

УДК 796.5

## СТРУКТУРА ТЕХНІЧНИХ І ТАКТИЧНИХ ДІЙ СПОРТСМЕНІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ

Леонід МАЯСОВ, Ігор САПУЖАК, Андрій КУБІН

*Львівський державний університет фізичної культури*

У статті розглядаються питання технічних і тактичних дій спортсменів-орієнтувальників, визначено та охарактеризовано основні їх компоненти, наведено опис необхідного спеціального спортивного спорядження. Представлено структурні схеми, що ілюструють структуру та зміст техніки і тактики у спортивному орієнтуванні.

**Ключові слова:** орієнтування, техніка, тактика, компас, карта.

**Постановка проблеми.** Спортивне орієнтування є молодим, проте перспективним видом спорту. В Україні перші офіційні масові змагання з орієнтування відбулися у 1963 році в Закарпатській обл. За цей період сформувалася своя школа орієнтування, яка досить непогано зарекомендувала себе на міжнародній арені. Зокрема, у 2007 році Чемпіонат світу з спортивного орієнтування проходив у Києві, Національний банк України провів цій події випуск пам'ятної монети номіналом 2 гривні. Розвитком орієнтування в Україні займається Всеукраїнська федерація спортивного орієнтування, яка діє під егідою Міжнародної федерації орієнтування (МФО).

Головне у спортивному орієнтуванні – вміння швидко пересуватися незнайомою місцевістю за допомогою спортивної карти і компаса [10]. Основою змагальної діяльності є високий рівень фізичної підготовленості, однак запорукою успіху в спортивному орієнтуванні є вміння проводити велику кількість складних тактичних і технічних прийомів, прийомів в ситуаціях, які постійно і динамічно змінюються [7]. Отже, дослідження структури техніко-тактичних дій орієнтувальників. їх аналіз з метою оптимізації відповідних елементів тренувального процесу є особливо актуальним для підвищення рівня спортивної майстерності. Робота виконується у рамках теми 2.2.6 Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. „Удосконалення методики розвитку окремих якостей спортсменів у системі багаторічної підготовки”.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Питання дослідження деяких сторін техніко-тактичної підготовки орієнтувальників викладені у [3, 5, 7–9] та ін. Зокрема, [7] вказує, що діяльність орієнтувальника на дистанції змагань дуже різноманітна та багатогранна: він повинен володіти навичками бігу різноманітною місцевістю, роботи з картою, компасом, легендами контрольних пунктів (КП), робити відмітки у контрольних картках. На дистанції необхідно швидко вирішувати задачі вибору шляху, зміни швидкості руху, швидкості застосування різних прийомів орієнтування [7], що свідчить про важливу роль техніко-тактичної підготовки в орієнтуванні. У нашій роботі ми зробили спробу підтвердити досвід авторів, які описують техніко-тактичні дії в орієнтуванні, структурувати їх.

**Мета роботи:** визначення структури та змісту технічних і тактичних дій у спортивному орієнтуванні.

**Завдання дослідження:**

1. Виявити та охарактеризувати структуру технічних дій спортсменів-орієнтувальників.
2. Визначити основні компоненти тактики змагальної діяльності у спортивному орієнтуванні.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, узагальнення практичного досвіду.

**Результати роботи та їх обговорення.** Змагальна діяльність у спортивному орієнтуванні характеризується великими фізичними навантаженнями, пов'язаними з бігом пересіченою місцевістю і напруженою розумовою діяльністю, що включає комплекс операцій і процесів, які забезпечують цілеспрямоване пересування незнайомою місцевістю [8]. У процесі змагальної діяльності орієнтувальник сам, за допомогою карти та компасу, обирає шлях руху по дистанції. При цьому КП, позначені на спеціальній карті, слід проходити у заданій послідовності [1, 6].

Особливості змагальної діяльності спортсменів-орієнтувальників полягають у володінні навичками бігу різноманітною місцевістю, вмінні швидко і точно читати карту. На дистанції потрібно швидко вирішувати задачі оптимального вибору маршруту, раціонально комбінувати різноманітні прийоми техніки орієнтування, швидкість пересування [3]. Специфіка змагань вимагає від спортсмена швидкого прийняття оптимальних рішень в умовах динамічних змін ситуації на фоні наростаючої втоми в організмі [9]. В орієнтуванні на початкових етапах підготовки провідну роль відіграє техніко-тактична підготовка, а спортсменам, що знаходяться на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, акцент слід ставити на вдосконалення фізичної підготовленості. Проте, як показує спортивний досвід та практика тренерської діяльності, в тому числі і авторів, навіть кваліфіковані спортсмени втрачають десятки секунд через помилки у техніко-тактичних діях. Отже, ця сторона підготовки є важливою на кожному етапі підготовки у спортивному орієнтуванні.

