітинках контрольної картки. Контрольна картка повинна бути зробленою з такого матеріалу, щоб до кінця дистанції зберегти свою цілісність. Контрольні картки видаються учасникам не пізніше ніж за годину до початку старту. Відмітка на контрольному пункті виконується учасником змагань для підтвердження проходження того чи іншого КП, тому вона повинна бути чіткою, знаходитися у відповідній клітині (принаймні частина відмітки). Резервні клітинки використовуються у тому випадку, коли спортсмен помилково виконав відмітку не у тій клітинці. Учасники змагань несуть відповідальність за правильність відмітки, наспіх та неправильно зроблена відмітка може слугувати обґрунтуванням для суддів про дискваліфікацію спортсмена. Про це необхідно пам'ятати і краще витратити декілька секунд на виконання відмітки, ніж бути покараним суддями.

Змагання для учасника закінчується у момент перетину лінії фінішу. З останнього контрольного пункту до фінішу. Для позначення фінішу на місці, зазначеному на карті, встановлюють плакат (тумби) з написом «Фініш» і розмічають коридори шнуром з прапорцями.

Для оперативності інформації щодо результатів, показаних спортсменами, використовують щити інформації, на яких розташовуються знімні смужки з результатами. Якщо наступний спортсмен показав кращий результат, то результат попереднього рухають вниз, а на його місце розташовують смужку з кращим результатом.

З метою обмеження тривалості змагань головний суддя, по узгодженню з начальником дистанції, може призначити максимальний час проходження дистанції – контрольний час. Контрольний час має бути доведено учасникам змагань письмово в інформації про дистанцію не пізніше, ніж за годину до початку старту і не змінюватися. За перевищення контрольного часу учасник змагань дискваліфікується.

Визначення результатів змагань.

Визначення результатів проводиться згідно до Положення про змагання. У Положенні має бути зазначено спосіб визначення місць, які мають посісти команди:

- склад команди;
- кількість залікових учасників;
- порядок використання результатів учасників для визначення командного заліку;
- система нарахування очок у різних групах та видах програми;
- система визначення результату команд з неповним заліком;
- визначення місць при рівності балів.

Якщо змагання особисті, то результат кожного визначається часом проходження дистанції від моменту старту до фінішу. У тому разі, коли декілька учасників мають однаковий результат, то вони посідають однакові місця, одержують однакові титули, призи та грамоти. У протоколі після учасників, що показали однаковий результат, залишається стільки незайнятих місць, скільки учасників мають однаковий результат мінус одиниця. Зразок протоколу наведений у додатку Б.

Медичне забезпечення змагань з орієнтування

Хоча змагання зі спортивного лабіринту не несуть вагомих ризиків при проведенні змагань необхідно забезпечити можливість надання допомоги потерпілим. Лікар змагань входить до складу головної суддівської колегії на правах заступника головного судді з медичного забезпечення. До початку змагань лікар перевіряє правильності оформлення заявочних документів, здійснює контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм у місцях проведення змагань. Звичайно, основні обов'язки лікаря - це надання першої медичної допомоги учасникам, що отримали травму та транспортування потерпілих. Організатори змагань, суддівська колегія, представники команд мають вживати необхідні заходи, що забезпечують безпеку учасників, і суворо дотримуватись їх під час проведення змагань. Особливу увагу заходам безпеки необхідно приділяти при проведенні змагань для дітей та новачків.

Представники команд мають довести заходи безпеки до учасників і забезпечити дотримання ними цих заходів. Кожний суддя несе повну відповідальність за забезпечення умов безпеки на своїй ділянці роботи. Повна відповідальність за виконання заходів безпеки під час змагань покладається на головного суддю.

«СПРОЩЕНЕ» СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ

Заняття з елементами спрощених видів спортивного орієнтування можна застосовувати на гуртках та секціях: «Спортивне орієнтування», «Спортивний туризм», «Пішохідний туризм», «Юні туристи-краєзнавці»; також при викладанні таких освітніх компонентів як «Спортивне орієнтування», «Туризм», «Орієнтування та топографія», «Рухливі ігри», «Анімація в туризмі» тощо. Орієнтовний план-конспект заняття з використанням спортивного лабіринту наведений у додатку В. На рис. 12 (а) зображено картосхему для проведення спортивного лабіринту в спортивному залі ЗЗСО №11 без додаткових перешкод та з перешкодами (додатковими орієнтирами) (рис. 12, б).

