

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Географічний факультет

Кафедра географії України

Кафедра країнознавства та туризму

**Методичні вказівки зі спортивного орієнтування
у навчальних закладах (міське та паркове орієнтування)**

Київ – 2021

Методичні вказівки зі спортивного орієнтування у навчальних закладах (міське та паркове орієнтування) / Укладачі: О. Гринюк, І. Степанець, Д. Гринюк, С. Уліганець. Київ. 23 с.

Методичні вказівки призначені як для здобувачів освіти спеціальностей 014 середня освіта (географія), 106 географія (географія рекреації та туризму), 242 туризм, так і здобувачів, вчителів, викладачів, керівників спортивно-краєзнавчих гуртків чи клубів та всіх хто має бажання опанувати основи спортивного (міського та паркового) орієнтування. У даній роботі розглянуто суть спортивного орієнтування, історію його розвитку, особливості спортивної карти та основні принципи орієнтування.

Укладачі: *Олег Гринюк, кандидат географічних наук, доцент кафедри географії України*

Інна Степанець, кандидат географічних наук, асистент кафедри країнознавства і туризму

Діана Гринюк, кандидат географічних наук, асистент кафедри країнознавства і туризму

Сергій Уліганець, кандидат географічних наук, доцент кафедри географії України

Рецензенти: *Тетяна Купач, кандидат географічних наук, доцент кафедри географії України*

Сергій Сировець, кандидат географічних наук, доцент кафедри країнознавства і туризму

Рекомендовано до видання
Вченою радою географічного факультету
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
Протокол № 1 від 31 серпня 2021 року

© О. Гринюк, І. Степанець, Д. Гринюк, С. Уліганець 2021

ВСТУП

Пандемія COVID-19 внесла суттєві зміни в життя всієї планети – обмеження на подорожі, обмеження на спортивні заходи, обмеження на відвідування різних закладів, в тому числі і освітніх. У той же час, усі працівники медичної сфери переконують дозоване циклічне аеробне фізичне навантаження на свіжому повітрі (outdoor) сприяє підвищенню імунітету.

Також слід не забувати, що глобалізоване суспільство за будь-яких обставин та перепон не втрачає жаги до життя, активних трансформацій, змін та пошуку оптимальних мобільних форм співіснування. При цьому об'єднавчою місією сучасного суспільства є сталий розвиток, громадянські цінності та свобода пересування. Світові події, знаменні дати, знакові періоди в різних державах сприяють не лише самоідентифікації громадянського суспільства, а й об'єднанням різних верств населення навколо цікавої ідеї, саморозвитку, туристичних подорожей, заходів, волонтерських рухів, різноманітних масових заходів з концепцією вибору здорового способу життя тощо.

Повернення, здобувачів і викладачів до навчальних закладів після майже 1,5 річної перерви (дистанційного навчання) може викликати деякі організаційні або комунікативні незручності, адже здобувачі 2 курсу в основному бачили один одного лише завдячуючи сучасним засобам Інтернет-комунікації.

Одним з шляхів швидкого знайомства, «влиття» нових здобувачів в колектив, поєднання навчального процесу з активним та задворним способом життя – організація спортивного заходу. Ми пропонуємо спортивне орієнтування, яке поєднує у собі фізичну та розумову активність, рекреацію, вивчення нової території, об'єднує значну кількість учасників. Даний захід досить легко організувати на території навчального закладу, при наявності відповідного картографічного забезпечення.

Дані методичні вказівки розкривають історію та основи спортивного орієнтування, знайомлять зі спортивною картою, вчать як вірно її читати, а отже і орієнтуватися.

1. Сутність та значення спортивного орієнтування

Спортивне орієнтування – один з небагатьох видів спорту, в якому учасники змагань діють суто індивідуально, поза полем зору тренерів, суддів, глядачів і навіть суперників. Це вид спорту де учасник за допомогою лише компаса та карти повинен подолати дистанцію відмітившись на задній кількості точок.

Спортивне орієнтування вид діяльності який майже немає вікових обмежень. Так, наймолодшими учасниками, яких допускають до офіційних змагань, є діти віком від 12 років. Більше того, на багатьох змаганнях вже організовують групи для молодших учасників – 10 років і «kids» (дітей віком менше 10 років). Щодо максимального віку учасників, то тут обмеження взагалі відсутні. На останньому Чемпіонаті України з орієнтування та ІХ літніх Всеукраїнських іграх ветеранів спорту пам'яті М. М. Баки (Чернівці 2021) найстаршою віковою групою були Ч80 та Ч85 (5 учасників 1936-1941 року народження) та Ж80 та Ж85 (2 учасниці 1935 та 1941 року народження).

Спортивні змагання з орієнтування поділяються на особисті, командні та особисто-командні. Також існує поділ в залежності від типу дистанції, часом подолання, засобом пересування тощо. Щодо останнього, то в сучасному орієнтуванні за засобом пересування виділяють такі види як бігом, на велосипедах, на лижах та іншими засобами пресування (в тому числі і для людей із обмеженими фізичними можливостями).

Саме тому, для досягнення головної мети, необхідні висока психологічна підготовленість та наполегливість в діях, рішучість, сміливість та самоконтроль. Виявлено, що завдяки заняттям з орієнтування помітно розвивається витривалість уваги, швидкість її переключення та наочно-образна пам'ять.

Серед особливостей спортивного орієнтування органічне сполучення фізичного та розумового потенціалу, унікальна ефективність у знятті нервових навантажень з людського організму, а також фізкультурно-оздоровчої методи для людей різного віку. Згідно медичних досліджень, саме спортивному орієнтуванню належить одне з перших місць серед всіх видів спорту за кількістю

споживаного кисню на 1 кг ваги людини, а за розумовим навантаженням, воно поступається лише шахам. У цьому виді спорту досить швидко виробляються наступні важливі якості: самостійність, самодисципліна, рішучість, наполегливість у досягненні мети, дієвість мислення при високих фізіологічних навантаженнях, вміння володіти собою, організація побуту у польових умовах. Саме орієнтування об'єднує у собі прийоми та підходи з різних видів спорту, туристичну універсальність та цілеспрямованість.