Розглянемо структурну схему технічних дій спортсменів-орієнтувальників (рис. 1). У технічних діях орієнтувальників виділяють два основних компоненти: техніку орієнтування (робота з картою і компасом) і техніку пересування місцевістю (техніка бігу) [5].

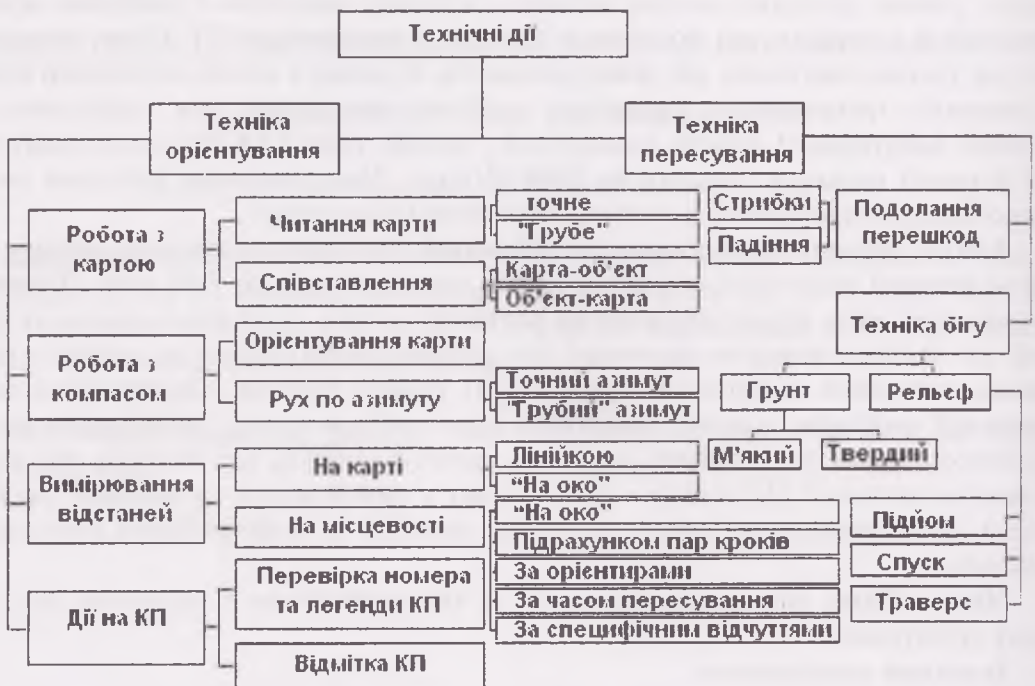


Рис. 1. Структурна схему технічних дій спортсменів-орієнтувальників

В техніці орієнтування виділяють такі основні елементи: читання карти, впізнавання орієнтирів на місцевості, співставлення їх з картою і навпаки, робота з компасом, вимірювання відстаней на карті і на місцевості, відмітка на КП [9].

Під час читання карти спортсмен отримує інформацію про місцевість та дистанцію. Читання карти – це розуміння і просторове уявлення того, що зображено на карті за допомогою умовних знаків, що застосовуються при складанні спортивних карт. Розрізняють точне і „грубе” читання карти. Виконання прийому „грубого” читання карти не вимагає зупинок під час пересування, оскільки аналізуються в основному великі лінійні і площинні орієнтири (стежки, контури галявини, болота).

Для створення детальнішого образу місцевості використовують точне читання карти, яке в більшості випадків вимагає технічної зупинки, тривалість якої, за даними досліджень, у кваліфікованих спортсменів не перевищує 5-10 секунд [4]. Особливої уваги заслуговує вдосконалення прийому читання карти на ходу, що дозволяє значно зменшити витрати часу на дистанції. Для зручнішого виконання цього прийому варто складати карту так, щоб в полі зору залишалось кілька КП.

Впізнавання орієнтирів на місцевості, співставлення їх з картою і навпаки, як прийом техніки, передбачає реалізацію двох процесів: співставлення місцевості з тим, що зображено на карті і навпаки – карта-об’єкт, об’єкт-карта. Цей прийом, в більшій мірі, застосовується від просторової уяви спортсмена-орієнтувальника.

Робота з компасом включає в себе орієнтування карти та рух за напрямком – по азимуту. Розрізняють два основних прийоми руху за напрямком:

- а) „грубий” азимут – використовується при русі до великих орієнтирів в умовах, коли це легко проглядається;
- б) точний азимут – використовується під час руху до малопомітних об’єктів через непрохідні ділянки лісу.

