

УДК 37.016:796.56

ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ЗІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ ХЛОПЦІВ 5-6 КЛАСІВ

Галан Я.П.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті описано використання засобів спортивного орієнтування у фізичній культурі хлопців 5-6 класів. Охарактеризовано особливості спортивного орієнтування як засобу фізичного виховання. Проаналізовано особливості застосування спортивного орієнтування як засобу покращення фізичної підготовки та когнітивних функцій школярів. Зроблено висновок про вплив варіативного модуля зі спортивного орієнтування на фізичні і розумові здібності хлопців 5-6 класів.

Ключові слова: спортивне орієнтування, середній шкільний вік, програма, хлопці.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку освіти відбувається переосмислення концептуальних підходів до навчання і виховання дітей та підлітків, вдосконалення фізичних і психічних можливостей [1, 2, 5, 11]. Сьогодні в умовах підвищених інформаційних навантажень школярі відчувають значне психо-емоційне напруження, а також прояв синдрому хронічної адаптивної перенапруги, викликаного умовами навчального процесу. Перевантаження навчального процесу викликають напругу функціональних систем організму [6, 9].

В освітньому процесі сьогодні можна говорити про психолого-інформаційний шок сучасного школяра. Наслідком цього є хронічна втома, захворюваність, пасивність, що дозволяє говорити про прояви хронічного адаптивного перенапруження, а іноді навіть про зрив адаптації. Профілактика синдрому хронічної адаптивної перенапруги можлива за допомогою підвищення фізичної активності [3, 12].

Автори стверджують, що у дітей середнього шкільного віку виникають порушення у сфері емоційно-вольових проявів, порушення моторики,

в'яльність, що суттєво ускладнює їх навчання і виховання. Тому корекція психофізичного розвитку учнів засобами фізичного виховання та спортивного орієнтування є важливим напрямом навчально-виховної роботи загальноосвітньої школи [10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел вказує на те, що засоби спортивного орієнтування мають не тільки оздоровчий ефект, але й спрямовані на розвиток як фізичних, так і розумових здібностей школярів [4, 7, 12, 14]. Ця діяльність потребує додаткових фізичних вимог, технічних вмінь і навичок у порівнянні з оздоровчим бігом. Крім того, у школярів виховуються такі якості, як спостережливість, сміливість, наполегливість, вміння орієнтуватися в складних ситуаціях, що необхідні їм в подальшій діяльності.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Відсутність науково обґрунтованої

системи знань про специфіку використання засобів спортивного орієнтування у фізичній культурі хлопців 5-6 класів є актуальною проблемою, що дає нам підставу до пошуку засобів та методів спортивного орієнтування, які можна використовувати на уроках з фізичної культури та у позаурочний час. Вищезазначені положення обумовлюють актуальність проблеми дослідження.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні, соціологічні, психофізіологічні та методи математичної статистики.

Мега дослідження – перевірка ефективності програми зі спортивного орієнтування на показники фізичної підготовленості та когнітивних функцій хлопців 5-6 класів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати і систематизувати наявні у науково-методичній літературі теоретичні

Таблиця 1

Середньостатистичні показники фізичної підготовленості та когнітивних функцій у хлопців 5-6 го класу до і після педагогічного експерименту (n=52)

