

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет фізичної культури та здоров'я людини**

**Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту**

**РЕАЛІЗАЦІЯ СУЧАСНИХ ФОРМ СПОРТИВНОГО  
ОРІЄНТУВАННЯ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ  
ДІТЕЙ 12-14 РОКІВ**

**Дипломна робота**

**Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав

студент 6 курсу 601 групи  
спеціальності 017

“Фізична культура і спорт”

**Ленюк Володимир Олегович**

Керівник: канд. наук з фіз. вих. і с.,  
доц. Галан Я. П.

**До захисту допущено:**

**Протокол засідання кафедри № \_\_\_\_**

від “\_\_” \_\_\_\_\_ 2023 р.

зав. кафедри \_\_\_\_\_ доц. Наконечний І. Ю.

**Чернівці – 2023**

## АНОТАЦІЯ

Ленюк В.О. РЕАЛІЗАЦІЯ СУЧАСНИХ ФОРМ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ДІТЕЙ 12-14 РОКІВ – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича МОН України, Чернівці, 2023.

Дана робота зосереджується на аналізі та систематизації існуючих теоретичних та практичних підходів до фізичного виховання та спорту для дітей, з особливим акцентом на спортивне орієнтування. Проаналізовано мотивацію дітей віком 12-14 років до занять зі спортивного орієнтування. У даній роботі теоретично обґрунтовано та розроблено інноваційну програму спортивного орієнтування для дітей віком 12-14 років. Ефективність програми була перевірена за допомогою сучасних методів і форм навчання.

**Ключові слова:** спортивне орієнтування, сучасні форми, діти, навчально-тренувальний процес.

## ABSTRACT

Leniuk V.O. IMPLEMENTATION OF ADVANCED FORMS OF SPORTS ORIENTATION IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF CHILDREN 12-14 YEARS OLD – I am qualifying for a scientific paper with manuscript rights.

Qualification work of the second (master's) level of higher education in specialty 017 «Physical culture and sport» – Chernivtsi National University named after Yuriy Fedkovich, Ministry of Education and Science of Ukraine, Chernivtsi, 2023.

This work focuses on analyzing and systematizing existing theoretical and practical approaches to physical education and sports for children, particularly emphasizing sports orientation. The motivation of 12-14-year-old children to orienteering classes was analyzed. In this work, an innovative sports orientation

program for children aged 12-14 years is theoretically substantiated and developed. The program's effectiveness was tested using modern methods and forms of training.

**Key words:** orienteering, modern forms, children, educational and training process.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО НАВЧАННЯ СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННЮ ДІТЕЙ 12 РОКІВ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Сучасні проблеми з фізичного виховання та спорту.....	8
1.2. Застосування спортивного орієнтування у системі фізичного виховання школярів .....	14
Використання спортивного орієнтування у фізичній культурі та спорті дітей 12-14 років.....	16
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>28</b>
2.2. Методи дослідження.....	28
2.3. Організація дослідження.....	30
<b>РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ ДІТЕЙ ТА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ЗІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ.....</b>	<b>32</b>
3.1. Аналіз мотиваційних пріоритетів дітей до відвідування занять зі спортивного орієнтування.....	32
3.2. Інноваційні форми проведення занять з використанням сучасних форм спортивного орієнтування у навчально-тренувальному процесі дітей 12-14 років.....	40
3.3. Перевірка ефективності інноваційної програми зі спортивного орієнтування на показники фізичної підготовленості та соматичного здоров'я дітей 12-14 років .....	52
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>56</b>
<b>СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>59</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>65</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасні тенденції розвитку нашої країни свідчать про необхідність пошуку ефективних технологій формування особистості, здатної та готової захистити свою державу. Аналіз наукових джерел виявив невідповідність соціальних завдань та відсутність належних засобів для їх реалізації, що пояснюється недостатньою матеріально-технічною та науково-дослідною базою [1; 2; 12; 20; 50].

Автори стверджують, що у дітей шкільного віку внаслідок інтенсивних навчальних навантажень і низької рухової активності виникають порушення у емоційно-вольовій сфері, порушення моторики, зниження фізичної та розумової працездатності, що суттєво ускладнює їх навчання і виховання [11; 21].

Наукові дослідження доводять, що одним із найефективніших засобів нормалізації психофізичного стану, найкращим способом оздоровлення, поліпшення рівня рухової активності дітей є регулярні, цікаві, організовані заняття фізичними вправами [15; 20; 51].

Як відомо, на сучасному етапі найоптимальнішим засобом тренування з метою оздоровлення, ефективної фізичної та інтелектуальної підготовки, є спортивне орієнтування [7, 22]. Воно полягає в бігу по пересічній місцевості в поєднанні зі спеціалізованою розумовою діяльністю, до якої входять комплекс операцій та процесів для вирішення завдань цілеспрямованого пересування незнайомою місцевістю з використанням спортивної карти і компасу [14, 15, 23].

Проблема існує у тому, що на сьогодні недостатньо науково обґрунтованої системи знань про специфіку використання спортивного орієнтування у фізичній культурі дітей 12-14 років, які займаються в гуртках зі спортивного орієнтування центрів туризму, що дає нас підставу у пошуку засобів і методів спортивного орієнтування які можна використовувати на заняттях зі спортивного орієнтування [4; 17; 20; 33; 40; 44]

Дані фактори підкреслюють важливість дослідження, яке зосереджується на важливій науковій задачі з теоретичною та практичною значимістю, спрямованою на оптимізацію процесу фізичного виховання дітей.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та розробити інноваційну програму для дітей 12-14 років та перевірити її ефективність з використанням сучасних форм спортивного орієнтування.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати і систематизувати наявні у науково-методичній літературі теоретичні та практичні підходи до проблем фізичного виховання та спорту дітей та навчання спортивному орієнтуванню.

2. Визначити мотивацію дітей 12-14 років до відвідування занять зі спортивного орієнтування.

3. Розробити інноваційну програму, проаналізувати сучасні форми для навчання спортивному орієнтуванню дітей 12-14 років, здійснити їх впровадження та перевірити ефективність.

**Об'єкт дослідження** – процес спортивного тренування дітей 12-14 років.

**Предмет дослідження** – аналіз та оцінка впровадження сучасних форм спортивного орієнтування в навчально-тренувальний процесі дітей 12-14 років.

Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс **методів дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні, соціологічні, фізіологічні, психологічні, методи математичної статистики.

**Наукова новизна одержаних результатів** роботи полягає в тому, що:

– уперше теоретично обґрунтовано авторську програму для дітей 12-14 років із використанням інноваційних засобів спортивного орієнтування в умовах занять спортивним орієнтуванням, яка відрізняється від наявних комплексним підходом;

– дістало подальшого розвитку положення про організацію навчальної роботи з фізичного виховання та спорту з використанням засобів спортивного орієнтування що дозволяє забезпечити сприятливу адаптацію дітей 12-14 років до умов навчання та з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей;

– доповнено і розширено дані про показники фізичного стану дітей, їх мотивацію до занять зі спортивного орієнтування.

– доповнено і розширено інноваційні засоби та методи які можуть використовуватись на заняттях зі спортивного орієнтування.

**Практичне значення одержаних результатів.** Розроблено інноваційну програму зі спортивного орієнтування яка може використовуватись у практиці роботи ДЮСШ.

**Структура роботи.** Робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

# РОЗДІЛ 1 СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО НАВЧАННЯ СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННЮ ДІТЕЙ 12-14 РОКІВ

## 1.1 Сучасні проблеми з фізичного виховання дітей

Фізичне виховання у школі охоплює великий життєвий етап у вихованні підростаючого покоління. Враховуючи різні аспекти, що входять у теорію та методіку фізичного виховання школярів, необхідно підкреслити, що ця сфера включає безліч різних наукових проблем [6; 12]. Теорія і методіка фізичного виховання школярів включає різні етапи життя дитини, від перших кроків, до перших успіхів в освоєнні різними руховими діями і навичками. Предмет фізичного виховання включає знання педагогами цілого спектра різних предметів: анатомію, фізіологію, психологію, основи педагогіки, та ін. Важливим у вивченні цих предметів є вивчення вікових особливостей дітей на кожному етапі їх розвитку. Для підготовки та планування навчального заняття педагог (вчитель) повинен враховувати фізичні можливості тих, хто займається, і вплив фізичних вправ на організм, що займаються.

Наразі значної актуальності набуло питання розробки та вдосконалення програм фізичного виховання дітей, які спрямовані на зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, розвиток фізичних здібностей у дітей, нормалізацію їхнього психофізичного стану. Дослідження та опрацювання програм щодо фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів та рівня їх фізичної підготовки вказує на неможливість сучасної системи виховувати школярів у поєднанні гармонійного розвитку й фізичної досконалості [8; 15, 18, 25].

Традиційні засоби фізкультурно-оздоровчої роботи з дитячим контингентом на сьогодні не відповідають сучасним вимогам і потребують зміни на більш ефективні [20; 21]. Водночас практика свідчить, що не



використовуються належно навіть наявні можливості. Якщо порівняти можливості спортивної бази навчальних закладів і кількість гуртків, спортивних секцій, що працюють на цій базі, то часто можна констатувати про її неефективне використання [3, 7; 14]. Серед низки основних чинників виділяємо і такі, як невідповідність системи кадрового забезпечення процесу фізичного виховання з урахуванням соціального замовлення суспільства, низький рівень кадрового забезпечення, неякісна підготовка майбутніх вчителів у вищих навчальних закладах, відсутність мотивації в його роботі; формальність у підвищенні кваліфікації вчителя, кадрова неукомплектованість.

На не розробленість змісту програмного матеріалу, низький рівень використання новітніх технологій рухової активності у навчальному процесі наголошують у своїх роботах Т.Ю. Круцевич [5; 18].

Дослідження доводять, що на сьогодні існує тенденція до низького рівня поінформованості та теоретичних знань учнів, а також їхніх батьків про позитивний вплив занять руховою активністю на здоров'я дітей; недостатнього рівня залучення старшокласників до фізкультурно-спортивних занять у позаурочний та позашкільний час, низького рівня формування в них позитивного ставлення до занять фізичною культурою під час позакласної роботи, відсутність необхідного досвіду дітей щодо самовдосконалення. Про це свідчать дослідження, проведені [9, 12, 31] та іншими дослідниками.

Знижується ефективність організації фізичного виховання у загальноосвітніх школах за рахунок відсутності урахування на практиці мотивів та інтересів дітей до різних видів рухової активності, низька активність осіб, які беруть участь у фізкультурно-оздоровчій роботі у загальноосвітніх навчальних закладах [4], наявність уніфікації, сталих стереотипів, шаблонів і жорстких форм стосовно ініціативи й індивідуальної відповідальності педагогічного колективу щодо проектування й організації педагогічного процесу. Фізкультурно-масові заходи щороку є ідентичними, вони не враховують мотиви й інтереси дітей, спостерігаємо відсутність

різниці у підходах до організації позакласної роботи в учнів різних класів, відсутній когнітивний компонент [10; 17].

Фізичний розвиток особистості передбачає знання загальних предметів: біології, анатомії, фізіології, психології, теорії та методики фізичного виховання. Оскільки, без знання біологічної галузі науки, не можна правильно побудувати тренувальний процес у спорті, у системі загальної освіти у школі. Оскільки, без знання фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі школяра, не можна визначати фізичне навантаження, режими фізичної діяльності. Оскільки в організмі дитини взаємопов'язані всі процеси, гормональні зміни пов'язані з віковою періодизацією. Кожен етап розвитку людини має бути вивчений педагогом, всі шаблі фізичного розвитку мають свої особливості.

Одним із перспективних напрямів удосконалення процесу фізичного виховання школярів є конверсія технологічних досягнень у сфері оздоровлення фізичною культурою з метою гармонійного розвитку особистості. Провідними чинниками подальшого вдосконалення педагогічної стратегії стимульованого розвитку базових рухових координації як базису кінезіологічного потенціалу людини мають стати, по-перше, міцне, стійке формування потреби та переконаності у необхідності постійної рухової активності, як найважливішої умови розвитку та зміцнення організму; по-друге, систематичного аналізу та накопичення наукових та методичних знань у галузі оздоровлення та адаптивної фізичної культури, фізіології, психології та інших галузей знань, як постійного стимулу саморозвитку та самовдосконалення [16].

Самостійні заняття фізичними вправами з метою зміцнення здоров'я та поліпшення показників фізичної підготовленості також потребують певного рівня теоретичної підготовки. Роблячи основний акцент на прирості м'язової сили та витривалості, багато хто займається досягають незначних результатів при великих енергетичних витратах. Підвищення рівня розвитку спритності, рухливості, гнучкості, точності, рівноваги, стрибучості та інших рухової

координації дозволяє досягти суттєвого збільшення показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості при менших зусиллях і за більш короткий проміжок часу.

