

3. Мелентьев О.Б. Теория и методика позашкільної освіти. Умань, 2013. 182 с.
4. Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей X Міжнародної наукової конференції, 24-25 травня 2017 року – К., 2017 23-25с.
5. 25 років разом. Олімпійська освіта. К.: 2017. 128 с.
6. Міністерство молоді та спорту України: веб-сайт. URL: <http://www.tms.gov.ua>
7. Національний олімпійський комітет України: веб-сайт. URL: <http://www.poc-ukr.org>

Клапоушак І.Д.

СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ВИД СПОРТУ І РЕКРЕАЦІЇ ТА ФЕНОМЕН ГЕОПРОСТОРОВОЇ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ Й РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ

**Тернопільський національний університет
ім. Володимира Гнатюка**

Анотація. У статті розглянуто концепт «спортивне орієнтування» як вид спорту і рекреації та феномен геопросторової інтелектуальної й рухової активності людини.

Abstract. The concept of «sports orientation» as a kind of sport and recreation and the phenomenon of the human geospatial intellectual and motor activity is examined in the article.

Практика орієнтування на місцевості людині потрібна завжди. Це життєво необхідна навичка геопросторової орієнтації, одна з основних життєвих компетенцій особистості. Орієнтуватися на місцевості – це означає вміти визначити своє місцезнаходження відносно сторін горизонту, оточуючих об'єктів, визначити потрібний напрямок руху та вміння дотримуватись цього напрямку на шляху за допомогою різних засобів. Під технікою орієнтування на місцевості розуміють комплекс технічних прийомів і засобів, що забезпечують визначення свого місцезнаходження відносно сторін горизонту та навколишніх об'єктів місцевості, напрямку руху і відстаней. Теоретичні знання, практичні уміння та навички необхідні для опанування технікою орієнтування дає географія, а також такі види спорту як спортивний туризм та спортивне орієнтування.

Спортивне орієнтування – вид спорту, в якому учасники за допомогою карти і компаса повинні якнайшвидше пройти певну кількість контрольних пунктів, розташованих на місцевості, а результати визначаються за часом проходження дистанції (у певних випадках з урахуванням штрафного часу) або за кількістю набраних балів. Це складний багатокомпонентний вид спорту, в якому для

досягнення високого результату необхідно в рівній мірі володіти фізичною, технічною, тактичною, психологічною та інтегральною підготовленістю. Разом з тим, спортивне орієнтування практично не має вікових обмежень. Це вид спорту, яким можуть займатися як діти, так і особи похилого віку, а також люди з ураженнями опорно-рухового апарату. На змаганнях учасники розподіляються за віковими групами і це визначає складність дистанції та її довжину. Крім вікових груп можуть бути ще й групи рівня учасників – визнаних майстрів можуть виділити в окрему групу з дистанцією відповідної складності. Спортивне орієнтування – це завжди щось нове, цікаве та захоплююче. Тут не встановлюються рекорди, а бути кращим можна лише тут і зараз. Хто пройде всю дистанцію й зробить це швидше за інших, той і переміг. Це вид спорту у якому гармонійно поєднуються фізичні, розумові та психологічні якості атлета. Це спорт, який дає можливість бути здоровим, спілкуватися з природою та людьми, розвиватися інтелектуально, духовно та фізично. Спортивне орієнтування – це спорт важкий з фізичної точки зору, але цікавий та інтелектуальний. Його ще називають «гра в шахи під час бігу». Сучасне спортивне орієнтування – це тонкий баланс між тактикою орієнтування та атлетичними можливостями.

Якщо вдасться вирішити проблему видовищності спортивного орієнтування (так як через об'єктивні причини утруднено телевізійний супровід, глядачі не можуть бачити спортсменів під час всієї дистанції, змагання затягнуті в часі), то можливе входження спортивного орієнтування в сім'ю олімпійських видів спорту. І в цьому напрямку є вже значний поступ: на змаганнях високого рангу, для більшої їх видовищності, є вже можливість слідкувати за діями спортсмена за його GPS-треком. Також можуть встановлюватися відеокамери у місцях найбільш ймовірного пробігання атлета. Часто використовують відеопункти чи перегони, коли спортсмени під час долаття дистанції вибігають на арену змагань.

