

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ У РАМКАХ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ

Бутенко Галина Олександрівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

<https://orcid.org/0000-0002-5479-3224>

У статті розглянуто проблему оптимізації рухової активності підлітків у рамках фізичної рекреації засобами спортивного орієнтування. Визначено, що зниження рівня рухової активності серед школярів є стійкою тенденцією, пов'язаною зі збільшенням пасивних форм дозвілля та навчальними перевантаженнями. Теоретичний аналіз джерел засвідчив, що спортивне орієнтування є ефективним інструментом поєднання фізичного, когнітивного та емоційного розвитку підлітків. Залучення школярів до занять орієнтуванням забезпечує розвиток витривалості, просторового мислення, уваги, логіки, а також сприяє формуванню позитивної мотивації до рухової діяльності. У результаті аналізу літератури встановлено, що більшість досліджень доводять позитивний вплив спортивного орієнтування на фізичну підготовленість, психоемоційний стан і соціальну адаптацію підлітків. Разом із тим, відзначено брак комплексних робіт, спрямованих на довготривале оцінювання ефективності програм рекреаційного спрямування. Недостатньо розробленими залишаються питання методичного забезпечення занять для різних рівнів підготовленості, диференціації навантаження та використання цифрових технологій у моніторингу рухової активності. Визначено, що перспективним напрямом є створення цілісної моделі оптимізації рухової активності підлітків засобами спортивного орієнтування, яка враховуватиме фізичні, когнітивні й мотиваційні аспекти розвитку. Отримані результати свідчать про високий потенціал спортивного орієнтування як засобу фізичної рекреації, що сприяє зміцненню здоров'я і формуванню стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні. Подальші дослідження доцільно спрямувати на практичне впровадження адаптованих програм у шкільну позакласну діяльність та оцінку їх ефективності за фізичними, психоемоційними і когнітивними показниками.

Ключові слова: фізична рекреація, рухова активність, спортивне орієнтування, підлітки.

Butenko Halyna. Optimization of Adolescents' Motor Activity within the Framework of Physical Recreation through Orienteering

The article addresses the issue of optimizing adolescents' motor activity within the framework of physical recreation through orienteering. It is established that the decline in physical activity among school-aged youth is a persistent trend associated with the growth of sedentary leisure forms and academic overload. A theoretical analysis of scientific sources has shown that orienteering serves as an effective tool for integrating the physical, cognitive, and emotional development of adolescents. Engaging students in orienteering activities promotes endurance, spatial thinking, attention, and logical reasoning, as well as fosters positive motivation toward physical exercise. The review of relevant literature revealed that most studies confirm the positive impact of orienteering on adolescents' physical fitness, psycho-emotional well-being, and social adaptation. However, a lack of comprehensive long-term studies assessing the effectiveness of recreation-oriented programs was identified. Insufficient attention has been given to methodological support for different levels of preparedness, differentiation of training loads, and the use of digital technologies for monitoring motor activity. It was determined that a promising direction involves developing an integrated model for optimizing adolescents' motor activity through orienteering that considers physical, cognitive, and motivational aspects of development. The obtained findings highlight the significant potential of orienteering as a means of physical recreation that contributes to health enhancement and the formation of a stable need for physical self-improvement. Future research should focus on the practical implementation of adapted programs in extracurricular school activities and on evaluating their effectiveness based on physical, psycho-emotional, and cognitive indicators.

Key words: physical recreation, motor activity, orienteering, adolescents.

Вступ. Сучасна освіта орієнтована на формування всебічно розвиненої особистості, здатної до самовдосконалення та збереження власного здоров'я. Одним із найважливіших чинників цього процесу є достатній рівень рухової активності, який безпосередньо впливає на фізичний, психічний і соціальний розвиток підлітків [1]. Проте численні дослідження свідчать про тенденцію до зниження рухової активності школярів, що пов'язано зі зростанням пасивних форм дозвілля, навчальними перевантаженнями та обмеженням природної потреби у русі [8; 9].

У контексті пошуку ефективних засобів оптимізації рухової діяльності актуальності набуває впровадження

рекреаційних технологій, які поєднують фізичні, когнітивні та емоційні компоненти. Одним із таких засобів є спортивне орієнтування, що виступає формою фізичної рекреації з високим виховним і оздоровчим потенціалом [2; 4]. Цей вид діяльності сприяє розвитку витривалості, швидкісно-силових якостей, просторової орієнтації, уваги та логічного мислення, формуючи водночас позитивну мотивацію до рухової активності [10; 12].

