

НАВЧАННЯ СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННЮ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В 10-11 КЛАСАХ

У статті розглянуто сучасні погляди на перспективи використання спортивного орієнтування у вітчизняних школах. Обґрунтовано необхідність розробки методики навчання спортивного орієнтування на уроках фізичної культури в старших класах загальноосвітньої школи. Визначено основні структурні компоненти методики навчання спортивного орієнтування на уроках фізичної культури в 10-11 класах.

Ключові слова: спортивне орієнтування, методика спортивного орієнтування, фізичне виховання учнів старших класів.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Сучасні тенденції розвитку нашої держави вимагають пошуку ефективних технологій, що сприятимуть підготовці всебічно розвиненої та творчої особистості, яка здатна і готова захищати свою країну. Аналіз наукової та науково-методичної літератури дозволив виявити протиріччя між завданнями, що стоять перед суспільством, і відсутністю реальних можливостей їх вирішення. Така ситуація пояснюється наявністю незадовільної матеріально-технічної та науково-дослідної бази.

В цьому контексті розробка методики навчання спортивному орієнтуванню має виключно важливе значення. Органічне поєднання фізичної і розумової діяльності, яка відбувається, як правило, в умовах природного середовища, позитивно впливає не лише на фізичний, а й на емоційний стан учнів.

Спортивне орієнтування, на відміну від багатьох інших видів спорту, має ряд суттєвих переваг, які з успіхом можна використовувати в умовах шкільного навчання. Наявність різних видів орієнтування, доступність використання в умовах села і міста відкривають широкі можливості для роботи педагогів [7].

Крім того, у зв'язку зі специфікою діяльності у спортивному орієнтуванні учні актуалізують та поглиблюють знання з топографії, креслення, географії, фізіології, біології, геометрії, екології та ОБЖД. Тобто, спортивне орієнтування виступає універсальним засобом активізації не лише рухової, а й навчальної діяльності.

У сучасній вітчизняній науковій літературі вкрай мало матеріалів, які присвячені вивченню проблем спортивного орієнтування. Не зважаючи на те, що перші наукові доробки у цьому питанні були зроблені в Україні на початку 70-х років минулого століття (С.А. Зубков), лише в останні роки визначився прогрес у дослідженнях. Так, окремі аспекти діяльності у сфері спортивного орієнтування були висвітлені сучасними українськими науковцями (Я.П. Галан, О.В. Доценко, Н.А. Коломієць) [2; 3; 4]. Але питання розробки методики навчання спортивному орієнтуванню на уроках фізичної культури в 10-11 класах не розглядалось. Таким чином, запропонована тема дослідження є актуальною і необхідною.

Мета – розробити методику навчання спортивному орієнтуванню учнів 10-11 класів.

Результати дослідження та їх обговорення. Запропонована нами методика навчання спортивному орієнтуванню включає наступні компоненти: мету і завдання навчання; мотивацію навчальної діяльності; тематичне планування; засоби і методи навчання; організацію навчальної роботи; керівництво навчальним процесом; безпечне матеріально-технічне забезпечення; контроль ходу навчального процесу.

Методика ґрунтується на загальних положеннях теорії управління з урахуванням специфічних особливостей фізичного виховання і являє собою ефективний педагогічний інструмент, за допомогою якого вчитель організовує навчальну діяльність дітей, що спрямована на засвоєння програмного матеріалу.

Під методикою уроку слід розуміти багатокомпонентну впорядковану систему управління навчально-виховним процесом, що включає зміст, засоби, методи і методичні прийоми навчання та форми організації навчальної і виховної діяльності учнів.

В основу запропонованої методики покладені основні дидактичні принципи (науковості, доступності, наочності, зв'язку теорії з практикою, систематичності та системності у навчанні, свідомості та активності учнів) з використанням індивідуального та диференційованого підходу в процесі навчання [1; 5].

Основна мета – формування фізичного, духовного та соціального здоров'я школярів; розвиток основних фізичних якостей; навчання техніки рухових дій; підвищення рівня фізичної підготовленості учнів; опанування техніки і тактики орієнтування на місцевості.

