

УДК 796

АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ КАК ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

Н.В. ГРИШАНОВА

(Полоцкий государственный университет)

Анализ спортивного ориентирования показал, что данный вид спорта является доступным и эффективным средством физического воспитания, который может использоваться как альтернативный метод развития аэробной выносливости и вариативный компонент в учреждениях общего среднего образования. Занятия спортивным ориентированием могут разнообразить образовательный процесс по физическому воспитанию, внести элемент новизны в традиционные занятия физической культурой. Актуальность использования спортивного ориентирования также объясняется отставанием материально-технического обеспечения учреждений общего среднего образования школ г. Полоцка и недостаточным количеством спортивных объектов и сооружений.

Ключевые слова: физическая культура, спортивное ориентирование, вариативный компонент, материально-техническая база, прикладное значение спортивного ориентирования.

Введение. В соответствии с Концепцией национальной безопасности Республики Беларусь, утвержденной Указом Президента Республики Беларусь от 9 ноября 2010 г. № 575 «Об утверждении Концепции национальной безопасности Республики Беларусь» (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2010 г., № 276, 1/12080), и Государственной программой развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы, утвержденной постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 12 апреля 2016 г. № 303 (Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 19.04.2016, 5/41961) основным национальным интересом в совокупности с государственной социальной политикой являются повышение общего уровня здоровья населения, развитие физической культуры и спорта как эффективного инструмента оздоровления нации [1].

В реализации вышеперечисленных постановлений учреждения общего среднего образования должны стать ключевой ступенью в образовательной вертикали, т.к. основными задачами общего среднего образования считаются развитие базовых физических способностей учащихся, сохранение и укрепление их физического и психического здоровья, формирование гигиенических навыков и здорового образа жизни. Решение этих задач во многом зависит от качества организации изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в каждом общеобразовательном учреждении [2].

В реализации учебного предмета «Физическая культура и здоровье» важным вопросом является материально-техническое обеспечение учреждений общего среднего образования. Соответственно, ни о каком положительном эффекте образовательного процесса нельзя говорить, если в школах отсутствуют специально оборудованные спортивные залы, стадионы, спортивные площадки и спортивный инвентарь в нужном количестве.

В нашей Республике ежегодно проводятся мероприятия по улучшению спортивной материально-технической базы в школах. Однако во многих школах и сейчас наблюдается отставание материально-технической базы от современных требований, что в свою очередь препятствует эффективному образовательному процессу. Именно поэтому важно оценить существующие проблемы качества спортивной материально-технической базы учреждений общего среднего образования, выявить существующие проблемы и предложить альтернативные способы их решения в сложившихся условиях.

Цель исследования – обосновать эффективность использования спортивного ориентирования как вариативного компонента в физическом воспитании в учреждениях общего среднего образования.

Для достижения поставленной цели были решены следующие задачи:

- изучение обеспечения материально-технической базы учреждений общего среднего образования на наличие спортивных объектов и сооружений г. Полоцка;
- определение доступности спортивного ориентирования как средства физического воспитания в учреждениях общего среднего образования;
- анализ эффективности использования спортивного ориентирования и его влияния на здоровье и работоспособность учащихся.

Методы и организация исследования. В исследовании применялись методы анализа и обобщения литературных источников, методы опроса, методы математической статистики.

Анализ спортивной материально-технической базы учреждений общего среднего образования осуществлялся осенью 2017 года на базе 17 учреждений общего среднего образования г. Полоцка.

Сравнительный анализ стоимости спортивного инвентаря и дополнительного оборудования производился на основании коммерческих предложений и прайс-листов от ведущих компаний-поставщиков спортивного оборудования в Республике Беларусь, таких как ОДО «Хаусфит», ООО «Евротекс», ООО «АльфаСпорт», ООО «Белинтерспас», ООО «Саламандра-плюс», ЧПУП «Джет Сет групп», ЧПУП «Адвертекс групп».

Основная часть. В результате проведенного анализа материально-технического обеспечения учреждений общего среднего образования г. Полоцка на наличие спортивных объектов и сооружений было установлено, что в учреждениях общего среднего образования наблюдается дефицит спортивных сооружений для обеспечения образовательного процесса по предмету «Физическая культура и здоровье».

Из рисунка видно, что во всех учреждениях общего среднего образования имеются большие спортивные залы, в 4 из них – дополнительные спортивные залы, в 13 – маленький спортивный стадион, в 8 – спортивная площадка, в 4 – тренажерные залы.

