

Нікольчук В.В.

вчитель фізичної культури,

Хмельницька СЗОШ І-ІІІ ст. № 13 імені М.К. Чекмана

СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ ШКОЛЯРА

Формування всебічно розвиненої особистості є одним з головних завдань для сучасного українського суспільства. Ця ідея закріплена на законодавчому рівні в нашій країні, підтвердження чого є прийняття нормативних документів: Закону України «Про фізичну культуру і спорт», Закону України «Про освіту», Національної стратегії розвитку освіти в Україні та ін. Згідно з ними стратегічними цілями системи фізичного виховання дітей та молоді на сьогоднішній день є формування фізичного, морального і психічного здоров'я.

Не дивлячись на значну законодавчу базу та розробки наших вчених у більшості українських шкіл недостатньо уваги приділяється фізичному розвитку дітей, як одній зі складових формування гармонійно розвиненої особистості. В умовах недостатнього матеріально-технічного забезпечення шкіл спортивним інвентарем та обладнанням спостерігається зниження інтересу до занять фізичною культурою та спортом з боку як самих дітей, так і педагогічних працівників.

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми фізичного виховання учнів дав змогу класифікувати форми реалізації спортивно-масового напрямку в такій послідовності, які, на нашу думку, потрібно впроваджувати в навчальний процес:

- 1) заходи естетично-оздоровчого характеру (спортивно-художні вечори, фізкультурно-художні свята, «малі» олімпіади, спортивні змагання);
- 2) форми активного відпочинку на свіжому повітрі, які характеризуються доланням перешкод і спортивними змаганнями (туристичні походи, орієнтування на місцевості);
- 3) масові заходи, які мають загальний початок та певні правила (спартакіади, «Веселі старти» тощо);
- 4) спортивні секції з видів спорту та змагання зі спортивних ігор (баскетбол, футбол, волейбол тощо);
- 5) спортивні клуби за інтересами [1].

Однією із формою фізичного виховання школярів виступає спортивне орієнтування. Спортивне орієнтування на місцевості за своїм змістом є поєднанням напруженої фізичної роботи нарівні з інтенсивним

інтелектуальним навантаженням. У орієнтуванні знайшли своє відображення психічні процеси особистості: відчуття, сприйняття, уявлення і уява, мислення, емоції, воля, пам'ять, увага. Тут яскраво виражені індивідуальні психологічні особливості особистості: спрямованість особистості, темперамент, характер, здібності [2].

Спортивне орієнтування, як вид спорту зародився у Норвегії на початку ХХ століття. І надалі цей спорт набирає оберти і ставав все більш популярним серед населення, оскільки він охоплює максимальну вікову категорію бажаючих займатись цим видом [4].

На сьогоднішній день немає такого виду спорту, який би давав можливість всебічно розвиватись будь-якій людині: бути здоровим, можливість пізнавати світ, спілкуватися із природою й приємними людьми, розвиватися духовно, інтелектуально й фізично, перебувати в азарті змагань. І все це в будь-який час року, бігом, на лижах, на велосипедах. І не важливо, скільки тобі років – 10, 30 або 50 – у кожного є вибір дистанції по складності, щоб змагатися з рівними собі по силі, віку й рівню підготовки. Все це – спортивне орієнтування.

Даний вид спорту надзвичайно емоційний, потребує інтелектуальних здібностей (та розвиває їх), сприятливо діє на розвиток фізичних якостей: витривалості, швидкості, сили, гнучкості тощо. Правильне поєднання засобів розвитку фізичних здібностей, особливо на початкових етапах занять, являються гарантією гармонійного розвитку, а головне – гарантія застереження травматизму [3].

Завдяки заняттям орієнтування підвищується ефективність роботи серцево-судинної і дихальної систем. Поліпшуються показники обмінних процесів. Стабілізується психічний стан, згладжуються симптоми підвищеної збуджуваності і стомлюваності нервової системи. Позитивна дія орієнтування обумовлена комплексним використанням фізичного навантаження, зміни обстановки, впливу кліматичних умов, що викликають стійкий оздоровчий ефект. В процесі занять спортивним орієнтуванням вирішується широкий спектр педагогічних та психологічних функцій.

Спортивне орієнтування передбачає тісний зв'язок з природою, адже місце змагань – це ліс. Тому є можливість корекції та покращення психічного здоров'я молоді, а саме: зняття психоемоційних перенапружень та стресів, отримання позитивної життєвої енергії тощо.

Дослідниками спортивне орієнтування розглядається як ефективний засіб корекції психофізичного стану. Оскільки, заняття зі спортивного орієнтування представляють собою соціально-педагогічний процес, спрямований у кінцевому результаті на досягнення фізичної досконалості. В цьому плані спортивне орієнтування, як найкраще

підходить в плані масового залучення молоді як шкільного, так і студентського віку [5].

Спортивне орієнтування є одним з тих видів спорту, в якому вміння володіти своїми емоціями і станами дуже сильно впливає на результат. Психологічний стан орієнтувальника на дистанції та перед стартом – багатогранний процес психологічної підготовки. На сьогоднішній день спортивне орієнтування – це вид рухової активності, який надзвичайно активно розвивається у світовому геополітичному масштабі. В останні роки завойовує все більшу популярність серед молоді.

Аналіз науково-методичної літератури та мережі Інтернет з проблеми дослідження свідчить, що в сучасних умовах розвитку суспільства особливої уваги набуває науково-практична підготовка фізично здорової, талановитої учнівської молоді.

Засоби спортивного орієнтування мають не тільки оздоровчий ефект, але й спрямовані на розвиток як фізичних, так і розумових здібностей школярів середнього шкільного віку. Така діяльність потребує додаткових фізичних вимог, технічних вмінь і навичок у порівнянні з іншими видами рухової активності. Крім того, у школярів розвиваються такі якості, як спостережливість, сміливість, наполегливість, вміння орієнтуватися в складних ситуаціях, що необхідні їм в подальшій діяльності [3].

Отже, використання у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи засобів спортивного орієнтування дозволяє вирішувати цілий ряд актуальних питань: підвищення рівня розвитку фізичних якостей; удосконалення особистісних рис; удосконалення рівня розвитку психічних якостей та інше.

Список використаних джерел:

1. Арефьев В. Г. Фізичні можливості учнів загальноосвітніх шкіл різного рівня фізичного розвитку. *Вісник Чернігівського держ. пед університету ім. Т. Г. Шевченка. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: зб. наук. пр.* – Чернігів: ЧДПУ, 2013. № 1(120). С. 120–125.
2. Воробйова А. В. Соціалізація підлітків з акцентуаціями характеру в процесі рекреаційно-оздоровчих занять. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту.* 2012. № 2. С. 41–44.
3. Галан Я. П. Використання сучасних форм навчання спортивному орієнтуванню на уроках фізичної культури в школі. *Молодий вчений.* 2017. № 3.1. С. 78–82.
4. Осадець М. М., Слобожанінов А. А. Використання засобів спортивного орієнтування у корекції психофізичного стану школярів середнього шкільного віку. *Молодий вчений.* 2017. № 5. С. 117–121.
5. Чобанюк К. Використання сучасних форм навчання з елементами спортивного орієнтування на уроках фізичної культури. *Молода Спортівна Наука України.* 2017. Т. 2. С. 82.