

обосновать и разработать технологию проектирования рекреационно-оздоровительной деятельности пожилых людей в различных условиях. В статье представлены критерии эффективности данной технологии. **Цель исследования** – определить эффективность технологии проектирования рекреационно-оздоровительной деятельности пожилых людей в различных условиях. В целях использовались такие группы **методов исследования**, як теоретические, эмпирические и статистические. Исследование включало два педагогических эксперимента. Один проходил в парковой рекреационной зоне, которая оснащена спортивной базой и площадками. Всего в первом эксперименте приняло участие 58 человек в возрасте 60–73 года, среди которых – 28 респондентов экспериментальной группы (занимались по разработанной программе) и 30 – контрольной (вели здоровый образ жизни, посещали университет третьего возраста, в расписании занятий которого были факультативы физической культуры и здоровый образ жизни). Второй – преобразовательный эксперимент проходил в санаторно-курортном комплексе «Буковинская черешенка», в котором приняли участие 30 пожилых женщин. **Результаты.** Эффективность разработанной технологии организации рекреационно-оздоровительной деятельности во время активного досуга пожилых людей, учитывающая мотивацию и направленная на создание условий физического и психоэмоционального совершенствования, заключалась в увеличении уровня двигательной активности, улучшении показателей когнитивных функций и показателей психоэмоционального состояния пожилых людей. Выделены критерии эффективности технологии проектирования рекреационно-оздоровительной деятельности пожилых женщин в санаторно-курортном комплексе: улучшение показателей физического состояния, психоэмоционального состояния, удовлетворенности и качества жизни, нормализации психофизиологических показателей, повышение уровня двигательной активности.

Ключевые слова: технология, рекреационно-оздоровительная деятельность, пожилой возраст.

Olena Andrieieva, Anna Hakman. Criteria for Effectiveness of Technology for Designing Recreational and Health-Improving Activities for the Elderly People in Various Settings. On the basis of theoretical and empirical studies we have justified and developed a technology for designing recreational and health-enhancing activities for the elderly people in various settings. The study was aimed at assessing the effectiveness of the technology for designing recreational and health-improving activities for the elderly people in various settings. According to the objective, the following groups of methods were used: theoretical, empirical, and statistical ones. The study consisted of two formative experiments. The first was carried out in a park recreation area, which was equipped with sports facilities and playgrounds. A total of 58 people aged 60 to 73 years participated in the study. Among them 28 persons were in the experimental group, which was engaged in a specially designed program of physical activity, while another 30 subjects formed the control group. They followed a healthy lifestyle and attended the University of the Third Age, the course list of which included facultative courses in physical education and healthy lifestyle. The second formative experiment took place in the sanatorium-resort complex «Bukovynska Chereshenka» and involved 30 elderly women. **Results.** The effectiveness of the technology for designing recreational and health-enhancing leisure activities for the elderly people, which takes into account motivation and focused on the creation of appropriate environment for physical and psycho-emotional advancement, determined an increase in the levels of physical activity, improvements in the indicators of cognitive function and psycho-emotional status of the elderly people. The criteria for the effectiveness of the technology for designing recreational and health-enhancing activity for elderly women in the sanatorium complex were identified as follows: an improvement in the indicators of physical condition, improved psycho-emotional status, improved life satisfaction and quality of life, improved psychophysiological indicators, and an increased level of physical activity.

Key words: technology, recreational and health-improving activity, elderly age.

УДК 796.5-057.874

**Ірина Войтович, Василь Войтович,
Олена Дем'янчук, Олександр Сологуб**

Особливості теоретичної підготовки школярів-орієнтувальників 11–13 років

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Спортивне орієнтування є одним із наймолодших неолімпійських видів спорту в нашій країні, який за останні роки завойовує все більшу

популярність. Він складний та багатокомпонентний. Для досягнення високого результату в ньому потрібно рівною мірою володіти всіма видами підготовленості – теоретичною, фізичною, технічною, тактичною та психічною.

Завдання, які виникають на дистанції перед спортсменами, вимагають від них одночасної фізичної й розумової діяльності, точного та швидкого мислення, здатності вміло долати природні перешкоди, самостійно приймати правильні рішення в будь-яких несприятливих умовах і з обмеженням у часі [3, 8]. Однак, як зазначають дослідники та практики (Я. Галан [2], Е. С. Приймак [7], Я. В. Сираковська [9]), провідну роль у спортивній підготовці орієнтувальника, особливо на початкових етапах навчання, займає технічна підготовка, яка, зі свого боку, повинна опиратися на базові теоретичні знання (знаки спортивних карт, основи користування компасом, правила вибору шляху руху й т. ін.).