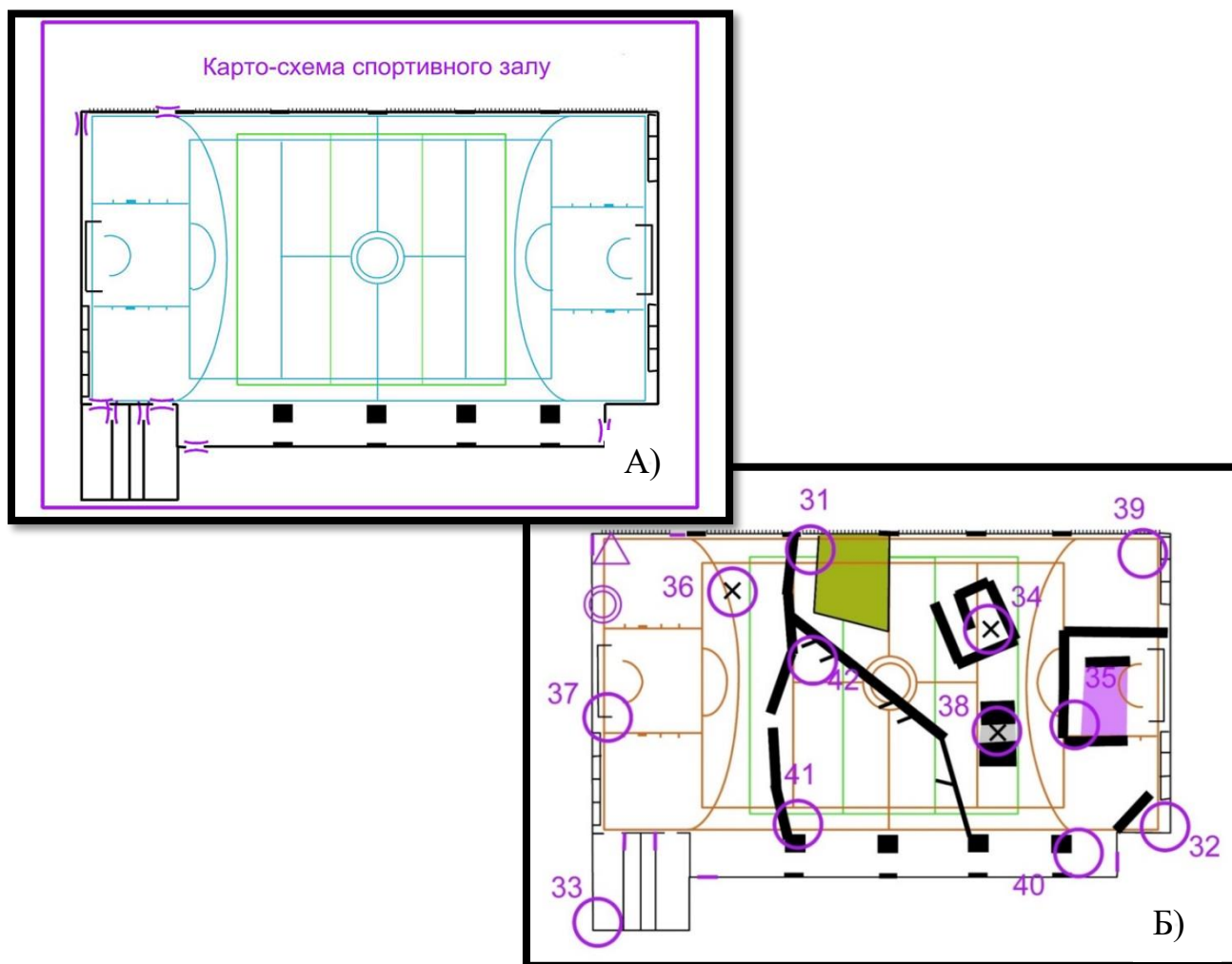


Рис. 12. Карто-схема спортивного залу Луцького ЗЗСО №11
а) без додаткових перешкод; б) з додатковими перешкодами

Модельні змагання зі спортивного лабіринту можуть бути використані під час проведення Днів здоров'я в закладах вищої освіти, загальної середньої

освіти. Рис. 13 та під час проведення уроків: фізичного виховання (модуль «Туризм» [5, с. 24]), географії, допризовної підготовки, також, під час проведення Днів відкритих дверей у закладах позашкільної освіти рис. 14 тощо.



Рис. 13. День здоров'я у ЗЗСО №16 м. Луцьк



Рис. 14. День відкритих дверей КЗ
«Палац учнівської молоді Луцької міської ради»

Загалом, у навчально-виховному процесі спортивне орієнтування дозволяє:

1. покращити фізичну підготовленість;
2. посилити розумову, аналітичну діяльність мозку, точного і швидкого мислення;
3. загартувати, зміцнити організм та покращити діяльність систем і функцій організму;
4. розвивати навички вмілого подолання природних та штучних перешкод;
5. набути навичок проведення систематичних, самостійних занять фізичними вправами;
6. покращити комунікативні якості;
7. емоційно підвищити заняття;
8. отримати новий життєвий та руховий досвід;
9. виховувати вольові якості:
 - *цілеспрямованість* – розуміння поставленої мети і бажання досягнути її;
 - *рішучість і сміливість* – схильність до ризику в поведінці з поміркованістю рішень;
 - *наполегливість* – активність в досягненні мети і подоланні перешкод;
 - *витримка і самовладання* – здатність контролювати свої дії і свідомо керувати ними в умовах емоційного збудження;
 - *самостійність та ініціативність* – здатність до новаторства, власних самостійних рішень.
10. виховувати моральні якості:
 - тактовність;
 - повагу;
 - терпіння;
 - взаємодопомогу;
11. відволіктись від буденних проблем;
12. набути нових друзів тощо.

Отже, впровадження спрощених видів спортивного орієнтування в освітній процес допомагає сформувати ряд компетентностей, зокрема:

Пізнавальна компетентність: засвоєння знань з топографії та теоретичних основ спортивного орієнтування, уміння аналізувати та опрацьовувати інформацію, отриману під час подолання дистанції, а також під час навчально-тренувальних зборів та змагань.

Практична компетентність: набуття практики подолання різних видів дистанцій з різних видів спортивного орієнтування; підготовка до участі в

змаганнях на дистанціях різного рівня; уміння дотримуватися правил та норм безпеки під час тренувань та змагань зі спортивного орієнтування, подорожей, екскурсій, участь в організації змагань зі спортивного орієнтування.

Творча компетентність: участь у змаганнях на дистанціях різних видів спортивного орієнтування та типах місцевості, допрофесійна орієнтація.

Соціальна компетентність: наполегливість в досягненні мети, відповідальність за результати власної діяльності, здатність до співробітництва при виконанні навчальних та змагальних завдань, організації змагань та інших заходів, соціальна активність, виховання культури спілкування, виховання свідомого ставлення до власної безпеки та безпеки оточуючих, формування та розвиток позитивних якостей емоційно-вольової сфери.

Особливо важливо, щоб діти набували навичок орієнтування, необхідних у звичайному орієнтуванні (орієнтування карти, читання, пошук шляху руху, співставлення місцевості та карти та ін..) у безпечних умовах під наглядом тренера. Дитину не слід випускати в ліс, доки вона не навчиться легко орієнтуватися в спрощених умовах (лабіринті, обмеженій території).

Спрощені види спортивного орієнтування необхідно використовувати у підготовці орієнтувальників-початківців. Це урізноманітнює тренувальний процес і вносить елемент гри. По-друге, як з'ясувалося, описані різновиди спортивного орієнтування виявились досить видовищними, цікавим та захопливим масовими спортивними заходами.

По-третє, спортивний лабіринт може бути включений у дистанцію класичного орієнтування, урізноманітнити його та додати емоційності як спортсменам так і вболівальникам.

ВИСНОВКИ

Спортивне орієнтування – популярний вид спорту, який висуває високі вимоги щодо фізичної, теоретичної та тактико-технічної підготовки спортсменів. На сьогодні спортивне орієнтування займає одне з провідних місць серед гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку.