Одним із перспективних напрямів удосконалення процесу фізичного виховання школярів є конверсія технологічних досягнень у сфері оздоровлення фізичною культурою з метою гармонійного розвитку особистості. Провідними чинниками подальшого вдосконалення педагогічної стратегії стимульованого розвитку базових рухових координації, як базису кінезіологічного потенціалу людини повинні стати, по-перше, міцне, стійке формування потреби і переконаності в необхідності постійної рухової активності, як найважливішої умови розвитку та зміцнення організму; по-друге, систематичного аналізу та накопичення наукових та методичних знань у галузі оздоровлення та адаптивної фізичної культури, фізіології, психології та інших галузей знань, як постійного стимулу саморозвитку та самовдосконалення [14; 18; 29].

Аналіз наукової, методичної та педагогічної літератури дозволяє відмітити, що незважаючи на те, що проблема фізичного виховання досить добре вивчена і є чимало досліджень у цій галузі, питання організації вимагають корекції з урахуванням умов та інтересів школярів різного віку. Незадовільний стан фізичної підготовленості та стану здоров'я підростаючого покоління викликають необхідність пошуку нових форм та технологій забезпечення викладання фізичного виховання у школі. Провідним напрямом програми фізичного виховання з метою оздоровлення молоді майбутнього покоління нашої країни є пошук форм рухової активності.

Середній шкільний вік характеризується як початок періоду статевого дозрівання. Весь перехідний період триває від 2 до 4 років. У зовнішньому вигляді, в поведінці дітей-підлітків відбуваються значні зміни через вплив гормонів статевих залоз: щитовидної залози, передньої долі придатка мозку.

Керівникам гуртків та тренерам необхідно мати на увазі ці зміни при плануванні навчально-тренувального процесу. Це говорить про те, що вправи на витривалість та вибухову силу, напруження, необхідно давати за дотримання лікарського та педагогічного контролю, достатньо дозовано. Із закінченням статевого дозрівання такі явища зазвичай зникають.

Підлітковий вік охоплює етап життя з віком від 11 до 18 років. Цей період починається і завершується рядом морфологічних, фізіологічних і психологічних процесів, які постійно зростають у дітей і дорослих. Процеси трансформації в організмі руйнують формовані особливості. Інтенсивно пробуджуються нервово-регуляторні механізми і нейрогуморальні зв'язки. У субклітинах активніше формуються певні ділянки мозку, виникають нові зв'язки між різними відділами нервової системи. Одночасно відбувається інтенсивний ріст центральної сірої речовини області гіпоталамуса, через яку встановлюються зв'язки між вегетативними центрами і гіпофізом.

Фізичний розвиток особистості передбачає знання загальнорозвиваючих предметів: біології, анатомії, фізіології, психології та теорії і методики фізичного виховання. Без знання біологічної галузі науки неможливо правильно побудувати тренувальний процес зі спорту в системі загальної освіти в школі. Без знання фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі підлітка, неможливо визначити фізичне навантаження і режими рухової активності. Оскільки всі процеси в організмі дитини взаємопов'язані, гормональні зміни пов'язані з віковою періодизацією. Кожен етап розвитку людини повинен вивчати тренер [25].

Одним з перспективних напрямків удосконалення процесу фізичного виховання школярів є конверсія технічних досягнень у сферу вдосконалення фізичної культури для гармонійного розвитку особистості. Провідними чинниками подальшого вдосконалення педагогічної стратегії стимулювання розвитку необхідної рухової координації як основи кінезіологічного потенціалу людини має стати, по-перше, міцне та стійке формування потреби та переконань у необхідності постійної рухової активності як найбільшої.

необхідні умови для розвитку і зміцнення організму; по-друге, системний аналіз і накопичення науково-методичних знань у галузі оздоровчої та адаптивної фізичної культури, фізіології, психології та інших галузей знань, як постійний стимул до саморозвитку та самовдосконалення.

Самостійні заняття фізичними вправами для зміцнення здоров'я та підвищення показників фізичної підготовленості вимагають також певного рівня теоретичної підготовки. Роблячи основний упор на збільшення м'язової сили і витривалості, багато хто займається досягають незначних результатів при великих енергетичних витратах. Підвищення рівня розвитку спритності, рухливості, гнучкості, точності, рівноваги, гнучкості та іншої рухової координації дозволяє істотно підвищити показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості з меншими зусиллями і в більш короткий термін.

Одним з перспективних напрямків удосконалення процесу фізичного виховання школярів є конверсія технічних досягнень у фізичному вихованні з метою гармонійного розвитку особистості. Провідними чинниками подальшого вдосконалення педагогічної стратегії стимульованого розвитку необхідної рухової координації, як основи кінезіологічного потенціалу особистості, має бути, по-перше, міцне та стійке формування потреби та переконання в необхідності постійного рухової активності, як найважливіша умова розвитку і зміцнення організму; по-друге, системний аналіз і накопичення науково-методичних знань у галузі оздоровчої та адаптаційної фізичної культури, фізіології, психології та інших галузей знань, як постійний стимул до саморозвитку та самовдосконалення [35].

Найбільш зручною формою організації фізичного виховання дітей середнього шкільного віку є гра, оскільки вона викликає інтерес у дітей. У результаті експериментальних досліджень і педагогічних спостережень було встановлено, що найбільш зручним методом проведення занять фізичною культурою та спортом є метод колового тренування, оскільки він передбачає поєднання активної роботи з відпочинком або переключення від одного виду

діяльності до іншого, що є Особливо важливі з точки зору фізичного розвитку дітей середнього шкільного віку.

## **1.2. Застосування спортивного орієнтування у системі фізичного виховання школярів**

Впровадження спортивного орієнтування в системі загальноосвітньої школи раціонально застосовувати у вигляді додаткових занять у позаурочний час. Спортивне орієнтування дозволить суттєво збільшити обсяг рухової активності школярів, збільшити арсенал їх рухових навичок та прикладних умінь та на цій основі підвищити рівень рухової активності школярів та матиме оздоровчий ефект для уроків з фізичної культури [19; 49].

Програмою зі спортивного орієнтування для дітей та груп початкової підготовки передбачено обсяг навчально-тренувальної роботи – 6 годин на тиждень, який вважається цілком достатнім для дітей 12 років та достатнім для оволодіння основами технічних та тактичних дій у орієнтуванні, бігу по пересіченій місцевості та розвитку фізичних якостей [48].

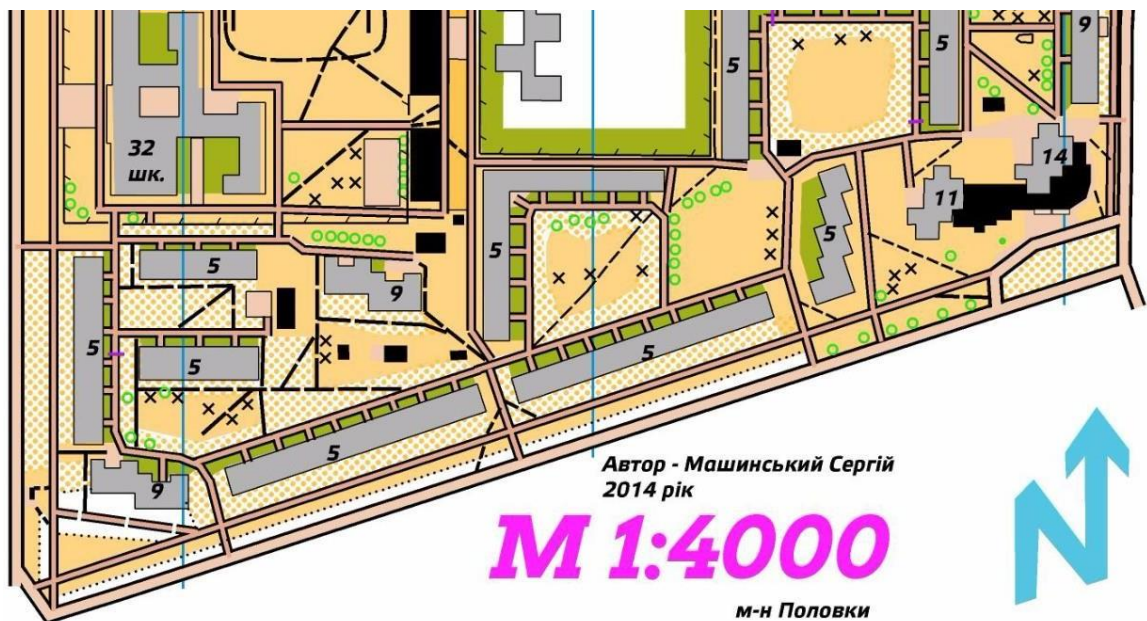
Орієнтування передбачає тривалі пересування по нерівному ґрунту, із частою зміною швидкості бігу, регуляцією технічних процесів та пошуку оптимального шляху до контрольного пункту.

Спортивне орієнтування характеризується проявом різносторонньої фізичної діяльності, що сприяє розвитку основних фізичних якостей та рухових здібностей дітей. Застосування спортивного орієнтування під час уроків з фізичної культури у школі сприяє підвищенню мотивації для активних занять під час уроків з фізичної культури, крім того, сприяє формуванню рухової координації дітей та розвитку витривалості (Рис. 1.1.).



*Рис. 1.1. Застосування спортивного орієнтування на уроках в школі*

Таким чином, при визначенні найбільш раціонального обсягу спеціальної підготовки для учнів 12-14 років ми ґрунтувалися на матеріалах загальноосвітньої програми з фізичної культури для учнів середньої школи та програми гуртків для груп початкової підготовки центрів туризму та краєзнавства (Рис. 1.2.).



*Рис. 1.2. Приклад карти для спортивного орієнтування в школах*

Орієнтування в природі є унікальним видом спорту, який вимагає від спортсмена не лише фізичної підготовки, а й розумових здібностей. Ця діяльність стимулює не тільки м'язи, але й діяльність мозку. Основна особливість орієнтування полягає в його креативному підході, доступності та можливості всебічного розвитку дитини.

Програма варіативний модуль «Спортивне орієнтування» розроблена з метою підвищення рухових і психічних якостей школярів, таких як витривалість, швидкість, гнучкість, координація, концентрація уваги та аналітичні здібності. Цей модуль включає теоретичний матеріал, практичні заняття та рекомендації з обладнання для занять [46].

Основний матеріал включає теорію та практику орієнтування на місцевості. Школярі під час уроків з фізичної культури вивчають техніки орієнтування на місцевості, а також розробляють тактичні навички для змагань. Особлива увага приділяється безпеці під час занять та диференціації навчання з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

По завершенні курсу учні проходять практичне тестування для оцінки своїх навичок і здібностей. З метою безпеки та ефективності занять рекомендується використовувати спеціалізоване обладнання та інвентар.

### **1.3. Використання спортивного орієнтування у фізичній культурі та спорті дітей 12-14 років**

Спортивне орієнтування вирізняється як вид спорту, де учасники змагаються індивідуально (командно), діючи поза контролем тренерів, суддів, глядачів, та навіть без прямої конкуренції з суперниками. Це вимагає від спортсменів не лише фізичної підготовленості, а й психологічної стійкості, наполегливості, рішучості, сміливості та вміння самостійно приймати рішення [2; 37; 47].

Загальноприйняте поняття «Спортивне орієнтування» полягає у вмінні швидко пересуватись незнайомою місцевістю за допомогою компаса та



карти. Але для того, щоб вірно виконати завдання тренувального процесу, слід знати, що спортивне орієнтування – це крос, біг на довгу дистанцію в природних умовах, коли дистанція позначена контрольними пунктами, маршрут між якими спортсмен обирає самостійно чи керується рішеннями організаторів змагань.

Цей вид спорту є емоційним, потребує високих інтелектуальних здібностей (та розвиває їх), має сприятливий вплив на розвиток таких фізичних якостей, як витривалість, швидкість, сила, гнучкість тощо. Правильне поєднання засобів розвитку фізичних здібностей, зокрема на початкових етапах занять спортом, становлять гарантію гармонійного розвитку спортсменів-студентів, а найголовніше слугують засобом застереження травматизму [46].

Спортивне орієнтування відбувається у лісі. Це дає змогу скорегувати та покращити психічне здоров'я молоді, зокрема це знімає психоемоційні перенапруження та стреси, дозволяє отримати позитивну життєву енергію тощо. При заохоченні молоді до цього виду спорту необхідно дотримуватись принципів свідомості й активності, наочності, доступності, індивідуальності та систематичності, щоб не зменшити та не погіршити оволодіння молоддю основних загально навчальних та спеціальних вмінь і навичок. Це дасть змогу не тільки якомога краще формувати, зберегти та зміцнити здоров'я молоді, але й посприяти усуненню таких негативних соціальних явищ, як наркоманія, пияцтво, токсикоманія тощо [12, 21].

Спортивне орієнтування – один з видів рухової активності, при якому учасники самостійно (з використанням карти місцевості та компаса) долають дистанцію з контрольними пунктами, розташованими на ній. Під час цього учасники використовують великий набір техніко-тактичних прийомів під час бігу на місцевості. У зв'язку з цим, у спортивному орієнтуванні результат залежить рівнозначно від фізичних та розумових здібностей і знань орієнтувальника [10, 16, 22].

Наразі спортивне орієнтування – це вид рухової активності, який набуває активного розвитку у світовому геополітичному масштабі. В останні роки завойовує все більшу популярність серед молоді [Помилка! Джерело посилання не знайдено.].