Будь-який туристичний захід, особливо похід, неможливий без орієнтування на місцевості та в часі з метою проходження запланованого маршруту, так як здійснення усіх інших завдань пов'язане з цим напрямом. Нажаль, далеко не всім туристам під силу проходження наміченого туристичного маршруту, оскільки завжди є ризик відхилитися убік, а значить втратити орієнтування. Основними причинами подібних невдач є об'єктивні і суб'єктивні чинники та обставини. Безпосередньо, суб'єктивні – це недостатня обізнаність в основах топографії, відсутність достатнього практичного досвіду та спостережливості. Вдале орієнтування полягає у тому, що людина має розуміти де вона перебуває в той чи інший момент руху, звідки прямує і куди лежить її подальший маршрут. Тобто, турист має знати своє місцезнаходження та положення відносно інших важливих точок простору. Йдеться про об'єкти краєзнавчого типу ознайомлення, населені пункти, точки спортивних випробувань, станції, водоймища, та інші локації.

Орієнтування на місцевості – процес, який є безперервним. За своїм походженням орієнтування являє собою інтелектуальну дію, що базується на аналізі тієї інформації, яку турист має віднайти, сортувати та оцінити. Воно наполегливо вимагає від людини осмислення правильності майбутніх переміщень у просторі, аналізу всіх орієнтирів та помилок. Зазвичай, інформація для проведення орієнтування включає в себе наступні елементи: напрямки, відстані, орієнтири (прикмети), які розміщені на місцевості. Орієнтирами можуть бути помітні місцеві предмети, які добре ідентифікуються на тлі інших місцевих предметів. Їх має бути помітно здалека і зблизька.

Існують два основні способи орієнтування: за компасом (відносно сторін горизонту), та по карті (схемі маршруту). Слід відмітити, що існує орієнтування і по словесній карті (легенді), яка являє собою відповідний текстовий опис маршруту. Відповідно, туристові доводиться весь час орієнтуватися, використовуючи усі можливі прийоми і засоби орієнтування: компас, карту, небесні світила, годинник, рельєф та різні локаційні предмети, риси. У справжніх професіоналів з орієнтування формується незвичайне інтуїтивне відчуття простору і орієнтування в ньому. Для початківців основою є робота з компасом та картою, оскільки жоден похід без них не є повноцінним.

Отже, орієнтування породжує вміння точно та швидко запам'ятовувати незнайому локацію, рішуче рухатись наміченим маршрутом, а при необхідності, віднайти зворотній шлях. Вміння туриста, учасника естафети або цікавого географічного заходу добре орієнтуватись на місцевості є свідченням професійної технічної підготовки, яка дозволяє раціонально проводити відведений час та не забути і про відпочинок.

Одним із способів популяризація спортивного орієнтуванню та здорового способу життя є організація заходів в лісопаркових зонах чи міській забудові, коли спортсменів можуть побачити саме під час змагання, а не тільки на старті/фініші або під час нагородження. Більше того, як правило при організації такого заходу, не потрібно перекривати чи обмежувати доступ людей до території проведення змагання.

2. Історичний екскурс в спортивне орієнтування

Світовий досвід. У реаліях сучасного світу спортивна мобільність здатна забезпечити людині безліч корисних переваг: здоров'я та гарне самопочуття, світопізнання, спілкування з людьми та природою, жагу до змагань та перемоги, інтелектуальний розвиток, фізичний та духовний. Це все реально здійснити у будь-який час, спосіб, місці, бігом, на велосипедах, на лижах, на інвалідних візках, тощо. Влітку 1976 року біля Стокгольма (Швеція) було відкрито пам'ятник «Першому орієнтувальнику», що стоїть з картою в руках. Вважалося, що саме у курортному Сальтшебадені 25 березня 1919 року пройшли перші в світі змагання по орієнтуванню.

Проте, офіційною датою започаткування орієнтування вважається – 13 травня 1897 року. Саме тоді в околицях норвезького м. Бергена за сприяння спортивної спілки «Турференінг» були заплановані перші змагання в бігу з компасом та картою. Також, шведи володіють інформацією, що в 1845 р. генеральний штаб Швеції почав активно випускати нові топографічні карти високої точності. Саме по ним орієнтуванню мали навчатися військовослужбовці. Армійські заняття спонукали до проведення перших змагань в 1893 року, а їх мета – «добратися до фінішу в умовах незнайомої місцевості».

На початку ХХ століття орієнтування дійшло і до фінів, вже з 1906 року проходить традиційна естафета Оулу-Гельсінки. Вона продумана таким чином, що учасникам, які прагнуть дістатися фінішу, необхідно було використовувати карту. Досить схожі вимоги постають і перед лижниками під час щорічних перегонів в рамках маршруту Порвоо-Гельсінки. Після першої світової війни найважливішою подією у розвитку спортивного орієнтування стали змагання 1919 року, коли на старт вийшли 220 шведських спортсменів.

По-справжньому масового характеру змагання з орієнтування набули тільки в 30-ті роки ХХ століття, в першу чергу в Скандинавських країнах. Стрімко зростає кількість змагань, які проводяться окремо для спортсменів-початківців.

В практику починають надходити нові різновиди орієнтування, а саме: естафетні, нічні, марафонські. Орієнтування набирає популярності, оскільки починають проходити курси з метою підготовки суддів, тренерів, організаторів заходу, тренерів тощо. Досить активно орієнтування ввійшло в систему фізичного виховання в школах, різноманітних освітніх закладах, збройних силах. Перші рідинні компаси з'являються в Швеції та Фінляндії, зокрема це «Сільва» і «Суунто».