Встановлено, що заняття спрощеними видами спортивного орієнтування є дієвим засобом залучення дітей та підлітків до здорового способу життя, покращення їх фізичного розвитку, морально-вольового виховання. Використання спортивного лабіринту, орієнтування у одно-, дво-, багатопверхових приміщеннях, на обмеженій території у «правильній» послідовності при ускладненні технічної підготовки дозволить не зменшуючи цікавість у початківців, поступово підвищувати складність дистанцій.

Висвітлено основну термінологію спортивного орієнтування та його спрощених видів. Зокрема, акцентовано на організації лабіринту, в якому учасники за допомогою карти повинні пройти задане число контрольних пунктів, розташованих на спеціально створеній для цього штучної місцевості.

В методичному посібнику розкрито поетапність початкової технічної підготовки у спортивному орієнтуванні та проведено паралелі щодо застосування спрощених видів орієнтування.

Представлено історію виникнення та розвитку спортивного лабіринту, встановлено, що первинною метою створення спортивного лабіринту було підвищення видовищності класичних змагань зі спортивного орієнтування.

Запропоновано методику побудови дистанції спрощених видів орієнтування (планування стрічкового лабіринту, побудова координатної сітки на місцевості та встановлення спортивного лабіринту). Узагальнено методику організації та проведення модельних змагань із описаних видів орієнтування (загальна підготовка змагань, обладнання дистанції, медичне забезпечення, визначення результатів). Охарактеризовано їх принципи (доступність, видовищність, простота створення) та визначено види спортивного лабіринту (стрічковий, стаціонарний, конусний та інші).

Виявлено, що впровадження спрощених видів орієнтування, в тому числі в освітній процес допомагає сформувати ряд компетентностей, зокрема: пізнавальної, практичної, творчої, соціальної компетентностей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовський В. А. Спортивне орієнтування як засіб формування всебічно розвиненої особистості школяра. Молодь та олімпійський рух : зб. тез доповідей ІХ Міжн. наук. конф., 12-13 жовтня 2016 року. Київ, 2016. С. 183-185.
2. Березовський В.А. Методика навчання спортивного орієнтування учнів старшої школи в процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Київ, 2017. 20 с.
3. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів: навч. посібник. Львів: НВФ «Українські технології», 2006. 132 с.
4. Войтович І.М. Рухливі ігри у спортивному орієнтуванні: метод. рекомендації. Луцьк. 2019. 36 с.
5. Галан Я. Сучасна система оцінки загальної і спеціальної підготовленості спортсменів-орієнтувальників Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. Івано-Франківськ, 2010. Вип. 11. С. 102–109.
6. Гуцаленко В.В. Навчальна програма спортивного орієнтування. Наказ управління освіти, науки та молоді Вол. обл. держ. адміністрації 05.07.2019 року №392. 48 с.
7. Єрко А.В. Спортивний лабіринт: метод. рек. Луцьк, 2017. 36 с.
8. Коломієць Н.М. Інтегральна підготовка у спортивному орієнтуванні на основі індивідуальних особливостей кваліфікованих спортсменів: автореф. дис... канд. наук з фіз. вихов. і спорту «Олімпійський і професійний спорт». Харків, 2010. 24 с.
9. Король С. А., Долгова Н. О. Спортивне орієнтування у фізичному вихованні студентів технічних спеціальностей: теоретико-методичний аспект : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2020. 201 с.
10. Король, С.А. Сірик А.Є. Удосконалення технічної підготовки у спортивному орієнтуванні на етапі початкової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 5 (113). Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. С. 70-73.
11. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Т. 1. К., 2018. 392 с.
12. Пик М.П. Спортивне орієнтування. Словник-довідник: навч. довідкове видання. Нововолинськ: Формат. 2017. 176с.
13. Півень О.П., Горбенко М.І. Особливості спортивного орієнтування як засобу оздоровлення школярів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні

проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» 2020; 3 К (123) 20: С. 307-310.

14. Полулященко Т. Л. Методика навчання технічним навикам спортивного орієнтування новачків. Приоритети розвитку педагогічних та психологічних наук у ХХІ столітті : зб. наук. робіт учасників Міжнар. наук.-практич. конф. (15-16 березня, 2019 р.). Одеса, 2019. Ч. 2. С. 39-43.

15. Правила спортивних змагань зі спортивного орієнтування. Редакція 2021 року. Наказ МОтаСУ №14/5 від 23.04.2021. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/pravila-sportivnikh-zmagan-zi-sportivnogo-orientuvannya.pdf (Дата звертання 12.12.2022).

16. Спортивне орієнтування у фізичному вихованні школярів : монографія Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. 222 с. [ISBN 966-423-434-1](#).

17. Тіхоміров А. І., Усатюк Г. Ф. Спортивне орієнтування як засіб фізичної підготовки студентів. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки. 2017. № 1. С. 240-243.

18. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Т. 1 Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2002. 252 с.

Інтернет-ресурси

1. Волинський обласний центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства учнівської молоді Волинської обласної ради: URL: <https://cnpvtk.volyn.ua/>.

2. [Український державний центр національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді](http://ukrjuntur.org.ua). URL: <http://ukrjuntur.org.ua>.

3. Сайт Міністерства освіти і науки України – <https://mon.gov.ua> – Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.

4. Федерація спортивного орієнтування України. URL: <http://orientlutsk.org/wp-content/uploads/2016/02/RUL-2016.pdf>

ДОДТКИ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор КЗ «Луцький
МЦФЗН «Спорт для всіх»
Луцької міської ради»


Наталія Назарук
28 березня 2017 року

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ КЗ «Луцький
МЦФЗН «Спорт для всіх»
28.03.2017 № 22

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор міського центру туризму,
спорту і краєзнавства учнівської
молоді Луцької міської ради


Андрій Єрко
28 березня 2017 року

Додаток А

ПОЛОЖЕННЯ про змагання із спортивного орієнтування «Лабіринт» серед команд за місцем проживання з нагоди Всесвітнього Дня здоров'я

1. Мета та завдання

Змагання проводяться з метою:

- розвитку та популяризації спортивного орієнтування, як ефективного засобу підвищення ролі фізичної культури і спорту, всебічного гармонійного розвитку особистості, сприянні формування здорового способу життя;
- підвищення рівня спортивної майстерності серед учасників змагань;
- обмін досвідом проведення змагань зі спортивного орієнтування.