Отже, орієнтувальник-початківець не може відразу брати участь у змаганнях із цього виду спорту, оскільки не володіє базовими знаннями та навичками, як-от у футболі чи легкій атлетиці (біг). Для цього на початковому етапі підготовки йому потрібно опанувати певний об'єм теоретичних знань, що може призвести до зниження рухової особливості заняття й загального об'єму добової рухової активності школярів.

Зі свого боку, означена проблема вимагає адекватного підбору таких методів і засобів, які б, не знижуючи моторну щільність заняття, давали змогу підвищити теоретичну підготовленість орієнтувальників.

Аналіз літературних джерел щодо організації спортивної підготовки засвідчив, що розробки з окреслених питань більше стосуються техніко-тактичної [2, 7, 8, 9], фізичної підготовки [5] загального змісту навчального матеріалу [1]. Водночас питання методики навчання спортивного орієнтування дітей середнього шкільного віку загалом та організації процесу теоретичної підготовки зокрема досі залишається невирішеним.

Актуальність проблеми й недостатнє її розв'язання зумовили вибір теми дослідження.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Опрацювання наукової та навчально-методичної літератури дало змогу виявити низку програм і методичних напрацювань, які стосуються початкової підготовки спортсменів-орієнтувальників, та допомагало з'ясувати, що більшість авторів пропонує здійснювати процес фізичної й теоретико-технічної підготовки окремо [6]. Зокрема, у напрацюваннях В. В. Мелімуки [6] представлено низку вправ, які можна використовувати в процесі теоретичної й технічної підготовки юних орієнтувальників, однак їх виконання передбачається статично, що може знизити моторну щільність заняття.

Цікавим напрацюванням є методичні рекомендації «Спортивний лабіринт» А. В. Єрка [4], де розглянуто поняття спортивного лабіринту, методика його застосування в освітньому просторі, що дасть змогу ознайомити школярів із поняттями «напряму руху» та «вибору шляху руху».

Водночас нині існує необхідність постійного пошуку нових ефективних і раціональних підходів до початкового етапу спортивної підготовки в спортивному орієнтуванні, які мали позитивний гармонійний вплив на новачка та не знизили б його зацікавленості до цього виду спорту.

Мета роботи – сформулювати й визначити ефективність адаптованої методики теоретичної підготовки дітей 11–13 років зі спортивного орієнтування в процесі гурткової роботи.

Завдання дослідження:

- 1) виділити та описати науково-методичні основи спортивної підготовки, зокрема теоретичної, школярів-орієнтувальників 11–13 років;
- 2) сформулювати й охарактеризувати методику теоретичної підготовки дітей 11–13 років зі спортивного орієнтування в процесі гурткової роботи 1-го року навчання.
- 3) оцінити вплив адаптованої методики на розвиток теоретичної підготовленості школярів-орієнтувальників 11–13 років.

Методи та організація досліджень. У процесі виконання роботи використано такі методи: теоретичне моделювання, аналіз й узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, метод математичної статистики. Дослідження проводили на базі Міського центру туризму, спорту та краєзнавства Луцької міської ради з вересня 2017 по травень 2018 р. Його учасниками було двадцять гуртківців 11–13 років (10 хлопців і 10 дівчат).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Отже, основною ідеєю розробленої нами методики було поєднання під час тренувального процесу фізичного та розумового навантаження одночасно за допомогою ігрового й змагального методів. Підбір вправ передбачав роботу зі знаками спортивного орієнтування, із картами, спеціальні вправи

та завдання на фоні фізичних навантажень або відразу після них. Ця методика давала змогу зберегти засвоєння відповідного об'єму теоретичних і практичних знань, умінь і навичок, разом із тим підвищила моторну щільність занять, що сприяло розвитку фізичних якостей, зростанню рухової активності школярів, створювало сприятливий емоційний фон.

Одним з ефективних та раціональних підходів початкової спортивної підготовки орієнтувальників є вправи на ознайомлення, вивчення й запам'ятовування знаків спортивного орієнтування, у русі із застосуванням ігрового та змагального методів; також розвиток коротко- й довготривалої пам'яті, удосконалення уваги, техніки орієнтування карти, вибору шляху руху з обмеженням у часі.

