

46%, не менш популярними є ігрові види спорту (футбол, волейбол, баскетбол, настільний теніс, бадмінтон) – 37%, плавання – 2% та 15% - легка атлетика.

Проведені дослідження дають підстави зробити такі висновки:

1. Організація фізкультурно-оздоровчої діяльності в нашій країні має певні особливості. На відміну від більшості зарубіжних країн, де основною організаційною формою оздоровчої роботи є клуби. В Україні заняття фізкультурно-оздоровчого характеру переважно здійснюють організації, що мають для цього достатні умови. На даний момент розвиваються і набувають значної популярності салони краси, спортивно-оздоровчі товариства і спортивні комплекси. Однак є певний досвід організації такої роботи у школах, дитсадках та інших неспеціалізованих закладах.

2. Аналіз результатів анкетування та інтерв'ювання дозволив виявити стан зайнятості населення м. Львова фізкультурно-оздоровчою діяльністю. Результати засвідчують, що фізкультурно-оздоровчою діяльністю займається менше ніж 1% дорослого населення, що є станом критичним і потребує негайного покращення.

3. В ході дослідження виявилось, що фізкультурно-оздоровча діяльність у м. Львові має відмінності серед чоловіків і жінок. Для чоловіків вона виявляється в ігрових видах спорту (волейбол, баскетбол, футбол, та ін.). Серед жінок більш популярними є різновиди гімнастики (шейпінг, аеробіка, атлетична гімнастика, ритмічна гімнастика, та ін.). Переважно займаються люди, що мають вищу освіту чи здобувають її. Це пов'язано з усвідомленням ними потреби у фізкультурно-оздоровчих заняттях.

Відвідуваність занять фізкультурно-оздоровчого характеру має сезонну періодичність. Взимку і у другій половині літа та восени відвідуваність занять різко зменшується, а весною та у першій половині літа різко зростає.

Література

1. Вилькин Я.Р., Каневец Т.М. *Организация работы по массовой физической культуре и спорту: Учеб. пособ. Для ин-тов физической культуры.* – Москва: Физкультура и спорт, 1985.
2. Овчинникова Н., Нестерова Т., Сосіна В. *Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості // Фізичне виховання в школі.* – 1997. - № 4.
3. Баранов В.М. *В мире оздоровительной физкультуры.* – Киев.: Здоров'я, 1987.
4. Рябуха О.І. *Вчення про здоров'я.*

ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ

*КОНСТАНТИН МАЙСОВ, ІГОР САЛУЖКАК
Львівський державний інститут фізичної культури*

Спортивне орієнтування - вид спорту, в якому учасники самостійно, за допомогою карти і компаса, повинні пройти певну кількість контрольних пунктів, розміщених на місцевості. Результати учасників визначаються по часу проходження дистанції [9].

Орієнтування є молодим, проте перспективним видом спорту. Перші масові змагання з цього виду спорту відбулися у Швеції, в курортному містечку Сальтшобадені 25 березня 1919 року. Ця країна і зараз посідає провідне місце серед країн, які культивують цей вид спорту. В Україні орієнтування

розвивається вже 40 років і вона досить непогано зарекомендувала себе на міжнародній арені. Так на етапах Кубка світу і на Чемпіонаті Європи, що проводилися у 2000 році, наша команда увійшла в шістку кращих світових команд (з 32 присутніх на чемпіонаті), а член збірної України, МСМК Юрій Омелченко є триразовим володарем Кубка Світу і чинним чемпіоном світу на коротких дистанціях.

Одним з чинників досягнення високих результатів у спортивному орієнтуванні є забезпечення високого рівня фізичної підготовленості — фундаменту, на якому будується майстерність спортсмена. Ступінь фізичної підготовленості спортсмена має значний вплив на техніку і психологію орієнтування [3].