*Рис. 1.3 Старт змагань зі спортивного орієнтування*

Ефективність занять спортивним орієнтуванням серед дітей полягає у пріоритетних підходах до оптимізації складників (Рис. 1.3.). Питома вага (співвідношення) оздоровчого і розвивального компонентів у навчальному процесі, у першу чергу, повинна визначатися за станом фізичного здоров'я (рівнем відповідності нормі показників функціональних систем організму). При нормальному стані функціональних систем організму учнів усі три компоненти реалізовуватимуться в навчальному процесі в оптимальній кількості [12; 20].

Спортивне орієнтування – це вид спорту, який інтенсивно розвивається. За Єдиним російським класифікатором відноситься до

прикладних видів спорту. Відрізняється масовістю і приваблює, по-перше, своїм оздоровчим характером. Біг в лісі в будь-яку погоду взимку і влітку на дистанції створює умови для занять різними верствами населення. У фізичному вихованні школярів спортивна спрямованість приваблює наявністю мінімальних засобів.

Спортивне орієнтування, як прикладний вид спорту, вимагає цікавих знань топографії, вміння користуватися картою місцевості, орієнтування в просторі, володіння компасом, вибору оптимального шляху рухів. Всі перераховані дії вимагають від спортсмена швидкості оцінки ситуації та здатності швидко приймати рішення, що розвиває оперативну пам'ять, швидкість мислення, чуйність. Двигун, діяльність орієнтувальника, здійснюється з перевагою прояву витривалості, оскільки спортсмени змагаються на великій дистанції, що передбачає досить тривалий вплив інтенсивних фізичних навантажень.

Водночас спортивне орієнтування впливає на розвиток сили, швидкості, спритності, координаційних здібностей.

Підвищення фізичної підготовленості та рухових якостей досягається виконанням прикладних вправ на заняттях з фізичної культури. Біг лісом – це біг по пересіченій місцевості, подолання перешкод, підсікання, стрибки, що вимагає різноманітних фізичних зусиль.

Тренувальна діяльність орієнтувальника включає переважно фізичні вправи циклічного характеру для відпрацювання техніки і тактики бігу. Вирішальне значення тут має вибір обсягу та інтенсивності тренувального навантаження.

Співвідношення обсягу та інтенсивності прямо пропорційне. Чим більше обсяг навантаження, тим менше інтенсивність, і навпаки, чим більше інтенсивність, тим менше обсяг. Чим більше вага, тим менше повторень. Величина навантаження визначається зонами потужності виконуваної роботи.

Для виконання швидкісно-силових вправ використовують навантаження високої та субмаксимальної інтенсивності. Максимальне силове навантаження характеризується вибуховими вправами (вибуховою силою). Навантаження середньої та великої потужності характеризуються відносно великими обсягами для розвитку витривалості.

Застосування спортивного спрямування в системі загальної освіти має бути раціональним, враховуючи додаткову позакласну роботу. Спортивне спрямування дасть змогу значно збільшити обсяг рухової активності учнів, розширити арсенал їх рухових умінь і прикладних умінь і на цій основі підвищити рівень рухової підготовленості школярів та оздоровчу дію фізичних занять. класи освіти.

Програма спортивного орієнтування для школярів та гуртківців, спортсменів – груп початкової підготовки передбачає обсяг навчально-тренувальної роботи – 6 годин на тиждень, що вважається цілком доступним для підлітків і достатнім для оволодіння напрямками техніко-тактичних дій, біг по пересіченій місцевості та розвиток фізичних якостей.

Таким чином, визначаючи найбільш раціональний обсяг спеціальної підготовки дітей.

Виховання професійних навичок необхідно прищеплювати вже в процесі змагань. Будь-які змагання зазвичай закінчуються успіхом одних спортсменів і поразкою інших. Але, на жаль, у спортивному житті вже зміцнилася звичка приділяти увагу переможцям. Але серед тих, хто програв, було й багато талановитих спортсменів, які з різних причин не реалізували свій потенціал на конкретному старті. Однак найчастіше тренери майже не звертають уваги на тих, хто програв, роблячи висновок, що причиною програшу є їх слабка сила волі. Це найпростіше, але далеко не правильне пояснення невдачі. І саме тренер повинен детально (професійно) розібратися в причині поганої успішності свого вихованця. Припустимо, в основі поломки – систематичні, тактичні чи технічні помилки або нераціональна підготовка. У цьому випадку тренер повинен у спокійній аналітичній бесіді

пояснити спортсмену причину невдачі та намітити шляхи усунення недоліків. При цьому «роботу з невдачами» слід починати відразу після змагань, щоб зняти напругу і створити новий стимул для подальшої діяльності. Важливо підкреслити, що виховання професійних умінь і навичок повинно відбуватися безперервно і складатися з тренування поведінки спортсмена на змаганнях, у період підготовки до них, під час тренувальних занять, а також у дні відносного відпочинку (Рис. 1.4.).



*Рис. 1.4. Змагальна обстановка зі спортивного орієнтування*

Одним із чинників професійної підготовки є планування та облік у системі навчання. Але, як правило, молоді спортсмени не ведуть щоденник. Звідси напрашується висновок, що такі спортсмени мають досить розпливчасті уявлення про річний план підготовки, список зірок та їх рейтинг, контрольні нормативи фізичної підготовки, динаміку тренувального навантаження в річному циклі. Ведення щоденника і його подальший аналіз допоможе спортсмену повніше виявити зв'язок між спортивними досягненнями та обсягом вправ у тренуваннях, тим самим виховавши в собі

ту якість, яку ми називаємо спортивною працьовитістю. Буває і так, що спортсмен веде щоденник, але записує в нього лише якісні показники тренування, без їх аналізу, записів самопочуття, відчуттів, «налаштування» рухових одиниць. Адже щоденник буде корисний лише тоді, коли дані про самопочуття до і після тренувань і змагань, пульс до і після тренувань, під час відпочинку, ступінь втоми, результати виконання контрольних нормативів, самооцінка діяльності, до нього вносяться результати медичних оглядів та оглядів [20; 38; 45; 47].

Уміння змагатися досягається моделюванням умов змагань, використанням у навчанні методу підготовки «поле бою». Уміння долати великі труднощі на тренуваннях або змаганнях, а особливо участь у тренувальних змаганнях і змаганнях з конкретними завданнями є одним із ефективних способів спеціальної підготовки. Найважливішим налаштуванням перед змаганнями є правильний режим руху. Помічено, що деякі молоді спортсмени в останні дні перед стартом відпочивають «пасивно», і тренери планують для них саме такий відпочинок, забуваючи, що він сприяє «охолодженню» спортсмена і не сприяє підтримці оптимального нервово-м'язового тону. Часто після 6-10 годин сидіння в автобусі чи літаку спортсмени вважають за краще відпочити в ліжку, а відомо, що «активна» розминка в цей період приносить більше користі. Це необхідно враховувати при переїзді до місця проведення змагань, яке сильно відрізняється від звичайного часового поясу та температурного режиму. Щоденна розминка сприятиме швидшій перебудові організму на новий біологічний ритм. Важливою частиною роботи є виховання у юних спортсменів впевненості на нових дистанціях. Молоді спортсмени, які потрапляють до національних збірних, часто не хочуть тренуватися з новими (тимчасовими) тренерами, тому що їх постійний наставник дав їм таке ставлення. Адже робота з новим тренером на окремих етапах підготовки завжди збагачує спортсмена та дозволяє отримати нові знання, навички та досвід попередніх поколінь. У той же час стійкий опір виконанню



скоригованих тренувальних програм, запропонованих більш досвідченими наставниками, призводить до ізоляції спортсмена через його нервову напругу, що в кінцевому підсумку позначається на правильності підготовки до великих змагань і результативності виступу. Персональний тренер, відсутній у цій конкретній ситуації, не може попередньо [30; 43].

Отже, використання спортивного орієнтування у навчально-тренувальному процесі дає змогу вирішувати низку проблемних та актуальних питань: поліпшення рівня фізичних якостей, удосконалення рівня розвитку психічних якостей, є ефективним засобом профілактики порушень у роботі опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем організму, формування і підтримки належного здоров'я дітей.

Спортивне орієнтування не потребує спеціальних споруд та сприяють пов'язаному розвитку основних фізичних якостей та рухових навичок школярів 12 років, що нині є дуже актуальним.

У практиці фізичного виховання і спорту спортивне орієнтування є оптимальним засобом оздоровчої підготовки, а також практичної фізичної та інтелектуальної підготовки. Спортивне орієнтування поєднує біг по пересіченій місцевості зі спеціалізованою розумовою діяльністю, що включає складні операції та процеси вирішення завдань цілеспрямованого пересування по незнайомій місцевості за спортивною картою та компасом.

Орієнтування, як прикладний вид спорту, включає бігове навантаження по лісі, в будь-яку погоду, вимагає від знань топографії, вміння користуватися картою на місцевості, орієнтування на місцевості, володіння компасом, вибрати оптимальний шлях пересування до контрольного пункту. Всі перелічені дії вимагають від швидкої оцінки ситуації, що займаються, вміння швидко приймати рішення, що розвиває оперативну пам'ять, швидкість і оперативне мислення, що створює сприятливі умови для додаткових занять цим видом спорту [4].

Особливості спортивного орієнтування як виду проявляється за допомогою карти й компаса, учасники повинні пройти задане число

контрольних пунктів (КП), які розташовані на місцевості, а результати визначаються за найменшим часом проходження дистанції (у певних випадках з урахуванням штрафного часу) або по кількості набраних очок. Розрізняють наступні види спортивного орієнтування (Рис. 1.5.):

– *спортивне орієнтування бігом* це класичний варіант, де учасники швидко пересуваються пішки через різноманітні ландшафти (ліси, парки), використовуючи карту та компас для знаходження контрольних пунктів.

– *спортивне орієнтування на лижах* у цьому варіанті спортсмени ковзають на лижах по сніжному ландшафту, також використовуючи карту та компас для навігації. Вимагає вміння кататися на лижах та здібності до швидкого прийняття рішень.

– *спортивне орієнтування на велосипедах* учасники долають маршрути на гірських або спортивних велосипедах. Тут важлива не лише швидкість, але й уміння обирати оптимальний шлях, уникаючи перешкод.

– *спортивне орієнтування «Трейл»* цей вид зосереджений на довгих відстанях, часто зі складним рельєфом. Учасники мають долати траси, які можуть проходити через гори, ліси, пустелі. Важливими є витривалість та вміння маршрутизації.





Рис. 1.5. Приклад видів спортивного орієнтування

Розрізняються наступні види змагань:

– *орієнтування в заданому напрямі* цей вид спортивного орієнтування вимагає від спортсменів слідувати заздалегідь визначеному маршруту. Учасники повинні використовувати компас, карту щоб точно визначити напрямок і дотримуватися встановленого напрямку. Це випробування на точність орієнтування та здатність утримувати правильний напрямок за легендами КП.

– *орієнтування по вибору* в цьому виді спортсмени самостійно вибирають свій маршрут між контрольними пунктами. Це вимагає високого рівня стратегічного планування та орієнтування на місцевості, оскільки кожен учасник вирішує, який маршрут є найшвидшим або найоптимальнішим.

– *орієнтування по маркірованій трасі* у цьому форматі спортсмени слідують за маркованою трасою, що значно спрощує процес навігації. Головна мета – швидкість проходження дистанції, оскільки шлях між

контрольними пунктами вже визначений. На місцевості потрібно знаходити місце на карті де є КП.

– *спортивне орієнтування «Рогейн»* - це командний вид спортивного орієнтування, де учасники протягом тривалого часу (від 6 годин до 24 годин) намагаються відвідати якомога більше контрольних пунктів. Рогейн вимагає від спортсменів витривалості, стратегічного планування та здатності працювати в команді.

Також розрізняють змагання по інших критеріях:

- від часу доби (денні, нічні);
- із взаємодії зі спортсменами (індивідуальні, естафетні);
- за способом організації старту (роздільний, гандикап, загальний).

Використання спортивної спрямованості у фізичній культурі та спорті дітей 12-14 років має важливе значення для розвитку складних фізичних і психологічних навичок. Цей вид спорту, який поєднує фізичні вправи з навичками орієнтування, стає все більш популярним серед молодого покоління Українців.

Спортивне орієнтування є високоефективним засобом фізичного розвитку дітей. Сприяє покращенню загальної фізичної підготовки, розвитку витривалості, координації рухів, сили та швидкості. Враховуючи, що в 12-14 років організм дитини знаходиться на стадії інтенсивного росту і розвитку, систематичні заняття спортивною спрямованістю можуть сприяти гармонійному фізичному розвитку особистості.

Заняття орієнтуванням також відіграє ключову роль у психологічному розвитку дітей. Ця діяльність допомагає розвинути такі важливі навички, як прийняття рішень, планування, організаційні навички та здатність працювати під навантаженням (фізичним, розумовим). Під час занять діти вчаться аналізувати карту, планувати дистанцію і приймати самостійні рішення. Ці навички важливі не тільки в спорті, але і в повсякденному житті.