Прикладом таких спеціальних вправ може слугувати «Орієнтування в спортивному залі» (рис. 1).

Мета цієї вправи – навчання та вдосконалення навичок орієнтування в просторі, покращення навички читання карти. Карта являє собою схему спортивного залу. Для ускладнення завдання на місцевості в довільному порядку можна розставляти різноманітні перешкоди (лави, конуси, маркування й будь-який спортивний інвентар), які обов'язково повинні бути позначені на карті відповідними знаками.

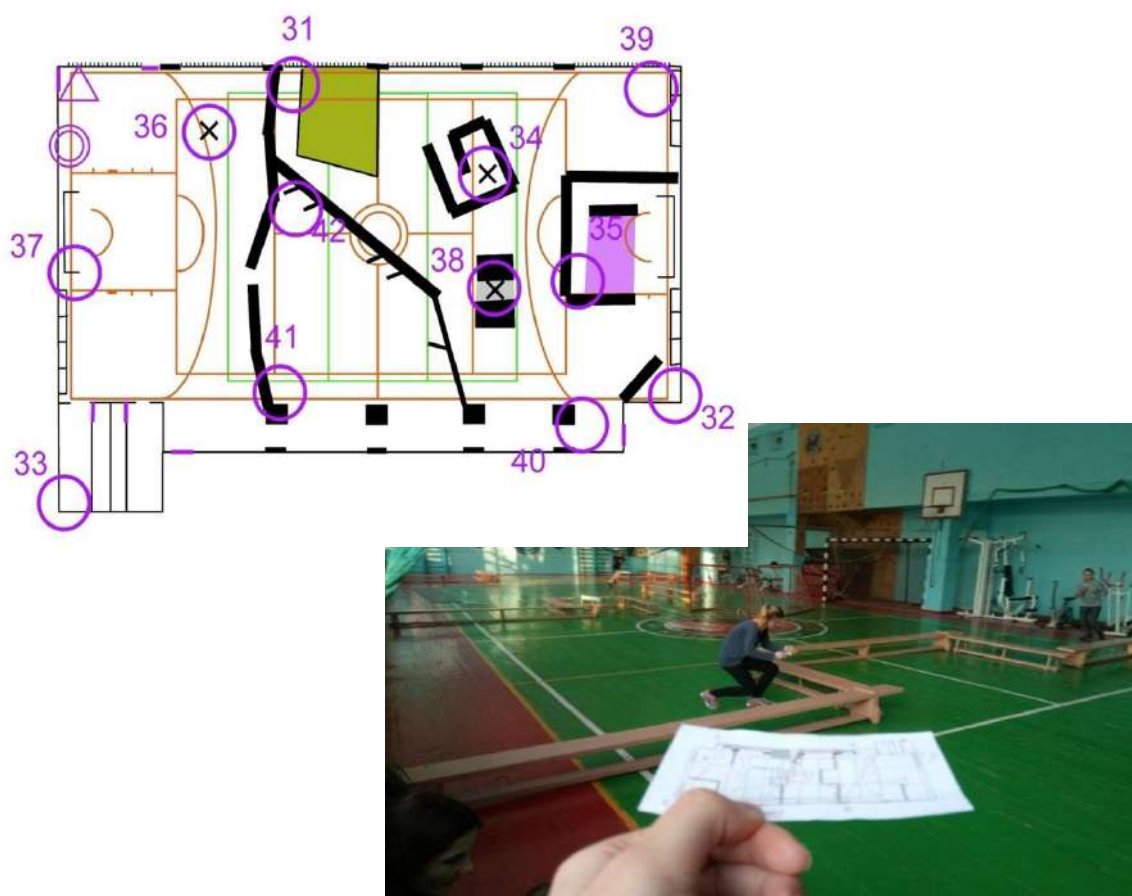


Рис. 1. Вправа «Орієнтування в спортивному залі»

Заздалегідь тренеру потрібно спланувати маршрут із певною кількістю КП і варіантами проходження. Спортсмен повинен подолати всю дистанцію за найкоротший відтинок часу згідно з Правилами змагань. Складність можна варіювати кількістю КП, видом змагань (у заданому напрямі або за вибором; особисті або командні естафети; із роздільним чи масовим стартом).

