

6. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.
7. Ильина М.Н. Психологическая оценка интеллекта у детей / М.Н. Ильина. СПб: Питер, 2006. 368 с.
8. Маргазин В.А. Новая физическая культура в профилактике и лечении заболеваний сердца и суставов / В.А. Маргазин, А.С. Носкова [и др.]. – Ярославль: Медиа-контакт, 2006. – 155 с.
9. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура / В.А. Маргазин, А.С. Носкова, С.Ф. Бурухин. – Ярославль: Медиа-контакт, 2006. – 340 с.
10. МНПЦ «Клиника спортивной медицины»: офиц. сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mnpdsm.ru/>
11. Охромій Г.В. Багатофакторна система реабілітації, прогнозування інвалідності і комплексної профілактики інфаркту міокарда : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. мед. наук. : 14.02.03 / Галина Василівна Охромій, – К., 2008. – 38 с.
12. Охромій Г.В. Експрес-діагностика толерантності до навантажень у школярів. Методичний посібник / Укладачі: Г.В. Охромій, О.М. Дзюба, С.В. Ноздрін, Н.Ю. Макарова, С.В. Аніскевич. – Дніпропетровськ: ДВНЗ «УДХТУ», ДУ УІСД МОЗУ, ВВПЗ «ДГУ», 2015. – 63 с.
13. Письмо Министерства образования РФ №13-51-263/13 от 31.10.2003 г. «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» [Электронный ресурс] // СПС «КонсультантПлюс».

#### References

1. Apanasenko H.L. Knyha o zdorove / H.L. Apanasenko. – K. : Medknyha, 2007. – 132 s.
2. Balakirjeva O.H. Zdorovia ta povedinkovi orientatsii ukrainsoi molodi: sotsiologichni vymiri: Za rezultaty nats. sots. opytuvannia pidlitkiv ta molodi 10–22 rokiv / O.H. Balakirjeva. – Ukr. in-t doslidzhen; Ukrainsko-kanadskyi proekt «Molod za zdorovia–2». – K. : Ukr. in-t sots. doslidzhen, 2005. – 256 s.
3. Horashchuk V.P. Kultura zdorovia – novyi suchasnyi napriam formuvannia zdorovoho pokolinnia / V.P. Horashchuk. – Kyiv, 2006. – 165 s.
4. Evoliutsiia pedahohichnoi osvity v Ukraini na etapi natsiietvorennia: [monohrafiia]: / [K.P. Babenko, O.I. Hura, O.K. Danylevych, A.V. Sushchenko, T.I. Sushchenko ta in.]; pid red.: O.O. Funtikovi. – Zaporizhzhia: KPU, 2008. – 391 s.
5. Zasukha L.V. Vplyv fizychnoi aktyvnosti na pidvyshchennia rozumovoi pratse-zdatnosti studenta / L.V. Zasukha. – Kyiv, 2000. – 30 s.
6. Ylyn E.P. Psykhomotornaia orhanyzatsiia cheloveka / E.P. Ylyn. – SPb. : Pyter, 2003. – 384 s.
7. Ylyna M.N. Psykhologicheskaia otsenka yntellekta u detei / M.N. Ylyna. SPb: Pyter, 2006. 368 s.
8. Margazin V.A. New physical culture in the prevention and treatment of heart and joint diseases / V.A. Margazin, A.S. Noskova [et al.]. - Yaroslavl: Media Contact, 2006. - 155 p
9. Margazin V.A. Physiotherapy / V.A. Margazin, A.S. Noskova, S.F. Burukhin. - Yaroslavl: Media Contact, 2006. - 340 p.
10. ISTC "Clinic for Sports Medicine": officer. site [Electronic resource]. - Access mode: <http://www.mnpdsm.ru/>
11. Okhromiy H.V. Bahatofaktorna sistema rehabilitatsii, prohnzuvannia invalidnosti i kompleksnoi profilyaktyki infarktu miokarda : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia dokt. med. nauk. : 14.02.03 / Halyna Vasylyvna Okhromiy, – K., 2008. – 38 s.
12. Okhromiy H.V. Ekspres-diahnostyka tolerantnosti do navantazhen u shkolariv. Metodychnyi posibnyk / Ukladachi: H.V. Okhromiy, O.M. Dziuba, S.V. Nozdrin, N.Iu. Makarova, S.V. Aniskevych. – Dnipropetrovsk: DVNZ «UDKhTU», DU UİSD MOZU, VNPZ «DGU», 2015. – 63 s.
13. Letter of the Ministry of Education of the Russian Federation No. 13-51-263 / 13 dated October 31, 2003 "On the assessment and certification of students classified as a special medical group for physical education" [Electronic resource] // ATP "Consultant Plus".  
УДК 796.56–053.5