Для змагань з спортивного орієнтування характерні довгі і складні за рельєфом місцевості дистанції [8]. Змагальна діяльність в орієнтуванні триває 1-1,5 години. Практично весь час в процесі подолання дистанції займає біг по різноманітній місцевості. За даними досліджень, зупинки для відмітки контрольного пункту і читання карти займають у кваліфікованих спортсменів не більше 4-7 % від загального часу подолання дистанції. Частота серцевих скорочень на дистанції знаходиться в діапазоні 160-175 уд./хв. і майже не змінюється підчас технічних зупинок, оскільки вони тривають в середньому близько 10 секунд. Отже, провідною фізичною якістю спортсмена-орієнтувальника є витривалість [4,5].

При подоланні дистанції спортсмен працює переважно в аеробному режимі енергозабезпечення. Анаеробний компонент підключається підчас спуртів, подолання важко прохідних ділянок (заболоченість, піски, кам'янистий ґрунт, ожина тощо), подолання підйомів. Відповідно до правил змагань, загальний набір висот на дистанціях будь-якого виду (класична, середня, коротка) не повинен перевищувати 4% від довжини цієї дистанції.

Головною особливістю пересування орієнтувальника є раціональне управління рухами в постійно змінних умовах [4,6,7].

Оптимальне співвідношення між інтенсивністю бігу по пересіченій місцевості та якістю і надійністю розумової діяльності є основою техніки і тактики спортивного орієнтування.

Фізична підготовка орієнтувальника є органічною частиною тренувального процесу, його основою. Це пояснюється тим, що різні сторони підготовленості спортсмена зрештою реалізуються ним одночасно з проявом рухових якостей [5].

Провідною фізичною якістю орієнтувальника є витривалість. Для її розвитку більшість авторів пропонують три основні методи: безперервний, інтервальний, змагальний.

За [7] безперервний метод має такі різновиди:

- а) контрольний або змагальний біг - швидкість дорівнює або більша за критичну;
- б) темповий біг - швидкість 85-95% від критичної, ЧСС 160-180 уд./хв.;
- в) кросовий біг - швидкість 75-85% від критичної, ЧСС 140-160 уд./хв.;
- г) повільний біг - швидкість порогова і менша, ЧСС 130-140 уд./хв.

У [4] запропоновано такі різновиди інтервального тренування:

- а) повільне інтервальне тренування — відрізки 100-800 м, ЧСС 170-180 уд./хв., відпочинок активний до ЧСС 120-130 уд./хв., застосовується у підготовчому періоді;

б) швидке інтервальне тренування - відрізки 100-800 м, ЧСС 180-190 уд./хв., відпочинок активний до ЧСС 110-120 уд./хв., застосовується у спеціально підготовчому і змагальному періодах;

в) повторне інтервальне тренування - відрізки 100-800 м, ЧСС 180-190 уд./хв., відпочинок активний до ЧСС 100-110 уд./хв., застосовується у спеціально підготовчому і змагальному періодах.

Змагальний метод викликає найбільші функціональні зрушення. Він включає в себе змагання і контрольні старты.

Для зняття психологічної напруженості, що може виникнути внаслідок переважного використання одного з методів, варто їх комбінувати.

В технічній підготовці орієнтувальників виділяють два основних компоненти : техніка орієнтування (робота з картою і компасом) і техніка пересування по місцевості (техніка бігу) [10].

Під технікою орієнтування ми розуміємо прийоми і методи роботи з компасом і картою, а також вимірювання відстаней з метою визначення місця свого знаходження або пересування в певну точку на місцевості.

За [8] виділяють наступні елементи техніки орієнтування :

а) читання карти - розуміння і об'ємне уявлення того, що зображено на карті за допомогою умовних знаків, які застосовуються при малюванні спортивних карт;

б) впізнавання орієнтирів на місцевості, співставлення їх з картою і навпаки;

в) робота з компасом при визначенні розміщення орієнтирів на місцевості, орієнтування карти і визначення напрямку руху;

г) вимірювання відстаней на карті і на місцевості .