При розробці даної методики були враховані вікові, анатомо-фізіологічні та статеві особливості учнів, визначені пріоритетні завдання щодо рівня загальноосвітньої підготовки, безперервності та наступності вивчення поданого матеріалу.

Експериментальна апробація розробленої нами програми здійснювалась на уроках фізичної культури в 10-11 класах загальноосвітньої школи № 18 смт. Коцюбинського Київської області впродовж 2013-2015 років.

З метою більш ефективного засвоєння навчального матеріалу та збільшення моторної щільності заняття, теоретичний матеріал експериментальних занять, ми органічно поєднували зі змістом практичної діяльності. Так, зокрема, вивчення та закріплення знань про умовні знаки спортивних карт ми поєднали з різноманітними естафетами та виходом на місцевість. Окремі теоретичні дані подавалися у вигляді коротких повідомлень на початку уроку та, за необхідності, в інших частинах заняття. Гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами викладалися в процесі їх вивчення. Техніка виконання фізичних вправ і правила безпеки життєдіяльності здійснювалися в процесі їх пояснення. Технічні та тактичні прийоми роботи з картами одразу відпрацьовувались на практиці. Такий підхід дозволив уникнути формалізму у засвоєнні знань та сприяв їх швидкому засвоєнню.

Рухи та дії, які використовуються у спортивному орієнтуванні, досить різноманітні. Та основними з поміж них є біг і стрибки. Але спортивне орієнтування це не просто крос на певній місцевості (парк, ліс, місто). Учень повинен виконувати технічні дії, які пов'язані з читанням карти та використанням компасу, відміткою на контрольному пункті (КП) тощо. Час, що витрачається на виконання цих дій, визначає рівень технічної і тактичної підготовленості школярів і значною мірою впливає на кінцевий результат при подоланні дистанції.

Необхідно відзначити, що використання ігрового і змагального методів, дозволяють проводити заняття на високому емоційному рівні та спонукають учнів до самовдосконалення. Запропонований програмний матеріал визначає зміст теоретичної, фізичної, технічної та тактичної підготовки.

На основі аналізу спеціальної літератури було виділено основні структурні компоненти методики навчання елементів спортивного орієнтування [2; 3; 4; 6]:

1. Вправи, що спрямовані на формування і удосконалення уміння читати карту.
2. Вправи, що спрямовані на правильне орієнтування карти.
3. Вправи, що спрямовані на раціональний вибір об'єктів (орієнтирів), які дозволяють без помилок знайти контрольний пункт.
4. Вправи, що спрямовані на визначення відстані між об'єктами.
5. Різновиди дистанцій та послідовність їх використання на заняттях.
6. Вправи, що спрямовані на оволодіння роботою з компасом.
7. Вправи, що спрямовані на правильний вибір варіантів руху.
8. Вправи, що спрямовані на формування умінь вибору раціональних опорних орієнтирів (прив'язок).
9. Вправи, що спрямовані на розвиток пам'яті.
10. Вправи, що спрямовані на розвиток уваги.
11. Квести (пригодницькі завдання).
12. Спеціальні бігові та стрибкові вправи.
13. Вправи для розвитку гнучкості.
14. Вправи, що спрямовані на розвиток спеціальної витривалості.
15. Вправи для розвитку спритності.
16. Вправи для розвитку швидкості.
17. Вправи, що спрямовані на зміцнення м'язового корсету.

Для контролю якості розвитку фізичних якостей та здібностей особистості у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи).

Грунтуючись на результатах дослідження зазначимо, що формування мотивації старшокласників (10-11 класи) до систематичних занять фізичними вправами є ефективним за певних умов. В першу чергу, слід застосовувати групи методів виховання, що сприяють всебічному позитивному впливу на свідомість, почуття і волю учнів з метою формування у них впевненості у необхідності занять фізичними вправами (бесіда, розповідь, диспут, приклад, тощо). Завдання і вправи, які виконуються під час заняття повинні бути доступними і зрозумілими. Учні не лише мають виконати певне завдання, а мати чітке розуміння того, що роблять і навіщо це потрібно. Саме ці заходи при правильному і цілеспрямованому підході спонукають учнів до свідомої організації діяльності і формуванню досвіду регулярних занять фізичними вправами не лише під час занять на уроках, а й у позаурочний час. Крім того, за рахунок залучення старшокласників в процес організації і проведення квестів і змагань зі спортивного орієнтування для учнів середньої і молодшої школи відмічається позитивний вплив на формування особистісних рис (відповідальність, дисциплінованість, впевненість, тощо), що також стимулює учнів до ведення здорового способу життя.