2. Термін та місце проведення змагань

Змагання проводяться 5 квітня 2017 року в парку культури та відпочинку ім. Лесі Українки. Початок змагань о 16.00 год.

3. Керівництво змаганнями

Загальне керівництво з організації та проведення змагань здійснює комунальний заклад «Луцький міський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» Луцької міської ради» спільно з міським центром туризму, спорту і краєзнавства учнівської молоді Луцької міської ради.

Безпосереднє проведення змагань покладається на головну суддівську колегію затверджену КЗ «Луцький МЦФЗН «Спорт для всіх».

4. Учасники змагань

До участі в змаганнях допускаються команди (юнаки і дівчата 2002 р.н. і молодші — 10 учасників + 1 представник), які проживають на відповідній території міста і мають допуск лікаря. Офіційним представником команди на змаганнях є провідний професіонал КЗ «Луцький МЦФЗН «Спорт для всіх».

Учасники змагаються у наступних групах:

Хлопці (2002 р.н. і молодші);

Дівчата (2002 р.н. і молодші).

Відповідальність за поведінку, життя та здоров'я учасників покладається на їх представників.

5. Програма змагань

05.04.2017 р., серeda

15:30-16:00 – робота мандатної комісії.

16:00-16:10 – церемонія відкриття змагань.

16:10-17:00 – змагання «Лабіринт».

17:00-17:15 – церемонія нагородження, закриття змагань.

6. Безпека та підготовка місць змагань

Відповідно до Положення про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видовищних

заходів, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 18 грудня 1998 року № 2025 підготовка та належний стан спортивних споруд покладається на їх власників.

Заходи проводяться лише на спортивних спорудах, прийнятих до експлуатації комісіями з контролю за станом спортивних споруд, суддівськими колегіями, при суворому дотриманні чинних норм і правил експлуатації, технічних норм, правил проведення спортивних змагань, правил поведінки учасників і глядачів, правил пожежної безпеки, інших нормативних актів тощо.

Контроль за підготовкою спортивних споруд та забезпечення безпеки під час проведення змагань здійснює робоча комісія, до складу якої включено відповідних фахівців, представників організаторів заходу, власників спортивної споруди та інших зацікавлених установ та організацій.

Власник спортивної споруди не менш ніж за 4 години до початку змагань зобов'язаний подати відповідний акт до робочої комісії, яка визначає готовність об'єкту до проведення заходу.

Невиконання вимог, передбачених зазначеним Положенням, що стали причиною виникнення надзвичайних обставин під час проведення заходів, тягне за собою відповідальність, передбачену чинним законодавством України.

7. Медичне забезпечення змагань

У відповідності до «Положення про медичне забезпечення спортивно-масових заходів», що затверджено наказом Міністерства охорони здоров'я України від 27.10.2008 року № 614, медичне забезпечення спортивно-масових заходів здійснюється Українським центром спортивної медицини, обласними та міськими диспансерами, центрами, незалежно від їх відомчого підпорядкування, відділеннями спортивної медицини лікувально-профілактичних закладів загальної мережі.

Для медичного забезпечення змагань залучаються кваліфіковані медичні працівники. Присутність лікаря із спортивної медицини обов'язкова на змаганнях всіх рівнів. Лікар змагань входить до складу суддівської колегії на правах заступника головного судді. Всі його рішення в межах компетентності обов'язкові для учасників, суддів, організаторів змагань. Лікар представляє в організаційний комітет або суддівську колегію план медичного забезпечення змагань та звіт з їх закінчення.

Організатори змагань рекомендують мати на кожного учасника індивідуальні страхові поліси спортсмена.

8. Визначення результатів

Результати підводяться за найшвидшим часом проходження дистанції окремо серед вікових груп. Загальнокомандний залік підводиться за сумою п'яти кращих місць учасників команди. При однаковій сумі місць вище місце посідає команда в якій більше призових місць.

9. Документація та терміни їх подання

Оригінали іменних заявок подаються до мандатної комісії в день змагань до старту. Контактна особа – Єрко Андрій Віталійович (м.т. 066-889-74-19).

10. Нагородження

Переможці та призери змагань нагороджуються дипломами комунального закладу «Луцький міський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» Луцької міської ради».

11. Фінансові витрати

Витрати, пов'язані з організацією, суддівством та нагородженням за рахунок коштів комунального закладу «Луцький міський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» Луцької міської ради». Витрати, пов'язані з участю спортсменів у змаганнях – за рахунок організацій, що відряджають.

ЦЕ ПОЛОЖЕННЯ Є ОФІЦІЙНИМ ВИКЛИКОМ НА ЗМАГАННЯ

Міський центр туризму, спорту і краснавства учнівської молоді Луйцької міської ради

ПРОТОКОЛ

результатів модельних змагань зі спортивного орієнтування

"Лабіринт"

"05" квітня 2017 року

Парк культури та відпочинку ім. Лесі Українки

Контрольний час 5 хв.

