

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

ВИПУСК 14

РІВНЕ – 2023

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2023. Випуск
14. 440с.**

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

кандидат педагогічних наук, професор Кіндрат В.К.
кандидат педагогічних наук, доцент Ковальський В.В.
доцент Кашуба А.А.
старший викладач Гоголь Т.В.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Василюк В.М., Виговський А.В. ТРАНСПОРТАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПОЧАТКОВУ ФАЗУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	9
Василюк В.М., Определянський Б.О. КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВІЙ ФАЗІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	20
Василюк В.М., Рибак О.М. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ БАЗОВОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРІВ У ФУТБОЛІ	29
Василюк В.М., Травський О.В. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ОБІЗНАНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН.....	38
Василюк В.М., Ядчишин Р.М. ПЛАНУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФУТБОЛУ.....	45
Власюк Г.І. Манзик В.О. ФАКТОРИ ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	57
Власюк Г.І., Артюх М. АНАЛІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	67
Власюк Г.І., Романюк Д. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В КРОСОВИХ ВИДАХ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ.....	77
Герасимчук А.Ю., Босюк А.В. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИДАКТИЧНИХ КАЗОК НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	88

Герасимчук А.Ю., Воловник В.М. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОФЕСІЙНО ПРИКЛАДНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	99
Герасимчук А.Ю., Мороз Ю.М. ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	108
Гоголь Т.В. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ФОРМУВАННІ ЕКОНОМІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	119
Давидюк І.В. ВИКОРИСТАННЯ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ, ЯК СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ.....	126
Дутчак В.В. МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	135
Кашуба А.А., Гаврилюк А.А. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ У ЗВО	140
Кашуба А.А., Глаз А.П. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СТРЕТЧИНГУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	145
Кашуба А.А., Корнозевич Н.М. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ ТА ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СОФТБОЛУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	150
Кашуба А.А., Терещук Д.Ю. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗЗСО	155
Кашуба А.А., Трохимчук М.О. ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗЗСО ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	160

Кіндрат В.К., Бойсак Ф.Ф. ОБҐРУНТУВАННЯ ЧИННИКІВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ	166
Кіндрат В.К., Гоголь В.В. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ В ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ	175
Кіндрат В.К., Саванчук О.М. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ПРОЕКТИ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	187
Кіндрат В.К., Стадченко Л.І. СТРУКТУРА МОТИВІВ, ПОТРЕБ ТА ІНТЕРЕСІВ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	197
Кіндрат П.В., Наконечний А.Л. МОДЕЛЮВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ОРІЄНТОВАНИХ НА ЩОДЕННЕ ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ УЧНІВ	206
Кіндрат П.В., Омелянчук С.П. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗМІШАНОМУ НАВЧАННІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	215
Коваль В.В., Шемосюк К.В. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З БАСКЕТБОЛУ У ДЮСШ	223
Ковальський В.В., Пилипчук А.Р. ПРОФІЛАКТИКА СКОЛІОЗУ У ШКОЛЯРІВ ПЕРШОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	230
Ковальський В.В., Трубіцин Б.С. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ	236
Ковальський В.В., Юрченко А.С. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТА В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	243

Панчук А.П., Панчук І.В., Басюк М.П. ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	250
Панчук А.П., Панчук І.В., Делідон Ю.С. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	254
Панчук А.П., Панчук І.В., Трохлюк Р.В. ПІДВИЩЕННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ.....	258
Панчук А.П., Панчук І.В., Хильчук Ю.П. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	262
Семенович С.В., Шинкарук О.П. ДОСЯГНЕННЯ УСПІШНОГО РЕЗУЛЬТАТУ У ФУТБОЛІ НА ПРИКЛАДІ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЗБІРНИХ.....	267
Семенович С.В., Яремчук В.Д. АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	275
Чалій Л.В., Кузлю А.А. ДОПІНГ ЯК ДЕСТРУКТИВНА СИЛА ЮНАЦЬКОГО ОРГАНІЗМУ	281
Чалій Л.В., Кулініч Г.С. ХАРАКТЕРИСТИКА ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	290
Чалій Л.В., Парфенюк Л.О. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	298
Шелюк В.О., Пашко І.С. РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	308
Шелюк В.О., Пашко К.С. ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЙРОБІКИ	