Даний вид спорту також відіграє важливу роль у соціалізації дітей. Це дає можливість спілкуватися з однолітками та виховує командний дух.

Участь у змаганнях та навчально-тренувальному процесі сприяє розвитку почуття взаємодопомоги, відповідальності та поваги до однолітків та тренера.

А також важливим є те, що орієнтування веде дітей до природи, сприяє розвитку екологічної свідомості школярів. У 12-14 років діти особливо чутливі до зовнішнього середовища, і заняття різними видами спорту а особливо заняття на свіжому повітрі сприяють формуванню у них любові та поваги до природи, лісів.

Отже, сучасні підходи до навчання спортивному орієнтуванню дітей шкільного віку включають інтеграцію цього виду спорту у систему фізичного виховання, адресуючи сучасні проблеми у фізичному розвитку та вихованні дітей. Використання спортивного орієнтування допомагає поліпшити фізичну підготовку дітей, розвиваючи їх координацію, витривалість та стратегічне мислення. Такий підхід також сприяє соціалізації, навчаючи дітей командній роботі та самостійності, одночасно виховуючи екологічну свідомість та любов до природи, що є особливо важливим у сучасному світі.

Новітня методика навчання спортивному орієнтуванню дітей орієнтована на всебічний гармонійний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей молодших школярів, вирішення актуальних завдань фізичного виховання. Цей підхід поєднує фізичні вправи з розвитком просторової орієнтації, стратегічного планування та навичок прийняття рішень, що сприяє комплексному уявленню про здоровий спосіб життя. Використання спортивного орієнтування в освітній програмі для дітей цього віку може покращувати фізичну підготовку та розвиває критичне мислення, самостійність, командний дух, прищеплює бережливе ставлення до природи та здоровий спосіб життя.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Методи дослідження

У цьому дослідженні для досягнення поставлених цілей були застосовані специфічні методи. Зокрема, для оцінки впливу тренувань зі спортивного орієнтування на фізичний розвиток дітей було проаналізовано різні показники.

Це включає оцінку змін у швидкості, спритності, витривалості, силі, швидко-силових якостях та координації рухів.

Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури і документальних матеріалів, матеріалів мережі Інтернет проводився з метою детального вивчення проблеми фізичного виховання дітей середнього шкільного віку, особлива увага приділялась процесу фізичного виховання, дітей середнього шкільного віку. Загалом, за темою наукового дослідження, було вивчено й опрацьовано 51 наукові праці. Особлива увага приділялась аналізу публікацій у фахових виданнях галузі фізичного виховання і спорту.

Соціологічні методи дослідження використовувалися з метою отримання інформації з окремих проблем дослідження. Опитування проводилося у вигляді бесід і анкетування.

Анкетування проводилося з метою вивчення мотиваційно-ціннісних орієнтацій дітей до оцінки мотивів і інтересів до відвідування занять зі спортивного орієнтування.

Умови виконання тестів відповідали загальноприйнятим методикам їх проведення. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей проводилась згідно з програмою.

Психофізіологічні методи дослідження: *тест Боднарєвського* (цей тест використовується для оцінки координації рухів та моторної здібності. Він полягає у виконанні певних рухових завдань, наприклад, простягненні руки з

закритими очима. Це допомагає виявити порушення моторної координації та балансу, що можуть бути індикаторами неврологічних або психічних розладів), *проба Ромберга* (ця проба оцінює баланс та стабільність стояння. Людина повинна стояти зі замкненими ногами, закритими очима та витягнутими вперед руками. Той хто проводить дослідження спостерігає за здатністю досліджуваного утримувати баланс. Цей тест допомагає виявити порушення вестибулярної системи та проблеми з центральною нервовою системою). *Обсяг короткострокової пам'яті* (ОКП) - це дослідження вимірює, скільки інформації людина може зберігати в короткостроковій пам'яті. Зазвичай це включає запам'ятовування та відтворення серії чисел, слів або об'єктів. ОКП є важливим показником когнітивного здоров'я). *Обсяг переробки інформації* (ОПІ) - цей метод оцінює, як людина обробляє вхідну інформацію. Він включає тести на швидкість реакції, увагу, здатність до множення завдань та інші аспекти когнітивної функції. Це може допомогти виявити уповільнення когнітивних процесів або проблеми з обробкою інформації.

Дослідження було здійснено методом анкетування серед гуртківців Чернівецького обласного центру туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді, під час проведення занять й змагань зі спортивного орієнтування у Чернівецькій області. Цей процес тривав від березня до жовтня 2023 року. Метою анкетування було оцінити мотивація гуртківців до занять зі спортивного орієнтування та покращення навчально-тренувального процесу.

Анкети роздавались особисто дітям, а також через їхніх тренерів. В анкеті було кілька частин: перша містила загальну інформацію, друга частина включала питання для виявлення мотивації та очікувань дітей, які займаються спортивним орієнтуванням. Інформація анкетування допоможе зрозуміти, як діти хочуть покращити вид спорту, яким вони займаються та можливість включення сучасних форм у звичайний навчально-тренувальний процес (Додаток А).

Це дослідження відіграє ключову роль у розробці інноваційної програми для дітей 12-14 років і впровадження у навчально тренувальний процес дітей, які займаються цим видом спорту в Чернівецькій області.

В процесі дослідження використовувався метод середніх величин. Для математичної обробки цифрових даних результатів дослідження використовувалися прикладні програми MS EXCEL XP (Microsoft, США) і «Statistica 9.0».

## **2.2 Організація дослідження**

Констатувальний експеримент проводили на обласного центру туризму. У констатувальному експерименті взяли участь діти 12-14 років. Всього обстежено 53 особи (22 хлопчики, 31 дівчинка).

Формувальний експеримент проводився на базі гуртка спортивне орієнтування. В експерименті взяли участь 34 дитини 12-14 років (ЕГ 18 учнів), (КГ 16 учнів). Мета і завдання роботи визначили хід педагогічного експерименту.

Контрольна група займалася за традиційною програмою зі спортивного орієнтування [40]. В експериментальній програмі застосовувався інноваційний варіативний модуль «Сучасне спортивне орієнтування». Тривалість педагогічного експерименту становила 12 навчальних тем.

Дослідження проведено з вересня 2022 року по грудень 2023 року, згідно з планом, в три етапи, кожен із яких передбачав вирішення певних завдань:

**I етап досліджень** (вересень 2022–березень 2023 рр.) проаналізовано існуючу науково-методичну літературу з питань сучасних підходів зі спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання школярів, особливості навчально-тренувального процесу у дітей з різним рівнем фізичної підготовки, що дозволило обґрунтувати тему магістерської роботи,

визначити актуальність, практичну та теоретичну значущість роботи, сформулювати мету, завдання, а також підібрати адекватні методи досліджень.

**II етап досліджень** (квітень 2023–жовтень 2023 рр.) розроблено анкети, проведено анкетування (n=53) орієнтувальників з метою визначення мотивації та особливостей покращення навчально-тренувального процесу, напрямів наукових досліджень, виявлення найбільш ефективних інноваційних форм, методів, проблем та шляхів їх подолання в спортивному орієнтуванні дітей. Проведено педагогічний експеримент та обробку отриманих результатів контрольна група (КГ 16 дітей), експериментальна група (ЕГ 18 дітей).

**III етап досліджень** (жовтень 2023 – грудень 2023 рр.) адаптовано, інноваційний модуль «Сучасне спортивне орієнтування» для підготовки гуртківців-орієнтувальників у Чернівецькій області. Сформульовані основні висновки проведеного дослідження, здійснені оформлення та підготовка магістерської роботи.

### **РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ ДІТЕЙ 12-14 РОКІВ, РОЗРОБКА ТА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ІННОВАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ЗІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ**

#### **3.1. Аналіз мотиваційних пріоритетів дітей 12-14 років, які займаються спортивним орієнтуванням**

Рухова активність є найважливішим фактором профілактики захворювань у дітей та зміцнення їхнього здоров'я при підвищенні фізичної підготовленості. Ця діяльність, що проявляється в інтенсивних фізичних навантаженнях, є визначальною у формуванні здорового способу життя. Воно впливає на розвиток індивідуальних здібностей, знань, умінь, навичок. Також це сприяє формуванню цілеспрямованості, у тому числі концентрації цілеспрямованих зусиль на задоволенні освітніх потреб і розвитку фізкультурно-спортивних інтересів [1].

В умовах зниження духовного потенціалу та здоров'я дітей стає відчутною потреба зосередити увагу на формуванні здоров'язберігаючих навичок, фізичному загартуванні та здоровому способі життя в цілому – одному з пріоритетних напрямів виховання дітей та молоді в сучасній школі та позашкільній діяльності.

В умовах сучасних викликів освітньої сфери одним із пріоритетних завдань є формування у дітей позитивного ставлення до рухової активності, в тому числі до різних видів спорту. Спортивне орієнтування, як один із видів спорту, має значний потенціал у цьому напрямку завдяки своїй специфіці: заняття на свіжому повітрі, активізація пізнавальних процесів, використання різноманітних форм рухової активності [20].

Перше питання анкети стосувалося досвіду дітей 12-14 років у різних видах спорту, виявилось, що футбол є найпопулярнішим серед інших спортивних дисциплін, оскільки 36,4 % респондентів займаються або займалися цим видом спорту. Це може свідчити про високу доступність і



популярність футболу як виду спорту. Також популярними серед респондентів є плавання та легка атлетика – 12,2 % та 17,5 % відповідей відповідно. Ці види спорту, відомі своїми різноманітними фізичними перевагами та перевагами для здоров'я, приваблюють багатьох учасників. Гімнастика, яка акцентує увагу на гнучкості та координації, також привертає увагу – 11,2 % відповідей. Цікаво, що 22,7 % респондентів віднесли себе до категорії «Інші», що вказує на широкий спектр інтересів і занять у спортивному середовищі, включаючи менш традиційні або інші види спорту. Таке різноманіття видів діяльності може свідчити про різнобічні інтереси та вподобання дітей 12-14 років у шкільному віці, а також про бажання експериментувати з різними формами фізичної та рухової активності.

Здійснивши аналіз результатів дослідження показує, що найбільш значущим фактором є прагнення до фізичного розвитку, а саме бажання стати швидшими та спритнішими, що становить 51,4 % відповідей. Інтерес до природи також є важливим мотиваційним фактором, набравши 26,3 %. Водночас соціальні чинники, такі як вплив друзів та бажання перемогти у змаганнях, були менш значущими – 7,1 % та 10,1 % відповідно. Це підкреслює, що основні мотиви дітей, які займаються спортивним орієнтуванням, пов'язані з особистісним розвитком і природними інтересами. (табл. 3.1.).

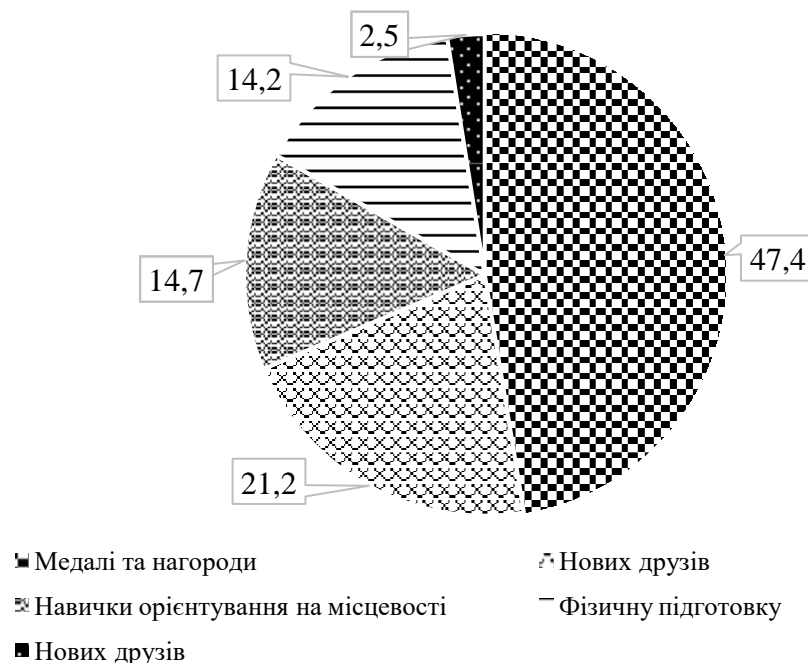
Таблиця 3.1

**Чому ти зацікавлений(а) у спортивному орієнтуванні?, % (n=53)**

№ з/п	Причини	Відповідь, %
1	Мені подобається природа	26,3
2	Я хочу стати швидшим (швидшею) і спритнішим (спритнішею)	51,4
3	Мої друзі займаються цим спортом.	7,1
4	Я хочу вигравати змагання	10,1
5	Інше	5,1

Результати опитування щодо очікувань дітей від спортивного орієнтування показали, що більшість респондентів (47,4 %) прагнуть

отримати медалі та нагороди, що свідчить про високу змагальну мотивацію дітей 12-14 років. Знаходження нових друзів також є важливим аспектом, з відсотком 21,2, що підкреслює соціальну складову участі у орієнтуванні. Навички орієнтування та фізична підготовка майже однаково важливі для учасників, 14,7 % та 14,2 % відповідно. Тоді як веселощі та пригоди займають найменшу частку інтересів, лише 2,5 %. Ці дані свідчать про різноманіття очікувань дітей від спортивної спрямованості та високої змагальної мотивації до бажання розвивати соціальні зв'язки та вдосконалювати особистісні навички (Рис. 3.1.).