**Півень О.П.**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»,*

*м. Переяслав-Хмельницький*

*Горбенко М.І.*

*доцент, заслужений тренер України*

*ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»,*

*м. Переяслав-Хмельницький*

#### ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ЗАСОБУ ОЗДОРОВЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ

У статті розглянуто спортивне орієнтування, як популярний вид спорту, який висуває високі вимоги щодо фізичної, теоретичної та тактико-технічної підготовки юних спортсменів. Заняття спортивним орієнтуванням є дієвим засобом залучення дітей та підлітків до здорового способу життя, морального, волевого та патріотичного виховання молодого покоління. На сьогодні спортивне орієнтування займає одне з провідних місць серед гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку і розраховане на гуртківців віком від 9 - 10 років та старших.

В основу програми зі спортивного орієнтування покладено розділ спортивно-туристської підготовки, який включає поглиблене вивчення тем зі спортивного орієнтування, зокрема з топографічної, тактичної, технічної,

психологічної та морально-вольової підготовки. Важлива роль відводиться засвоєнню, оволодінню та удосконаленню практичних навичок користування картою, компасом, спеціальним спорядженням та обладнанням.

**Ключові слова:** спортивне орієнтування, туристська діяльність школярів, карта, компас.

**Пивень А.Ф., Горбенко Н.И. Особенности спортивного ориентирования как средства оздоровления школьников.** В статье рассмотрено спортивное ориентирование, как популярный вид спорта, который предъявляет высокие требования к физической, теоретической и тактико-технической подготовке юных спортсменов. Занятия спортивным ориентированием является действенным средством привлечения детей и подростков к здоровому образу жизни, нравственного, волевого и патриотического воспитания молодого поколения.

Сегодня спортивное ориентирование занимает одно из ведущих мест среди кружков туристско-краеведческого направления и рассчитано на кружковцев в возрасте от 9 - 10 лет и старше.

В основу программы по спортивному ориентированию положено раздел спортивно-туристской подготовки, который включает углубленное изучение тем по спортивному ориентированию, в частности с топографической, тактической, технической, психологической и морально-волевой подготовки. Важная роль отводится усвоению, овладению и совершенствованию практических навыков пользования картой, компасом,

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование, туристская деятельность школьников, карта, компас.

**Piven A., Gorbenko N. Features of orienteering as a means of improving schoolchildren.** The article considers sports orientation as a popular sport, which places high demands on the physical, theoretical and tactical and technical training of young athletes. Orienteering is an effective way of engaging children and adolescents in healthy lifestyles, moral, strong-willed and patriotic upbringing of the younger generation.

Nowadays, sports orientation is one of the leading places in the tourist-tourist circles and is aimed at children aged 9 - 10 years and older.

Sports orientation is aimed at developing cognitive abilities and physical training as well as applied skills. The program of sports orientation is based on the section of sports and tourism training, which includes an in-depth study of topics in sports orientation, in particular topographic, tactical, technical, psychological and moral-volitional training of the orienteering athlete. An important role is played by mastering, mastering and improving the practical skills of using a map, compass, special equipment and equipment.