Рух по азимуту складається з двох елементів [7]: зняття азимуту з карти (кваліфіковані спортсмени виконують цей прийом на ходу) та визначення напрямку руху. Найпростіший спосіб – виділення помітного орієнтира на доступній відстані і рух до нього.

Розрізняють два прийоми вимірювання відстаней на карті: лінійкою і „на око”. Перший спосіб є точнішим, проте у добре тренованих спортсменів різниця у вимірах між першим та другим способом мінімальна. На місцевості відстань контролюється таким чином: „на око”, підрахунком пар кроків, за орієнтирами, за часом пересування, за спеціальними відчуттями.

Відмітка на КП є допоміжним прийомом, який повторюється неодноразово і є обов’язковим. Правильне і швидке виконання відмітки економить час проходження дистанції. На кожному КП необхідно перевіряти тотожність його номера на місцевості з легендою.

Розглянемо необхідні для цього елементи спорядження орієнтувальників, досконале володіння якими суттєво покращує спортивний результат: спортивну карту, спеціальний компас та контрольну картку.

Спортивна карта – крупномасштабна спеціальна карта, призначена для спортивного орієнтування, виконана з використанням специфічних умовних знаків, що відображають певні характеристики місцевості і основні орієнтири. Вона повинна складатися так, щоб максимально полегшити процес її читання в змагальних умовах. Для цього проводяться спеціальний відбір об’єктів, їх кількісних і якісних характеристик, застосовуються визначені засоби представлення інформації на карті [2].

Для спортивного орієнтування використовують спеціальні спортивні компаси. Існують модельний ряд таких компасів. Найбільш поширені два типи, т. зв. „на пластині” та „на папці”, тобто розміщені на спеціальній пластині та з пристосуванням для надягання на папці.

Орієнтувальники повинні робити відмітки на спеціальній картці на кожному КП як тільки до всі вони пройдені у вірній послідовності. Відмітка може бути зроблена кольо-

ровим олівцем, компостером або спеціальним електронним пристроєм [1], в залежності від технічного забезпечення змагань.

Для спортсменів-орієнтувальників характерна особлива техніка бігу. Це пов'язано з умовами проведення змагань та тренувань на місцевості з різними типами рельєфу та ґрунту. Під час бігу твердою поверхнею ефективність роботи м'язів значно збільшується за рахунок їх пружності. Під час бігу м'яким ґрунтом, болотом, використання пружної енергії м'язів ускладнюється і швидкість зменшується на 15-20 %. Під час бігу в гору, по піску, необхідні додаткові затрати енергії і швидкість може значно зменшуватись. Відповідно змінюється і техніка бігу. Саме тому орієнтувальнику необхідно постійно удосконалювати її, причому в найрізноманітніших умовах [4, 5].

При вивченні техніки бігу особливу увагу варто приділяти правильному виконанню її елементів, оскільки правильна техніка бігу є економічною і ефективною, що безпосередньо впливає на результат змагальної діяльності. Не менш важливим є вміння правильно падати, оскільки під час руху дистанцією зустрічаються різноманітні перешкоди (каміння, непрохідний ліс тощо). Орієнтувальник повинен вміти миттєво реагувати швидко згрупуватися та м'яко падати.

Тактичне мислення – це мислення спортсмена в умовах дефіциту часу, безпосередньо направлене на вирішення конкретно поставлених тактичних завдань [3]. Пропонуємо схематичне зображення структурної схеми тактики змагальної діяльності спортсменів-орієнтувальників (рис. 2).

В тактиці орієнтування можна виділити такі дії: вибір варіанту, вирішальний вибір шляху, взаємодія з суперником, вибір темпу руху.

Вибір варіанту – основне тактичне завдання орієнтувальника під час проходження дистанції. При виборі варіанту спортсмен-орієнтувальник виділяє опорні орієнтири – об'єкти, які чітко помітні на карті і місцевості. Опорні орієнтири поділяють на гальмуючі, обмежувальні, обхідні та “прив'язки”. Гальмуючими називають легко помітні орієнтири, розташовані перпендикулярно напрямку руху та за КП, в першу чергу вони необхідні для контролю пройденої відстані. Обмежувальними називають орієнтири, які розміщені вздовж шляху руху, вони дозволяють контролювати напрямок руху. Обхідні – ті, які необхідно обходити, наприклад болота, озера. “Прив'язки” – орієнтири, з яких починається „точне” орієнтування.