.....	314
Шелюк В.О., Пашков О. ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ	319
Шелюк В.О., Миронюк В.І., Гавлитюк О.А. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗАГАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (ЗЗСО).....	327
Шелюк В.О., Токар О.А. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТАРШОКЛАСНИКІВ....	331
Ярмошук О.О., Бойко А.В. ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	337
Ярмошук О.О., Веремчук Ю.М. ЗНАЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	348
Ярмошук О.О., Гостяєв М.О. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ПЛАВЦІВ ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ.....	356
Ярмошук О.О., Данилюк В.І. АНАЛІТИЧНА ПРАКТИКА В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ.....	365
Ярмошук О.О., Захарець Д.В. ЗАСТОСУВАННЯ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ У РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ФУТБОЛІСТІВ	374
Ярмошук О.О., Кравченко В.О. ХАРАКТЕРИСТИКА ВАРІАНТІВ СТИЛІВ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ У СПОРТИВНІЙ БОРОТБІ.....	386
Ярмошук О.О., Усач Ю.В. ІНСТРУМЕНТИ ЗАСТОСУВАННЯ ФОРМУВАЛЬНОГО ОЦІНЮВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	398

Ярмошук О.О., Чернецький О.М. ЗАГАЛЬНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТІ.....	406
Чалій Л.В., Кузьмич В. РУХЛИВІ ІГРИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ... ..	412
Ковальський В.В., Шимко Л. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ХРЕБТА ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	420
Герасимчук А.Ю., Панченко В.І. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З НАСЛІДКАМИ ДЦП	425
Герасимчук А.Ю., Зарічнюк М.І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА.....	436

борців–самбістів. Caucasus. Economic and Social Analysis Journal of South Caucasus. 2018. Т 6. №27. С. 47–49.

7. Brauer M. Beginner cross training : from beginner in one year (Cross Training Series Book 2). 2014. 104 p.

8. Broussal-Derval, A. Modern art of high intensity training. Aurelien Broussal-Derval, Stephane Ganneau. United Kingdom, 2016. 212 p.

9. Selter P. Killer Kettlebell WOD Bible: 200+ Cross Training KB Workouts. 2014. 111 p.

10. Stewart B. Functional cross training: the revolutionary, routine-busting approach to total body fitness. Brett Stewart, Jason Warner. USA, Berkeley, 2014. 200 p.

Власюк Г.І., канд. пед. наук, доцент
Романюк Д., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В КРОСОВИХ ВИДАХ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ

Анотація. У статті проаналізовано особливості технічних і тактичних дій спортсменів, що спеціалізуються у кросових видах орієнтування.

Ключові слова: орієнтування, спортивне орієнтування, спорт.

Постановка проблеми. Розвиток сучасного спортивного орієнтування ставить комплексні завдання та висуває високі вимоги до рівня професійної компетентності тренера-викладача, необхідної для підготовки спортсменів міжнародного класу.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури та вивчення передового практичного досвіду показали, що специфічні умови, в яких здійснюється тренувальний процес спортсменів-орієнтувальників, обумовлені впливом низки факторів до яких, насамперед, необхідно віднести складні геоморфологічні особливості місцевості та наявність, в тих хто займається, явно вираженого розумового процесу. Крім того, інтегральна

підготовка, особливо спортсменів високої кваліфікації, є комплексом фізичних, техніко-тактичних і психологічних дій, виконання яких має відрізнятися високою злагодженістю [3, с.53].

Нині однією з важливих та маловивчених проблем є системний аналіз спортивного орієнтування як «ситуаційного» виду спорту. Це, в першу чергу, пов'язано з тим, що у світовому елітному орієнтуванні результати спортсменів стали розділяти вже соті частки секунди, а це означає, що навіть втрата кількох секунд, наприклад, при позначці контрольного пункту або виборі оптимального шляху руху на конкретному перегоні зрештою, значно знизить результативність змагальної діяльності спортсмена.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз спеціальної наукової літератури з теорії та методики багаторічної підготовки у спортивному орієнтуванні бігом показав, що проблема формування ефективних тактико-технічних процесів на різних етапах багаторічної підготовки перебуває у початковій стадії розробки. У дослідженнях А. Шириняна, Ю. Воронова, О. Доценко, Я. Яблонських та ін. висунуто деякі наукові та методичні підходи до розгляду техніко-тактичних дій у стандартних ситуаціях як важливої складової частини змагальної діяльності, але не ставиться мета викладу матеріалів щодо формування вміння швидко та безпомилково долати конкретні техніко-тактичні стандартні ситуації.