The work of the circle is organized in the form of theoretical and practical classes. Some of the practical classes are held in the training class, some - on the ground. The allocation of training hours to indoor and outdoor practice depends on the availability of a specially equipped study room and weather conditions. The duration of the classes is determined taking into account the psychophysiological development and acceptable load and is calculated in academic hours (45 minutes), the approximate ratio of theoretical and practical hours 1: 6. Excursions and workshops are a must-have part of the educational process. They provide the conditions for bringing the content of topics closer to real life. A prerequisite for the organization of excursions and practical training in the area is compliance with sanitary and hygiene requirements and safety.

**Key words:** sports orientation, tourist activity of schoolchildren, map, compass.

**Постановка проблеми.** Особливістю спортивного орієнтування є гармонійне поєднання фізичного та розумового розвитку, ефективно зняття нервового напруження, можливість займатися спортом людям різного віку. За даними медичних досліджень, орієнтування займає одне з перших місць за кількістю споживаного кисню на 1 кілограм ваги спортсмена, а за розумовим навантаженням поступається лише шахам. Орієнтування випереджає інші види спорту у швидкості набуття таких необхідних людині навичок, як самостійність, рішучість, самодисципліна, наполегливість у досягненні мети, вміння володіти собою, правильно мислити в умовах фізичних навантажень.

Для досягнення вагомих результатів в орієнтуванні необхідні висока фізична, технічна і психологічна підготовленість, а також рівень майстерності учасників, який безпосередньо залежить від систематичних занять цим видом спорту та участі у змаганнях. Успіх таких змагань залежить від грамотного планування та ретельної підготовки до них.

Не випадково в багатьох школярів, які регулярно займаються орієнтуванням, помітно поліпшується успішність, вони стають зібранішими, дисциплінованими.

**Аналіз літературних джерел.** Питання організації спортивного орієнтування в школах розглядаються у працях В.І. Ганнопольського 1987; А.С.Дьякова, А.Ю. Яговкіна 2004 та ін. Дослідження щодо окремих вимог до карт для спортивного орієнтування, проводили А.М. Альошин 1983, Л.М. Даценко 2011 та ін. Аспекти організації та проведення змагань зі спортивного орієнтування розглядалися у працях М.Г. Аврутис 2001; Н.А.Коломієць 2010; О.В. Скалій 2003 та ін. Дослідження питань методики й організації туристичної роботи в школі проводили І.А. Верба, С.М. Голіцин, В.М.Куліков, Є.Г. Рябов 1983; О.В. Романенко 2003; І.Б. Левченко 2013 та багато інших.

Що стосується вимог до розвитку психофізіологічних здібностей, то орієнтування близьке до видів спорту із змінними умовами діяльності, таких, як спортивні ігри (Ю.С.Воронов, 2003; Ж.Л.Козіна, Є.П.Волков, 2006). За характером змагальної діяльності орієнтування близьке до циклічних видів спорту (А.К.Кивістіка, 1975; Л.І.Лубишева, 1995; О.А.Москальов, 1998). Тому підготовка орієнтувальників має бути інтегральною та відповідати різнобічному характеру змагальних навантажень (В.А.Редреєв, 1999; К.Прусик, 2003; Т.М.Соколова, 2003). Зрозуміло, що оптимальне поєднання різнопланових видів підготовки має певні методичні та організаційні труднощі [6, с.3].

**Мета статті** – охарактеризувати особливості спортивного орієнтування школярів. **Завдання дослідження:** 1. Розглянути особливості організації зі спортивного орієнтування в школі; Розкрити методику занять спортивним орієнтуванням школярів.

**Результати дослідження.** Спортивне орієнтування - один з небагатьох видів спорту, в якому учасники змагань діють суто індивідуально, поза полем зору тренерів, суддів, глядачів і навіть суперників. Тому для досягнення мети необхідні висока психологічна підготовленість, прояв наполегливості, сміливості і самовладання. Це вид спорту, в якому спортсмен за допомогою карти і компаса повинен якнайшвидше подолати дистанцію та знайти певну кількість заданих контрольних пунктів.