Вікова група

Хлопці

№ п/п	Учасник	Команда	Тренер	Розряд	Результат	Місце	Вик. розряд
1	Родзь Олександр	Лучеськ	Зінь Н.	б/р	0:00:36	1	
2	Сичевський Андрій	Стріла	Сич	б/р	0:00:41	2	
3	Задерей Максим	Стріла	Сич	б/р	0:00:42	3	
4	Цибульський Лев	Атлет	Наумук	б/р	0:00:45	4	
5	Литвин Ілля	Білий м'яч		б/р	0:00:46	5	
6	Мироненко Максим	Атлет	Наумук	б/р	0:00:46	5	
7	Григоревич Сергій	Атлет	Наумук	б/р	0:00:47	7	
8	Седунов Влад	Атлет	Наумук	б/р	0:00:47	7	
9	Недобою Максим	Лучеськ	Зінь Н.	б/р	0:00:47	7	
10	Кичук Максим	Білий м'яч		б/р	0:00:50	10	
11	Сахарук Дмитро	Стріла	Сич	б/р	0:00:52	11	
12	Кучак Єгор	Олімпія	Лисенко	б/р	0:00:54	12	
13	Семенов Назар	Олімпія	Лисенко	б/р	0:00:54	12	
14	Коротєєв Максим	Атлет	Наумук	б/р	0:00:55	14	
15	Присяжнюк Олександр	Стріла	Сич	б/р	0:00:57	15	
16	Лісіцин Вова	Стріла	Сич	б/р	0:00:57	15	
17	Корсцький Олександр	Білий м'яч		б/р	0:00:58	17	
18	Сілін Максим	Олімпія	Лисенко	б/р	0:01:00	18	
19	Сноднівський Іван	Олімпія	Лисенко	б/р	0:01:00	18	
20	Стручков Максим	Стріла	Сич	б/р	0:01:03	20	
21	Брикайло Микола	Стріла	Сич	б/р	0:01:05	21	
22	Сіліч Дмитро	Білий м'яч		б/р	0:01:05	21	
23	Озінович Володя	Білий м'яч		б/р	0:01:05	21	
24	Гурін Дмитро	Атлет	Наумук	б/р	0:01:06	24	
25	Коцаман Павло	Білий м'яч		б/р	0:01:10	25	
26	Дубровін Денис	Білий м'яч		б/р	0:01:10	25	
27	Мироненко Данило	Атлет	Наумук	б/р	0:01:13	27	
28	Левосюк Ілля	Білий м'яч		б/р	0:01:16	28	
29	Шамрай Едік	Білий м'яч		б/р	0:01:18	20	
30	Прускурєков Михайло	Атлет	Наумук	б/р	0:01:38	30	
31	Литвин Стас	Білий м'яч		б/р	0:01:57	31	
32	Левченко Ілля	Олімпія	Лисенко	б/р	Знятий		
33	Сокол Дмитро	Атлет	Наумук	б/р	0:01:11	п/к	
34	Тарасюк Станіслав	Атлет	Наумук	б/р	0:03:00	п/к	
35	Жук Владислав	Атлет	Наумук	б/р	0:01:29	п/к	
36	Роса Антон	Атлет	Наумук	б/р	0:02:10	п/к	

Контрольний час 5 хв.

Вікова група

Дівчата

№ п/п	Учасник	Команда	Тренер	Розряд	Результат	Місце	Вик. розряд
1	Шостак Вікторія	Лучеськ	Зінь Н.	б/р	0:00:40	1	
2	Михальчук Анастасія	Лучеськ	Зінь Н.	б/р	0:00:50	2	
3	Андрійчук Діана	Стріла	Сич	б/р	0:00:52	3	
4	Левандовська Дарина	Атлет	Наумук	б/р	0:00:54	4	
5	Горкевич Анна	Лучеськ	Зінь Н.	б/р	0:00:54	4	
6	Нечипорук Софія	Олімпія	Лисенко	б/р	0:00:56	6	
7	Семенов Віка	Стріла	Сич	б/р	0:00:57	7	
8	Палаєвська Софія	Лучеськ	Зінь Н.	б/р	0:01:00	8	
9	Заславська Тетяна	Олімпія	Лисенко	б/р	0:01:02	9	
10	Анаколова Анна	Лучеськ	Зінь Н.	б/р	0:01:02	9	
11	Пелішук Катя	Атлет	Наумук	б/р	0:01:04	11	
12	Наумлюк Марія	Стріла	Сич	б/р	0:01:15	12	
13	Стукало Світлана	Олімпія	Лисенко	б/р	0:01:20	13	
14	Гордіюк Вікторія	Лучеськ	Зінь Н.	б/р	0:01:21	14	
15	Недопад Поліна	Атлет	Наумук	б/р	0:01:24	15	
16	Сахнюк Дарина	Лучеськ	Зінь Н.	б/р	0:01:35	16	
17	Тудьська Катя	Олімпія	Лисенко	б/р	0:01:51	17	
18	Левківська Марина	Олімпія	Лисенко	б/р	0:02:00	18	
19	Яручик Софія	Олімпія	Лисенко	б/р	0:01:06	п/к	
20	Кондрацюк Янна	Олімпія	Лисенко	б/р	0:01:00	п/к	
21	Завада Софія	Атлет	Наумук	б/р	0:02:17	п/к	
22	Палаєвська Аліна	Лучеськ	Зінь Н.	б/р	0:01:13	п/к	

1	Лучеськ	1,7,12,4,8,9,14,16,	15	1
2	Олімпія	12,12,18,18,6,9,13,17,18	39	4
3	Атлет	4,5,5,8,4,24,27,30,11,15	26	3
4	Білий м'яч	5,10,17,21,21,25,25,28,30,31	74	5
5	Стріла	2,3,11,15,20,21,3,7,12,	26	2

Головний суддя

Єрко А.В.

План-конспект заняття

Тема: Технічна підготовка орієнтувальника, спортивний лабіринт.

Мета: удосконалити практичні навички та вміння вибору напрямку руху і відмітки на контрольних пунктах за допомогою модельних змагань зі спортивного лабіринту.

Завдання:

- Закріпити знання, уміння і навички необхідні для читання карт;
- Навчити сприймати карту, як реальний образ місцевості;
- Сприяти розвитку логічного мислення, уваги;
- Сформувати поняття спортивного лабіринту, як виду спортивного орієнтування.

Методи: словесні, наочні, практичні.

Тип заняття: комбінований.

Форма організації заняття: групова.

Міжпредметні зв'язки: фізичне виховання, географія.

Обладнання:

1. Карти спортивний лабіринт;
2. Компостери;
3. Контрольні пункти;
4. Секундомір;
5. Проектор;
6. Комп'ютер;

План заняття

1. Вступна частина;
2. Перевірка знань з попередньої теми;
3. Пояснення нової теми:
 - 3.1 Виклад нової інформації;
 - 3.2 Практична робота.

4. Підведення підсумків заняття;
5. Організаційний момент.