*Рис. 3.1. Результати опитування щодо очікувань дітей 12-14 років від занять зі спортивного орієнтування, %*

Аналіз результатів анкетування 53 дітей 12-14 років, які займаються спортивним орієнтуванням, виявив суттєві тенденції щодо бажаної частоти навчально-тренувальних занять. Відповіді розподілилися так: 16,3 % респондентів висловили бажання займатися спортивним орієнтуванням щодня, тоді як найбільша частина учасників, 48,4 %, віддають перевагу заняттям декілька разів на тиждень. Група, яка вважала за краще займатися

раз на тиждень, склала 16,2 %, а 18,9 % учасників обрали варіант кілька разів на місяць. Ці дані вказують на те, що більшість дітей віддають перевагу регулярним, але не щоденним заняттям, що може відображати їх бажання збалансовано поєднувати спортивну діяльність з іншими аспектами свого життя (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2

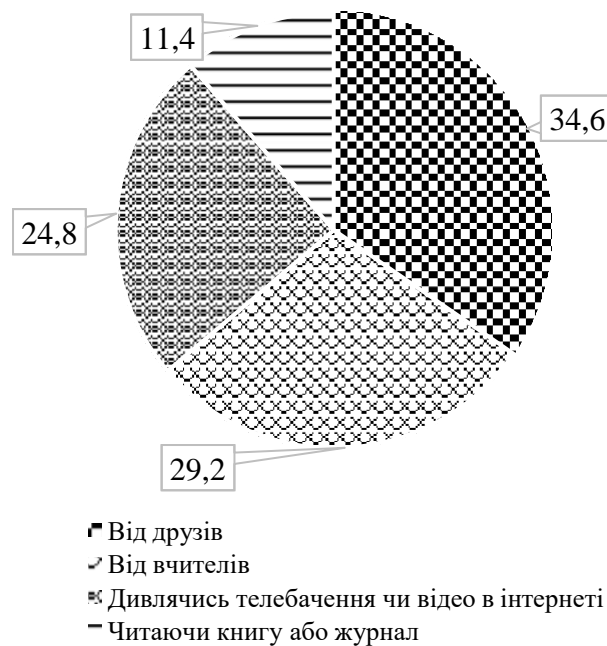
**Як часто ти хочеш займатися спортивним орієнтуванням, % (n=53)**

№ з/п	Причини	Відповідь, %
1	Кожного дня	16,3
2	Кілька разів на тиждень	48,4
3	Один раз на тиждень	16,2
4	Кілька разів на місяць	18,9

Результати наступного питання нашого опитування, проведеного серед дітей 12-14 років, які займаються спортивним орієнтуванням, показали, що значна більшість респондентів (81,4 %) мали досвід участі у змаганнях з різних видів орієнтування. Цей високий відсоток може свідчити про високий рівень залученості та мотивації серед дітей до цього виду спорту. З іншого боку, 18,6 % респондентів не мали досвіду участі у змаганнях, що може свідчити про наявність у них навичок або не готовності до участі у змаганнях, від тих хто займається. Такий розподіл відповідей може допомогти розробки нашої навчальної програми та залучити дітей до змагань, спрямованих на різний рівень фізичної й тактичної підготовки.

Аналіз даних про те, як діти дізналися про спортивне орієнтування, показав, що основними джерелами інформації для більшості респондентів є соціальні контакти та освітнє середовище. Зокрема, 34,6 % учасників опитування вказали, що дізналися про цей вид спорту від друзів, підкресливши важливість соціальних мереж і спільнот для поширення інформації про різні види діяльності. Суттєву роль відіграють і навчальні заклади, інформація про які 29,2 % респондентів дізналися про спортивну орієнтацію від вчителів. Крім того, вирішальну роль у поширенні інформації

про спортивне орієнтування відіграють медіаресурси: 11,4 % респондентів зазначили, що дізналися про цей вид спорту, читаючи книги чи журнали, а 24,8 % – через телебачення чи відео в Інтернеті. Ці дані вказують на різні канали, через які діти 12-14 років отримують інформацію про спортивне орієнтування, і підкреслюють важливість традиційних і цифрових медіа для просування цього виду спорту (Рис 3.2.).



*Рис. 3.2. Результати опитування: Як ти дізнався (лася) про спортивне орієнтування?, %*

Результати анкетування щодо факторів, що спонукають дітей продовжувати займатися спортивним орієнтуванням, показали, що найбільш значущим мотиваційним фактором є «Можливість перемагати у змаганнях» з відсотком 47,1 %. Це підкреслює, що змагальний аспект спорту є вирішальним рушієм для багатьох респондентів. Далі йде фактор «Дружній колектив», який набрав 22,4 % відповідей, що свідчить про важливість соціальної складової. «Цікаві тренування» також зіграли важливу роль, зібравши 18,4 % відповідей, показуючи, що різноманітність і веселі тренування є важливими для підтримки інтересу учасників. Нарешті, «Любов

до природи» як мотиваційний фактор визначили 12,1 % респондентів, що підкреслює важливість природного середовища, в якому відбуваються тренування та змагання зі спортивного орієнтування. Ці дані вказують на різні мотиви, що спонукають учасників займатися цим видом спорту.

Опитування щодо визначення уподобань дітей 12-14 років щодо місць проведення змагань зі спортивного орієнтування показало, що більшість опитаних (42,4 %) вважають за краще ліс як ідеальне місце для проведення змагань. Це вказує на те, що учасники високо цінують природне довкілля, створюючи більш складний і захоплюючий досвід. Парки та зелені зони в місті також є популярним вибором: 27,2 % відповідей вказують на інтерес дітей до більш доступних і зручних місць для змагань з паркового орієнтування. Місцем проведення змагань 14,2 % учасників обрали гори (гірську місцевість), підкресливши свій інтерес до більш складних та вражаючих ландшафтів. Нарешті, 16,2 % респондентів вказали місця біля водойм (річок, озер) як бажані місця для проведення змагань, що відображає інтерес до різноманітності природного середовища. Ці результати вказують на різноманітність уподобань дітей 12-14 років і можуть бути корисними організаторам змагань для планування майбутніх заходів та навчально-тренувальних занять з орієнтування.

Про різноманіття поглядів свідчать результати анкетування, у якому досліджувалося ставлення учасників до фізичних навантажень під час занять спортивним орієнтуванням. Більшість респондентів (42,6 %) висловили бажання уникати надто складних завдань (варіантів руху на місцевості), що може свідчити про бажання більш поміркованого та зваженого підходу до фізичних навантажень та вибору шляхів на КП. У той же час 24,4 % дітей 12-14 років вважають, що фізична активність є необхідною, хоча іноді важкою. Це може свідчити про усвідомлення необхідності фізичної активності, незважаючи на можливі труднощі. 21,7 % респондентів зазначили, що люблять виклики та готові їх долати, вказуючи на високу мотивацію та готовність до витримки. З іншого боку, для 11,3 % гуртківців, фізичні

завдання могли б бути кращими, що відображає більш рекреаційний підхід до навчально-тренувальних занять та змагань зі спортивного орієнтування. Ці результати демонструють різноманіття ставлення дітей до фізичних вправ, що може допомогти розробити навчальні програми, які враховують індивідуальні потреби та здібності вихованців.

Результати опитування щодо ставлення дітей до командної роботи у спортивному орієнтуванні показали, що 41,4 % респондентів позитивно ставляться до цього аспекту, вважаючи співпрацю чудовою та сприятливою для навчання. Це може вказувати на цінність колективної взаємодії та підтримки в рамках цього виду спорту. З іншого боку, 32,6 % респондентів віддають перевагу індивідуальній роботі, що підкреслює наявність багатьох гуртківців, які цінують незалежність і самостійність у спортивній діяльності з цього виду спорту. Для 18,2 % дітей 12-14 років лідерство в колективі є необхідним, тоді як 7,8 % готові виконувати роль у групі без прагнення до лідерства.

Щодо причин незадоволення заняттями зі спортивного орієнтування (Табл. 3.3.), то найбільш значущими були «Надмірне фізичне навантаження» (24,5 %) та «Не задовольняє зміст занять» (21,6 %). Ці результати свідчать про необхідність більш збалансованого та індивідуального підходу до навчання та тренування. Інші фактори, такі як «Поганий інвентар» і «Одноманітність занять», також вплинули на рівень задоволеності з відсотками 14,2 % і 19,4 % відповідно. Менша кількість учасників висловила невдоволення «Відносини з тренером» (1,8 %) та «Відсутність видів, що подобаються» (2,1 %) й «Не цікаво» (4,1 %).

Таблиця 3.3

**Причини незадоволення заняттями зі спортивного орієнтування, % (n=53)**

№ з/п	Причини	Відповідь, %
1.	Не цікаво	12,3
2.	Не задовольняє зміст занять	21,6
3.	Надмірне фізичне навантаження	24,5
4.	Поганий інвентар	14,2
5.	Одноманітність занять	19,4
6.	Відсутність видів, що подобаються	2,1
7.	Відносини з тренером	1,8
8.	Не цікаво	4,1

Ці дані надають цінну інформацію для розробки програм зі спортивного орієнтування, керівників гуртків, організаторів змагань щодо потреб і вподобань дітей шкільного віку, а також можливих напрямків для вдосконалення.

Отже, середній шкільний вік характеризується інтенсивним розвитком фізичного здоров'я організму та психолого-пізнавальних процесів. За цей час формуються особистісні інтереси і мотиваційні чинники, що впливають на навчальну діяльність і загальне ставлення до занять.

Узагальнюючи результати анкетування, можна зробити висновок, що учасники, які займаються спортивним орієнтуванням, мають різноманітні мотивації та вподобання. Важливість командної роботи, індивідуального підходу до тренувань і балансу між фізичними навантаженнями та задоволенням відіграють вирішальну роль у їхньому переході до спорту. Діти 12-14 років визначили різні причини для участі у заняттях, змаганнях зі спортивному орієнтуванні, зокрема любов до природи, бажання фізичного розвитку, соціальні взаємодії та змагальні аспекти. Результати анкетування відкривають шлях до більш глибокого розуміння потреб учасників навчально-тренувального-процесу та допомогти нам спланувати більш ефективні тренувальні програми та змагання для різних вікових груп та груп за інтересами.

### **3.2. Інноваційні форми проведення занять з використанням сучасних форм спортивного орієнтування у навчально-тренувальному процесі дітей 12-14 років**

Основу варіативного модуля «Спортивне орієнтування» складають розділи: навчальний матеріал, вимоги до підготовки, нормативи, інвентар, обладнання. Розділ «Зміст навчального матеріалу» містить теоретичні відомості та спеціальну підготовку орієнтувальника, яка складається з трьох етапів – фізичної, топографічної й тактичної підготовки. Під час топографічної підготовки засвоюють прийоми орієнтування на місцевості та на місцевості. Під час тактичної підготовки основна увага приділяється формуванню вмінь та навичок самостійно приймати правильні рішення та знаходити правильний шлях під час бігу по дистанції. Під час занять з розділу навчального матеріалу з орієнтування необхідно на кожному навчально-тренувальному занятті використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки для розвитку різноманітних фізичних якостей та здібностей дитини.

Еволюція спортивного орієнтування як змагальної діяльності відрізнялася в різних націях, що призвело до унікальних національних особливостей у розвитку спорту. Скандинавські країни визнані основоположниками та законодавцями у спортивному орієнтуванні. Його широка популярність серед громадян була вирішальною для його успіху як у літніх, так і в зимових формах проведення. Навпаки, екстремальні види спорту користуються неймовірною популярністю на американському континенті, що призводить до переваги розширених пригородних перегонів у спортивному орієнтуванні. Спортсмени з країн континентальної Європи зазвичай вважаються більш спортивно підготовленими, але менш технічними, що є відображенням географічних особливостей їхніх регіонів. Ці національні особливості також вплинули на формування та розвиток спортивного орієнтування в Україні.



У сучасному світі орієнтування на місцевості нові методи та дослідження підкреслюють важливість таких первинних навичок, як розуміння карт, виявлення відповідності між абстрактними символами та природними об'єктами, визначення просторових відносин і створення ментальних карт, які є основою для початку навчання. Технічні аспекти та автоматизація дій стають у центрі уваги на пізніших етапах навчання, приблизно на другому-третьому році.

Варто також зазначити, що незважаючи на те, що популярність спортивного орієнтування продовжує зростати, його привабливість зменшується через збільшення кількості нових екстремальних видів спорту. Ці нові види приваблюють молодь своїм стильним іміджем, модною технікою та сучасним дизайном. Іноді їх навіть включають в Олімпійські ігри, але швидко втрачають популярність.