Також довели свою ефективність і такі спеціальні вправи, як «Знаки спортивних карт» та «Зорієнтуй фрагмент». Їх мета – вивчення знаків спортивного орієнтування, формування навички орієнтуватись на карту під впливом фізичного навантаження (бігу), навчитися швидко приймати рішення та діяти в команді.

Гра відбувається у формі естафети. Діти поділяються на декілька команд по 3–5 учасників у кожній, розміщуються на стартовій лінії. Для першої гри діти отримують картки з назвами знаків, а на відстані 15–25 м розміщують картки із зображенням знаків. За сигналом тренера, по одному

учаснику команди стартують, беручи із собою зі старту одну картку з назвою будь-якого знака, прибігають до картки зі знаками, кладуть назву до відповідного знака й передають естафету іншим учасникам. Якщо знак названий правильно, картка там і залишається й учасники іншої команди вже не можуть зайняти клітинку, якщо ж неправильно – то тренер забирає її. Гра триває, допоки всі клітинки не будуть правильно заповнені, після чого перераховується кількість правильних відповідей кожної команди. Перемагає команда, яка дала найбільше правильних відповідей.

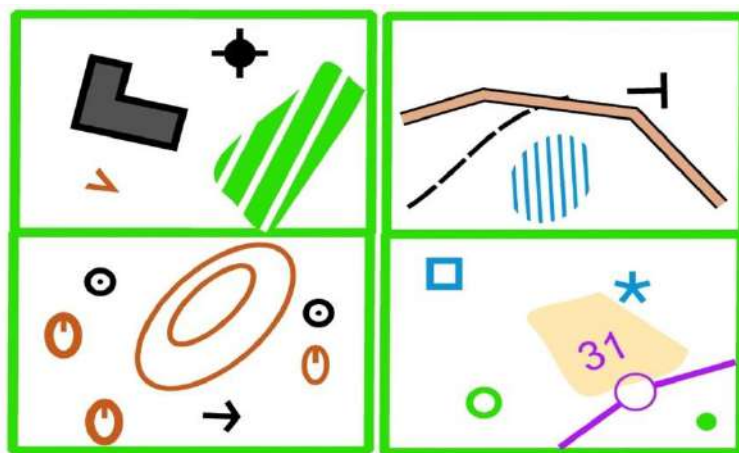


Рис. 2. Фрагмент роздаткового матеріалу для вправи «Зорієнтуй фрагмент»

У грі «Зорієнтуй фрагмент» на відстані 15–25 м розміщують фрагменти спортивних карт (5–10 для кожного) (рис. 2). За сигналом тренера, учасник біжить та бере одну карту, рухається назад, орієнтуючи її, та кладе зорієнтованою у відведеному місці, після чого повертається по наступну. По закінченню оцінюють швидкість і правильність виконання завдання.

Для перевірки рівня теоретичної підготовки нами розроблено та проведено анкетування, яке включало 10 питань: п'ять із них – із загальної й п'ять – зі спеціальної теоретичної підготовки з вибором правильних варіантів відповідей.

Тестування на початковому етапі проводили після двох ознайомлювальних занять зі спортивного орієнтування. На виконання завдання виділено 10 хв. Друге тестування проводили наприкінці експерименту в ідентичних умовах.

На першому тестуванні юних орієнтувальників середній показник загальної теоретичної підготовки становив $2,25 \pm 1,37$ (45,0 %) правильних відповідей (табл. 1, рис. 3). Зазначимо, що здебільшого правильні варіанти відповідей діти давали на питання, які стосувалися змісту базової шкільної програми з географії.

Середній показник спеціальної теоретичної підготовки був на рівні $2,25 \pm 1,32$ правильних відповідей (45,0 %) (табл. 1, рис. 3).

Таблиця 1

Показники рівня теоретичної підготовленості зі спортивного орієнтування школярів 11–13 років

Показник експерименту		n	X	S	Sx	t	P
Загальна теоретична підготовка	до	20	2,25	1,37	0,31	2,02	$\geq 0,05$
	після	20	3,11	1,32	0,30		
Спеціальна Теоретична підготовка	до	20	2,25	1,45	0,32	3,41	$\geq 0,01$
	після	20	3,61	1,05	0,23		
Загальний показник	до	20	4,5	1,93	0,43	3,423	$\geq 0,01$
	після	20	6,72	2,17	0,48		

Загалом на початку експерименту узагальнений середній показник правильних відповідей із теоретичної підготовки становив $4,5 \pm 1,93$ правильних відповідей (45,0 %). Результати цього

тестування вказують, що рівень загальної й спеціальної теоретичної підготовки на початковому етапі був однаковим – середнім.