Починаючи з 1950-х років норвежці та шведи виготовляють перші спортивні кольорові карти. Розвивається відповідна інфраструктура, що сприяє заохоченню все більшої кількості зацікавленого населення та окремих країн. Виникає потреба у організації, що змогла би забезпечити об'єднавчу місію. Зокрема, у 1961 році, Чехословаччина, Болгарія, Данія, НДР, ФРН, Фінляндія, Норвегія, Угорщина, Швеція та Швейцарія заснували Міжнародну федерацію орієнтування (IOF). У 1969 році до IOF офіційно входило 16 країн разом з Канадою та Японією. В той же час, світ рухає ця цікава ідея, що згодом захоплює все більше держав та континентів. Зокрема, нині до складу IOF входить 80 національно орієнтованих членів, 56 з них є дійсними, а 24 отримали тимчасовий статус, а також представництво 6-ти географічних регіонів. Головним змаганням є чемпіонат світу зі спортивного орієнтування (World Orienteering Championships). Щорічні змагання організовуються IOF з метою виявлення найкращих спортсменів-орієнтувальників. Перші чемпіонати світу проводилися один раз на два роки, а з 2003 року перейшли у щорічний формат. Слід зауважити, що програма світових чемпіонатів піддавалася не одноразовим змінам. У 1966 році вона включала естафету та індивідуальну гонку. Саме з чемпіонату світу у Чехословаччині (1991) вона змінилася в бік розширення і включила в себе естафету, класичну дистанцію та коротку дистанцію (час переможця 25 хвилин). Останні нововведення до програми чемпіонатів світу були здійсненні у 2003 році, а на даний момент вона включає: середню дистанцію, спринт, естафету та довгу дистанцію. Згідно редакції правил IOF від 1 червня 2009 року, кожна федерація може заявити не більше 14 спортсменів на

Чемпіонат світу (7 жінок та 7 чоловіків). Виходячи з цього, у кожному виді програми від країни можуть прийняти участь не більше 3 чоловіків та 3 жінок. З кожного кваліфікаційного забігу лише 15 найкращих прямують у фінал, щоб розіграти звання чемпіона світу між собою. У майбутньому IOF має намір внести зміни до формату проведення подальших чемпіонатів світу задля зростання привабливості орієнтування для глядачів та телебачення. Серед ймовірних майбутніх нововведень зростання кількості розіграваних медалей (це можливо за рахунок започаткування змішаної естафети) та виключення кваліфікаційних забігів з програми чемпіонату (винятком є лише спринт).

Отже, даний вид спорту має всі перспективи на майбутнє, його можна віднести до інтелектуального, але фізично він важкий і нагадує своєрідну гру в шахи на швидкості. Коли проблема візуальної доступності буде розв'язана (ускладнений телевізійний супровід), то можливе введення спортивного орієнтування до родини олімпійських видів спорту.

Український досвід розвитку орієнтування має свої особливості, підйоми і спади, оскільки тривалий час розвивався у фарватері вже неіснуючої держави. У травні 1963 року на околицях Канева (Черкаська обл.) пройшов перший чемпіонат України зі спортивного орієнтування. Того ж року біля Невицького замку, що на Закарпатті, у жовтні були проведені перші загальнодержавні змагання. На змаганнях Україну представила збірна команда, а також команди з Києва та Одеси. Слід відмітити, що найсильнішими тогочасними командами вважалися представники з Києва, Одеси й Харкова. Київську команду очолив В. Смирнов, що з часом став президентом федерації спортивного орієнтування України. Вже у 60-х роках в змаганнях на Україні прийняли участь команди з Росії, Прибалтики та Білорусії. Після 1963 року змагання проводилися щорічно до 1970 року, аж поки через епідемію холери скасували усі масові спортивні заходи на території України. Саме з 1968 року стартувало проведення чемпіонату України з орієнтування на лижах. У 1964 р. було створено Федерацію спортивного орієнтування України, яка носила назву Українська Республіканська секція орієнтування на місцевості. Її очільником став топограф-

професіонал, бойовий офіцер, учасник Другої Світової Війни – Анатолій Бірюков. Наступним президентом ФСО України став Михайло Горностайпольській у 1965 році, який працював на цій посаді довгих 12 років. Завдячуючи йому та активній українській позиції, Україна удостоїлася права на організацію та проведення чемпіонатів у Сумах, Черкасах та Чернівцях.

Актуальність молодого та загальнодоступного виду спорту стрімко зростала і в 1965 році в «Єдину Всесоюзну спортивну класифікацію», нарешті, увійшов норматив майстра спорту із спортивного орієнтування. Саме наші земляки стали одними з перших, хто заслужив це звання. У Всесоюзній класифікації спортивних розрядів у 1966 році розділ «Спортивного орієнтування» поповнився званням «кандидат у майстри спорту» та «майстер спорту». Слідувати цим нормативам було дуже складно. У 1960-1970 рр. спортивне орієнтування в Україні продовжило стрімкий розвиток. Базисом для подальшого розвитку слугувало стрімке виникнення секцій при групах фізкультури та позашкільних дитячих закладах у більшості областей України. З 1963 року, почалося формування збірних для загальнодержавних змагань. Згодом українські спортсмени почали виходити на міжнародний рівень. З проголошенням незалежності українське спортивне орієнтування опинилося на грані зникнення. Завдяки старанням ентузіастів спортсмени з України знову почали приймати участь у міжнародних змаганнях та досягти результатів у етапах Кубка світу, чемпіонатах Європи та навіть світу. В середині 90-х років саме студенти та військові стали головними орієнтувальниками. Серед спортсменів військових неодноразових призерів та переможців чемпіонатів Європи та світу можна виділити: А. Михайлова, Ю. Омельченка, І. Трухана, Н. Вінницьку. Згодом, завдячуючи зацікавленим ентузіастам, наші спортсмени долучилися до міжнародних змагань та досягли успіхів на етапах Кубка світу. Слід відмітити, що один із них був проведений у Трускавці у 2000 році.

Отже, на сучасному етапі, щороку в Україні, Європі та в світі проводяться змагання зі спортивного орієнтування (чемпіонати, кубки) а саме: орієнтування на лижах, бігом, на велосипедах, трейл-орієнтування, рогейн. Згідно

встановлених правил, змагання проводяться відповідно до вікових груп серед юніорів, юнаків, дорослих, а також ветеранів (майстрів). Виходячи з цього, календарний план майбутніх спортивних заходів складається на базі Міністерства молоді та спорту України і засвідчує участь у заходах місцевого, національного та міжнародного рівнів. Мова йде не тільки про кубки України, Європи та світу, а й про тренувально-навчальні збори з метою підготовки до змагань міжнародного рівня.