Висновки. Отже, використання у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи методики навчання спортивному орієнтуванню дозволяє вирішувати цілий ряд актуальних для сучасної вітчизняної школи питань: підвищення рівня фізичних якостей (витривалості, спритності, гнучкості, тощо); удосконалення особистісних рис (наполегливості, цілеспрямованості, впевненості, відповідальності та інші); цілеспрямоване удосконалення рівня розвитку психічних якостей (пам'ять, увага, мислення); слугує ефективним засобом профілактики порушень у роботі опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем організму, формування і підтримки належного здоров'я учнів.

Використані джерела

1. Арефьев В. Г. Передумови розробки концепції диференціації та індивідуалізації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи / В. Г. Арефьев // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. – 2014. – Вип. 6. – С. 4-10.
2. Галан Я. П. Використання засобів спортивного орієнтування у фізичній культурі дітей 13-4 років / Я. П. Галан // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури "Фізична культура і спорт" : зб. наук. праць / за ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Випуск 9 (50)14. – С. 45 – 48.
3. Доценко О. В. Комплексна оцінка спеціальної техніко-тактичної підготовленості в спортивному орієнтуванні / О. В. Доценко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2013. – № 3. – С. 94-97. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2013_3_21.
4. Коломієць Н. А. 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, "Олімпійський і професійний спорт" / Н. А. Коломієць. – Харків, 2010. – 24 с.
5. Основи спортивного орієнтування : Навчальний-методичний посібник [Укл. С. В. Мединський, А. А. Слобожанінов, Я. П. Галан]. – Чернівці: Рута, 2011. – 124 с.
6. Пох Л. В. Спортивна карта. Дидактичні ігри: навчально-методичний посібник / Л. В. Пох, А. В. Волков. – Запоріжжя: ЗОЦКУМ, 2014. – 52 с.
7. Scientific Journal of the International Orienteering Federation (vol.19, 2014) http://orienteering.org/wp-content/uploads/2010/12/Scientific_Journal_Of_Orienteering_2014_vol19_1.pdf

Berezovsky V.

TEACHING OF ORIENTEERING DURING THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE IN 10-11 CLASSES OF SECONDARY SCHOOL

You can find in the article the modern views of orienteering teaching in Ukrainian schools. There is a contradiction between the challenges facing society and the lack of real opportunities to solve them at the present historical stage in Ukraine. This situation is due to the presence of poor logistics and research facilities.

In this context, the development of methods of teaching orienteering is extremely important. Organic combination of physical and mental activity, which is usually in terms of the environment, make a positive effect not only on the physical but also on the emotional conditions of students. Orienteering, as not as many other kinds of sport, has a number of significant benefits that can be successfully used at the school. The presence of different types of orienteering, availability of use in villages and cities offer wide opportunities for teachers.

In addition, students actualize and deepen knowledge of the topography, drawing, geography, physiology, biology, geometry and ecology in connection with specific activities in the orienteering. Orienteering is a universal teaching tool of activating not only the motor, but also educational activities.

Very few authors in modern Ukrainian scientific literature work up the problems of orienteering. The first research portfolio in this field of knowledge have been made in Ukraine in the early 70s of last century, but the progress in this research is determined only in recent years. Of course, the modern Ukrainian scientists highlighted some aspects of orienteering activity, but the question of developing methods of teaching orienteering during the lessons of physical culture with 10-11 classes students are not considered.

The main structural components of teaching methods of orienteering during physical education of high school students are defined in article.

Key words: orienteering, orienteering technique, physical education in senior grade of secondary school.

Стаття надійшла до редакції 07.09.2016