Повторне тестування загальної теоретичної підготовки досліджуваних школярів дало змогу відзначити приріст результатів на рівні $p \leq 0,05$. Порівняно з початковими показниками, результати покращилися на 17,2 %, що відображено на рис. 3.

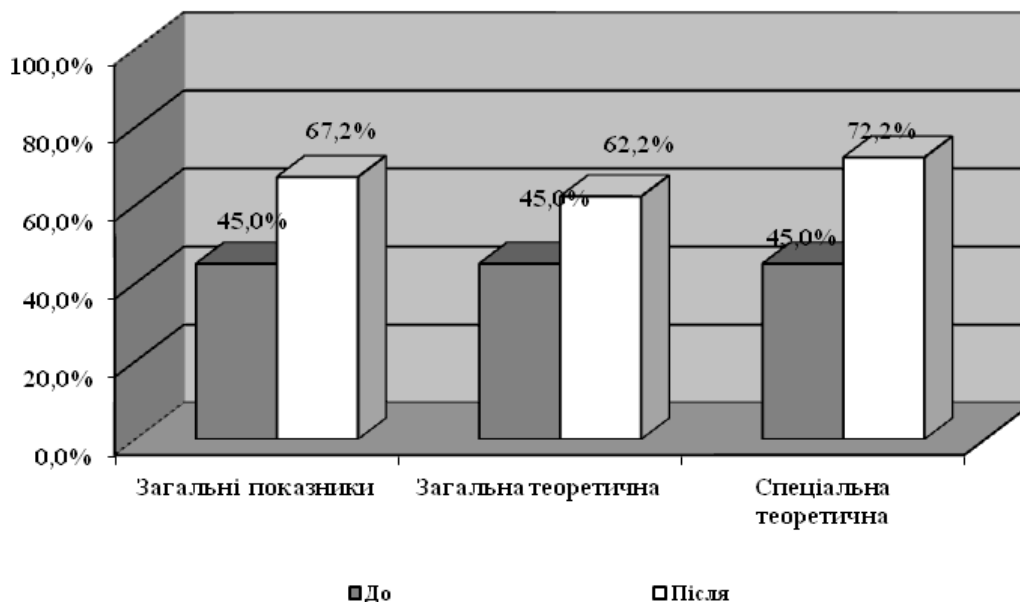


Рис. 3. Динаміка рівня теоретичної підготовленості зі спортивного орієнтування школярів 11–13 років

Показники спеціальної теоретичної підготовки також значно зросли – 72,2 % правильних відповідей. У відсотковому співвідношенні приріст становить 27,2 %.

Загальний показник теоретичної підготовки школярів-орієнтувальників після тренувань із використанням запропонованої методики збільшився до $6,72 \pm 2,17$ правильних відповідей, що на 22,2 % більше від початкового результату. Тобто повторний показник зріс до достатнього рівня. Однак результати не в діапазоні високого рівня, що можна пояснити недостатнім засвоєнням теоретичного матеріалу досліджуваними за рахунок декількох пропусків тренувальних занять і незначним змагальним досвідом.

Висновки. Отже, оскільки змагальна діяльність у спортивному орієнтуванні передбачає поєднання фізичної та розумової праці, то наша методика передбачала застосування таких вправ, які б поєднували в собі ці види підготовки у вигляді гри й змагань. Відповідно до результатів досліджень, ця методика показала свою ефективність у теоретичній підготовленості юних орієнтувальників на рівні 12,2 % і може застосовуватися під час проведення занять гурткової роботи зі спортивного орієнтування з дітьми 11–13 років.

Перспективи подальших досліджень проблеми пов'язані з удосконаленням представленої методики та її перевіркою на розвиток пам'яті, технічної й фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників початкового етапу підготовки.

Джерела та література

1. Березовський В. А. Методика навчання спортивного орієнтування учнів старшої школи в процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 13.00.02. Київ, 2017. 20 с.
2. Галан Я. Сучасна система оцінки загальної і спеціальної підготовленості спортсменів-орієнтувальників. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. Івано-Франківськ, 2010. Вип. 11. С. 102–109.
3. Дьяков А. С., Яговкин А. Ю. Спортивное ориентирование: учеб.-метод. пособие. Екатеринбург: [б. и.], 2004. 20 с.
4. Єрко А. В. Спортивний лабіринт: метод. рек. Луцьк, 2017. 36 с.
5. Линець М., Хіменес Х., Войтович І. Диференціація фізичної підготовки юних спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2010. № 1. С. 31–40. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6869>
6. Мелимука В. В. Туристична ігротека: зб. завдань, вправ, ігор, конкурсів. Луцьк, 2008. 72 с.