Мета дослідження – розкрити теоретико-методичні основи формування техніко-тактичних дій в кросових видах орієнтування.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасному спорті найбільш важливою проблемою залишається розробка ефективної системи навчання техніко-тактичних дій та навичок на всіх етапах багаторічного навчально-тренувального процесу. У цьому великого значення набувають ті принципи навчання, які суворо враховують чинники, що визначають ефективність змагальної діяльності у конкретному виді спорту.

Спортивне орієнтування – вид спорту, у якому учасники з допомогою спортивної карти та компасу мають пройти контрольні

пункти (КП). Результат, як правило, визначається за часом проходження дистанції або за кількістю набраних очок [5, с.6].

У процесі вивчення науково-методичної літератури було виявлено, що змагання з орієнтування в залежності від способу пересування поділяються на: лижні, бігові (кросові) та велокросові. При цьому якщо процеси орієнтування під час подолання різних дистанцій змагань практично ідентичні, то процеси рухової активності абсолютно різні [6, с.7].

Загальновідомо, що кожен вид спорту висуває специфічні вимоги до фізичного та інтелектуального розвитку спортсменів. Тому необхідно комплексне вивчення найбільш суттєвих для кожного виду спортивної діяльності факторів, що визначають успіх діяльності змагань на всіх етапах багаторічної підготовки.

Змагання у кросових видах спортивного орієнтування проводяться на протяжних і складних за рельєфом місцевості дистанціях з перепадом висот до 900 м і завдовжки від 3 до 26 км. Майже весь час на дистанції займає біг по місцевості з різним рельєфом і станом ґрунту. При цьому біг дорогами і просіками, як правило, становить невелику частину траси. Основну ж частину спортсмени пробігають лісом, через завали, яри, по болотах і каменях, що характеризує спортивне орієнтування як високотравматичний вид спорту.

Орієнтувальник має вміти протягом тривалого часу регулювати швидкість бігу відповідно до вимог завдань орієнтування. На ділянках, важких для орієнтування, пересуватися з максимальною швидкістю практично неможливо, оскільки доводиться витратити час на технічні дії (для точнішого орієнтування спортсмен може на короткий час різко знижувати швидкість і навіть переходити на крок). У той же час, покращення спортивного результату може бути здійснено як за рахунок збільшення максимальної швидкості бігу, так і за рахунок удосконалення техніко-тактичних дій у стандартних ситуаціях [4, с.49].

У кросовому спортивному орієнтуванні виділяють кілька основних змагальних дистанцій. Це спринтерська, середня,

класична та кросова дистанції. У спортивному орієнтуванні результат вимірюється часом подолання змагальної дистанції. При цьому встановлено, що в основі даного виду спорту лежить подолання відстаней за допомогою природного механізму пересування: циклічних локомоцій, тобто чим більша швидкість проходження дистанції кожної локомоції, тим вищий кінцевий результат. Спортивний результат в орієнтуванні бігом також багато в чому залежить від часу подолання різних ділянок дистанції [2, с. 39].

Спортивні змагання в орієнтуванні відбуваються у змінних умовах. Різноманітність геоморфологічних об'єктів місцевості, варіативні параметри дистанції, зумовлені різною довжиною та кількістю КП, а також наявність яскраво вираженої інтелектуальної складової, висувають особливі вимоги до змагальної діяльності. При пересуванні по дистанції спортсмен-орієнтувальник змушений постійно змінювати біомеханічні характеристики бігу відповідно до характеру ґрунту та рельєфу місцевості, тобто, відбувається постійна зміна величини м'язових зусиль. У орієнтувальника участь у роботі м'язів тулуба більш виражена, особливо у випадках, коли доводиться утримувати рівновагу при бігу по траверсу чи подолання природних та штучних перешкод. Все це вимагає від спортсмена високого рівня розвитку аеробних показників енергозабезпечення [8, с. 31].