Рис. 2. Структурна схема тактики змагальної діяльності спортсменів-орієнтувальників

Взаємодія з суперником під час змагань забороняється правилами, проте спортсмен під час проходження дистанції може помилитись, втратити час і, як наслідок, наблизитись до суперника. У таких випадках можливе використання різноманітних прийомів, спрямованих або на співпрацю в межах правил, або на спробу позбутись переслідувача. Можливе використання суперників для полегшення взяття КП – в такому випадку спортсмен може дещо змінити підхід до КП так, щоб забігати до нього зі сторони руху на наступне, що дає змогу рухатись назустріч спортсменам, що вже відміtilись і зекономити час на пошуки пункту у гущавині. На вибір шляху також впливають стежки, протоптані суперниками в районі КП.

Завдання вирішального вибору шляху на перегонах між КП, тобто там, де час проходження різних варіантів їх подолання відрізняється в межах декількох хвилин, значно ускладнюються. Характерною особливістю такого етапу є те, що неможливо швидко з першого погляду, оцінити перевагу того чи іншого можливого варіанту пересування. Різниця результатів проходження всієї змагальної дистанції у спортсменів може становити кілька секунд, тому зайві затрати на вибір шляху, а тим більше помилка при виборі варіанту такого перегону не дасть змоги спортсмену претендувати на високі місця.

Вибір правильного темпу руху дозволяє зберігати швидкість, достатню для впевненого орієнтування та збереження розумової працездатності до кінця змагальної дистанції.

### Висновки

1. У технічних діях орієнтувальників виділяються два основних компоненти: техніку орієнтування і техніку пересування місцевістю, які, в свою чергу, складаються з операцій читання карти, впізнавання орієнтирів на місцевості, співставлення їх з картою і навчальною роботою з компасом, вимірювання відстаней на карті і на місцевості та діями на КП.

2. Структура тактики змагальної діяльності орієнтувальників включає в себе вибір варіанту, вирішальний вибір шляху, взаємодію з суперником та вибір темпу руху.

**Перспективи подальших досліджень.** Зважаючи на те, що сучасний рівень розвитку орієнтування з кожним роком ставить все вищі вимоги до майстерності спортсменів, необхідно постійно оновлювати і вдосконалювати існуючу систему підготовки спортсменів з різних напрямів, зокрема і техніко-тактичного. Викладені та систематизовані у роботі структурні елементи технічних і тактичних дій орієнтувальників можуть бути взяті за основу для подальшого аналізу та можливої оптимізації підготовки, а, отже, і вдосконалення спортивної майстерності за кожним із них.

### Список літератури

1. Алешин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию (карты и дистанции). – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 152 с.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985. – 98 с.
3. Васильев Н.Д., Столов И.И. Взаимосвязь физической и технической подготовки в спортивном ориентировании // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 5. – С. 9-12.
4. В помощь думающим тренерам и спортсменам. Методическое приложение. – М.: Мидинфо, 1998. – 117 с., ил.
5. Должко Ф.Н., Лідо О.С., Шип Н.Є. Основні елементи техніки орієнтування // Теорія та практика фізичного виховання: щоквартальний науково-методичний журнал Чернівецького ДПУ. – 2001. – № 4. – С. 27-30.
6. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
7. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 112 с., ил.

8. Маясов К., Маясов Л., Сапужак І. Аналіз структури підготовки спортсменів-орієнтувальників // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11 (CD: –Т.3, 3-45.pdf).

9. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1978.– 112 с., ил.

10. Федерация спорт. ориентирования Украины // [www.orienteering.com.ua](http://www.orienteering.com.ua).

## СТРУКТУРА ТЕХНИЧЕСКИХ И ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Леонид МАЯСОВ, Игорь САПУЖАК, Андрей КУБИН

*Львовский государственный университет физической культуры*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы технических и тактических действий спортсменов-ориентировщиков, определены и охарактеризованы основные их компоненты, приведено описание необходимого специального спортивного снаряжения. Представлены структурные схемы, которые иллюстрируют структуру и содержание техники и тактики в спортивном ориентировании.

**Ключевые слова:** ориентирование, техника, тактика, компас, карта.

## STRUCTURE OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF ORIENTEERING SPORTSMEN

Leonid MAJASOV, Igor SAPUZHAK, Andrew KUBIN

*Lviv state university of physical culture*

**Abstract.** The questions of technical and tactical actions of orienteering sportsmen are being examined in the article, their basic components have been defined and described, description of necessary special sporting equipment is implemented. The diagrams, which illustrate a structure and maintenance of technique and tactic in a sporting orienteering, are presented.

**Key words:** orienteering, technique, tactic, compass, card.