Для того щоб підтримати інтерес до спортивного орієнтування необхідно якомога частіше брати участь у змаганнях, підвищувати свою спортивну майстерність, а для цього потрібні добре організовані змагання. Успіх їх значною мірою розв'язує ретельна, грамотна підготовка, а саме: вибір цікавої ділянки місцевості, незнайомої спортсменам, підготовка якісної спортивної карти, планування цікавих, відповідних віковим здібностям і кваліфікації спортсменів дистанції, а також робота суддівських бригад при проведенні змагань.

Спортивне орієнтування – вид спорту, в якому учасники за допомогою карти і компаса повинні пройти контрольні пункти (КП), розташовані на місцевості. Результати, як правило, визначаються за часом проходження дистанції (у конкретних випадках - з урахуванням штрафного часу або за кількістю пройдених КП) [4, с.42].

Техніка занять школярів в секції зі спортивного орієнтування – це прийоми роботи з компасом, вимір відстані, рух по майданним і лінійним орієнтирам, витримування напрямку, подолання перешкод і т. д., а тактика - це вибір різних прийомів для проходження конкретних ділянок дистанції.

Кількість технічних і тактичних прийомів накопичується у орієнтувальників з досвідом участі у змаганнях. Для цього потрібно вести щоденник і записувати вдалі, і невдалі знахідки. Вдалі потрібно відпрацьовувати на тренуваннях і використовувати в подальшому, а від невдалих, швидше позбутися. [5, с.36].

**Читання карти** - важливий технічний прийом. Особливо багато часу на нього витрачають новачки. Дивлячись на карту, за умовними знаками треба бачити місцевість, дивлячись на місцевість, бачити карту. Швидке читання, розуміння карти має постійно відпрацьовуватися на тренуваннях. Після тренування, під час «замінного» бігу, бажано під час бігу читати будь-яку абстрактну карту. Треба вчитися розуміти і читати карту з будь-яким ландшафтом: місцевість з ярами, дрібносопковиком, великим рельєфом, заплавною, з густою мережею доріг і т. д. Новачки починають з читання карти під час ходьби, майстри читають карту, майже не знижуючи швидкості бігу. При русі по місцевості з читанням карти потрібно використовувати прийом з застосуванням великого пальця: на старті спортсмен тримає карту таким чином, щоб великий палець лівої руки розташовувався уздовж передбачуваного напрямку руху, а ніготь зазначає місце старту. Зупинившись в якийсь момент на дистанції і визначивши своє місце знаходження, палець переміщають у відповідну точку. І так протягом усієї дистанції. Цей прийом допомагає значно економити час і відповідає необхідності при кожній зупинці переглядати все поле карти і відшукувати на ній свою точку місцезнаходження [2, с.72-74].

**Визначення азимуту руху по карті.** Для цього потрібен «грубий» азимут, а іноді «точний». «Грубий» азимут використовується при виході на великий площинний або лінійний орієнтир. При його визначенні потрібно зорієнтувати карту і стати обличчям у напрямку руху. Карту можна орієнтувати різними способами: по лініях місцевості, за сонцем. Зняття «точного» азимута проводиться з прикладанням компаса до карти, обертанням ампули компаса з рисками і т. д. Цей прийом необхідно доводити до автоматизму і користуватися ним у русі. Перш за все треба відпрацьовувати правильність роботи з компасом, пам'ятаючи про помилки, які можуть відхилити спортсмена від потрібного напрямку.