Показники	ЕГ до експерименту 5 кл (n=13) 6 кл (n=12)		ЕГ після експерименту 5 кл (n=13) 6 кл (n=12)		±Δ	Δ, %	КГ до експерименту 5 кл (n=14) 6 кл (n=13)		КГ після експерименту 5 кл (n=14) 6 кл (n=13)		±Δ	Δ, %
	\bar{x}	S	\bar{x}	S			\bar{x}	S	\bar{x}	S		
Хлопці 5 клас												
Біг30 м, с	7,1	0,83	6,9	0,74	0,2	2,9	7,2	0,92	7,1	0,96	0,1	1,4
Стрибок у довжину з місця, см	123,3	11,25	126,8	10,43	3,5	2,8	124,6	12,83	124,9	12,12	0,3	0,2
Рівномірний біг без урахування часу (м)	542,4	21,51	728,1**	29,33	185,7	34,2	548,7	26,28	563,2	29,43	14,5	2,6
Піднімання тулуба в сід за 30 с, раз	9,3	2,01	9,5	1,12	0,2	2,1	9,5	2,28	9,7	1,88	0,2	2,1
Човниковий біг 4x9 м, с	12,4	1,02	11,9*	1,07	0,5	4,0	12,3	0,97	12,3	1,95	0,0	0,0
Хлопці 6 клас												
Біг30м, с	6,8	0,72	6,7	0,82	0,1	1,5	6,9	1,02	6,8	1,12	-0,1	1,4
Стрибок у довжину з місця, см	125,4	9,32	129,4	9,67	4,0	3,2	126,2	10,32	128,9	10,88	2,7	2,1
Рівномірний біг без урахування часу (м)	634,1	34,41	824,6**	29,46	190,5	30,0	639,2	33,32	654,2	38,56	15,0	2,3
Піднімання тулуба в сід за 30 с, раз	10,6	2,24	10,8	1,86	0,2	1,9	10,5	2,71	10,6	1,98	0,1	1,0
Човниковий біг 4x9 м, с	12,2	1,35	11,7*	1,32	0,5	4,1	12,4	1,67	12,3	1,33	-0,1	0,8

Примітки: * – зміни показника статистично значущі на рівні* $p < 0,05$; ** $< 0,01$

Таблиця 2

Середньостатистичні показники когнітивних функцій та координаційних здібностей у хлопців 5-6 го класу до і після педагогічного експерименту (n=52)

Показники	ЕГ до експерименту		ЕГ після експерименту		±Δ	Δ, %	КГ до експерименту		КГ після експерименту		±Δ	Δ, %
	\bar{x}	S	\bar{x}	S			\bar{x}	S	\bar{x}	S		
Хлопці 5 клас												
ОКП, %	23,8	13,81	52,4**	3,43	28,6	28,6	24,0	11,23	27,1	12,44	3,1	3,1
Обсяг переробки інформації (ОПІ), біт	324,1	28,15	382,4**	21,33	58,3	18,0	329,1	27,58	340,1	29,42	11,0	3,3
Тест Бондаревського, с	12,4	4,28	16,5*	3,12	4,1	33,1	12,6	4,88	12,9	4,33	0,3	2,4
Проба Ромберга, с	7,1	2,11	12,9**	2,03	5,8	81,7	7,6	2,13	8,3	4,56	0,7	9,2
Хлопці 6 клас												
ОКП, %	24,3	8,22	54,8**	4,21	30,5	30,5	23,9	9,13	28,7	10,13	4,8	4,8
ОПІ, біт	324,8	18,48	427,5**	18,11	102,7	31,6	322,7	19,54	330,4	21,89	7,7	2,4
Тест Бондаревського, с	13,2	3,76	17,5*	2,61	4,3	32,6	13,2	3,51	13,5	4,47	0,3	2,3
Проба Ромберга, с	7,8	4,56	13,9**	2,23	6,1	78,2	7,3	4,74	7,4	3,98	0,1	1,4

Примітки: * – зміни показника статистично значущі на рівні* $p < 0,05$; ** $< 0,01$

та практичні підходи до проблем фізичного виховання школярів середнього шкільного віку.

2. Визначити вплив програми з спортивного орієнтування на фізичну підготовленість та когнітивні функції у хлопців 5-6 го класу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Формувальний експеримент проводився на базі Чернівецької загальноосвітньої школи I-III ступенів № 30.

В експерименті взяли участь хлопці 5-6 класів: 5 клас (ЕГ 13 учнів), (КГ 14 учнів); 6 клас (ЕГ 12 учнів), (КГ 13 учнів). Основні компоненти обох програм були однакові і складала ті ж часові проміжки [8, 13]. Кратність занять протягом тижня складала три рази після уроків у гуртку при школі. Основними відмінностями між програмами при однаковій кількості та тривалості занять є їх змістовне наповнення.