Міжнародні організації. Як уже було зазначено раніше, спортивне орієнтування представляє собою складний багатокomпонентний вид спорту; з метою отримання високого результату важливо володіти наступними складовими: технічною, фізичною, тактичною, психічною складовою та інтегральною підготовленістю. За допомогою відповідної спортивної карти та компаса учасник змагань повинен пройти дистанцію максимально швидко. При цьому, він має віднайти вказану кількість точок (контрольних пунктів). Пам'ятаємо, що орієнтування як вид змагань зародилося у Скандинавії, та було задіяне задля якісної підготовки Збройних Сил. Зокрема, у 1959 році у Швеції в рамках конференції було розглянуто пропозиції відносно створення міжнародної спортивної організації та проведення європейських чемпіонатів з орієнтування. За два роки по тому на з'їзді у Данії було започатковано Міжнародну федерацію орієнтування (ІОФ). Її членами стали: Болгарія, ГДР, Угорщина, Данія, ФРН, Норвегія, Фінляндія, Швейцарія, Чехословаччина та Швеція. В 1984 році до ІОФ входило 35 країн, проте, колишньої союзної держави серед них не було.

В даний час членами Міжнародної федерації орієнтування є близько 80 країн, в їх число входить і Україна. Більш того, спортивне орієнтування стає актуальним навіть в екзотичних країнах, наприклад у Сінгапурі, Каста-Ріка та в Камеруні.

Важливим завданням ІОФ було подолання перешкод, що пов'язані із дотриманням об'єктивності у змаганнях. Справа в тому, що у кожного учасника-країни були представлені власні карти, які різнилися за своїм масштабом і умовними позначеннями. Ця ситуація посприяла створенню комітету з

підготовки єдиних міжнародних правил змагань з спортивного орієнтування. На конгресі який проходив у Литві (1963) затвердили Статут ІОФ, а комітет з підготовки правил отримав повноваження технічної комісії. У 1964 році президія ІОФ ухвалила рішення започаткувати комісію по картах, якій доручили систематизацію топографічних умовних знаків. Отже, першою дією нової федерації стало проведення офіційних міжнародних змагань.

Світові чемпіонати з орієнтування свідчать про переконливі та незмінні перемоги норвезьких, шведських та фінських спортсменів. В чому ж полягає головна причина їх успіху? Перш за все, слід відмітити, що потреба у спортивному орієнтуванні представників цих країн поступається лише лижному спорту, хокею та ковзанам. Безпосередньо, орієнтування входить до багатоборств у армійських програмах, а також до звичайних шкільних програм. У 1991 році було засновано Федерацію спортивного орієнтування України (ФСОУ), яка тісно співпрацює з International Orienteering Federation (IOF) та International Rogaining Federation (IRF) — Міжнародною федерацією рогейну.

3. Роль та місце спортивного орієнтування у навчальному процесі

Ідея використання спортивного орієнтування в початковому процесі не нова. Такий позитивний досвід давно використовують у Скандинавських країнах, Великій Британії, Новій Зеландії тощо. Більше того, спортивне орієнтування позиціонують як заміну класичній фізичній культурі.

Сучасна якісна освіта – це не тільки знання, а й уміння та навички. Адже при наявності доступу до мережі Інтернет швидкість отримання інформації залежить, в першу чергу, від швидкості інтернет з'єднання. Коли ми говоримо про географію чи географа, як правило, виникає асоціація з глобусом та картою. Щодо отримання умінь і навичок тут уже набагато складніше, є такі які можна отримати лише при очному контакті. Наприклад, вивчити основні терміни, визначати координати, знаходити найвищі точки можна і онлайн. А навчитися онлайн користуватися компасом та орієнтуватися на місцевості буде досить складно. Сучасний географ чи турист – це не тільки «кабінетний географ Паганель» який все знає про географію, а й професіонал, який може керувати туристично-краєзнавчим гуртком, організовувати заходи зі спортивного туризму (наприклад, піти в похід), виступати у ролі екскурсовода тощо. Одним із таких способів поєднання географії та фізичного розвитку є спортивне орієнтування, яке доречно організувати на прилеглий до навчального закладу території.

Ключовим моментом є те, що вміння орієнтуватися (в даному випадку, мова йде про загальне значення даного терміну), аналізувати ситуацію та швидко приймати рішення (розуміти відповідальність за це) актуальне для всіх сфер людської діяльності. Більше того це актуально для людей, які хочуть займати керівні посади.

Спортивне орієнтування – це один із видів рухової активності, який включає в себе дозоване фізичне навантаження зі спеціалізованою та активною розумовою діяльністю. Сучасні підходи до підготовки фахівців вимагають різнобічної підготовленості студентів. Саме орієнтування вважається одним із інструментів фізичної адаптації та інтелектуальної підготовки молодого

покоління. Цей вид активності потребує одночасного прояву рухових та психофізичних якостей. У процесі переміщення по певній місцевості (біг чи лижі) орієнтувальник має обрати найбільш оптимальний маршрут у процесі використання мапи та компаса. Все це відбувається з обмеженням часових можливостей при великих фізичних навантаженнях під впливом втоми та конкурентної боротьби. Неодноразовий науково-теоретичний та практичний досвід свідчить, що спортивне орієнтування суттєво покращує фізичні та розумові можливості спортсменів.

Головною метою будь-якого вищого навчального закладу це підготовка конкурентоспроможного та якісного фахівця своєї справи. Виклики сучасного науково-технічного прогресу потребують різносторонньої підготовки людини до майбутньої діяльності. Це вимагає суттєвої фізичної та розумової працездатності, фізичного здоров'я, активного розвитку професійних якостей, витривалих психічних та психофізіологічних можливостей та ін. Саме тому, спортивне орієнтування завдяки своєму розширеному функціоналу можливостей, сприяє зміцненню та покращенню вказаних якостей. До прикладу, систематичні заняття бігом адаптують до роботи усі системи організму та органи, даючи незамінне навантаження на опорно-рухову систему, підвищують адаптаційні можливості вразливої серцево-судинної системи. Систематичні заняття бігом суттєво підвищують вміст ендорфінів у крові, а це породжує позитивні емоції та збільшує рівноваженість нервових процесів, покращуючи витривалість.

