

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2017

# ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ В УМОВАХ ВНЗ

Король С. А., к.фіз.вих., ст. викл.  
Сумський державний університет  
*korol.svetlana.sumdu@gmail.com*

**Вступ.** Спортивне орієнтування – один із видів неолімпійського спорту, що досить стрімко розвивається в Україні. Переважна більшість спортсменів починають займатися цим видом спорту ще в юнацькому віці, однак чимала кількість приходять до спортивної секції вже в студентські роки. Відповідно техніко-тактична підготовка таких спортсменів повинна відрізнятися від загальноприйнятої, яка застосовується в дитячо-юнацьких школах.

**Мета:** з'ясувати зміст техніко-тактичної підготовки орієнтувальників на початковому етапі в умовах ВНЗ.

**Виклад матеріалу дослідження.** Метою техніко-тактичної підготовки студентів у спортивному орієнтуванні є опанування та вдосконалення технічних елементів, технічних прийомів, способів орієнтування, специфічних тактичних вмінь.

До основних технічних елементів, що дозволяють орієнтуватися на місцевості, виходити в дану точку, належать: інтерпретація карти, а також просторове орієнтування, тобто здатність витримувати заданий напрямок руху, визначати і оцінювати пройдену відстань. Для цього студентів навчають визначати сторони світу, розпізнавати умовний знак у об'єкті на місцевості і навпаки, вимірювати відстань на карті й на місцевості, орієнтувати карту з компасом.

Під прийомами орієнтування розуміють технічні дії орієнтувальника. Спортсмени опановують основні прийоми орієнтування: читання карти, образне уявлення місцевості за зображенням на карті, визначення напрямку руху, контроль за переміщенням на місцевості.

У техніко-тактичній підготовці студентів-орієнтувальників навчають таких способів орієнтування: переміщення за азимутом, за напрямком, із читанням карти, за лінійними орієнтирами. Для подолання дистанції зі спортивного орієнтування розвиваються та вдосконалюються такі навички: обирати шлях переміщення під час бігу (переміщення на лижах); читати карту на різній швидкості; співставляти карту з місцевістю; запам'ятовувати варіанти переміщення з фрагментом карти; контролювати напрямок руху [1].

Компонентами тактичної складової підготовленості орієнтувальника є спеціальні знання та специфічні вміння. Студентів необхідно ознайомлювати з такими спеціальними знаннями: щодо доцільності та ефективності застосування конкретного прийому чи способу орієнтування у різних умовах змагальної боротьби, щодо зміни швидкості переміщення на різноманітних місцевостях. Для набуття спеціальних тактичних вмінь студенти розвивають: здатність до швидкого переходу від генерального до детального сприйняття місцевості і ситуації і навпаки; здатність до швидкого переходу від одного способу орієнтування до іншого; здатність за попередньою інформацією формувати установку на характер майбутньої роботи. Інтегральними показниками тактичної складової були швидкість вибору варіанта переміщення між КП та оптимальність вибраного варіанта шляху.

**Висновки.** Техніко-тактична підготовка спортсменів-орієнтувальників, що розпочали займатися обраним видом спорту вже в студентському віці має свої особливості, і лише інтегруюче розучування і вдосконалення техніко-тактичних вмінь і навичок забезпечить швидке і результативне їх застосування в змагальній діяльності.

## Література

1. Король С. А. Обґрунтування програми з фізичного виховання навчальної секції «Спортивне орієнтування» для студентів технічних спеціальностей / С. А. Король // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – №1. – С. 37–41.