Отримані у результаті дослідження показники свідчать про покращення результатів в учнів як експериментальної, так і контрольної групи. Середньостатистичні результати представлені в таблицях 1-2. Результати досліджень наприкінці педагогічного експерименту показали у хлопців 5 та 6 класу як контрольної, так і експериментальної груп позитивну динаміку в тестах, які характеризують фізичну підготовленість: «біг на 30 м», «стрибок у довжину з місця», «піднімання тулуба в сід за 30 с». Нами було встановлено, що в кінці педагогічного експерименту у хлопців 5-6 класу експериментальної групи спостерігається статистично значима різниця ($p < 0,05$) під час виконання тесту, «човниковий біг 4x9 м», а також ($p < 0,01$) у тесті «рівномірний біг без урахування часу».

Необхідно зазначити, що авторська програма з орієнтування позитивно вплинула на розвиток спритності та витривалості у хлопців 5-6 класів експериментальних груп. Середньостатистичні результати з рівномірного бігу без урахування часу в хлопців 5 класу ЕГ зросли на 34,2%, а у хлопців 6 класу ЕГ – на 30,0%. Учні контрольних груп, які займалися за традиційною програмою, мали незначні покращення даного показника: у хлопців 5 класу КГ – 2,6%, а у хлопців 6 класу КГ – 2,3%.

Аналіз когнітивних функцій хлопців 5-6 класів експериментальної та контрольної груп свідчить про позитивну динаміку досліджуваних показників (таблиця 2). Загальновідомо, що засоби спортивного орієнтування мають найбільший позитивний вплив на показники, які характеризують пам'ять, обсяг переробки інформації,

а також орієнтування в просторі. У результаті педагогічного експерименту ми встановили, що обсяг короткострокової пам'яті (ОКП) у хлопців 5-6 класів ЕГ зріс на 28,6% та 30,5% відповідно. Тоді як у хлопців КГ були незначні покращення даного показника: у хлопців 5 класу на – 3,1%, у хлопців 6 класу – на 4,8%. У хлопців 5-6 класів ЕГ значно покращилися здібності до обсягу переробки інформації, так середньостатистичні показники зросли у хлопців 5 класу на 18,0%, у хлопців 6 класу – на 31,6%.

Аналіз координаційних здібностей у хлопців 5-6 класів в кінці педагогічного експерименту свідчить про позитивну динаміку. Значне покращення спостерігається у хлопців ЕГ під час виконання тесту Бондаревського та проби Ромберга, дані показники у хлопців 5 класу ЕГ зросли на 33,1% та 81,7%, у хлопців 6 класу ЕГ на 32,6% та 78,2% відповідно. У хлопців КГ теж дані показники мали незначні позитивні зміни, які коливалися у межах від 1,4% до 9,2%.

Така динаміка, на наш погляд, зумовлена специфікою занять зі спортивного орієнтування. Оскільки заняття проходять переважно в аеробному режимі, то впливають на функціональні можливості серцево-судинної системи, дихальної системи, простежуються позитивні зміни серед учнів ЕГ.

Висновки. Проведений аналіз літератури з проблемами дослідження свідчить, що в сучасних умовах розвитку суспільства й особистості особливої уваги набуває науково-практична підготовка фізично здорової, талановитої учнівської молоді.

Отже, в кінці педагогічного експерименту достовірні зміни у показниках, які характеризують когнітивні функції та координаційні здібності ($p < 0,05$; $p < 0,01$) спостерігаються лише у хлопців 5-6 класів ЕГ.

Враховуючи вищезазначене, можна зробити висновок, що отримані середньостатистичні результати в кінці педагогічного експерименту в хлопців 5-6 класів ЕГ вказують на значну позитивну динаміку показників, які характеризують: спритність, витривалість, обсяг пам'яті, переробку інформації, координаційні здібності.

Отримані позитивні зміни показників, які характеризують психофізичний стан хлопців ЕГ, підтвердили ефективність запропонованої нами програми.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку найефективніших засобів спортивного орієнтування в процесі фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.