У спортивному орієнтуванні важливу роль відіграє загальна фізична підготовка, яка передбачає різноманітні фізичні вправи для розвитку витривалості, гнучкості, силових, швидкісних та координаційних якостей, для розвитку різних функціональних систем і груп м'язів. Слід відмітити, що у спортивному орієнтуванні основний результат досягається не тільки завдяки фізичним якостям спортсмена, а й його розумовим здібностям. В процесі подолання дистанції з орієнтування слід виконати серію техніко-тактичних операцій. Мова йде про зіставлення мапи з локацією та вміння її вірно

«прочитати», вибір раціонального маршруту, володіння компасом, а також розподіл власних сил по дистанції, успішне її подолання. Ось чому раціональна розумова діяльність у процесі орієнтування дуже потребує покращення та розвитку уваги, короткочасної, образної та довготривалої пам'яті, уваги та оперативного мислення. Оскільки заняття зі спортивного орієнтування, зазвичай, проводяться на свіжому повітрі, це позитивно впливає на загартування організму від інфекційних та простудних захворювань. Адаптивність до оточуючого середовища, швидке прийняття рішень та навик орієнтування є вкрай важливими для сучасної людини у повсякденні.

Отже, введення спортивного орієнтування у навчальний процес студентів різних спеціальностей, а особливо, географів, менеджерів туризму, військових курсантів та менеджерів спорту має допомогти у посиленні оздоровчих функцій, професійно-прикладних мобільних компетентностей. Також, не менш важливим завданням стане підвищення розумової працездатності та психічного здоров'я студента. Це посприє у підвищенні ефективності навчання за допомогою різностороннього впливу на підготовленість студентів різних навчальних закладів.

Студенти географічних, освітніх (середня освіта) та туристичних спеціальностей нерозривно пов'язані з орієнтуванням. Адже навчальна практика є невід'ємною складовою начального процесу: після 1 курсу практика на території Канівського природного заповідника (Черкаська область) та після 2 – бази навчальних практик «Ясіня» (Закарпатська область).

Саме під час професійно-орієнтованої практики (карпатської) здобувачі опановують такі важливі навички як орієнтування в умовах гірської місцевості, уміння читання карти, планування, розробка та маркування маршруту, розрахунок часу, відповідальності, роботи в команді тощо. Іншими словами усі необхідні практичні уміння та навички які не можливо повноцінно отримати під час теоретичного навчання в аудиторіях на відповідних курсах (Географія аутодор та індор рекреації та туризму, Шкільний туризм, Туристична картографія, Методи рекреаційно-географічних досліджень, Активний туризм,

Екологічний і активні види туризму).

Окрім того здобувачі географічного факультету мають досвід участі та проведення змагань зі спортивного орієнтування. На початку, 2000-их років на географічному факультеті студентами був створений Туристичний центр «Меридіан» для розвитку активних форм туризму та рекреації. Саме там студенти можуть здобути практичні навички не тільки зі спортивного туризму, а й з орієнтування. У 2016 році на географічному факультеті вперше були проведені відкриті змагання зі спортивного орієнтування на спринтерських дистанціях. Організаторами та розробниками карти були магістранти географічного факультету. Участь в змаганнях взяли більше 100 учасників, не тільки із Університету.

4. Спортивна карта та принципи орієнтування

Спортивне орієнтування важко віднести до видовищних видів, особливо коли ми говоримо про класичне, яке відбувається в лісовій місцевості. Глядачі, як правило мають змогу побачити учасників лише на старті/фініші та так званому «відео КП». А от при парковому (міському) орієнтуванні глядачі мають змогу спостерігати за спортсменами в процесі самих змагань. Більше того, дистанція не обов'язково повинна бути для спринту, можна використовувати середню та довгу – організувавши так звану «City race». Використання такого виду змагання та локації дає можливість розширити коло учасників, зацікавити місцеву владу, знайти спонсорів, а головне сприяти популяризації туристичної дестинації. Адже орієнтування в міському середовищі знайоме кожному, а контрольні пункти можна розмістити на визначних пам'ятниках поряд зі історико-культурними об'єктами, історичними будівлями тощо. У даному випадку спортивне орієнтування можна розглядати як туристичне чи рекреаційне.

Отже, основою будь якого орієнтування є карта. В даному випадку ми будемо говорити про спортивну карту яка відрізняється від географічної чи топографічної. Вона має свою специфіку, про яку ми і поговоримо далі. Зразок карти міського (паркового) орієнтування представленою в Додатку А.

Масштаб. Масштаб, показує у скільки раз відстань на карті менша від відстані на місцевості. Для спортивних карт (спринт та міська забудова) рекомендують використовувати масштаб 1:4 000 та 1:5 000, тобто в 1 см карти є відповідно 40 та 50 метрів (для переведення масштабу треба відкинути два нулі і ми отримаємо скільки метрів в 1 см). Як правильно користуватися масштабом. Наприклад, у нас карта масштабу 1:4 000 на якій зображено будинок з довжиною стіни 1,5 см. Таким чином реальна довжина будинку 60 метрів – 1,5 см перемножуємо на 40 м.

М 1:7500
Н 2,5 м

Поряд з масштабом карти часто розміщують *перепад висот*, який показує через яку висоту проведено суцільні горизонталі. Перепад висот позначається на картах двома варіантами «Перетин 2,5 м» або «Н 2,5 м», у даному випадку суцільні горизонталі проведено через 2,5 метри. Зверніть увагу, що чим ближче розташовані горизонталі одна до одної, тим крутіший схил.

Кольори на спортивній карті. Сучасну карту не можливо уявити в без кольорів – це одночасно і красиво, і корисно. Для того щоб зрозуміти як вірно і легко користуватися картою слід запам'ятати, що яким кольором позначається на спортивні карті. Насправді, це все досить легко та просто.



Білим кольором позначається ліс, який легко пробігається



Зелений колір позначає щільність рослинності, наявність підліску та ступінь прохідності лісу. Наприклад, світло зелений колір позначає ліс в якому майже відсутній підлісок, а от темно-зеленим кольором позначено дуже густі посадки, що унеможливають біг



Жовтим кольором позначаються відкритий простір на якому відсутні дерева. Це, як правило, поляни, поля, газони, луки



Коричневий колір, як правило, використовується для позначення горизонталей та форм рельєфу (ями, яри, горби). Зверніть увагу, що світло-коричневий колір (ближче до оранжевого) використовують для позначення асфальту та гравійних доріг



Блакитним кольором позначають усі водні об'єкти. В мажах міської забудови, це може бути озеро, ставок, річка, колодязь



Чорний колір в основному використовують для позначення об'єктів пов'язаних з діяльністю людини. Це, як правило, будівлі, споруди, стіни, паркани, лінії електропередачі, стежки, доріжки,

лавочки та інші незначні об'єкти, що створені людиною. Також ним позначають скелі та каміння



Оливковим кольором позначаються приватні ділянки, сади, земельні ділянки, газони рух по яким заборонено

Умовні позначення на карті. На спортивній карті відображені усі суттєві об'єкти, що можуть вплинути на орієнтування. Дані об'єкти бувають трьох типів: площинні, лінійні та точкові.