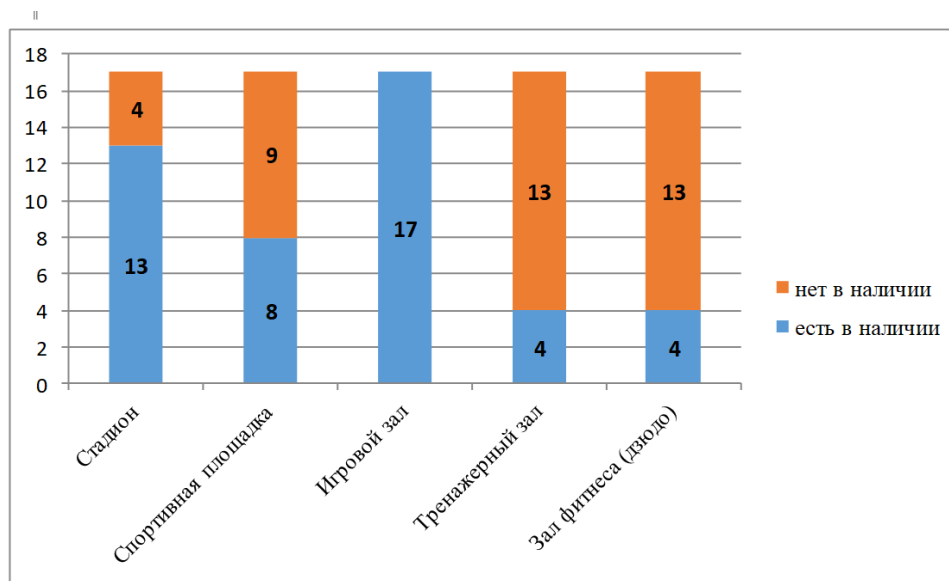


Рисунок. – Оснащенность учреждений общего среднего образования г. Полоцка спортивными объектами и сооружениями

Из анализа результатов таблицы 1 видно, что в 76,47% учреждений общего среднего образования (13 школ) имеется в наличии и спортивный зал, и стадион; у 46,15% из них (6 школ) дополнительно к этим объектам – либо спортивная площадка с турниками, либо тренажерный зал, либо второй спортивный зал. У 4 школ отсутствует стадион, в 3 из них в наличии имеется только спортивная площадка с турниками и 1 спортивный зал. При этом из 8 школ, оснащенных спортивными площадками, лишь 5 можно отнести к многопрофильным спортивным площадкам [3].

Из всех учреждений общего среднего образования г. Полоцка лишь одно оснащено стадионом, спортивной площадкой, двумя спортивными залами, тренажерным залом и катком. Стоит отметить, что специально оборудованная площадка под каток имеется лишь в одной школе.

В настоящее время в большинстве учреждений общего среднего образования, в наличии которых имеется только один спортивный зал, существует ряд проблем. Например, согласно постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 5 сентября 2014 г. № 58 «Об утверждении Инструкции о классификации физкультурно-спортивных сооружений Республики Беларусь и требованиях к их работе» (Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 29.10.2014, 8/29234), минимальная площадь помещения для занятий физической культурой и спортом по игровым видам на 1 человека должна составлять не менее 15 м² [3]. Однако в холодное время года в связи с большим количеством учащихся и одновременным проведением занятий в зале для разных классов эти нормы нарушаются, что в свою очередь отражается на моторной плотности урока и качестве усвоения материала. Пока одни учащиеся осваивают новый материал, другие простаивают, а дополнительный шум отвлекает и тех, и других. В конечном итоге снижается эффект от физических упражнений и, как следствие, уровень физической подготовленности.

Другая современная проблема – отсутствие стадионов и многофункциональных спортивных площадок или их ненадлежащее состояние, непригодность для проведения кроссовой или лыжной подготовки. В результате этого у учащихся отмечается низкий уровень развития аэробной выносливости, что также сказывается на их здоровье и работоспособности.

Таблица 1. – Наличие в учреждениях общего среднего образования г. Полоцка спортивных объектов и сооружений

| Порядковый номер исследуемого объекта | Большой спортивный зал | Стадион | Спортивная площадка | Тренажерный зал | Малый спортивный зал |
|---------------------------------------|------------------------|---------|---------------------|-----------------|----------------------|
| 1 | + | – | + | | |
| 2 | + | + | – | | |
| 3 | + | + | – | | |
| 4 | + | + | – | | |
| 5 | + | + | – | + | + |
| 6 | + | + | – | | |
| 7 | + | + | – | | |
| 8 | + | + | – | | |
| 9 | + | + | + | + | |
| 10 | + | + | + | | |
| 11 | + | + | – | | |
| 12 | + | – | + | | |
| 13 | + | – | + | + | + |
| 14 | + | + | + | | |
| 15 | + | + | – | | + |
| 16 | + | – | + | | |
| 17 | + | + | + | + | + |

В связи с этим в сложившихся обстоятельствах необходимо находить альтернативные способы решения существующих проблем, использовать новые доступные средства физического воспитания.