Можна однозначно стверджувати, що швидкість пересування орієнтувальника трасою залежить не тільки від рівня його підготовленості, а й від рельєфу місцевості, технічної складності дистанції та погодних умов. Нерівність і м'якість ґрунту, сильно пересічний рельєф і прохідність місцевості є прикладами тих факторів, які висувають високі вимоги до техніки бігу орієнтувальника.

Аналіз змагальної діяльності в орієнтуванні бігом показав, що вирішальним фактором успіху, за відносно рівних показників фізичної та технічної підготовленості, є рівень спеціальної інтелектуальної працездатності спортсмена-орієнтувальника. Добре розвинені інтелектуальні здібності є необхідною передумовою

поступального зростання спортивної майстерності. Інтелектуальна працездатність узагальнює всі основні пізнавальні процеси людини: пам'ять, увагу, мислення та уяву. Наприклад, у процесі змагальної діяльності орієнтувальник постійно переносить увагу на численні зовнішні об'єкти місцевості, вибирає оптимальний шлях руху та контролює свої дії при взаємодії із суперником [3, с. 54].

Необхідно також зазначити, що під час подолання дистанції, в умовах певного дефіциту часу, орієнтувальник постійно виконує низку дій технічного та тактичного характеру у стандартних ситуаціях: читає спортивну карту, вибирає оптимальний шлях руху між контрольними пунктами, виділяє опорні орієнтири, постійно контролює пройдену відстань та своє місце розташування на місцевості, визначає тактичні варіанти взаємодії з суперниками. Успішність виконання більшості цих дій також залежить від рівня розвитку наочно-образного та оперативного мислення, обсягу уваги, оперативної та довготривалої пам'яті [1, с.116].

Все це говорить про те, що ефективність змагальної діяльності в орієнтуванні бігом визначається високим рівнем спеціальної витривалості та інтелектуально-мисленнєвої діяльності, на тлі яких свій вплив на результат надає також координація рухів та швидкість виконання техніко-тактичних дій у стандартних ситуаціях. Ефективний прояв цих здібностей у процесі подолання дистанцій заданого напрямку ґрунтується на взаємодії серцево-судинної та дихальної систем, м'язового апарату та рівня прояву основних психічних процесів.

Як відомо, у багатьох видах спорту моменти змагання поділяються на ситуаційні та стандартні положення. Змагальна діяльність у спортивному орієнтуванні характеризується швидкоплинністю ситуацій, що змінюються, коли вибір рішень відбувається за дуже короткий час. Від правильно обраного рішення більшою мірою залежить кінцевий результат. Оцінюючи ситуації, що трапляються, орієнтувальник вже по ходу дистанції вносить поточні корективи. Стандартні становища виникають як із реалізації технічних, так і тактичних процесів.

У спортивному орієнтуванні бігом технічні і тактичні дії певним чином залежать від рельєфу місцевості, погодних умов та рангу змагань.

Як уже говорилося вище, поняття «стандартна ситуація» у науково-методичній літературі зі спортивного орієнтування не набуло певного змісту як техніко-тактична категорія. Це поняття практично відсутнє серед відправних термінів теорії цього виду спорту і використовується лише при розгляді техніки орієнтування чи окремих аспектів тактичних дій.

У той же час, у більшості видів спорту виділяється таке поняття, як «стандартна ситуація», яка розглядається як ситуація, що регулярно повторюється, і вимагає ситуаційних кліше.

Аналіз практичної діяльності в орієнтуванні бігом показав, що розташування контрольних пунктів, планування дистанції, інформативність карти та геоморфологічні особливості території змагань нескінченно різноманітні, і кожна дистанція вимагає пошуку раціонального та найкоротшого (швидкого) варіанта її проходження. Однак завжди можна виділити низку стандартних ситуацій, у яких спортсмен повинен діяти швидко та чітко.

До стандартних ситуацій у спортивному орієнтуванні бігом можна віднести: технічну розминку, тактичний план подолання дистанції, дії з моменту отримання картки і до старту, психорегуляцію по ходу подолання дистанції, контроль відстані на місцевості, вимірювання відстані на спортивній карті, напрям точного азимуту, визначення точки атаки контрольного пункту, відхід з КП, підготовка картки учасника або чіпу для позначки КП, взаємодія з суперником на дистанції, вибір варіанта шляху руху між КП, дії при виникненні невмотивованої помилки, розрахування сил на дистанції (виділення зони впрацьовування, стійкого орієнтування та фінішу. Ці стандартні ситуації характеризуються фіксованими комунікативними завданнями, регламентованим місцем та часом дії. Вони вимагають використання внутрішніх засобів мови і в першу чергу ситуаційних кліше [2, с. 56].