Площинні – об'єкти відображають реальні розміри об'єкта. Це може бути будівля, стадіон, спортивна площадка, озеро.

Лінійні – об'єкти які відображено в реальну довжину згідно масштабу карти.

Точкові об'єкти не можливо відобразити в масштабі карти, але вони мають визначальне значення для орієнтування. Це може бути дерево, що окремо росте або група дерев, кущ, лавочка, будівля яку неможливо відобразити в масштабі.



Окрім того на карті завжди зображено:

- 1) червоний трикутник – місце старту;
- 2) червоне коло та цифра – місце знаходження контрольного пункту (КП) та його порядковий номер;
- 3) червона лінія – з'єднують КП, показують напрям руху;
- 4) два червоні кола – місце фінішу;
- 5) синя лінії – показує напрям на північ, північ визначається по орієнтації написів на карті – всі написи на карті завжди зорієнтовані верхом на північ.

Нижче представлені зразки карти студмістечка Університету в районі м. Виставковий центр з поясненням як вірно їх «читати»:



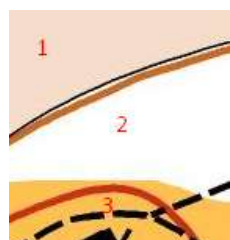
темно-сірим кольором – будівлі, світло-сірим – арка, через яку можна пройти чи пробігти;
зелені точки – окремі дерева;
жовтий колір – відкритий простір вкритий травою.



1 – паркан який можна подолати;
2 – паркан який не дозволяється долати (навіть якщо Ви його можете перелізти);
оливковий колір – зона зборена для бігу.



1 – лавочка;
2 – штучно створений об'єкт, на даній карті – це дитячий майданчик або спортивні знаряддя («турніки»);
3 – прохід в паркані.



1 – територія вкрита асфальтом;
2 – ліс, що легко пробігається, на даній карті – територія на якій достатня кількість дерев;
3 – стежка.

Більше інформації по умовним позначенням, що використовуються на спортивних картах подано в додатку Б.

Легенда спортивної карти. Контрольний пункт завжди знаходиться в центрі круга, що позначений на карті. Точне розташування контрольного пункту на місцевості можна дізнатися з легенди. Таблиця легенди має 8 стовпчиків зі своїми властивостями:

Група	Довжина дистанції, м	Набір висоти, м
4 21	12300	270
A B C D E F G H		
5 54 →	☉ # 9x6	☉ ☵

Найбільш важлива інформація розташована справа від жирних ліній

A – порядковий номер КП, знак початку орієнтування (трикутник);
B – позначка КП на місцевості;
C – який (з кількох однакових) об'єкт використаний для постановки КП;
D – об'єкт, на якому розташований КП. Як правило, символ об'єкта схожий на зображення його на карті;
E – додаткова інформація про характер об'єкту;
F – розмір об'єкту;
G – положення знаку КП (призми) відносно об'єкта КП;

H – інша інформація, яка має важливе значення для спортсмена.

Зверніть увагу, що найбільш важлива інформація є в стовпцях **A, D, G**.

Які можна зробити висновки з представленого зразку легенди:

- 1) контрольний пункт 5 (з номером 54) знаходиться на галявині (поляні);
- 2) галявин декілька, нам потрібна східна (правіша на карті);
- 3) галявина має розмір 9 на 6 метрів та заросла підліском або чагарником;
- 4) КП знаходиться на північно-західній частині галявини, верхня ліва частина галявини на карті;
- 5) поряд з КП є «підживлення», як правило питна вода.

Таким чином легенду можна прочитати наступним чином: «Контрольний пункт знаходиться на північно-західній частині зарослої східної галявин розмірів 9 на 6 метрів. Є питна вода».

Детальна інформація щодо можливих варіантів умовних позначок легенди подано в Додатку В.

Принципи орієнтування. Основою будь-якого орієнтування є вміння вірно «читати» карту, адже правильно та оптимально обраний шлях руху набагато важливіший за швидкість руху в невідомому напрямку. Зверніть увагу, що при

міському орієнтування компас не відіграє таку важливу роль, як при орієнтуванню в лісі. Ми все-таки рекомендуємо його мати при собі.

Отже, для оптимального орієнтування ми рекомендуємо зробити наступні кроки:

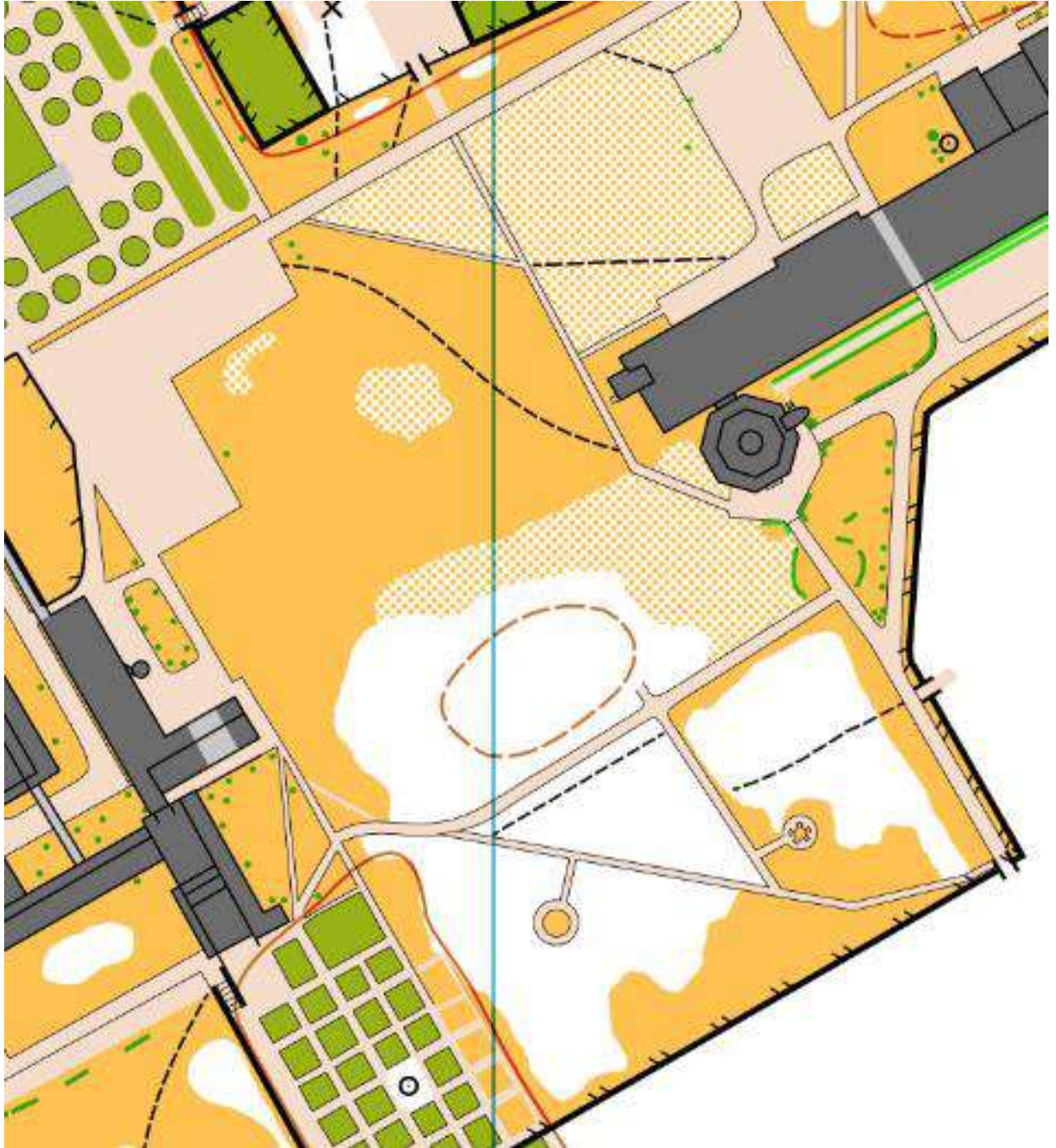
- 1) знайти своє місце на карті (на страті – це трикутник);
- 2) співвіднести карту з місцевістю;
- 3) подивитись куди веде лінія від трикутника до КП 1;
- 4) визначити де точно знаходиться КП 1;
- 5) знайти оптимальний шлях руху від старту до КП 1;
- 6) відмітити та запам'ятати ключові об'єкти через які буде проходити маршрут до КП 1;
- 7) розрахувати приблизну відстань та час до КП 1;
- 8) почати рух до КП 1;
- 9) повторити «кроки» 1-8 необхідну кількість раз, тільки тепер рухайтесь від КП до КП і в кінці на фініш.

Зверніть увагу, що Ви завжди повинні розуміти де Ви точно знаходитесь на місцевості та співвіднести це із картою. Для цього, рекомендуємо використовувати прийом «великого пальця» – зігніть карту вздовж лінії руху від КП до КП таким чином, щоб бачити ключові об'єкти на маршруті, великий палець тримайте та переміщайте по карті вздовж лінії Вашого руху. Цей прийом завжди допоможе Вам швидко знайти свої місце на карті та співвіднести її з місцевістю.

Іще один важливий момент орієнтування – «Біжи з такою швидкістю, щоб можна було читати карту».

Інформаційні джерела

1. Всесвітній день орієнтування. Режим доступу:
<https://worldorienteeringday.com/>
2. Міжнародна федерація орієнтування IOF. Режим доступу:
<https://orienteering.sport/>
3. Основи спортивного орієнтування: навчально-методичні рекомендації / Укладачі: М. А. Щербаков., М. О. Лянной – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015 – 32 с. Режим доступу: https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Osnovy_sportivnogo_orientuvannya.pdf
4. Правила змагань зі спортивного орієнтування. Режим доступу:
<https://cloud.orienteering.org.ua/s/TNbmHtG9EdsMrjD#pdfviewer>
5. Спортивне орієнтування (навчальний посібник). Полтавська федерація спортивного орієнтування. 2015 Режим доступу: [http://reshetylivka-rctkum.edu.poltava.ua/Files/downloads/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B5%20%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20\(%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA,%202015\).pdf](http://reshetylivka-rctkum.edu.poltava.ua/Files/downloads/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B5%20%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20(%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA,%202015).pdf)
6. Федерація спортивного орієнтування України. Режим доступу:
<http://orienteering.org.ua>
7. Scientific Journal of Orienteering Режим доступу:
<https://orienteering.sport/iof/communication/publications/scientific-journal-of-orienteering/>







Зразок карти Студмістечко КНУ (район м. Виставковий центр)