Хід заняття

Зміст заняття	Методичні зауваги
<p>1. Вступна частина. Учні займають місця за партами, готують письмові приладдя. Педагог оголошує тему, мету заняття, пояснює вимоги та план.</p>	<p>Звернути увагу на готовність до заняття.</p>
<p>2. Перевірка знань з попередньої теми. Фронтальне опитування. Перш ніж ми з вами почнемо вивчати новий матеріал, давайте пригадаємо, яку тему ми розглядали на минулому занятті. <i>Відповідь: Технічна підготовка орієнтувальника «Читання карти».</i> Отож, що означає поняття «читання карти»? <i>Відповідь: Читання карти - це, перш за все розуміння об'єктів зображених на ній умовними знаками і вміння пізнавати їх на місцевості.</i> Які основні поняття включає в себе читання карти? <i>Відповідь: читання карти включає в себе наступні поняття:</i> 1. Знання умовних знаків; 2. Правильно зорієнтована карта; 3. Визначення відстані на карті і на місцевості; 4. Вибір шляху руху. Як класифікуються умовні знаки? На які групи вони поділяються? <i>Відповідь: Умовні знаки класифікуються по зображенню і діляться на:</i> 1. Площинні (болота, галявини, озера) 2. Лінійні (дороги, стежки) 3. Точкові (камені, ями, бугри ...) А зараз, я хочу перевірити, наскільки ви засвоїли дану тему (Гуртківці на картках позначають площинні, точкові, лінійні об'єкти. Додаток 1) . Підводимо підсумки перевірки.</p>	<p>Звернути увагу на правильність відповідей</p> <p>Робота з картками. Перевірити правильність виконання завдання. Видати картки для кожної дитини</p>
<p>3. Пояснення нової теми. <i>(3.1 Виклад нової інформації)</i> Отримані знання на попередніх заняттях, допоможуть нам, ознайомиться з новою темою нашого заняття «Технічна підготовка орієнтувальника ». Що ж це таке?</p>	

Під технікою орієнтування розуміються всі ті методи і прийоми, якими користуються спортсмени як на тренуваннях, так і на змаганнях при визначенні відстаней: володіння компасом, рух по азимуту, та його визначення; «читання» місцевості і карти; їхнє зіставлення; визначення спортсменом свого місця розташування на карті; запам'ятовування карти; спостережливість; використання сучасного спорядження; методи пошуку і взяття контрольних пунктів; відлік відстаней, використання лінійних і площинних орієнтирів; рух без компаса; біг з читанням карти; розвиток просторової уяви; орієнтування карти по компасу, сонцю, лінійним і площинним орієнтирам; контроль висоти.

В орієнтуванні можна виділити наступні класи технічних дій: елементи техніки, технічні прийоми і допоміжні технічні дії.

Класифікація елементів техніки

1) читання карти; 2) спостереження за місцевістю; 3) контроль відстані; 4) контроль напрямку; 5) контроль висоти; 6) орієнтування карти.

Читання карти ми з вами вивчали на попередньому занятті. Спостереження за місцевістю пов'язано з випереджаючою інформацією, отриманою під час читання карти. У спортсмена повинна скластися картина конкретної місцевості. Долаючи визначені ділянки траси, він зустрічає на своєму шляху добре помітні орієнтири, які прочитав задалегідь. Порівнюючи їх з зображенням на карті, спортсмен переконується в тому, що він рухається за правильним маршрутом.

Контроль відстані в спортивному орієнтуванні виконується по карті підрахунком парами кроків (ходових чи бігових) по ключових орієнтирах (наприклад, від моста і до кута лісу), за часом руху, по так званому “почуттю відстані”, що особливо розвинуто у кваліфікованих спортсменів.

Контроль напрямку руху на трасі здійснюється по компасу, лінійним і площинним орієнтирам, почуттю напрямку, по рельєфу і ситуації, по пам'яті.

Контроль висоти виконується спортсменом шляхом читання карти і за рахунок зорово-м'язових відчуттів. Він пов'язаний з контролем напрямку руху. Орієнтування карти – один з найбільш частих елементів техніки спортивного орієнтування і відпрацьовується по компасу, лінійним і площинним орієнтирам, рельєфу і ситуаціям.

Вибір шляху руху пов'язаний з індивідуальною творчістю спортсмена і обумовлений психофізіологічними

Необхідно мати карти місцевості в декількох варіантах

особливостями (зосередженість, увага), умінням читати і аналізувати карту та місцевість, яка на ній зображена.

Вибір шляху спортсмен виконує поетапно: а) визначається точка установки призми КП; б) проглядається район КП у радіусі 200 - 250 метрів з метою вибору опорного орієнтира-прив'язки; в) планується етап від КП до «опорного пункту» (орієнтира); г) прогнозується послідовність використання технічних елементів (рух по орієнтирах, по азимуту, використання прийому руху з попередженням та методики подовження КП).

Вибір шляху - одна зі найскладніших задач на дистанціях орієнтування в заданому напрямку. Змістовна дистанція завжди представляє учасникам змагань кілька варіантів руху на етапі: азимутальний, з вибором шляху по просіках, стежинах, контурах лісу, гідро мережі та ін. Інший варіант – комбінований, є сполученням всіх варіантів

(3.2 Практична робота).

спортивний лабіринт, як вид спортивного орієнтування.

Спортивний лабіринт (далі СЛ) - новий вид спортивного орієнтування в заданому напрямку, що відрізняється від класичного тим, що спортсмени орієнтуються на маленькому майданчику серед штучних перешкод, протяжність дистанцій 100-500 м. (Фото № 1,2,3,4) Карти СЛ зазвичай мають масштаб 1:100 (в 1 см - 1 м) і не потребують орієнтування по сторонах світу (відсутні лінії магнітного меридіана).

Однією з причин створення СЛ стала недостатня видовищність спортивного орієнтування. У класичному спортивному орієнтуванні спортсмен показує не тільки свою фізичну підготовку, але і кмітливість, цей вид спорту не вимагає спеціальних споруд, особливої екіпіровки, не має обмежень за віком.

У СЛ спортсмени вирішують ті ж завдання, що і в класичному спортивному орієнтуванні (далі СО) - на карті і на місцевості присутні точкові і лінійні орієнтири, необхідно швидко вибрати маршрут і правильно реалізувати його.