Спортивне орієнтування як вид спорту з'явилося на зламі XIX-XX століть в північноєвропейських країнах (Норвегія, Швеція, Фінляндія). Спочатку це був військово-прикладний вид спорту, але згодом він набув значної популярності й серед цивільної громадськості у всьому світі. Передумови появи цього виду спорту за часом і за місцем мають системний характер. Вони можуть бути розділені на технічні і соціальні. Технічні передумови – це, з одного боку, поява точних великомасштабних карт, які дозволяють проводити змагання в умінні орієнтуватися на місцевості, а з іншого – можливість інтелектуалізувати змагання з бігу на місцевості за рахунок «обміну» між фізичними та розумовими якостями. Соціальні передумови можуть бути розділені на дві групи: задоволення потреби людей в руховій активності (при цьому монотонний біг підтюпцем замінюється «емоційним» бігом на місцевості з картою і компасом); друга група – це доступність для всіх категорій людей у будь-якому віці, що дозволяє реалізувати можливості для

здорового способу життя. Ця система взаємопов'язаних передумов й пояснює закономірність появи спортивного орієнтування.

Змагання зі спортивного орієнтування проводяться у таких видах: за вибором, у заданому напрямку, на маркованій дистанції, трейл-орієнтування.

Змагання із зазначених видів можуть відрізнятись між собою за засобами пересування (бігом, на лижах, на велосипедах, на інвалідних візках тощо), за довжиною дистанції (суперспринт, спринт, короткі, довгі тощо), а також за характером взаємодії спортсменів під час проходження дистанції, порою доби проведення змагань, характером заліку, рівнем та класом змагань.

Найбільш значущі офіційні старты у змаганнях зі спортивного орієнтування – це Чемпіонати Світу, які проводяться літом кожного року. Також проводяться Чемпіонати Континентів та Кубки Світу. Раз на чотири роки, по аналогії з Олімпійськими Іграми, під патронатом Міжнародного Олімпійського Комітету, проводяться Всесвітні Ігри (міжнародні змагання з видів спорту, що визнані МОК, але не входять до переліку олімпійських видів спорту), в програму яких з 2001 року включено спортивне орієнтування. За рішенням МОК від 12.08.2004 р., присутність окремого виду спорту на Всесвітніх іграх є одним із чинників для потенційного його долучення до програми Олімпійських ігор. Окрім того, проводяться Чемпіонати Європи серед юнаків (Ч-16, Ж-16, Ч-18, Ж-18), Чемпіонати Світу серед юніорів (Ч-20, Ж-20) та Чемпіонати Світу серед ветеранів. Лідерами в світовому спортивному орієнтуванні є Скандинавські країни та Швейцарія. В Україні спортивне орієнтування належить до когорти неолімпійських видів спорту, але це не заважає старанням українських спортсменів та тренерів виводити спортивне орієнтування на світовий рівень. Так, Юрій Омельченко виборов медаль найвищого ґатунку і дві срібні чемпіонатів Світу та дві срібні і одну бронзову чемпіонатів Європи. Надія Волинська здобула бронзову медаль Всесвітніх Ігор, срібну медаль Чемпіонату світу та дві срібні медалі чемпіонатів Європи. Олександр Кратов здобув дві бронзові медалі Чемпіонатів Світу, одну з яких – у складі естафети разом з Денисом Щербаковим та Павлом Ушкварком. У 2000 році Україна приймала один з етапів кубка світу зі спортивного орієнтування в Трускавці, а в 2007 році – Чемпіонат світу у Києві.

Не дивлячись на наявність достатньої кількості різноманітних видів спорту, спортивне орієнтування й тепер не втрачає своїх прихильників. Про це свідчить не тільки те, що нині Міжнародна Федерація спортивного орієнтування об'єднує 72 країни світу, у тому числі й Україну, а й те, що спортивне орієнтування ввійшло до програми Всесвітніх ігор та є потенційним претендентом на офіційне включення до програми Олімпійських ігор.

На початку 2000-х років основні засади спортивного орієнтування поширились й на рекреаційну діяльність суспільства. Так зародилось рекреаційне орієнтування. Такий різновид орієнтування – логічний

перехід від спортивного орієнтування до більш урбанізованих та спрямованих на оздоровлення ігор. Якщо в спортивному орієнтуванні всі види діяльності спрямовані на випробування фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення спортивної майстерності та виконання нормативів спортивних розрядів (домінує спортивна функція), то метою рекреаційного орієнтування – є підтримка організму людини у здоровому фізичному стані, відновлення її фізичних, психічних, духовних сил, пізнання навколишнього світу та самопізнання особистості, активний відпочинок (домінують рекреаційна та пізнавальна функції).