Умовні позначення на спортивних картах












	101. Горизонталь 102. Потовщена горизонталь 103. Допоміжна горизонталь 104. Бергштрих		414. Чітка межа угідь 416. Чітка межа рослинності 417. Нечітка межа рослинності
	106. Земляний обрив 107. Земляний вал 108. Маленький земляний вал		418. Спец. об'єкт рослинності (корч) 419. Спец. об'єкт росл - ті (окр. дерево) 420. Спец. об'єкт рослинності (кущі)
	109. Промоїна 110. Мала промоїна (канава)		501. Автомагістраль 502. Шосе 503. Мале шосе 504. Дорога штурвована
	111. Горб 112. Мікрогорбок		505. Польова дорога 506. Лісова дорога, стежка 507. Стежинка 508. Нечітка стежинка
	113. Яма 114. Мікрояма 115. Воронка		509. Просіка 510. Чітка розвилка стежок 514. Нечітка розвилка стежок
	116. Купиняста поверхня 117. Особливий об'єкт рельєфу 118. Подовжений мікрогорбок		511. Міст 512. переправа з містком 513. Переправа без містка
	201. Непрохідна скельна стіна 202. Скельні стовпи (стіни) 203. Прохідна скельна стіна 212. Скельня поверхня		516. Залізниця 517. Лінія електропередачі 518. Високовольтна лінія електропередачі
	204. Скельна яма 205. печера 206. Камінь 207. Великий камінь		519. Тунель 520. Кам'яний мур 521. Зруйнований кам'яний мур 522. Високий кам'яний мур
	208. Кам'яні розсипи 209. Група каенів 210. Кам'янистий ґрунт 211. Відкритий пісок		523. Огорожа 524. Зруйнована огорожа 525. Висока огорожа 526. Прохід в огорожі
	301. Озеро 302. Ставок 303. Калюжа, яма з водою		527. Будівлі 528. а. Поселення 528. б. Поселення (подвір'я) 529. Район постійно заборонений для бігу
	304. Ріка, що не долається 305. Струмок, що долається 306. Малий струмок, що долається 307. Незначна водна канава		530. Майданчик для паркування 531. Руїни 532. Стрільбище 533. Могила
	308. Вузьке болото (до 7м) 309. Непрохідне болото 310. Болото 311. Нечітке, пересихаюче болото		534. Трубопровід, що долається 535. Трубопровід, що не долається 536. Висока вежа 537. Мала вежа
	312. Криниця, фонтан 313. Джерело 314. Особливий об'єкт гідрографії		538. Кам'яний копець 539. Годівниця 540. Особливий штучний об'єкт 541. Особливий штучний об'єкт
	401. Відкритий простір 402. Напіввідкритий простір 403. Незручний відкритий простір 404. Незручний напіввідкритий простір		701. Початок орієнтування (ПВК) 702. Контрольний пункт (КП) 704. З'єднувальна лінія 703. Порядковий номер КП
	405. Чистий ліс 406. Середньопрохідна рослинність 408. Важкопрохідна рослинність 410. Непрохідна рослинність		705. Розмічений шлях (маркіровка) 706. Фініш
	407. Середньопрохідний підлісок 409. Важкопрохідний підлісок 411. Ліс прохідний у певному напрямку		707. Межа, яку заборонено перетинати 708. Прохід 709. Заборонена територія 710. Небезпечна територія
	412. Сад 413. Виноградник 415. Культивоване угіддя		711. Заборонений шлях 712. Пункт першої допомоги 713. Пункт підживлення

Умовні позначення легенди спортивної карти


Стовпець С (який, з однакових об'єктів)

	0.1 Південний		0.4 Нижній
	0.2 Північно-східний		0.5 Середній
	0.3 Верхній		*0.6 Що виділяється












Стовпець D. Форми рельєфу

	1.1 Урвище (обрив)		1.9 Сухий рів
	1.2 Кар'єр		1.10 Горб
	1.3 Земляний вал		1.11 Мікрогорбик
	1.4 Тераса		1.12 Сідловина
	1.5 Ніс		1.13 Западина
	1.6 Ребро		1.14 Мікрояма
	1.7 Улоговина		1.15 Вирва (воронка)
	1.8 Вимоїна		*1.16 Калонір

Стовпець D. Скелі/камені

	2.1 Скельна стіна		2.5 Поле каміння
	2.2 Гола скеля		2.6 Кам'яниста поверхня
	2.3 Печера		2.7 Колець/купа каміння
	2.4 Камінь		2.8 Прохід












Стовпець D. Гідрографія

	3.1 Озеро		3.7 Мале болото
	3.2 Ставок		3.8 Суха земля
	3.3 Яма з водою		3.9 Криниця
	3.4 Струмок		3.10 Джерело
	3.5 Канава з водою		3.11 Вузьке болото
	3.6 Болото		3.12 Сезонний водотік










Стовпець D. Рослинність

	4.1 Відкрита ділянка		4.6 Вирубка
	4.2 Напіввідкрита ділянка		4.7 Межа рослинності
	4.3 Кут лісу		4.8 Група дерев
	4.4 Галявина		4.9 Живопліт
	4.5 Гущавина		4.10 Смуга гущавини













Стовпець D. Штучні споруди

	5.1 Дорога		5.7 Будівля
	5.2 Стежка		5.8 Руїни
	5.3 Просіка		5.9 Вежа
	5.4 Кам'яний мур		5.10 Лінія електропередач
	5.5 Огорожа		5.11 Опора електролінії
	5.6 Пішохідний міст		












Стовпець D. Додаткові символи (використовуються не завжди)

	6.1 Мисливська платформа		6.8 Попелище
	6.2 Годівниця		6.9 Мурашник
	6.3 Скельний стовп		6.10 Лисячі нори
	6.4 Окреме дерево		6.11 Спеціальний знак
	6.5 Солонець		6.12 Спеціальний знак
	6.6 Корч		*6.13 Кущ
	6.7 Межовий знак		

Стовпець D. Комбінації символів

D	E	F	
			7.1 Перетин стежок
			7.1.1 Перетин стежки та просіки
			7.2 Розвилка доріг
			7.2.1 Злиття струмка і канами з водою

Стовпець E. Характер об'єкта





	*7.4 Пологий (позитивні форми рельєфу)		7.10 Болотистий
	7.5 Пологий (негативні форми рельєфу)		7.11 Піщаний
	7.6 Глибокий		7.12 Хвойний
	7.7 Зарослий		7.13 Листяний
	7.8 Відкритий		7.14 Зруйнований
	7.9 Кам'янистий		

продовження додатку В

Стовпець F. Розміри об'єкту в метрах

5.5	Висота
7x5	Розмір (в плані)
1.5 / 2	Висота об'єкта на схилі
1.5 / 2	Висота двох об'єктів (в стовпці D)

Стовпець H. Інша інформація

	9.1 Підживлення
	9.2 Радіо-КП
	9.3 Перевірка на КП
	9.4 Перша медична допомога

Стовпець G. Положення знаку КП на об'єкті чи відносно нього

	8.1 Північний бік		8.7.2 Нижня частина
	8.2 Північно-західний край		8.8 Нагорі, вершина, брівка
	8.3 Східний кут(всередині)		8.9.1 Південне підніжжя
	8.4 Південно-західний кут(зовні)		8.9.2 Біля підніжжя
	8.5 Південний мис		8.10 Південно-західний кінець
	8.6 Західна частина		8.11 Між об'єктами
	8.7.1 Верхня частина		8.12 Вигин



310 м до фінішу, розмічений (влівлюючий) коридор



250 м до фінішу, розмічений шлях



190 м до фінішу, немає розмітки