Спортивна карта - великомасштабна спеціальна карта, передбачена для спортивного орієнтування і виконана в специфічних умовних знаках, спеціальний зміст котрої складає показ прохідності місцевості і інформативність зображення об'єктів. Спортивна карта повинна складатися таким чином, щоб максимально полегшити процес її читання. Для цього проводиться спеціальний відбір об'єктів, їх кількісних і якісних характеристик, застосовуючи визначені засоби показу об'єктів і їх характеристик на карті [1]. Під час роботи з компасом і картою виконуються наступні прийоми :

а) зняття азимуту з карти і визначення напрямку руху на місцевості;

б) нанесення азимуту на карту;

в) орієнтування карти.

Володіння таким технічним прийомом, як рух по азимуту в сучасному орієнтуванні є основою технічної підготовки. Техніка виконання азимутного бігу вважається доброю, якщо спортсмен попадає у "ворота", ширина яких вказана у таблиці 1 [8].

Таблиця 1

Допустимі відхилення під час руху по азимуту

Довжина азимутного руху, м	50	100	200	300	400	500	600	700	800
Ширина "воріт", не більше, м	10	15	20	25	30	35	40	45	50

Техніка бігу спортсменів-орієнтувальників має свої особливості. У орієнтувальників циклічність рухів, кількість фаз і їх послідовність такі самі, як і

у легкоатлетів, проте, через те, що на дистанції постійно зустрічаються різноманітні перешкоди і нерівності ґрунту, зміст окремих фаз дещо змінюється. Тому орієнтування, так само як і кросовий біг, прийнято вважати ситуаційним видом спорту.

Тривалість занять з технічної підготовки в структурі багаторічної підготовки орієнтувальників неоднакова, про що свідчать результати досліджень, які проводились в нашій країні, Чехії, Швеції, Словаччині та Росії (таблиця 2) [3].

Таблиця 2

Співвідношення часу для фізичної і технічної підготовки орієнтувальників різної кваліфікації

Вікова категорія	Спортивна категорія	Технічна підготовка, %	Фізична підготовка, %
Діти	Початківці	60	40
	Розрядники	50	50
Дорослі	Початківці	40	60
	Розрядники	25	75
	МС	10	90

Тактика орієнтування - вміння на змаганнях самостійно вибрати на етапах найраціональніший шлях пересування, який найкращим чином відповідав би рівню техніки, надбаного досвіду, фізичних, розумових і психічних якостей орієнтувальника; а також вміння вчасно поєднувати їх в залежності від обставин і умов, щоб подолати всю дистанцію з найкращим результатом [8].

За допомогою контрольних пунктів дистанція змагань з орієнтування поділяється на декілька етапів. На кожному етапі кінцевою метою орієнтувальника є "взяти" контрольний пункт. Вміння правильно оцінювати ситуацію і вибрати шлях між контрольними пунктами — основний тактичний прийом орієнтувальника. Вибір маршруту завжди відбувається з конкретною метою - досягти пунктів А,Б,В,... оптимальним шляхом.

Згідно з [8] оптимальність полягає у :

- а) мінімальній затраті часу, сил;
- б) подолання найкоротшої відстані;
- в) можливості визначити місце знаходження за великими орієнтирами;
- г) мінімізації звертання до карти;
- д) використання компаса тощо.

При виборі маршруту спортсмен підлаштовує індивідуальні навички техніки орієнтування до фактичних умов, які склалися і реалізують ці навички в ході змагань.

Залежно від кваліфікації суперників та індивідуальних особливостей спортсмена за [5] тактика поділяється на :

- а) алгоритмічну - будується на заздалегідь запланованих діях та їх послідовній реалізації;
- б) імовірнісну — характеризується початком дій, що були заздалегідь заплановані з наступними варіантами продовження в залежності від ситуації;

в) евристичну - будується на експромтній діяльності спортсмена.