Розвиток комп'ютерних технологій призвів до створення можливостей для віртуального моделювання спортивного орієнтування. Такі програми, як *Catching Features*, *Suunnistus simulatori* та *WinOL*, дозволяють користувачам симулювати територію, практикувати технічні прийоми та брати участь у віртуальних змаганнях з учасниками з усього світу, не виходячи з дому. Як інноваційна комп'ютерна програма *Catching Features* є віртуальним аналогом спортивного орієнтування, який може бути використаний як ефективний засіб у сучасній підготовці дітей 12-14 років. Використання цієї програми в навчальному процесі дозволяє інтегрувати елементи гри та інтерактивного навчання, що може підвищити мотивацію та інтерес дітей.

Програма надає віртуальне середовище, де діти можуть розвивати та вдосконалювати свої навички орієнтування на місцевості, включаючи читання карти, планування маршруту та прийняття рішень у пошуку КП на місцевості. Завдяки реалістичному візуальному представленню та інтерактивному інтерфейсу *Catching Features* допомагає побудувати розуміння просторових зв'язків, карт територій і життєво важливих аспектів орієнтування.

Використання такої програми в освітньому процесі дозволяє адаптувати традиційні методи навчання до вимог сучасної цифрової епохи, надаючи дітям захоплюючий та інноваційний досвід навчання. Це також може сприяти розвитку цифрової грамотності та навичок інформаційних технологій, які є невід'ємною частиною сучасної освіти (Рис. 3.3).



*Рис. 3.3. Приклад комп'ютерної гри Catching Features*

Результатом пошуку є створення мініатюрних моделей для орієнтування, які доступні для різноманітної аудиторії. Їх головною перевагою є зрозуміла демонстрація особливостей спортивного орієнтування, зручність для візуалізації у телевізійних передачах, а також можливість для непідготовлених глядачів взяти участь під час великих заходів. Основні вимоги до таких моделей включають обмежену територію і спрощені умови, при цьому зберігаючи ключові елементи класичного орієнтування. У нашій науковій роботі ми пропонуємо два найбільш вдалих представника:

лабіринти, які активно розробляють і пропагують орієнтувальники, і персональні вправи, які використовуються при створенні. Їх використання в чистому вигляді або елементарно може допомогти при наборі в гуртки, внести емоційну розрядку в тренувальний процес, відкрити нові форми для підвищення спортивної майстерності.

### Орієнтування навколо школи

Заняття проводились на заняттях у гуртках зі спортивного орієнтування. Місцем проведення звичайно є територія навчального закладу (школи), огорожена і добре знайома дітям. Перед стартом обов'язково роздати карти дітям і впевнитись, що всі розуміють відповідність позначень реальним об'єктам (Рис. 3.4.).

Звичайний сценарій проведення заняття:

- шиккування, привітання, відмітка присутніх 5хв.
- ознайомлення з темою заняття 20хв
- активна розминка 10 хв.
- подолання дистанції 45 хв.
- оголошення підсумків 10 хв.



Рис. 3.4. Зразки карт з дистанціями

При кількості 20-22 дітей інтервальний старт через 2 хвилини займає до 45 хвилин. Якщо потрібно: для економії навчального часу  $v_j; u_j$  використовувати одночасно дві схожі дистанції. Учні стартують одночасно на різні дистанції і загальний час на старт і подолання дистанцій стає коротшим.

Критерії для планування дистанцій: Загальна відстань коридору має бути однаковою для обох груп учнів. У разі точного орієнтування на місцевості більшість наступних КП повинні бути принаймні на лінії видимості від попередньої або близько до легко впізнаваних орієнтирів.

Основні навички, що опановуються дітьми:

- співставлення абстрактних умовних позначень реальним об'єктам
- відносне розташування об'єктів у просторі
- орієнтування карти відносно великих орієнтирів
- визначення напрямку руху
- правильний вибір контрольного пункту, позначеного на своїй карті.

Використання: ознайомлення дітей шкільного віку з спортивним орієнтуванням, перші навчальні дистанції, змагання.

### Спортивне орієнтування у шкільному спортзалі

В базовому варіанті на карті нанесена волейбольного-баскетбольна розмітка та шведська стінка, за якою орієнтують карту діти під час навчально-тренувальних занять (Рис. 3.5.).

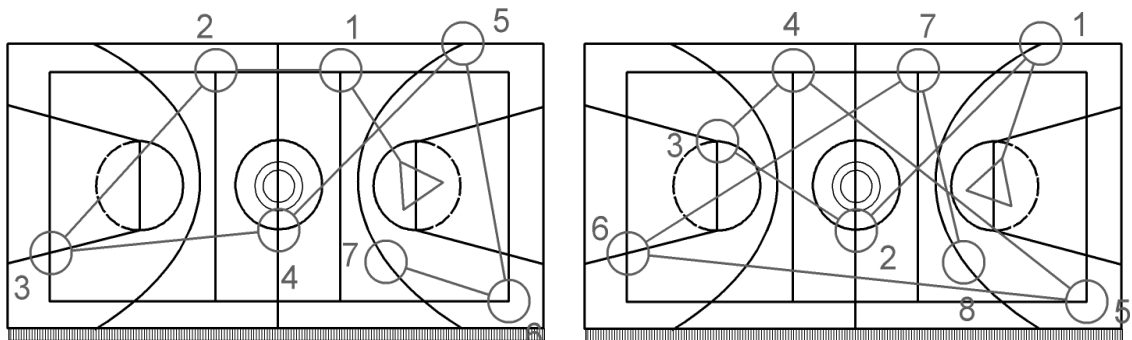


Рис. 3.5. Приклади версій карт для початківців та розрядників

У цій альтернативній конфігурації спортивного простору відсутні стандартні лінії для волейболу та баскетболу. Замість цього, облаштовано шведську стінку та використовуються ніші біля входу. Для орієнтування в просторі головну роль відіграє спортивна колода, розміщена у кутку зали. Як штучні перепони використовуються лавки, стільці, мати, ворота та інші спортивні пристосування, які додають різноманітності та функціональності простору (Рис. 3.6.-3.7.).

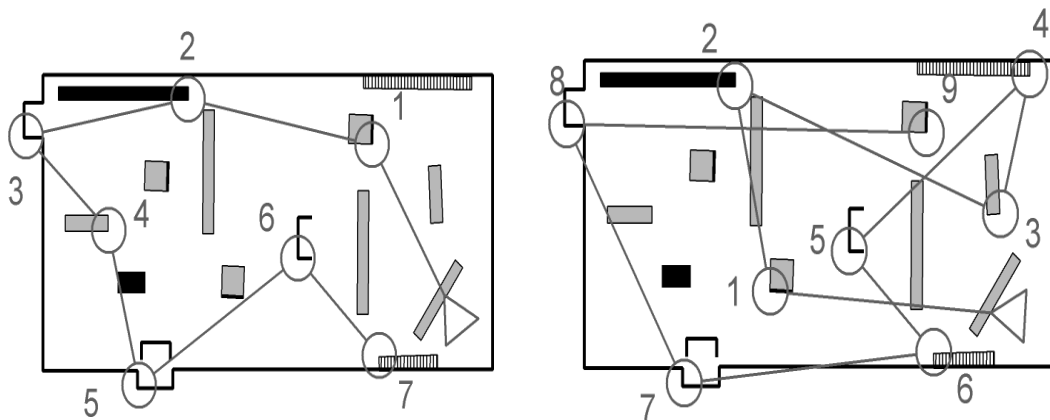


Рис. 3.6. Приклади версій карт для початківців та розрядників:



Рис. 3.7. Вигляд спортивного залу під час проведення уроків з елементами спортивного орієнтування



Багато перед стартом оприлюднити карту без дистанції. Таким чином ми даємо змогу дітям діяти послідовно і цілеспрямовано. Основними навичками, які використовуються під час проходження дистанції, є орієнтування в просторі, тренування зорової пам'яті школярів під час занять.

При використанні в якості повторюваного тренувального елемента необхідно послідовно звертати увагу на виконання і закріплення наступних елементів в порядку опанування:

Початкові етапи занять передбачають орієнтування карти відносно навколишніх об'єктів. Орієнтиром у кімнаті може служити сторона з вікнами, меблевий гарнітур або комплект спортивного інвентарю в спортзалі. Це була техніка, коли картку тримають так, щоб великий палець завжди вказував у наступному напрямку руху.

Регулярні тренування включають запам'ятовування відрізків дистанції з 2-3 контрольними точками.

Спортсменам вищих розрядів у підготовці для досягнення стійкого тренувального ефекту рекомендується пробігати кілька дистанцій поспіль.

Застосування: проведення занять в осінньо-зимовий період в погану погоду та розважальні шоу-конкурси.

### **Спортивне орієнтування з використанням лабіринтів та стрічкових лабіринтів**

Прототипом стрічковому лабіринту в спортивному орієнтуванні є маркована дистанція. Вона є тренувальним засобом, що імітує класичну дисципліну, але може використовуватись і для відпрацювання певних технічних елементів орієнтувальників, а також в якості специфічної розважальної програми для дітей. Технічно дистанція лабіринту може виконуватись навіть з підручних засобів (Рис. 3.8.).



*Рис. 3.8. Приклад стрічкового лабіринту під час занять зі спортивного орієнтування*

Розмічається лінія (стрічкою), вздовж якої повинні слідувати учасники. Дозволяється рух тільки вздовж стрічки, перетин лабіринту заборонений, але звичайно ніхто не порушує ці правила, настільки незвичайним і цікавим є сам процес подолання певної дистанції. Долання лабіринту початківцями за безпосередньої допомоги тренера (керівника гуртка) мають змогу відпрацювати орієнтування карти за навколишніми предметами а також опрацьовується відмітка компостером у картці учасника (Рис. 3.9.).

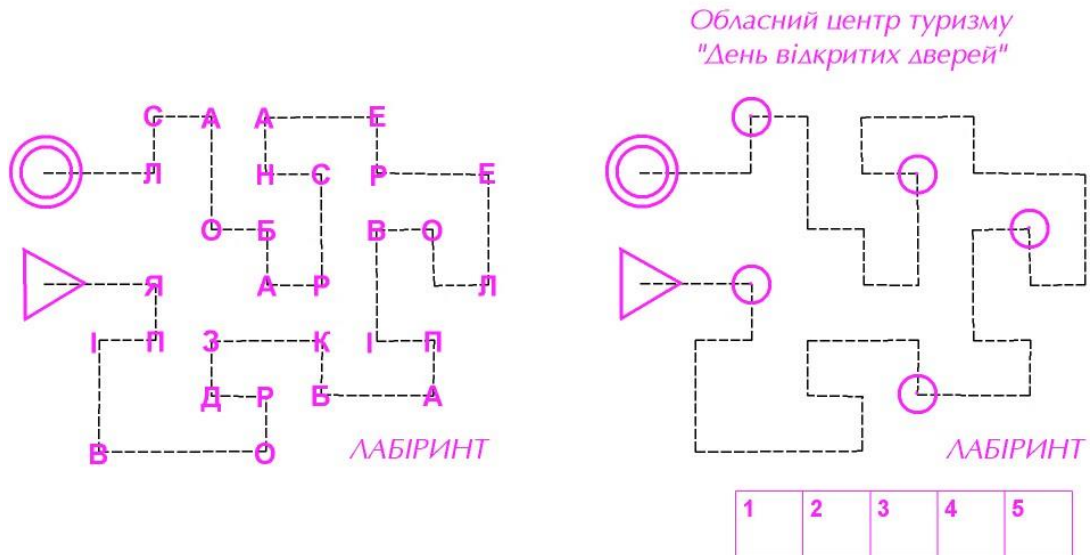


Рис. 3.9. Орієнтовна схема проведення стрічкового лабіринту

На даному прикладі орієнтиром було місце початку старту-фінішу. Лінія була розмічена стрічкою (дорожньою обмежувальною), а повороти були виконані пляшками з водою й декорованими знаками КП і табличкою з буквенним кодом на кришці (використанням компостеру). Дані пляшки забезпечували стійкість поворотів. Лабіринт займав площадку 11x16 м. і може бути повторений як на відкритому повітрі, так і в шкільному спортзалі. Довжина мінімальної довжини сторони від одного повороту то іншого складала 1,6 м, або два кроки.

Підготовка стрічкового лабіринту займає 25-30 хв. Для прискорення процесу встановлення спочатку розмічалась центральна вісь «старт - Я- -А- Р- -Л». Далі була розмічена перпендикулярна вісь «А-Н-Б-А- - Р-О». Розставлялись кутові елементи, потім через них прокладалась стрічка маршруту.

В лісі на галявині лабіринт краще споруджувати стійками, забиваючи їх в землю та збільшуючи сторону одиничного елементу до 3 м. Більші розміри не дають змогу сприйняття цілісної картини лабіринту і не рекомендуються.