Список літератури:

1. Galan Y., Zoriy Y., Briskin Y. & Pityn M. (2016). Orienteering to optimize the psychophysical wellbeing of young teens (13 to 14-year-old). *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 914-920.
2. Арефьев В. Г. Фізичні можливості учнів загальноосвітніх шкіл різного рівня фізичного розвитку / Арефьев В. Г. // 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.
3. Андреева О. В. Туризм в структурі рекреаційної діяльності школярів / О. В. Андреева, О. Л. Благій, Н. В. Ковальова // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельн. держ. пед. ун-ту. – 2009. – С. 134-135.
4. Березовський В. А. Вплив уроків фізичної культури з елементами спортивного орієнтування на показники фізичної підготовленості та соматичного здоров'я учнів старших класів / В. А. Березовський // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2016. – Вип. 48. – С. 264-269.
5. Благій О. Л. Контроль фізичного стану старшокласників у процесі фізичного виховання / О. Л. Благій, О. М. Ярмач // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. 13-14 жовтня 2011 р. / за ред. В. М. Огаренко та ін. – Запоріжжя: КПУ, 2011. – С. 28-30.

6. Воробйова А. В. Соціалізація підлітків з акцентуаціями характеру в процесі рекреаційно-оздоровчих занять / А. В. Воробйова // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 41-44.
7. Галан Я. П. Використання сучасних форм навчання спортивному орієнтуванню на уроках фізичної культури в школі / Я. П. Галан // Молодий вчений. – 2017. – № 3.1. – С. 78-82.
8. Галан Я. П. Влияние программы по спортивному ориентированию на физическую подготовленность школьников 13-14 лет / Я. Галан // STINTA CULTURII FIZICE. – Chisinau, 2014. – № 18/2. – Р. 71-77.
9. Галан Я. П. Корекція психофізичного стану школярів 13-14 років засобами спортивного орієнтування: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Галан Ярослав Петрович; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2015 – 21 с.
10. Коштур Я. Є. Корекція психофізичного розвитку розумово відсталих підлітків засобами плавання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: 13.00.03 / Я. Є. Коштур. – К., 2009. – 24 с.
11. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: дис. ... д-ра наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич; Национальный ун-т физического воспитания и спорта Украины. – К., 2000. – 510 с.
12. Осадець М. М., Слобожанінов А. А. Використання засобів спортивного орієнтування у корекції психофізичного стану школярів середнього шкільного віку / М. М. Осадець, А. А. Слобожанінов // Молодий вчений. – 2017. – № 5. – С. 117-121.
13. Ребрина А. Вариативний модуль «Спортивне орієнтування» [Текст]: [навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів: 5-й клас] / А. Ребрина, Г. Коломоець // Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ. – 2013. – № 7. – С. 18-21.
14. Чобанюк К. Використання сучасних форм навчання з елементами спортивного орієнтування на уроках фізичної культури / К. Чобанюк, Я. Галан // Молода Спортивна Наука України. – 2017. – Т. 2. – С. 82.

Галан Я.П.

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ РЕБЯТ 5-6 КЛАССОВ

Аннотация

В статье описано использование средств по спортивному ориентированию в физической культуре ребят 5-6 классов. Охарактеризованы особенности спортивного ориентирования как средства физического воспитания. Проанализированы особенности применения спортивного ориентирования как средства улучшения физической подготовки и когнитивных функций школьников. Сделан вывод о влиянии вариативного модуля по спортивному ориентированию на физические умственные способности ребят 5-6 классов.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, средний школьный возраст, программа, ребята.

Galan Y.P.

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

CHECKING THE EFFECTIVENESS OF THE SPORTS ORIENTEERING PROGRAMME BY INDICATORS OF PHYSICAL PREPARATION AND COGNITIVE FUNCTIONS OF 5-6 GRADES PUPILS

Summary

In the article the use of sports orienteering tools in the physical culture of 5-6 grades pupils is described. The features of sports orienteering as the way of physical education are described. The features of applying of sports orienteering as tool of improvement of physical training and cognitive functions of pupils are analyzed. The conclusion about an influence of the variable module in sports orienteering on physical and mental abilities of 5-6 grades pupils is drawn.

Keywords: sport orienteering, pupils, programme, boys.