В орієнтуванні, яке вважається ситуаційним видом спорту, переважає застосування імовірнісної та евристичної моделей ведення змагальної боротьби.

Під час змагань спортсмени-орієнтувальники діють суто індивідуально, поза полем зору тренерів, глядачів і, навіть суперників. Специфіка змагань вимагає від спортсмена швидкого прийняття оптимальних рішень в умовах динамічних змін ситуації та наростаючої втоми в організмі [2]. Зміни в інформаційному просторі можуть відчутно знижувати результативність діяльності. Неповна та невірна інформація погіршує результативні характеристики. Ступінь інформаційної невизначеності залежить від кваліфікації спортсмена, його досвіду [5].

Змагальна діяльність в орієнтуванні характеризується великими фізичними навантаженнями, пов'язаними з бігом по пересіченій місцевості і напруженою розумовою діяльністю, що включає комплекс операцій і процесів, які забезпечують цілеспрямоване пересування по незнайомій місцевості з використанням спортивної карти і компаса [3]. Ці фактори забезпечення включають в себе ряд психо-фізіологічних функцій, методика розвитку яких в літературі по підготовці орієнтувальників описується дуже мало, а дані про модельні характеристики цих функцій взагалі відсутні.

Для ефективного вирішення завдань змагальної діяльності спортсмен – орієнтувальник повинен володіти рядом оптимально розвинутих психо-фізіологічних якостей. Так спортсмен протягом тривалого часу повинен бути зосередженим і чітко виконувати заплановані дії. Це можливо при добре тренуванні психологічній витривалості. Читання карти і співставлення її з місцевістю зобов'язує спортсмена розвивати такі якості, як пам'ять, увага, уява. Цілеспрямоване пересування по місцевості вимагає постійного контролю за пройденою відстанню, що є неможливим без чітко розвинутого відчуття часу і відстані.

Отже, зрозуміло, що без якісно розробленої методики розвитку психо-фізіологічних якостей у спортивному орієнтуванні неможливо досягти високих результатів. Для вирішення цієї задачі в першу чергу необхідно визначити якості, які обумовлюють досягнення високого рівня спортивної майстерності в орієнтуванні та дослідити відповідні модельні характеристики спортсменів-орієнтувальників різної кваліфікації, що дозволить створити основу для розробки нових та внесення корекції в існуючі методики розвитку психо-фізіологічних якостей спортсменів-орієнтувальників і підвищити спортивні результати в цілому.

Література

1. Алєшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 152 с., ил.
2. Алєшин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985. – 160 с. – (Мир туристских интересов).
3. В помощь думающим тренерам и спортсменам. Методическое приложение. – Черновцы: Мидинфо, 2000. – 118 с., ил.
4. Иванов Е.И. Начальная подготовка спортсмена ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 182 с.
5. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська спортивна Асоціація, 1993. – 267 с.
6. Костыльєв В. Философия спортивного ориентирования или некоторые

- рекомендации ориентировщику желающему стать лидером. – М.: 1995, 112 с.
7. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 112 с., ил.
 8. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 112 с., ил.
 9. Спортивное ориентирование: Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 96 с., ил. – (Госкомспорт СССР, Упр. прикладных видов спорта; Федер. спорт. ориентирования СССР).
 10. Туризм и спортивное ориентирование. Учеб. для ин-тов и тех-мов физ. культ./Сост. Гананольский В.И. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с., ил.

Summary

Origin of sport orienteering has been considered, as well as general characteristics of competitive activities and processes of its energy maintenance. Known methods of endurance development, technical and tactical skills have been generalized, optimal ratio of physical and technical training of orienteering sportsmen of different qualification has been presented. Essential influence of psycho-physiological qualities of sportsmen upon the competition result has been found, investigation of model characteristics of psycho-physiological reactions for improvement of method of orienteering sportsmen training has been proposed.