**Рух по азимуту.** Важливо не тільки правильно визначити напрямок руху (азимут), а й вміти дотримуватися цього напрямку. Досвідчені спортсмени, визначивши початковий напрямок руху, уміють зберегти його, не вдаючись до компаса. У сонячний день, знявши з карти азимут і повернувшись обличчям у напрямку руху, помітно, що напрям руху збігається з напрямком тіні. Тінь йде від напрямку руху на 1 градус за 4 хв. На відрізку шляху в межах 300 - 500 м. напрям руху від напрямку тіні не відхиляється. На тренуваннях відпрацьовується біг по тіні, від тіні, зрізуючи тінь під певним кутом. При русі азимутом по схилу необхідно пам'ятати, що завжди є бажання обходити перешкоду знизу. Обходячи куці, треба огинати їх справа - зліва, щоб утримувати середню азимутальну лінію. Обходячи перешкоду (болітце), вибирати попередньо на іншій стороні чіткий орієнтир (зламане дерево) і, вийшовши до нього, продовжити лінію руху далі. З досвідом з'являються свої секрети збереження правильного напрямку [2, с.102-103].

**Вимірювання відстані по карті.** На сучасних насичених орієнтирами картах контролювати своє місцезнаходження стало відносно легше: огинають болітце, обходжу бугор, перетинаю суху канаву, великий палець лівої руки пересувається по карті. По прив'язці треба брати з неї азимут, через 150 м в чагарнику мікроямка і черговий (КП) взято. Найчастіше доводиться міряти відстань по карті від прив'язки до (КП). Необхідно відпрацьовувати вимір відстані по карті на-віч, причому визначати не кількість міліметрів, а відразу відстань в метрах, враховуючи масштаб карти [5, с.78-80].

**Вимірювання відстані на місцевості.** Найчастіше вимірювати відстань на місцевості припадає парами кроків. При цьому слід пам'ятати, чим коротше крок, тим більше пар кроків в 100 м. Довжина кроку залежить від багатьох факторів і перш за все від емоційного стану орієнтувальників.

**Техніка бігу.** Техніка бігу у орієнтувальників особлива. Вона обумовлена специфікою дистанції в спортивному орієнтуванні: спуски, підйоми, болота, камені, буреломи, кропива і т.д. Чого тільки не зустрічає спортсмен на своєму шляху. Це не асфальт марафонця і не доріжка легкоатлета. Тут потрібна особлива підготовка. На підйом орієнтувальники біжать, ставлячи ногу на повну стопу, активно працюючи руками. Крок коротшає, а щоб підтримати швидкість, частота збільшується. Травми ніг у орієнтувальників рідкісні, його рятує особливий психологічний настрой, нога спортсмена завжди

підсвідомо готова до підступу. Необхідно на тренуваннях вчити долати повалене дерево не «стрибком оленя», а економлячи сили, «перевалювати» через перешкоду, не піднімаючи високо центр ваги. [4, с.36]. *Техніка підходу і відходу з (КП)*. Новачка можна відрізати відразу. Він радісно підбіжить до (КП), якщо не забуде, то звірить номер (КП) та номер картки, може перекласти карту для зручності в іншу руку, відзначитися. Потім довго буде шукати своє місцезнаходження на мапі, зорієнтує її і, нарешті, зрозумівши, в якій стороні черговий (КП), почне рух. Розгубившись на (КП), він не тільки втрачає дорожочинний час, а й допомагає суперникові знайти (КП), граючи роль маяка. Майстер точно знає, з якого боку підходити до (КП) і, головне, куди з нього йти. Відмітка займає 2 - 3 с. Деякі учасники рекомендують навіть відзначатиметься компостером, який ближче до напрямку відходу з (КП). [1, с.89]. *Відмітка на (КП)*. Досвідчений спортсмен, підходячи до (КП), готує заздалегідь картку до позначки. Багато хто відзначає картку однією рукою, автоматично перевіряючи якість позначки.