### Перепони у спортивному орієнтуванні

Даний тип лабіринту є візуальним представленням маршруту, що пролягає в певному напрямку. На обмеженій території розгортається мережа загороджень, точно відтворюючи заданий на карті маршрут. Підготовка лабіринту має схожість з попереднім методом. Початковим етапом є відзначення меж площадки відповідно до плану та встановлення ключових точок, таких як стійки. Потім ці точки з'єднуються за допомогою стрічки або сітчастої огорожі. Використання сітки є більш витратним, але візуально ефективним, оскільки створює відчуття неперервної перешкоди, точно передаючи конфігурацію лабіринту. Крім того, рекомендується обладнати зовнішні границі лабіринту так, щоб забезпечити глядачам можливість спостерігати за перебігом подій з різних точок.

Основною умовою є правильна розминка спортсменів поза ареною. Використання: вбудовані елементи в класичні дистанції, тренування. (Рис. 3.10).



*Рис. 3.10. Приклад проведення заняття з елементами спортивного орієнтування у вигляді перепон.*

Для розробки інноваційного модулю зі спортивного орієнтування для дітей 12-14 років ми плануємо інтегрувати сучасні технології та інтерактивні методи навчання, щоб забезпечити захоплюючий та ефективний процес навчання. Особлива увага буде приділена розвитку критичного мислення та навичок прийняття рішень через практичні завдання та ігрові сценарії, що відображають реальні ситуації спортивного орієнтування (Табл. 3.4.).

Таблиця 3.4.

**Тематика інноваційної програми для дітей 12-14 років, які займаються спортивним орієнтуванням**

№ з/п	Тема та опис заняття	Кількість годин
1.	<i>Історія спортивного орієнтування</i> - огляд походження та розвитку спортивного орієнтування у світі.	2
2.	<i>Правила змагань зі спортивного орієнтування</i> - детальний аналіз правил та вимог до змагань, види спортивного орієнтування.	4
3.	<i>Технічна підготовка у спортивному орієнтуванні</i> - основи читання карт, використання компаса та планування маршрутів.	6
4.	<i>Тактична підготовка</i> - стратегії для ефективного проходження дистанції.	4
5.	<i>Психологічна підготовка</i> - розвиток концентрації, стресостійкості та мотивації.	4
6.	<i>Орієнтування на місцевості</i> - практичні навички навігації в різних ландшафтах.	6
7.	<i>Легенди контрольних пунктів (КП)</i> - вивчення символів та знаків, використовуваних на картах спортивного орієнтування.	4
8.	<i>Орієнтування навколо школи</i> - практичні заняття	4

	з орієнтування, використовуючи шкільну територію.	
9.	<b>Спортивне орієнтування у шкільному спортзалі</b> - адаптація орієнтування для закритих просторів.	2
10.	<b>Спортивне орієнтування з використанням лабіринтів та стрічкових лабіринтів</b> - розвиток навичок навігації в складних умовах.	2
11.	<b>Спортивне орієнтування з перешкодами</b> - інтеграція елементів гімнастики та атлетики для розвитку фізичних навичок.	2
12.	<b>Використання комп'ютерної програми Catching Features</b> - цифрові технології в тренуванні спортивного орієнтування.	6
<b>Загальна кількість годин</b>		<b>46</b>

Дані теми для навчально-тренувального процесу гуртківців розроблено спеціально з урахуванням потреб та інтересів дітей 12-14 років, які починають свій шлях у спортивному орієнтуванні. Модуль охоплює багато аспектів, від базових знань з історії та правил орієнтування на місцевості до практичних навичок орієнтування в різних умовах та середовищах. Особлива увага приділяється розвитку технічних, тактичних і психологічних аспектів, необхідних для успішного заняття цим видом спорту а також використанню інноваційних форм для дітей в навчально-тренувальному процесі. Цілісний і багатогранний підхід допомагає юним спортсменам краще зрозуміти основи спортивного орієнтування та розвинути навички, необхідні для активної участі в змаганнях і тренуваннях.

### **3.3. Перевірка ефективності інноваційної програми зі спортивного орієнтування на показники фізичної підготовленості та соматичного здоров'я дітей 12-14 років**

Формувальний експеримент проводився на базі обласного центру туризму. В експерименті взяли участь 44 дитини 12-14 років (ЕГ 22), (КГ 22).

Контрольна група займалася за традиційною програмою зі спортивного орієнтування. В експериментальній програмі застосовувався іноваційний варіативний модуль «Спортивне орієнтування». Тривалість педагогічного експерименту становила 12 навчальних тем.

До слова основні компоненти двох програм зі спортивного орієнтування були однакові і складали ті ж часові рамки. кількість занять протягом навчального тижня складала три рази для дітей віком 12 років. А основними відмінностями в програмах при однаковій кількості та тривалості занять є їх змістовне наповнення.

Результати нашого дослідження у показниках свідчать про покращення у дітей як експериментальної, так і в контрольної групи. Показники досліджень наприкінці педагогічного експерименту показали в дівчат як контрольної, так і експериментальної груп певну позитивну динаміку в різних тестах «стрибок у довжину з місця», «піднімання тулуба в сід за 30 с», «човниковий біг 4x9 м». Також спостерігалось статистично значуще покращення ( $p < 0,05$ ) результату в тестах «біг на 30 м», «тест Бондаревського» та в тесті «біг 500 м» у дівчат експериментальної групи на фоні позитивних змін у дівчат контрольної групи.

Таблиця 3.3

**Середньостатистичні показники фізичної підготовленості хлопців та дівчат 12-14 років до і після педагогічного експерименту (n=34)**

Досліджувані показники	Результати до експерименту ЕГ (n=18)		Результати після експерименту ЕГ (n=18)		Результати до експерименту КГ (n=16)		Результати після експерименту КГ (n=16)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
<i>Дівчата</i>								
Біг 30 м, с	6,2	0,41	6,1	0,10	6,8	1,21	6,7	0,25
Човниковий біг 4x9 м, с	11,7	0,48	11,6	0,34	12,0	0,42	11,9	0,39
Стрибок у довжину з місця, см	147,1	16,53	153,2	10,04	148,6	17,11	149,6	11,09
Піднімання тулуба в сід за 30 с, раз	14,6	2,47	16,7	5,27	13,7	5,24	14,7	7,32
Біг 500 м, хв.с	2,49	5,39	2,28	4,31	2,52	8,44	2,49	6,32
Тест Бондаревського, с	15,4	3,68	18,1*	2,17	15,8	4,47	17,5	5,16
Проба Ромберга, с	12,2	5,12	20,1**	6,31	11,2	2,28	12,4	5,17
ОКП, %	27,5	6,16	40,2**	5,10	26,7	5,21	28,7	7,42
ОПІ, біг	364,2	27,32	434,2*	31,47	371,2	24,32	384,1	41,71
<i>Хлопці</i>								
Біг 30 м, с	6,1	0,44	5,8	2,14	6,2	3,22	6,3	0,24
Човниковий біг 4x9 м, с	10,6	2,42	10,3	1,32	11,8	4,41	11,4	3,34
Стрибок у довжину з місця, см	159,2	14,61	162,4	11,05	157,4	14,12	159,7	15,12
Піднімання тулуба в сід за 30 с, раз	14,5	4,51	16,1	2,21	15,1	4,21	14,2	5,21
Біг 500 м, хв.с	2,19	5,51	2,04	3,21	2,13	7,53	2,11	5,31
Тест Бондаревського, с	15,8	4,85	19,2*	3,51	15,2	5,12	16,1	5,32
Проба Ромберга, с	12,3	5,14	19,7**	4,35	12,2	4,61	13,2	4,12
ОКП, %	26,2	8,32	41,7*	5,11	25,9	7,08	29,6	10,71
ОПІ, біг	341,2	27,11	405,2**	44,09	336,2	29,61	341,4	46,11

\*При  $p < 0,05$ ; \*\*при  $p < 0,01$ .

Зміни показників ( $p < 0,01$ ) спостерігались у результатах проб Ромберга та Тесті Бондаревського представленні в таблиці.

Показники фізичної підготовленості юнаків продемонстрували схожу динаміку. Спостерігалось статистично значуще ( $p < 0,05$ ) покращення результатів у тестах «Біг 30 м», «Біг 500 м», «Човниковий біг 4 x 9 м».

Отримані середньостатистичні результати, які характеризують швидкісні якості, зазнали незначних позитивних змін: у хлопців 12-14 років ЕГ час подолання дистанції 30 м зменшився на 0,3 с у хлопців, що становить 4,9 % ( $p > 0,05$ ) а у дівчат цей показник становив 0,1 с, що склало 1,6 % ( $p > 0,05$ ). Фізична підготовленість, визначалась у подоланні дистанції 500 м, покращилась після педагогічного експерименту на 6.8 % у хлопців та на 8.4 % у дівчат ЕГ. Суттєвих змін у КГ не спостерігалось.

Зауважимо на значне покращення середньостатистичного результату проби Ромберга в дітей ЕГ, Так, у дівчат ЕГ цей показник на кінець педагогічного експерименту покращився, у хлопців ЕГ цей показник виріс.

В кінці педагогічного експерименту спостерігається достовірне ( $p < 0,01$  за критерієм Вілкоксона) збільшення середньостатистичних результатів, які характеризують когнітивні функції у дівчат 12-14 років ЕГ, різниця результатів склала: ОКП збільшився на 46,2 % ( $p < 0,01$  за критерієм Вілкоксона); ОПІ збільшився на 19,2 % ( $p < 0,01$  за критерієм Стьюдента). У хлопців 12-14 років ЕГ середньостатистичні результати когнітивних функцій теж зазнали достовірних змін, так ОКП збільшився на 59,2 % ( $p < 0,01$  за критерієм Вілкоксона); ОПІ збільшився на 18,7 % ( $p < 0,01$  за критерієм Стьюдента). У дівчат і хлопців 12-14 років КГ в кінці педагогічного експерименту середньостатистичні результати когнітивних функцій не зазнали суттєвих змін, хоча і спостерігається позитивна динаміка.

Враховуючи вищеописане доходимо висновку, що завдяки засобам спортивного орієнтування у дівчат і хлопців 12-14 років ЕГ середньостатистичні результати суб'єктивної оцінки емоційного стану в кінці педагогічного експерименту набули позитивних змін і знаходяться на високому рівні, а у дівчат і хлопців 12-14 років КГ самопочуття та активність – на достатньому рівні, натомість настроїв досягнув оптимального рівня.

Отримані позитивні зміни показників, які характеризують психофізичний стан дітей ЕГ, підтвердили ефективність запропонованої нами інноваційної програми для дітей 12-14 років, які займаються спортивним орієнтуванням.

Така динаміка, на наш погляд, зумовлена специфікою занять зі спортивного орієнтування та використанню сучасних та цікавих форм під час занять. Також заняття зі спортивного орієнтування проходять на свіжому повітрі в анаеробному режимі, що впливає на функціональні можливості серцево-судинної системи та дихальної системи.

## ВИСНОВКИ

Аналіз наявної літератури з досліджуваної проблеми дозволяє зробити висновок про те, що особлива увага приділяється науково-практичній підготовці фізично здорової та талановитої шкільної молоді в умовах сучасного розвитку суспільства та особистості. Потрібна більша чіткість між значенням фізичного виховання, існуючими державними вимогами до рівня фізичної підготовки дітей та сучасним станом фізичного виховання. Це викликає перевантаження фізіологічних систем дітей. Спортивне орієнтування як засіб фізичного виховання має позитивний вплив, спрямований на розвиток як розумових, так і фізичних здібностей дітей. Це заняття вимагає від дітей більших фізичних зусиль, технічних можливостей і навичок, ніж звичайний біг. Також заняття спортивним орієнтуванням розвивають у дітей уважність, сміливість, наполегливість, уміння швидко адаптуватися до складних ситуацій, які є необхідними якостями для їхнього майбутнього.

У сучасних підходах до навчання спортивному орієнтуванню дітей 12-14 років акцент робиться на гармонійному розвитку як фізичних, так і пізнавальних здібностей. Ця методика, інтегруючи фізичні вправи з розвитком просторового сприйняття, стратегічного планування та прийняття рішень, спрямована на формування у дітей розуміння здорового способу життя. Застосування спортивного орієнтування у фізичному вихованні не тільки покращує фізичну підготовку, але й розвиває критичне мислення, самостійність та командний дух, виховуючи при цьому повагу до природи.

На основі аналізу мотиваційних пріоритетів дітей 12-14 років, які займаються спортивним орієнтуванням, можна зробити висновок, що цей вид спорту позитивно впливає на розвиток як фізичної, так і психологічної сторін особистості дитини. Виявлені мотиви, що охоплюють прагнення до фізичного розвитку, прагнення до успіху в змаганнях та соціальні елементи, такі як бажання спілкуватися з друзями та розвивати командний дух, свідчать



про комплексний підхід, який пропонує спортивне орієнтування для гармонійного розвитку молодших школярів. Аналіз даних, отриманих під час опитування дітей, став основою для розробки інноваційної освітньої програми навчання спортивному орієнтуванню. Програма складається з 12 тем, що охоплюють ключові аспекти та навички, необхідні для оволодіння цим видом спорту. Ця систематична та цілеспрямована програма розроблена на основі отриманих емпіричних даних, що відображає потреби та інтереси юних спортсменів для забезпечення їх всебічного розвитку в контексті спортивного орієнтування. Отримані дані констатувального експерименту були використані нами як складові розробки програми занять з гуртківцями 12-14 років з використанням сучасних форм спортивного орієнтування.