Залучення підлітків до спортивного орієнтування у позаурочній діяльності створює умови для зміцнення здоров'я, розвитку соціальних навичок, підвищення самооцінки та відповідальності за власний фізичний стан. Саме тому актуальним завданням є розроблення

і впровадження моделей оптимізації рухової активності підлітків у межах фізичної рекреації на основі засобів спортивного орієнтування [3; 5].

Матеріали та методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури.

Результати. Аналіз наукових джерел свідчить, що проблема підвищення рівня рухової активності учнів в рамках фізичної рекреації активно досліджується як у вітчизняній, так і у зарубіжній літературі.

Т. Єрмакова [5] у систематичному огляді підкреслює, що фізична рекреація має стати одним із основних інструментів громадського здоров'я для молоді, де засоби спортивного орієнтування виступають як приклад інтегрованої рекреаційної практики. Т. Єрмакова узагальнює, що фізична рекреація має розглядатися не лише як компенсаторний засіб для відновлення сил учнів, але і як система виховання особистості, орієнтована на активну участь у руховій діяльності.

Н. Москаленко, В. Решетилова та Ю. Михайленко [8] акцентують увагу на необхідності поєднання традиційних і нетрадиційних фізкультурно-рекреаційних засобів для підтримання оптимального рівня рухової активності учнів в шкільному середовищі.

Підтвердженням цього є висновки М.О. Носка, Ю.М. Носко, М.Г. Лазаренка, В.П. Жули, Ф.В. Могильного, О.А. Філоненка [9], які доводять, що регулярна участь у дозованих рухових навантаженнях сприяє гармонійному розвитку всіх компонент фізичної підготовленості школярів. Науковці забезпечують широке методичне підґрунтя щодо принципів підвищення рухової активності школярів з урахуванням вікових аспектів розвитку організму. Водночас прикладні роботи [3, 7, 12] пропонують реальні кейси впровадження фізкультурно-рекреаційних засобів у процес фізичного виховання.

Водночас, практична реалізація часто обмежується локальними ініціативами, бракує масштабних експериментальних досліджень (наприклад, впровадження програми спортивного орієнтування в межах регіону з моніторингом змін рівня активності учнів).

Серед напрямів наукових досліджень даної тематики можна виділити дослідження мотиваційно-ціннісної складової рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти.

І. Бакіко [1] досліджує процес формування ціннісних орієнтацій підлітків у процесі фізичного виховання і робить акцент на тому, що саме ціннісні установки визначають тривалість і сталість участі учнів у руховій активності. Авторка аргументує, що без цілеспрямованого формування позитивних цінностей (усвідомлення значущості здоров'я, задоволення від рухової активності) будь-які інтервенції мають лише тимчасовий ефект. Це твердження корелює з емпіричними результатами науковців С. Трачука, В. Голуб та В. Довгаль [11], які виявили високий вплив поведінкових орієнтацій та мотиваційних чинників на рівні активності дітей 12–15 років.

Водночас, більшість робіт у цьому напрямі використовують описувальні методики й описову ста-

тистику; натомість бракує довготермінових експериментальних досліджень, які б перевіряли, як саме інтервенції з орієнтуванням змінюють ціннісні орієнтації через 6–12 місяців після закінчення програм.

Особливе місце серед рекреаційних видів діяльності займає спортивне орієнтування, яке поєднує фізичну активність з інтелектуальною діяльністю. Я.П. Галан [2] розглядає його як ефективний засіб фізичного виховання, що одночасно формує просторове мислення, логіку, здатність приймати рішення в умовах невизначеності. Т. Гуляс та О. Гринюк [4] підкреслюють освітній потенціал орієнтування, зокрема його здатність інтегрувати географічні знання з практичною руховою активністю, створюючи міждисциплінарні можливості для розвитку школярів.

Іншим напрямком наукових досліджень можна зазначити фізичні та фізіологічні ефекти впливу засобів спортивного орієнтування на організм учнів. Зокрема, класичний і фундаментальний вклад у розуміння впливу спортивного орієнтування на фізичні якості дітей зробив Я.П. Галан [2], котрий у монографії систематизує фізичні, фізіологічні, технічні й тактичні аспекти орієнтування як засобу фізичного виховання школярів. Галан надає методичні вказівки для побудови занять, проте робота має більше описовий характер.

Емпіричні докази ефективності орієнтування на фізичні і функціональні показники підлітків представлено в дослідженнях О.В. Скалій й В.Б. Лотоцького [10] та в закордонних роботах (Ö. Türkmen & V. Biçer [14]). О.В. Скалій і В.Б. Лотоцький [10] повідомляють про покращення показників витривалості, координації й швидкісно-силових показників у підлітків після курсу занять орієнтуванням. Ö. Türkmen & V. Biçer [14] підтверджують значне покращення фізичної підготовленості підлітків після восьмижильової програми орієнтування.