Якщо розглядати особливості змагальної діяльності в орієнтуванні бігом, то однозначно можна стверджувати, що на

старт кожного змагання треба виходити, маючи чітке уявлення про тактичний план проходження дистанції. Складаючи тактичний план, визначають ритм руху, найбільш надійні орієнтири (виходячи з геоморфологічної характеристики місцевості), кращі технічні прийоми, характер взаємодії з суперником. Потрібно образно уявити місце майбутніх змагань, чітко сформулювати мету виступу. У цьому допомагає попередня технічна інформація про дистанції та стартовий протокол. Як правило, учаснику відома наступна інформація: параметри дистанції (довжина та кількість КП); передбачуваний час переможця; геоморфологічна характеристика району змагань; якість картки (рік видання та автори); спосіб позначки; легенди КП; стартова хвилина; можливості найближчих суперників. На основі цієї інформації формується попередня тактична схема проходження дистанції. Але остаточне завершення тактичного плану здійснюється на перших метрах дистанції, коли учасник опиняється в умовах реальної місцевості та може порівняти свої уявлення про цю місцевість з тим, що він бачить, пересуваючись трасою [7, с.13].

Далі, коли орієнтувальник виходить на стартову лінію і отримує карту, йому необхідно розглянути малюнок (планування) дистанції, уточнити точки постановки КП та відзначити найскладніші контрольні пункти, відзначити для себе важкі ділянки місцевості та найбільш небезпечні з точки зору можливих помилок перегони, вибрати оптимальний варіант руху на перший КП і тим самим уточнити попередню тактичну схему проходження дистанції [4, с. 107].

Ще однією стандартною ситуацією в орієнтуванні бігом є вибір варіанта шляху руху. Вибір варіанта шляху між КП – це рішення рухатися так, а чи не інакше. У цьому рішенні усвідомлено або інтуїтивно сконцентовано дуже багато – швидкість бігу, кращі прийоми та способи орієнтування, дії при зустрічі із суперником та багато іншого. Отже, вибір оптимального варіанту шляху руху між контрольними пунктами є одним із основних стандартних прийомів орієнтування.

Специфічність стандартних ситуацій, що виникають у зв'язку з наявністю інших спортсменів на дистанції орієнтування, взаємодія з суперниками є особливим тактичним завданням. Однак така взаємодія не означає прямої взаємодопомоги у подоланні дистанції. Співпраця на дистанції забороняється правилами змагань. У цьому випадку використання суперників у межах, дозволених правилами, може сприяти поліпшенню кінцевого результату. Наприклад, спортсмени-орієнтувальники використовують одне одного для полегшення спостереження місцевості. Можна також навмисно змінити напрямок руху і використовувати прийом зустрічного бігу, наближаючись до місця розташування КП, тобто, рухатися назустріч суперникам, що йдуть звідти. Інший варіант взаємодії - використання групи спортсменів, що рухаються по одній дистанції, близько один від одного. В той же час, зустріч з іншими учасниками іноді призводить до відволікання уваги, точніше – до перерозподілу її між орієнтуванням та спостереженням за іншими учасниками, що, як правило, супроводжується збільшенням швидкості бігу, що погіршує якість технічної роботи [10, с.8].

У кросовому орієнтуванні для спортсменів будь-якої кваліфікації, дистанція розбивається на кілька смислових ділянок, до яких входять: зона впрацювання, зона сталого орієнтування та фінішна ділянка.

Природне бажання будь-якого спортсмена-орієнтувальника зі старту швидко вийти на перший контрольний пункт. Проте поспіх і недбалий старт можуть спричинити провал всього виступу. Отримавши карту, спортсмен повинен швидко, але ґрунтовно продумати шлях до першого КП, а під час руху до нього особливо ретельно зіставляти карту та місцевість, щоб усвідомити, які орієнтири є найбільш надійними і з якою точністю карта відображає рельєф місцевості. Пристосування до умов конкретних змагань у кваліфікованих орієнтувальників зазвичай закінчується після успішного взяття 2-3 перших контрольних пунктів.