**Висновки.** Спортивне орієнтування - це спорт і вид активного відпочинку для всіх. Орієнтування є насамперед засобом фізичного виховання та оздоровлення людей, потенційно містять можливість вирішення цілого комплексу виховних завдань. На основі літературних даних встановлено, що засоби спортивного орієнтування мають значний оздоровчий ефект. Цінним є факт їх цілеспрямованості на розвиток як фізичних, так і розумових якостей школярів. Ця діяльність потребує додаткових фізичних вимог, технічних вмінь і навичок у порівнянні з оздоровчим бігом та бігом на лижах. Крім того, у школярів виховуються такі якості, як спостережливість, сміливість, наполегливість, вміння орієнтуватися в складних ситуаціях, що необхідні їм в подальшій діяльності. В перспективі подальших досліджень планується підвищення впливу програми з домінуючим використанням засобів спортивного орієнтування в умовах занять фізичною культурою школярів старших класів.

#### Література

1. Ганопольський В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский, Е.Я. Безносиков, В.Г. Булатов. – М.: Физ. и спорт, 1987. – 240 с.
2. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм. Навчальний посібник / Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 304 с.
3. Даценко Л.М. Навчальна картографія в умовах інформатизації суспільства: теорія і практика : [Монографія] / Л. М. Даценко. — К. : ДНВП «Картографія», 2011. — 228 с.
4. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування: Навчально-методичні рекомендації / О.В. Романенко- Київ: КУТЕП, 2003. - 74с.
5. Левченко І.Б. Розробка уроків зі спортивного орієнтування / І.Б. Левченко, Л.І. Кравченко. – К., 2013. – 125 с.
6. Коломієць Н.М. Інтегральна підготовка у спортивному орієнтуванні на основі індивідуальних особливостей кваліфікованих спортсменів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вихов. і спорту: спец. 24.00.01 / Н.А. Коломієць. – Харків, 2010. – 24 с.

#### Reference

1. Hanapolsky V.I., Beznosikov Ie. Ia., Bulatov V. G. (1987) "Tourism and Sport Orienteering", Textbook for Sport Institutes and Colleges, Moscow: Phizkultura i Sport, 240 p.
2. Hrabovsky Iu. A., Skalii O. V., Skalii T. V. (2009) "Sport Tourism", Tutorial, Ternopil: Navchalna knyga – Bohdan, 304 p.
3. Datsenko L. M. (2011) "Academic Cartography in the Circumstances of Society Informatization: Theory and Practice", Monograph, Kyiv: State Scientific and Manufacturing Enterprise "Kartographia", 228 p.
4. Romanenko O. V. (2003) "Tourism and Sport Orienteering: Educational and Learning Recommendations", Kyiv: Kyiv Tourism, Economy and Law University, 74p.
5. Levchenko I. B., Kravchenko L. I. (2013) "Working Out of a Sport Orienteering Lesson", Kyiv, 125 p.
6. Kolomiets N. M. (2010) "Integral Training in Sport Orienteering on the Basis of Individual Characteristics of Qualified Sportsmen", Extended Abstract of Candidate's Thesis, Kharkiv, 24 p.

УДК 378.147:796.012.656

**Підвальна О. В.**  
Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ

### ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА МОТИВАЦІЙНИХ СКЛАДОВИХ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Дослідження фізичного стану та мотиваційних складових під час навчального процесу у студентів спеціальних медичних груп у закладах вищої освіти. У статті описано дослідження фізичного стану та мотивації студентів спеціальної медичної групи, яке проводилося на базі Київського політехнічного інституту імені Ігоря Сікорського. В основі дослідження полягало проведення опитування щодо вивчення підготовчого та поточного фізичного станів студентів спеціального медичного відділення. Також, було досліджено поточний стан здоров'я та мотиваційну складову студентів під час навчання. На основі опитування, було досліджено сьогоденний тренд захоплення молоді та визначено, які саме ключові аспекти є об'єктами зацікавленості студентів. Зроблено висновки щодо поточного фізичного стану студентів та можливі перспективи розвитку напрямку фізичного виховання у вищих навчальних закладах. При обробці даних опитування, було також враховано індивідуальні та фізіологічні особливості студентів спеціальної медичної групи.*

**Ключові слова:** спеціальна медична група, мотивація, поточний стан здоров'я, об'єкти зацікавленості.