Водночас, багато досліджень фокусуються на короткострокових змінах (до/після експерименту). Є потреба у стандартизованих програмах тренувань, контрольних групах із подібним аеробним навантаженням і довгостроковому спостереженні для визначення збереження досягнутих результатів.

Науковці досліджували когнітивні та психоемоційні наслідки занять спортивним орієнтуванням. Когнітивна складова орієнтування – значуща компонента його рекреаційної цінності. E.E. Waddington & J.J. Heisz [15] демонструють, що досвідчені орієнтувальники мають вищий рівень просторової обробки інформації і пам'яті, що є важливим при роботі з підлітками, оскільки розвиток просторових навичок пов'язаний із академічною успішністю й безпекою в природному середовищі. Н. Шип [12] показує позитивний вплив занять спортивним орієнтуванням на психічні якості учнів (увага, стрес-толерантність). О.М. Лаврентьєв, Р.В. Головащенко, О.В. Буток та О.В. Деркач [7] досліджують рекреаційний ефект спортивного орієнтування у контексті професійної діяльності працівників силових структур, що дає аргументи на користь психоемоційного відновлення та зниження професійного стресу.

Когнітивно-психічні наслідки найчастіше вивчають у дорослих або у професійних орієнтувальників. Досліджень, які систематично досліджують ці ефекти в підліткових групах з контрольними групами та стандартизованими когнітивними тестами, недостатньо.

Методичні та дидактичні підходи до впровадження засобів спортивного орієнтування у процес фізичного виховання підлітків розглядали багато науковців. Системний підхід до інтеграції засобів спортивного орієнтування у навчальний процес розглядають Т. Гуляс і О. Гринюк [4], які підкреслюють міждисциплінарні можливості (поєднання географії та практичних навичок орієнтування). О.В. Юденко у навчальному посібнику [6] пропонує інноваційні технології, що можуть бути адаптовані до орієнтування (цифрові картографічні засоби, GPS-контроль, варіативні маршрути тощо). Т. Гулько [3] описує методичні підходи щодо рекреаційної діяльності здобувачів освіти й навчально-тренувальної роботи в її рамках на рівні вищої освіти, що корисно для створення програм для старших підлітків.

Водночас, науковці пропонують методики переважно описові або адаптовані з тренерської практики. Бракує шкільних програм, рекомендацій щодо безпеки й адаптацій для різного рівня фізичної підготовленості підлітків, а також інструкцій щодо комбінування засобів спортивного орієнтування з іншими рекреаційними формами.

Показовими є дослідження В. Derince & М. Güllü [13], які виконали контент-аналіз досліджень реалізації спортивного орієнтування в Туреччині. Вони виявили домінування досліджень, спрямованих на фізичну підготовку та техніко-тактичні аспекти тренувального процесу, водночас підкреслюють, що наявний дефіцит праць щодо рекреаційних і мотиваційних аспектів використання засобів спортивного орієнтування в школах. Це положення узгоджується з українською картиною наукових публікацій, де методичні й фізичні аспекти детально описані, а рекреаційно-мотиваційні представлені недостатньо. Отже, порівняльний огляди виявляють глобальні прогалини, які однаково актуальні й для національних досліджень.

Таким чином, залишається недостатньо розкритими питання методичного забезпечення програм спортивного орієнтування для підлітків у системі фізичної

рекреації. Наявні дослідження переважно описують загальні принципи або результати тренувальних експериментів, тоді як аспект адаптації рекреаційних моделей до вікових особливостей підлітків вивчений фрагментарно [6; 7]. Також потребує уточнення мотиваційна складова, зокрема, як формуються стійкі інтереси до засобів орієнтування у позаурочній діяльності [11].

Проблемним залишається і питання комплексної оцінки ефективності впровадження програм із спортивного орієнтування у закладах загальної середньої освіти. Більшість робіт зосереджуються на окремих фізичних показниках, не враховуючи когнітивні, психоемоційні та соціальні ефекти [12; 15]. У цьому контексті перспективним напрямом є створення багаторівневих моделей моніторингу фізичної активності, які охоплюють як кількісні, так і якісні критерії результативності. Особливо актуальним залишається питання оптимізації програм рекреаційного спрямування, які б поєднували спортивне орієнтування з іншими формами рухової активності підлітків.