Характеризуючи зону стійкого орієнтування, слід зазначити, що це основна частина дистанції, коли спортсмен уже

пристосувався до місцевості та карти. Заключна частина дистанції чи фінішна ділянка – це проходження кількох останніх контрольних пунктів. Близькість фінішу провокує спортсмена на збільшення швидкості бігу, однак стомлення, що накопичується, призводить до погіршення інтелектуально-мисленнєвої працездатності, що часто призводить до помилок і втрати часу [5, с.26].

Результати окремих досліджень підтверджують, що техніка бігу є для спортсмена-орієнтувальника важливим фактором, який необхідно враховувати при формуванні базових техніко-тактичних дій у стандартних ситуаціях [9, с.14].

Техніка бігу по дорогах, чистому лісі, на важкопрохідних ділянках, а також підйом і спуск має свої відмінності. Важкопрохідні відрізки дистанції спортсмени долають укороченими кроками, при підйомі зменшують довжину кроку і збільшують кут згинання рук у ліктьових суглобах, нахил тулуба убік підйому. Відносно стабільна швидкість бігу під час підйому зберігається за рахунок підвищення темпу руху. Біг на невеликих за крутізною спусках характеризується деяким збільшенням довжини кроку, зміною положення тулуба та рук. Таким чином, швидкість бігу слід розглядати не тільки як регулятор функціональної напруги організму, а й як регулятор інформаційного потоку. Тому спортсмену слід знати свою оптимальну швидкість змагання, при якій технічні дії можуть виконуватися досить впевнено, в кожній виниклій стандартній або нестандартній ситуації.

Однозначно можна стверджувати, що для об'єктивної характеристики змагальної діяльності у спортивному орієнтуванні бігом також необхідно описати процес роботи з картою та вибору варіанта шляху руху між контрольними пунктами [10, с.8].

Практично будь-яка спортивна карта містить дуже великий обсяг інформації, і сприймається спортсменом як потенційно можливий район для бігу, який багато в чому визначає стратегію боротьби. Отже, відносно важливою для орієнтувальника буде загальна характеристика геоморфологічних особливостей місцевості, що відображаються на карті. Таку інформацію

спортсмен аналізує заздалегідь, і вона є фоною у процесі змагальної боротьби. При цьому найбільше значення має інформація, укладена між двома сусідніми контрольними пунктами – так званий оперативно-тактичний район, розмір якого залежить від насиченості карти та особливостей планування дистанції. Такий оперативний район визначає безпосередню (актуальну) діяльність у кожній конкретній стандартній ситуації. Відповідно до рельєфу та структури змагальної дистанції, у свідомості спортсмена формуються: узагальнене (цілісне) уявлення про карту та місцевість змагань (стратегічна інформація), генералізоване уявлення про оперативно-тактичний район (тактична інформація) та детальний образ району реального орієнтування (оперативна інформація) [8, с. 31; 7, с.18].

Для досягнення високого спортивного результату найбільше значення має надійність техніко-тактичних процесів у зоні безпосереднього орієнтування. Детальний аналіз дій спортсмена на цій ділянці дозволяє виділити кілька стандартних операцій. Їх можна поєднати у три групи: а) процес отримання оперативної інформації (від місцевості, карти та легенди); б) процес прийняття рішення, який включає такі операції, як оцінка геоморфологічних особливостей місцевості конкретного перегону, уточнення точки розташування КП, вибір прив'язки та способу орієнтування; в) процес рухової реалізації прийнятого рішення [1, с. 113].

Говорячи про розумову роботу орієнтувальника при подоланні змагальної дистанції, необхідно зазначити, що для досягнення високої ефективності техніко-тактичних дій у стандартних ситуаціях необхідний перехід у новий рівень читання карти. Цей процес, нині, пов'язують із створенням уявного образу району, яким рухається спортсмен і бачить не умовні знаки, а хіба що муляж місцевості, який невловимо зростає до образу, що збігається за масштабом з конкретною ділянкою. Однак, навіть якщо спортсмен швидко біжить і швидко орієнтується – достовірне читання всіх деталей місцевості та карти потребує додаткового часу. Можна сміливо сказати, що необхідно насамперед ідентифікувати так звані особливі об'єкти, тобто, об'єкти які

одночасно ізольовані та видні. При використанні таких об'єктів, решту потрібно просто ігнорувати. Це те, що робить орієнтувальника швидким.