7. Приймак Е. С., Приймак О. К., Мулахметов Б. И. Анализ методов развития некоторых навыков работы с картой у спортсменов ориентировщиков. *Теория и практика физической культуры*. 1976. № 2. С. 45–47.
8. Пронтишева Л. П. Истоки мастерства. *Вестник спортивного ориентирования*. Винница, 1990. С. 8–18.
9. Сираковская Я. В. Техничко-тактическая подготовка спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе обучения: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Малаховка: МГАФК, 2011. 178 с.

Referens

1. Berezovskyi, V. (2017). *Metodyka navchannya sportyvnoho oriyentuvannya uchniv starshoyi shkoly v protsesi fizychnoho vykhovannya* [Methods of teaching sports orientation of high school students in the process of physical education]. (Dissertation of the candidate of sciences). Kyiv, Ukraine (in Ukrainian).
2. Halan, Y. (2010). Suchasna systema otsinky zahalnoyi i spetsialnoyi pidhotovlenosti sport-smeniv-oriyentuvalnykiv [Modern system of evaluation of general and special preparedness of the orienteering athletes]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura* [Bulletin of the Precarpathian University. Physical Education], 11, 102–109 (in Ukrainian).
3. Dyakov, A., & Yagovkin (2004). *Sportivnoye oriyentirovaniye* [Sports orienteering]. Ekaterinburg, Russia (in Russian).
4. Yerko, A. (2017). *Sportyvnyi labirynt* [Sports maze]. Lutsk, Ukraine (in Ukrainian).
5. Lynets, M., Himenez, Kh., & Voytovych, I. (2010). Dyferentsiatsiya fizychnoyi pidhotovky yunyh sport-smeniv-oriyentuvalnykiv na etapi poperednioyi bazovoyi pidhotovky [Differentiation of physical training of young orienteering athletes at the stage of preliminary basic training]. *Fizychna aktyvnist, zdorovya i sport* [Physical activity, health and sports], 1, 31–40. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6869> (in Ukrainian).
6. Melymuka, V. (2008). Turystychna ihroteka: zbirnyk zavdan, vprav, ihor, konkursiv [Tourist game library: a collection of tasks, exercises, games, competitions]. Lutsk, Ukraine (in Ukrainian).
7. Pryimak, E., Pryimak, O., & Mulakhmetov, B. (1976). Analiz metodov razvitiya nekotorykh navykov raboty s kartoy u sport-smenov oriyentirovshchikov [Analysis of the development methods of some map skills among orienteering athletes]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical education], 2, 45–47 (in Russian).
8. Prontisheva, L. (1990). Istoki masterstva [The origins of excellence]. *Vestnik sportivnogo oriyentirovaniya* [Herald of sports orienteering], 8–18 (in Russian).
9. Sirakovskaya, Y. (2011). *Tekhniko-takticheskaya podgotovka sport-smenov-oriyentirovshchikov na nachalnom etape obucheniya* [Technical and tactical training of orienteering athletes at the initial stage of training]. (Dissertation of the candidate of sciences). Malakhovka, Russia (in Russian).

Анотації

Аналіз літературних джерел засвідчив, що загалом питання різних видів спортивної підготовки орієнтувальників-початківців піднімається науковцями, разом із тим питання методики теоретичної підготовки є малодослідженим. Завдання наукової роботи передбачали визначення науково-методичних основ спортивної підготовки, зокрема теоретичної, школярів-орієнтувальників 11–13 років; формування методики теоретичної підготовки дітей 11–13 років зі спортивного орієнтування в процесі гурткової роботи 1-го року навчання та оцінка її впливу.

У статті представлено найбільш затребувані зміст і методику навчання спортивного орієнтування учнів у процесі гурткової роботи 1-го року навчання, які передбачали поєднання під час тренувального процесу фізичних та розумових навантажень одночасно за допомогою ігрового й змагального методів.