Висновки. Узагальнення даних наукових джерел дає підстави стверджувати, що спортивне орієнтування є одним із найефективніших засобів фізичної рекреації, здатним не лише підвищувати рівень рухової активності підлітків, а й розвивати їх фізичні, когнітивні, емоційно-вольові та соціальні якості. Його інтеграція у систему позакласної та позашкільної роботи сприяє гармонійному розвитку особистості й формуванню мотивації до здорового способу життя.

Разом із тим, потребують подальшого вивчення питання: розробка та впровадження методик зі спортивного орієнтування для різних рівнів фізичної підготовленості підлітків; оптимізації обсягу та інтенсивності рекреаційних навантажень; наукового обґрунтування моделей мотиваційної підтримки учнів; інтеграції цифрових технологій у процес навчання та контролю за фізичною активністю підлітків.

У перспективі подальші дослідження мають бути спрямовані на створення цілісної системи оптимізації рухової активності підлітків у рамках фізичної рекреації, де спортивне орієнтування виступатиме базовим засобом формування здоров'язбережувальної поведінки та самореалізації особистості.

Література:

1. Бакіко І. Формування ціннісних орієнтацій підлітків у процесі фізичного виховання. *Sport Science Spectrum*. 2024. №1. С. 62-67. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-10>
2. Галан Я.П. Спортивне орієнтування у фізичному вихованні школярів. Монографія. 2018. 218 с.
3. Гулько Т. Підвищення рухової активності студентів засобами тренувальної й оздоровчо-рекреаційної діяльності. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2025. С. 27-36.
4. Гуляс Т. Гринюк О. Географія та спортивне орієнтування в закладах освіти. *Конструктивна географія та раціональне використання природних ресурсів*. 2024. Вип. 4 (спец.). С. 99-103.
5. Єрмакова Т. Фізична культура та рекреація: систематичний огляд. *Фізична культура, рекреація та реабілітація*. 2024. №3(2). С. 46-57. <https://doi.org/10.15561/physcult.2024.0202>
6. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / Укладач: О. В. Юденко. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
7. Лаврентьев О.М., Головащенко Р.В., Бутко О.В., Деркач О.В. Вплив спортивного орієнтування та туризму на рекреаційну складову працівників силових структур. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. Вип. 3(161). С. 109-114. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).25

8. Москаленко Н., Решетилова В., Михайленко Ю. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро. 2018. №1. С.203–208.
9. Носко М.О., Носко Ю.М., Лазаренко М.Г., Жула В.П., Могильний Ф.В., Філоненко О.А. Руховий розвиток школярів різних вікових груп : наукове видання / за наук. ред. М.О. Носка. Чернігів. 2020. 408 с.
10. Скалій О. В., Лотоцький В. Б. Вплив занять спортивним орієнтуванням на розвиток фізичних якостей підлітків. *Спортивна наука*. 2021. С. 44–47.
11. Трачук С., Голуб В., Довгаль В. Поведінкові орієнтації дітей 12–15 років в реалізації рухової активності та збереженні здоров'я. *Sport Science Spectrum*, 2024. №1. С. 114–121. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-18>
12. Шип Н.. Вплив занять спортивним орієнтуванням на розвиток психічних якостей школярів 10–11 років. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 2025. С. 159–165. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325862>
13. Derince B., Güllü M. (2023). Content analysis of academic studies related to orienteering sport in Türkiye between 2001-2021. *Journal of Education and Recreation Patterns (JERP)*, 4 (2), 587-592. DOI: <https://doi.org/10.53016/jerp.v4i2.86>
14. Türkmen Ö., Biçer B. (2022). Effects of 8-Week Orienteering Training on Physical Fitness Parameters among Adolescents Aged 14–18 Years. *BioMed Research International*. Mar 17;2022:5068599. doi: 10.1155/2022/5068599. PMID: 35342766; PMCID: PMC8947870.
15. Waddington E.E., Heisz J.J. (2023). Orienteering experts report more proficient spatial processing and memory across adulthood. *National Library of Medicine PLoS One*. Jan 20;18(1):e0280435. doi: 10.1371/journal.pone.0280435. PMID: 36662692; PMCID: PMC9858405.