По завершенню педагогічного експерименту було зафіксовано значне підвищення у середніх показниках, що відображають когнітивні здібності у дівчат віком 12-14 років з експериментальної групи (ЕГ), де зростання ОКП склало 46,2 % ( $p < 0,01$  за критерієм Вілкоксона), а ОПІ зросло на 19,2 % ( $p < 0,01$  за критерієм Стьюдента).

У хлопців тієї ж вікової групи з ЕГ також було відзначено вагомі зміни у когнітивних функціях: ОКП збільшився на 59,2 % ( $p < 0,01$  за критерієм Вілкоксона) та ОПІ на 18,7 % ( $p < 0,01$  за критерієм Стьюдента).

Водночас у дівчат та хлопців контрольної групи (КГ) вікової категорії 12-14 років середні показники когнітивних функцій залишились стабільними наприкінці педагогічного експерименту, проте було помічено позитивну тенденцію.

Результати, отримані в ході формуючого експерименту, демонструють значний позитивний ефект занять спортивним орієнтуванням на показники фізичної підготовки та результати психічних процесів завдяки запропонованій програмі.

Отже, вплив інноваційної програми для дітей 12-14 років, які займаються спортивним орієнтуванням в гуртку можна стверджувати, що розроблена програма ефективно сприяє всебічному розвитку дітей цієї

вікової групи. Вона не лише покращує фізичну підготовленість та когнітивні функції, але й сприяє формуванню навичок командної роботи, самостійності та стратегічного мислення, які є ключовими для гармонійного розвитку особистості та її успіху у майбутньому.

Наші перспективи подальших досліджень зі спортивного орієнтування можуть включати детальний аналіз впливу методик на процес фізичного виховання у дітей різних вікових категорій, з метою визначення їх ефективності та адаптивності в різних освітніх та виховних контекстах.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева, О. В. (2002). Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчаток 12–13 років. *Дис. кандидата наук з фізичного виховання та спорту*; 24.00.02, 190 с.
2. Андреева, О. В., Благій, О. Л., & Ковальова, Н. В. (2009). Туризм в структурі рекреаційної діяльності дітей. *Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельн. держ. пед. ун-ту*, 134–135.
3. Арефьев, В. Г. (2013). Фізичні можливості учнів загальноосвітніх шкіл різного рівня фізичного розвитку. *Вісник Чернігівського держ. пед університету ім. Т. Г. Шевченка. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр., 1 (120)*, 120–125.
4. Безверхня, Г. В. (2004). Мотивація до занять фізичною культурою і спортом дітей 5–11 класів. *[Автореферат докторської дисертації]*. *Львівський держ. ін-т фізичної культури*, 21 с.
5. Безугла Л. І. (2007). Впровадження самостійної роботи з формування культури здоров'я студентів ЗВО в контексті Болонського процесу. *Теорія та методика фізичного виховання*, 3 (29), С. 3-5.
6. Березовський В. А. Вплив уроків фізичної культури з елементами спортивного орієнтування на показники фізичної підготовленості та соматичного здоров'я учнів старших класів / В. А. Березовський // *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. – 2016. – Вип. 48. – С. 264-269.
7. Березовський, В. А. (2016). Вплив уроків фізичної культури з елементами спортивного орієнтування на показники фізичної підготовленості та соматичного здоров'я учнів старших класів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 48, 264–269.
8. Благій, О. Л., & Ярмак, О. М. (2011). Контроль фізичного стану старшокласників у процесі фізичного виховання. *Актуальні проблеми*

*фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф.*, 28–30.

9. Вихляєв Ю. М. (2008). Підвищення витривалості та аеробних можливостей студентів на заняттях з фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 12, 19-20.

10. Волков В. Л. (2004). Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. *Знання України*, 82 с.

11. Ворона В. В. (2010). Оздоровчий вплив засобів лижної підготовки на організм людини. *Слобожанський науковоспортивний вісник*, 4, С. 27-29.

12. Галан Я. (2010). Сучасна система оцінки загальної і спеціальної підготовленості спортсменів-орієнтувальників. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*, 11, 102-109.

13. Галан Я. (2010). Сучасна система оцінки загальної і спеціальної підготовленості спортсменів-орієнтувальників. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*, 11, С. 102-109.

14. Галан Я. (2010). Формування мотивації до відвідування старшокласниками уроків з фізичної культури. *Фізична культура та спорт у навчальних закладах східноєвропейських країн: Матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф.* С.107–110.

15. Галан Я. П. (2013). Використання сучасних форм навчання спортивному орієнтуванню на уроках фізичної культури в школі. *Молодий вчений*, 3.1, 78-82.

16. Галан Я. П. (2013). Мотивація школярів до занять в гуртках зі спортивного орієнтування. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 54-57.

17. Галан Я. П. (2014). Використання засобів спортивного орієнтування у фізичній культурі дітей 13-14 років. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт: збірник наукових праць*, 9(50)14, 45-48.

18. Галан Я. П. (2015). Корекція психофізичного стану школярів 13-14 років засобами спортивного орієнтування: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Галан Ярослав Петрович; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2015 – 21 с.

19. Галан Я. П., Кирилова Л. (2013). Техніко-тактична підготовка спортсменів-орієнтувальників на початковому етапі спортивної підготовки. *Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму : тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф., 10–11 жовт. 2013 р. С. 60–62.*

20. Галан Я.П. (2018). Спортивне орієнтування у фізичному вихованні школярів. *Монографія*, 218 с.

21. Галан, Я. П. (2013). Мотивація дітей до занять в гуртках зі спортивного орієнтування. *Фізична культура, спорт та здоров`я нації: збірник наукових праць*, 15, 54-57.

22. Галан, Я. П. (2014). Вплив програми зі спортивного орієнтування на фізичну підготовку школярів 13–14 років. *STINTA CULTURII FIZICE*, 18(2), 71-77.

23. Галан, Я. П. (2015). Корекція психофізичного стану дітей 13-14 років засобами спортивного орієнтування. *Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" (Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України). Київ*, 21 с.

24. Глагощук О. Г. (2015). Розвиток рухових якостей студентів за напрямком професійно-прикладної фізичної підготовки у вищому технічному навчальному закладі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 3 (2), С. 78-81.

25. Данків А. Б. (2012). Корекція психофізичного стану дітей з порушенням зору засобами народних та спортивних танців. *Дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02*, 257 с.

26. Дем'янюк Т. (2003). Модифікація змісту, форм і методів позашкільної освіти. Шкільний світ, 11, С. 3-5.
27. Державна програма «Освіта» (Україна ХХІ ст.) // Освіта. – 1993. – № 44–46. – С. 3–6.
28. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки / Постанова Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. № 1594.
29. Державний стандарт базової і повної середньої освіти // Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. – 2004. – № 1–2. – С. 54–60.
30. Добринський В. С. (2000). Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою. Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02, 22 с.
31. Добринський В. С. (1998). Аналіз системи фізичного виховання деяких зарубіжних країн. *Фізичне виховання студентів творч. спеціальностей*, 2, 32-33.
32. Ковальова Н. (2011). Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у позаурочний час. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 3, 48-52.
33. Ковальова Н. (2011). Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова*, 7(15), 8-13.
34. Ковальова Н. В. (2012). Розробка оздоровчо-рекреаційної програми для старшокласників. *Молодіж. наук. вісник Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*, 6, 37-42.
35. Ковальова Н. В. (2012). Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання. *Вісник Запорізь. нац. ун-ту*, 4 (9), 29-36.

36. Ковальова Н., Андреева О. (2012). Технологія проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2, 29-34.
37. Король, С. (2013). Засоби спортивного орієнтування у фізичному вихованні студентів ВНЗ. *Спортивний вісник Придніпров'я. Пошук за режимом доступу: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/svp\\_2013\\_2\\_54.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/svp_2013_2_54.pdf)*
38. Круцевич, Т. Ю., Воробйов, М. І., & Безверхня, М. М. (2011). Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник. *Олімпійська література*, 224 с.
39. Наказ Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України № 518/674 від 20.07.2009 р. «Про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури».
40. Наровлянська, М. Д., & Тяпкіна, К. М. (2019). Програма гуртка «Спортивне орієнтування» (основний рівень). *Пошук за режимом доступу: <https://cnpvtk.volyn.ua/index.php/dokumenty/prohramy>*
41. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту: затверджена Указом Президента України від 2004.09.28, № 1148/2004.
42. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту: затверджена Указом Президента України від 2004.09.28, № 1148/2004.
43. Носова Л.Н. (2008). Контроль просторової організації тіла школярів у процесі фізичного виховання. *Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02*, 19 с.
44. Ребрина, А., & Коломоєць, Г. (2013). Варіативний модуль "Спортивне орієнтування". [Текст]: [навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів: 5-й клас]. *Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ*, (7), 18-21.
45. Тимошенко, О. В. (2011). Стан та основні напрямки модернізації системи фізичного виховання дітей на сучасному етапі розвитку суспільства. *Фізичне виховання у сучасній школі*, (6), 2-5.

46. Galan, Y., & Vypasnyak, I. (2012). History of orienteering in Ukraine. *In Olympic sports and sport for all: XVI International scientific congress*, 847–849.
47. Galan, I. (2013). School Children's Motivation in Sporting Orienteering Involment. *In 17th International Scientific Congress Olympic Sport and Sport for All, 2–5 June 2013, Capital University of Physical Education and Sports, Beijing, P.R. China*, p. 422.
48. Eccles, D. W., Walsh, S. E., & Ingledew, D. K. (2006). Visual attention in orienteers at different levels of experience. *Journal of Sports Sciences*, 24(1), 77-87.
49. Kirihianen, O. P. (2014). Cognitive Structures and strategies in orienteering. *Scientific Journal of Orienteering*, 1, 28-35.
50. Galan Y., Zoriy Y., Briskin Y. & Pityn M. (2016). Orienteering to optimize the psychophysical wellbeing of young teens (13 to 14-year-old). *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 914-920.
51. Khimenes K., Lynets M., Briskin Y., Pityn M., & Galan Y. (2016). Improvement of sportsmen physical fitness during previous basic training (based on sport orienteering material). *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 392-396.



**ДОДАТКИ**

## АНКЕТА ДЛЯ ДІТЕЙ

### Мотивація до занять спортивним орієнтуванням

1. Ім'я:
2. Вік:
3. Клас/група:

*Будь ласка, відповідай на запитання, обираючи найбільш підходящий для тебе варіант відповіді.*

#### **1. Чому ти зацікавлений(а) у спортивному орієнтуванні?**

- Мені подобається природа.
- Я хочу стати швидшим(швидшею) і спритнішим(спритнішею).
- Мої друзі займаються цим спортом.
- Я хочу вигравати змагання.
- Інше: \_\_\_\_\_

#### **2. Що ти очікуєш отримати від занять спортивним орієнтуванням?**

- Навички орієнтування на місцевості.
- Фізичну підготовку.
- Нових друзів.
- Медалі та нагороди.
- Забаву та пригоди.

#### **3. Як часто ти хочеш займатися спортивним орієнтуванням?**

- Кожного дня.
- Кілька разів на тиждень.
- Один раз на тиждень.
- Кілька разів на місяць.

#### **4. Чи брав(ла) ти участь у спортивних змаганнях раніше?**

- Так.
- Ні.

#### **5. Як ти дізнався(лася) про спортивне орієнтування?**

- Від друзів.
- Від вчителя.
- Читаючи книгу або журнал.
- Дивлячись телебачення чи відео в інтернеті.

**6. Що, на твою думку, може змусити тебе продовжувати займатися спортивним орієнтуванням?**

- Цікаві тренування.
- Доброзичливий колектив.
- Можливість вигравати змагання.
- Любов до природи.

**7. Чи є у тебе улюблені місця в природі, де ти б хотів(ла) провести змагання зі спортивного орієнтування?**

- Ліс.
- Гори.
- Парк або зелена зона міста.
- Біля водойми (річка, озеро).

**8. Як ти ставишся до фізичних навантажень під час занять?**

- Я люблю виклики і готовий(а) долати їх.
- Я вважаю, що вони важливі, але іноді мені важко.
- Я б хотів(ла) уникати занадто складних викликів.
- Мені байдуже до викликів.

**9. Які інші спортивні заняття ти вже пробував(ла) або займаєшся зараз?**

- Футбол.
- Плавання.
- Легка атлетика.
- Гімнастика.
- Інше: \_\_\_\_\_

**10. Що ти думаєш про командну роботу в спортивному орієнтуванні?**

- Я вважаю, що це чудово та допомагає в навчанні.
- Я більше люблю працювати самостійно.
- Мені подобається бути лідером у команді.
- Я готовий(а) слухатися команди, але не бути лідером.

**11. Причини незадоволеності занять зі спортивного орієнтування?**

- Не цікаво
- Не задовольняє зміст занять
- Надмірне фізичне навантаження
- Поганий інвентар
- Одноманітність занять
- Відсутність видів, що подобаються
- Відносини з тренером

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

\_\_\_\_\_ Ленюк Володимир Олегович  
(підпис)