До складових рекреаційного орієнтування можна віднести такі форми змагань, як «міське орієнтування», «геокешинг», «пошук перетинів», «квест» тощо. Все це – незмінні атрибути та основні складові рекреаційного орієнтування, утворені завдяки глобальному поширенню та локальному вдосконаленню ідеї рекреаційних змагань. Будучи молодим напрямком, рекреаційне орієнтування здобуло популярність у всьому світі та продовжує невпинно розвиватися й еволюціонувати в нових та видозмінених формах. Поступово охоплюючи туристичний ринок, рекреаційне орієнтування стає незмінною складовою туристичної пропозиції, збагачуючи тим самим ринок туристичних послуг.

Принципово новим напрямком орієнтування став напрямок рекреації та розвитку міського оздоровчого сектору. Завдяки поєднанню урбанізованої території з основами спортивного орієнтування виокремився такий вид туристичної діяльності, як «міське орієнтування». Міське орієнтування – своєрідний вид змагань, який отримав широке поширення на початку XXI століття. Метою учасників є пошук і досягнення за найкоротший час заданих організаторами контрольних точок. На відміну від класичного спортивного, в міському орієнтуванні використовується кілька способів зображення завдання та контрольних пунктів. Це можуть бути адреси, місцеві назви та орієнтири, притаманні міському ландшафту, умовні схеми та фотографії, комбінований опис та міські загадки. Інші правила вже обговорюються в залежності від самого змагання. Логічним продовженням або ж вдосконаленим продовженням міського орієнтування є квест. Квест – (від англ. quest – пошук пригод) – екстремально-інтелектуальні ігри на вулицях міста вночі і вдень. Сенс гри полягає у виконанні різних завдань, які дозволять перейти до наступного завдання і так до перемоги. Саме ж завдання – певна задача, поставлена перед командою, зашифроване місцерозташування коду в місті. Код намальований фарбою чи маркером, або може видаватися агентом при виконанні певних умов.

Розвиток засобів GPS-навігації обумовив появу таких видів рекреаційного орієнтування як «пошук перетинів» та «геокешинг». Пошук перетинів – проект, що полягає у відвідуванні тих точок земної кулі, де перетинаються географічні паралелі і меридіани, або, інакше

кажучи, місьць, широта і довгота яких виражається цілим числом градусів. Як правило, відвідуються точки, що знаходяться на суші, а в зимовий час – й на льодовій поверхні водою. Геокешинг (geocaching від грец. γεω – земля та англ. cache – схованка) – туристична гра із застосуванням супутникових навігаційних систем, яка полягає у знаходженні тайників, захованих іншими учасниками гри.

Досліджуючи орієнтування як специфічне явище геопросторової активності людей, слід враховувати такий аспект його розвитку, як постійна видозміна та вдосконалення. Це обумовлено плином часу, що веде за собою історичні, економічні, політичні, соціальні, психологічні та інші зміни в суспільстві. Складаючись в довгий ланцюг перетворень, орієнтування має різноманітні напрямки та різновиди – від простої аматорської розваги на дозвіллі, до стратегічно важливого напрямку військової розвідки, виду спорту з якого проводяться світові змагання, окремого сегменту в індустрії рекреації та туризму тощо. Територіальна особливість проведення подібних програм також змінюється – від лісистих ландшафтів орієнтування переходить до урбанізованих територій міст, а також територій сільських поселень, охоплюючи не лише селітебну територію, а й промислові локації, культурні пам'ятки, пам'ятки геології тощо. Рекреаційне орієнтування, в принципі, переходить на територію, видозмінену людиною – це і є головним аспектом складання та впровадження в життя ігрових програм. З плином часу змінюються й засоби пересування локаціями – пішки, бігом, велосипедом, на роликівих ковзанах, скейтах, мото- або авто засобами – це залишається на розсуд організаторів програм.

Розглядаючи інформацію про виникнення та розвиток орієнтування як особливого явища геопросторової активності людей, можна спостерігати його поетапне перетворення від аматорського орієнтування на місцевості до спортивного, від військового спрямування до абсолютно протилежного – туристського, від спортивного до рекреаційного. Зважаючи на зростаючу популярність рекреаційного орієнтування подібна тенденція розвитку такої геопросторової активності людей зберігатиметься й надалі, культивує нові види орієнтування та формуючи, відповідно, окремий сегмент на ринку туристсько-рекреаційних послуг.

Список літератури.

1. <https://recreation.ecotour.com.ua/article/2012-03-07-14-43-13>
2. recreation.ecotour.com.ua
3. gathletics.com.ua
4. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiZkt2ovY72AhWEk4sKHTUxAtkQFnoECAkQAQ&url=https%3A%2F%2Forienteering.org.ua%2F&usq=AOvVaw0zbSpaWTSP66ieFOrXTuen>
5. <https://library.sspu.edu.ua> > uploads > 2018/04
6. <https://orienteering.org.ua>