Висновки. Таким чином, проведений аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те, що змагальна діяльність у кросових видах спортивного орієнтування надзвичайно складна, варіативна та різноманітна, але, не дивлячись на це, у процесі подолання змагальної дистанції можна виділити низку стандартних ситуацій, у яких спортсмен повинен діяти швидко і чітко, на кшталт простої реакції. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те, що змагальна діяльність у спортивному орієнтуванні бігом має свої відмінні риси у техніко-тактичних діях спортсменів при подоланні дистанцій в орієнтуванні на лижах чи велосипеді. Всі ці закономірності змагальної діяльності необхідно суворо враховувати при організації навчально-тренувального процесу спортсменів-орієнтувальників на різних етапах багаторічної підготовки.

Список використаних джерел

1. Доценко О. В. Оптимізація процесу навчання підлітків, що займаються спортивним орієнтуванням. Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : зб. наук. праць. 2012. № 3(36). С. 112–117.
2. Жиленко Т. М. Спортивне орієнтування. Поняття про спортивне орієнтування. Основи топографії. Початковий рівень: навч. посібн. Запоріжжя: КЗ «ЗОЦТКУМ» ЗОР, 2012. 88 с.
3. Коломиец Н. А. Результаты разработки и применения методики интегральной подготовки ориентировщиков с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2008. № 4. С. 53–56.
4. Король С. А., Долгова Н. О. Спортивне орієнтування у фізичному вихованні студентів технічних спеціальностей: теоретико-методичний аспект: монографія. Суми : Сум. ДПУ імені А.С.Макаренка, 2020. 201 с.

5. Косяк В. А., Зігунов В. М. Основи спортивного орієнтування: навчально-методичні рекомендації. Суми: Сум. ДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. 32 с.

6. Flaser S. Testing the predictions of the Processing Efficiency Theory-An orienteering simulation. Scientific Journal of Orienteering. 2013. Vol.18. P. 3-11.

7. Gjerset A. Aerobic and anaerobic demands in short distance orienteering. Scientific Journal of Orienteering. 1997. Vol.13. P. 4-25.

8. Ragache J.-C. Terred` orienteurs 5 jours de France. Endurance: Lemagazine de Lacoursenature. 1999. №15. P. 30-33.

9. Roimela T. Yksi autoja yksi Selka Rikki projektissa. Suunnistaja. 2001. №8. S.14.

10. Valjanen P. Mikroratatuo Sakkokierrokset. Suunnistaja. 2005. №2. S. 8.

Герасимчук А.Ю., канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент
Босюк А.В., здобувач ступеня в/о «Магістр» ІІ курсу

ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИДАКТИЧНИХ КАЗОК НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Анотація. У статті теоретично обґрунтовано використання засобів дидактичної казки для виховання морально-вольових якостей дітей в процесі занять фізичною культурою. З'ясовано що основним критерієм відбору текстів казок є їх морально-етична спрямованість, можливість виховання моральних почуттів. Працюючи з творами, варто приділяти значну увагу яскравим художнім образам, які мають бути сприйняті, зрозумілі та пережиті кожним учнем. Емоційне ставлення учнів до персонажів є основою для формування моральних уявлень. Діти не пасивно сприймають події, зображені в художніх творах, вони співчують героям, переживають разом з ними.

Ключові слова: моральне виховання, дидактичні казки, емпатія, діти молодшого шкільного віку, уроки фізичної культури.

Наукове видання

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ
В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

Звітної наукової конференції викладачів, співробітників і
здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного
університету за 2022 рік, 18-19 травня 2023 р.

Випуск 14

Відповідальний за випуск: Кіндрат Вадим Кирилович

Укладачі: Кашуба Анатолій Анатолійович,
Гоголь Тетяна Василівна

Коректор: Ковальський Володимир В'ячеславович

*У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів,
вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти
галузі фізичної культури та спорту України*

*Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів
фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними
проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного
тренування*

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2023. Випуск 14.
440с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»