Дистанції СЛ не залежать від місцевості і абсолютно однакові СЛ можуть бути встановлені в різних місцях. На обгородженій рівному майданчику встановлені перешкоди і контрольні пункти. На карті вказані контрольні пункти, які з'єднані і пронумеровані в порядку проходження. Масштаб карти 1:100 або без масштабу (Додаток 2). Карта орієнтована по розташуванню місця старту незалежно від магнітного меридіана. Завдання учасника - пройти відмічені на карті КП

Гуртківці самі обладнують дистанцію. Кожному гуртківцю дається карта з дистанцією і по сигналу кожен спортсмен починає проходити дистанцію. Спортсмени діляться на команди по три учасника і стартують перші етапи одночасно.

в зазначеному порядку. Не дозволяється перестрибувати перешкоди або іншим способом перетинати їх. За неправильне проходження дистанції або подолання перешкод спортсмен дискваліфікується. Особливістю СЛ є те, що в карті-схемі спортсмена вказані тільки порядкові номери, немає легенд і реальних номерів КП.

При проведенні змагань з СЛ використовується багатоступінчаста система. На масових стартах (беруть участь всі бажаючі) спочатку проводяться ознайомчі забіги - на простих дистанціях учасники вчаться орієнтуватися і освоюють систему електронної відмітки. Потім проходять півфінали, за результатами яких формуються групи фіналістів. Можуть бути чоловічі і жіночі групи, а при великій кількості різновікових учасників можуть бути окремі фінали для різних вікових груп. Учасників фінального забігу відводять в зону, звідки вони не можуть бачити лабіринт і те, як інші учасники проходять дистанцію. Для фінального забігу готується найбільш складна дистанція. Змагання досвідчених орієнтувальників проходять за тією ж схемою, але час на ознайомчі забіги скорочено.

Отож, давайте обладнаємо разом з вами дистанцію спортивного лабіринту і почнемо модельні змагання в заданому напрямку (Додаток 3) і естафету (Додаток 4).

4. Підведення підсумків заняття.

Сьогодні на занятті ми отримали уявлення про спортивний лабіринт. Закріпили практичні навички та вміння вибору напрямку руху та відмітки на контрольних пунктах. На закінчення хочеться нагадати, що працюючи необхідно пам'ятати головне: вивчаючи теорію, закріплюють знання практикою.

Тільки довготривала практика роботи з картою, з компасом, визначення відстаней, може допомогти вам стати справжнім майстром орієнтування на місцевості, вміти дійсно орієнтуватись грамотно, без помилок.

Процес навчання роботи з картою досить тривалий і важкий. Тому ми будемо продовжувати вдосконалювати вміння та навички роботи з картою, різні методи, форми та прийоми навчання.

5. Організаційний момент.

На наступному занятті ми з вами спробуємо організувати та провести спортивний лабіринт на місцевості. Вдома ви сплануєте три дистанції (від простої до складної) і

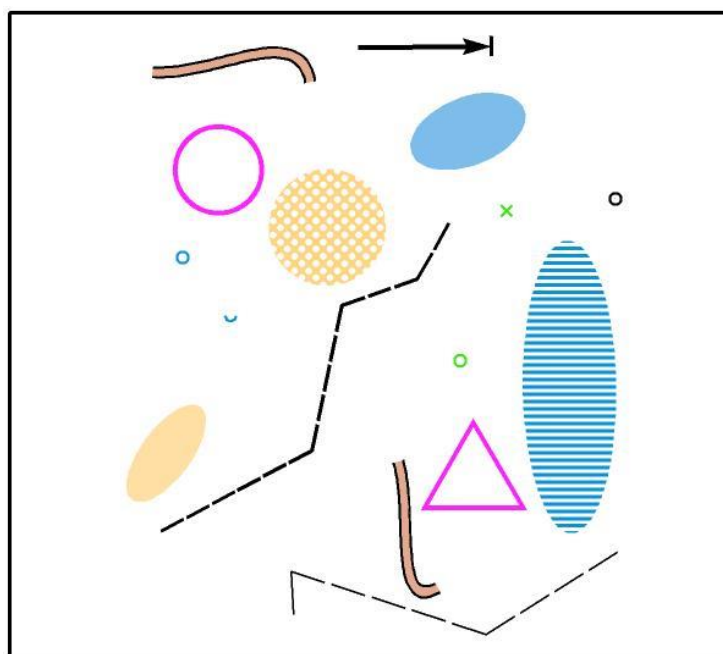
Роздати гуртківцям карту спортивного лабіринту з нанесеними КП.

обмінявшись дистанціями (Додаток 5) поспробуйте їх подолати за найменший час.