References:

1. Bakiko I. (2024). *Formuvannia tsinnisnykh orientatsii pidlitkiv u protsesi fizychnoho vykhovannia*. [Formation of adolescents' value orientations in the process of physical education]. *Sport Science Spectrum*. №1. pp. 62–67. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-10> [in Ukrainian].
2. Halan Ya.P. (2018). *Sportyvne oriientuvannia u fizychnomu vykhovanni shkoliariv*. [Orienteering in physical education of schoolchildren]. Monohrafiia. 218 p. [in Ukrainian].
3. Hulko T. (2025). *Pidvyshchennia rukhovoï aktivnosti studentiv zasobamy trenuvalnoi y ozdorovcho-rekreatsiinoï diialnosti*. [Increasing students' motor activity through training and health-recreational activities]. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia. Kharkiv: KhDAFK, pp. 27–36. [in Ukrainian].
4. Hulas T., Hryniuk O. (2024). *Heohrafiia ta sportyvne oriientuvannia v zakladakh osvity*. [Geography and orienteering in educational institutions]. Konstruktyvna heohrafiia ta ratsionalne vykorystannia pryrodnykh resursiv. Vyp. 4 (spets.). pp. 99–103. [in Ukrainian].
5. Yermakova T. (2024). *Fizychna kultura ta rekreatsiia: systematychnyi ohliad*. [Physical culture and recreation: a systematic review]. *Fizychna kultura, rekreatsiia ta rehabilitatsiia*. №3(2). pp. 46–57. <https://doi.org/10.15561/physcult.2024.0202> [in Ukrainian].
6. Yudenko O.V. (ukladach). (2024). *Innovatsiini tekhnolohii fizychnoho vykhovannia i sportu: navch. posib*. [Innovative Technologies of Physical Education and Sports: Textbook]. Kyiv: Natsionalnyi universytet oborony Ukrainy. 360 p. [in Ukrainian].
7. Lavrentiev O.M., Holovashchenko R.V., Butok O.V., Derkach O.V. (2023). *Vplyv sportyvnoho oriientuvannia ta turyzmu na rekreatsiinu skladovu pratsivnykiv sylovykh struktur*. [The impact of orienteering and tourism on the recreational component of law enforcement officers]. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Vyp. 3(161). pp. 109–114. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).25 [in Ukrainian].
8. Moskalenko N., Reshetylova V., Mykhailenko Yu. (2018). *Suchasni pidkhody shchodo pidvyshchennia rukhovoï aktivnosti ditei shkilnoho viku*. [Modern approaches to increasing physical activity of school-age children]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. Dnipro. №1. pp. 203–208. [in Ukrainian].
9. Nosko M.O., Nosko Yu.M., Lazarenko M.H., Zhula V.P., Mohylnyi F.V., Filonenko O.A. (2020). *Rukhovyi rozvytok shkoliariv riznykh vikovykh hrup: naukove vydannia* [Motor development of schoolchildren of different age groups: scientific publication] / za nauk. red. M.O. Noska. Chernihiv, 408 p. [in Ukrainian].
10. Skalii O.V., Lototskyi V.B. (2021). *Vplyv zaniat sportyvnym oriientuvanniam na rozvytok fizychnykh yakosteï pidlitkiv*. [The influence of orienteering training on the development of adolescents' physical qualities]. Sportyvna nauka. pp. 44–47. [in Ukrainian].
11. Trachuk S., Holub V., Dovhal V. (2024). *Povedinkovi oriientatsii ditei 12–15 rokiv v realizatsii rukhovoï aktivnosti ta zberezheni zdorovia*. [Behavioral orientations of children aged 12–15 in the implementation of motor activity and health preservation]. *Sport Science Spectrum*. №1. pp. 114–121. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-18> [in Ukrainian].
12. Shyp N. (2025). *Vplyv zaniat sportyvnym oriientuvanniam na rozvytok psykhychnykh yakosteï shkoliariv 10–11 rokiv*. [The impact of orienteering activities on the development of mental qualities of 10–11-year-old schoolchildren]. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia. pp. 159–165. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325862> [in Ukrainian].
13. Derince B., Güllü M. (2023). Content analysis of academic studies related to orienteering sport in Türkiye between 2001-2021. *Journal of Education and Recreation Patterns (JERP)*, 4 (2), 587-592. DOI: <https://doi.org/10.53016/jerp.v4i2.86> [in English].

14. Türkmen Ö., Biçer B. (2022). Effects of 8-Week Orienteering Training on Physical Fitness Parameters among Adolescents Aged 14–18 Years. *BioMed Research International*. Mar 17;2022:5068599. doi: 10.1155/2022/5068599. PMID: 35342766; PMCID: PMC8947870. [in English].
15. Waddington E.E., Heisz J.J. (2023). Orienteering experts report more proficient spatial processing and memory across adulthood. *National Library of Medicine PLoS One*. Jan 20;18(1):e0280435. doi: 10.1371/journal.pone.0280435. PMID: 36662692; PMCID: PMC9858405. [in English].

Дата першого надходження рукопису до видання: 26.09.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.10.2025

Дата публікації: 28.11.2025