Викладено результати експериментальної перевірки, вплив адаптованої методики теоретичної підготовки школярів-орієнтувальників 11–13 років початкового етапу навчання, які дали змогу виявити приріст знань гуртківців на рівні 12,2 %. Апробація підтвердила ефективність указаних напрацювань.

Ключові слова: спортивне орієнтування, школярі, теоретична підготовка, методика навчання.

Ирина Войтович, Василий Войтович, Елена Демьянчук, Александр Сологуб. Особенности теоретической подготовки школьников-ориентировщиков 11–13 лет. Анализ литературных источников показал, что в целом вопрос различных видов спортивной подготовки начинающих ориентировщиков поднимается учеными, вместе с тем вопрос методики теоретической подготовки является малоисследованным. **Задачи научной работы** предусматривали определение научно-методических основ спортивной подготовки, в частности теоретической, школьников-ориентировщиков 11–13 лет; формирование методики теоретической подготовки детей 11–13 лет по спортивному ориентированию в процессе секционной работы 1-го года обучения и оценка ее воздействия.

В статье представлены наиболее востребованные содержание и методика обучения спортивному ориентированию учащихся в процессе секционной работы 1-го года обучения, предусматривающие сочетание во время тренировочного процесса физических и умственных нагрузок одновременно при помощи игрового и соревновательного методов.

Излагаются результаты экспериментальной проверки влияния адаптированной методики теоретической подготовки школьников-ориентировщиков 11–13 лет начального этапа обучения, которые позволили выявить прирост знаний учеников на уровне 12,2 %. Апробация подтвердила эффективность указанных разработок.

Ключевые слова: *спортивное ориентирование, школьники, теоретическая подготовка, методика обучения.*

Iryna Voitovych, Vasyl Voitovych, Olena Demianchuk, Oleksandr Solohub. Peculiarities of Theoretical Training of 11–13 Years Old Schoolchildren-Orienteers. *An analysis of literary sources has shown that, in general, the issue of various types of sports training for orienteers-beginners is being raised by scientists, but at the same time, questions of the methodology of theoretical training are little studied. The task of the scientific work included: determining the scientific and methodological foundations of the sports training, in particular theoretical, of schoolchildren orienteers of 11–13 years old; forming of the methodology for theoretical training of 11–13 year old children in orienteering during the 1st year of studying of group work and assessing its impact. The article presents the most requested content and methods of teaching orienteering to students in the process of group work of the 1st year of study which combine physical and mental loads during the training process simultaneously using playing and competitive methods. The results of the experimental verification, the influence of the adapted methodology of theoretical training of schoolchildren-orienteers of the age of 11–13 years of the initial stage of education are presented, which revealed the increase in knowledge of the group work students at the level of 12,2 %. Approbation allowed to confirm the effectiveness of these developments.*

Key words: *orienteering, schoolchildren, theoretical training, teaching methods.*

УДК 37.037

Олена Дем'янчук

Ефективність технології корекції фізичного стану школярів засобами спортивного туризму

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури й власні дані дослідження свідчать, що зміст та спрямованість фізичного виховання школярів на сучасному етапі не забезпечують належного рівня здоров'я, традиційні засоби фізкультурно-спортивної роботи з цим контингентом потребують зміни на більш ефективні [1,5,6].

Розроблена нами технологія корекції фізичного стану школярів 15–16 років із використанням засобів спортивного туризму сприятиме покращенню фізичного здоров'я школярів, підвищенню рівня їхньої фізичної й технічної підготовленості, формуванню навичок правильної постави, підвищенню зацікавленості до занять фізичною культурою й спортом, а також адаптації до умов сучасного життя [1, 5, 7].

Відповідно до поставлених завдань технологія має такі три компоненти, як діагностичний, корекційний (програма корекції та її реалізація), контрольний (критерії ефективності і їх оцінка). Розроблену авторську технологію реалізували протягом трьох етапів – підготовчого, основного та завершального [1,5,7].

Мета дослідження – визначити ефективність упровадження технології корекції фізичного стану школярів 15–16 років, які займаються спортивним туризмом у позаурочний час.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження спрямоване на виявлення ефективності впровадження технології корекції фізичного стану школярів 15–16 років, які займаються спортивним туризмом у позаурочний час. У дослідженні взяли участь 45 школярів віком 15 років (31 хлопець та 14 дівчат) і 37 дітей віком 16 років (25 хлопців та 11 дівчат). Від усіх учасників отримано інформовану згоду на участь у цьому експерименті. У процесі досліджень визначено показники, які містили