Продовження додатку В

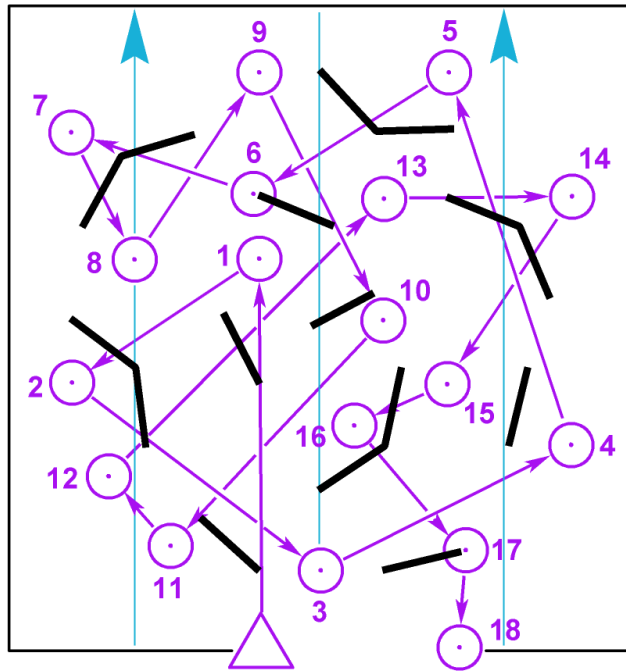
Додаток 1

Умовні знаки спортивних карт



Додаток 2

Карта спортивний лабіринт



Продовження додатку В

Додаток 3

Карта спортивний лабіринт заданий напрямом

Спортивний лабіринт

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	R

Спортивний лабіринт

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	R

Спортивний лабіринт

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	R

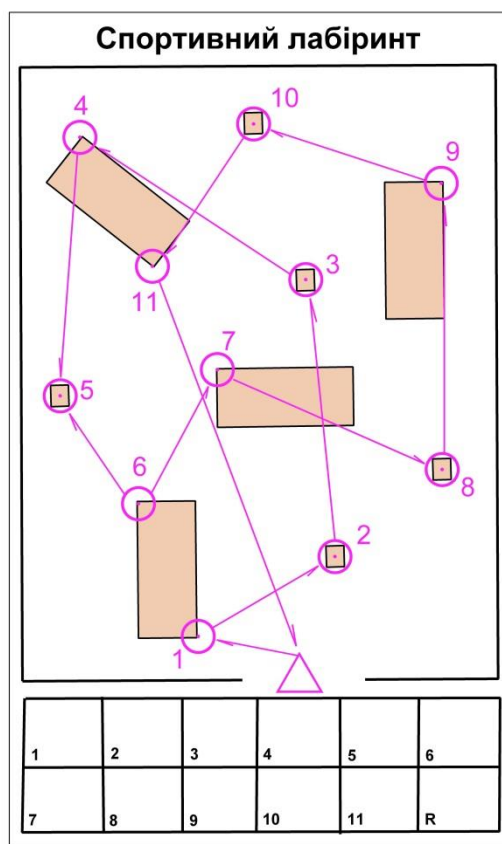
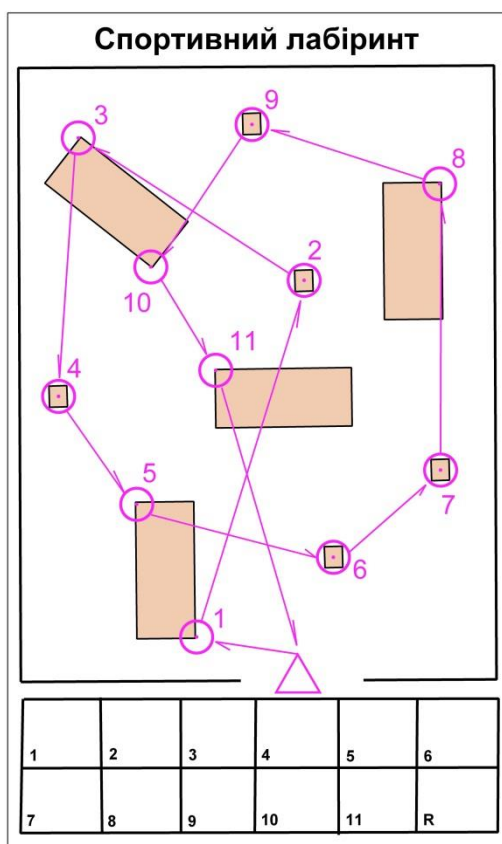
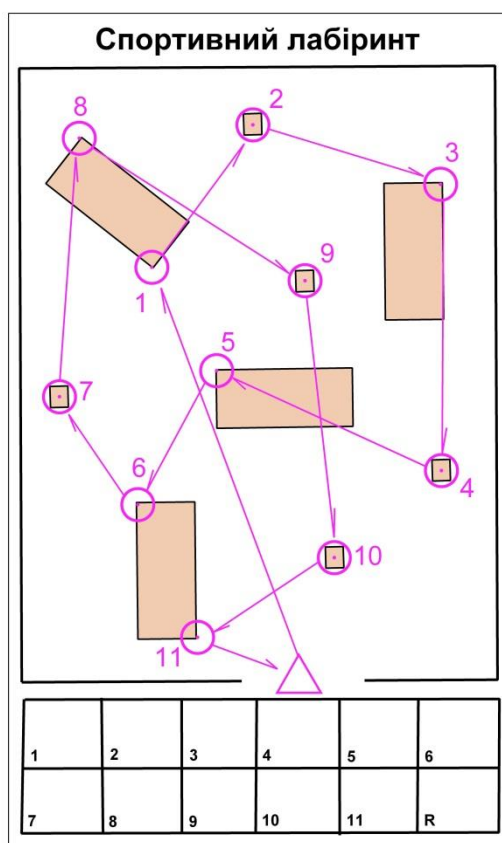
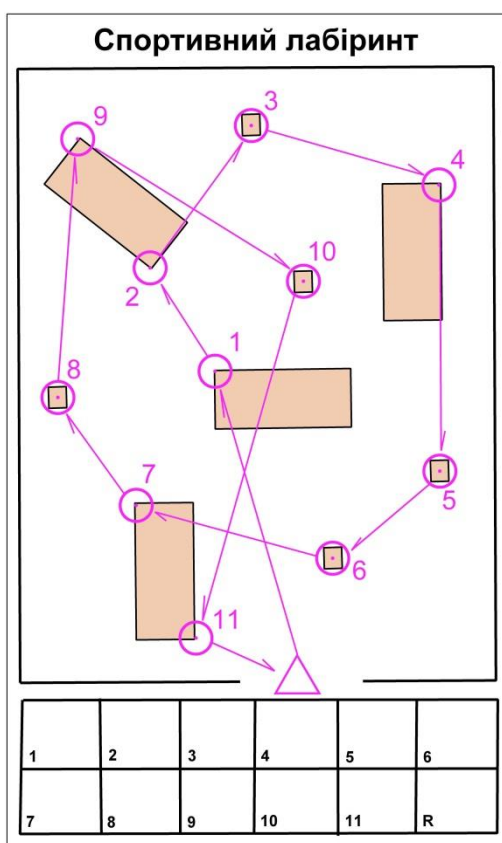
Спортивний лабіринт

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	R

Продовження додатку В

Додаток 4

Карта спортивний лабіринт естафета



Продовження додатку В

Карта для самостійного планування дистанції

Спортивний лабіринт

The diagram shows a sports maze with 11 pink circles (nodes) and a pink triangle (start point). The nodes are arranged as follows:

- Top-left: one circle.
- Middle-left: two circles connected vertically.
- Center: one circle at the top, one at the bottom, connected vertically.
- Bottom-left: one circle.
- Top-middle: one circle.
- Center-right: one circle.
- Bottom-middle: one circle.
- Right: one circle at the top, one at the bottom, connected vertically.

The pink triangle is located at the bottom center of the maze area.

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	R