Одним из таких средств может выступать спортивное ориентирование, которое может быть использовано в образовательном процессе учреждениями общего среднего образования как дополнительное или альтернативное уже используемым видам спорта с целью повышения физической подготовленности учащихся.

Более того, нами было доказано большое прикладное значение спортивного ориентирования, которое выражается:

- в укреплении здоровья, закаливании, профилактике развития заболеваний, снятии нервно-мышечного напряжения, рекреации;
- развитии физических качеств и, соответственно, повышении уровня физической подготовленности учащихся;
- совершенствовании когнитивных процессов, таких как память, внимание, мышление, которые необходимы каждому учащемуся;
- доступности спортивного ориентирования в любое время года [4];
- улучшении эмоционального фона, т.к. спортивное ориентирование воспринимается учащимися как игра, что помогает им легче переносить физическую нагрузку, например, в сравнении с монотонным бегом по кругу легкоатлетического стадиона, который нравится не всем учащимся;
- сочетании физических упражнений разной направленности; так, бег по пересеченной местности способствует не только развитию аэробной выносливости, но и сочетает в себе упражнения силовой направленности при преодолении подъемов;
- доступности в экономическом плане.

Согласно требованиям по учебно-методическому обеспечению образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» [5] и постановлению Министерства образования Республики Беларусь от 14 июля 2014 г. № 105 «Об установлении перечней и норм обеспечения спортивным инвентарем и оборудованием, необходимыми для организации физического воспитания обучающихся учреждений образования, иных организаций, индивидуальных предпринимателей, которым в соответствии с законодательством предоставлено право осуществлять образовательную деятельность, проведения с ними физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий» (Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, от 10 сентября 2014 г. 8/29066) [6], количество спортивного инвентаря по разным разделам учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье» зависит от числа учащихся в учреждении образования. Как пример, для сравнительного анализа стоимости оборудования для обеспечения образовательного процесса по предмету «Физическая культура и здоровье» мы будем ориентироваться на школы с числом учащихся до 440 человек. Нами были проанализированы коммерческие предложения и прайс-листы на оборудование от ведущих компаний-поставщиков спортивного оборудования в Республике Беларусь, а также коммерческие предложения на печатную продукцию и канцелярские принадлежности, необходимые для обеспечения занятий спортивным ориентированием.

В таблице 2 приведен сокращенный перечень основного спортивного инвентаря с указанием средней стоимости за 1 единицу товара и итоговую стоимость необходимого оборудования.

Таблица 2. – Перечень и нормы обеспечения спортивным инвентарем и оборудованием, необходимым для организации физического воспитания в учреждениях общего среднего образования

| Наименование | Единица измерения | Количество в учреждении образования с числом учащихся до 440 человек | Средняя стоимость за 1 единицу* | Общая стоимость затрат* |
|--|-------------------|--|---------------------------------|-------------------------|
| Спортивный инвентарь и оборудование для атлетической гимнастики | | | | |
| Гантели переменной массы (0,5–5 кг) | пара | 20 | 35,74 | 714,8 |
| Гриф для штанги | шт. | 1 | 48,04 | 48,04 |
| Гири (12 кг) | шт. | 4 | 98,0 | 98,0 |
| Диски для штанги | пара | 8 | 38,58 | 308,64 |
| Спортивный инвентарь для зимних видов спорта | | | | |
| Ботинки лыжные | пара | 60 | 60,9 | 3654 |
| Коньки | пара | 20 | 49,0 | 980,0 |
| Лыжи беговые | пара | 60 | 62,86 | 3771,6 |
| Лыжные крепления | пара | 60 | 9,42 | 565,2 |
| Лыжные палки | пара | 60 | 8,0 | 480,0 |
| Инвентарь для спортивных и подвижных игр | | | | |
| Ворота гандбольные | пара | 1 | 517,5 | 517,5 |
| Ворота футбольные | пара | 1 | 923,8 | 923,8 |
| Кольцо баскетбольное | пара | 6 | 77,98 | 467,88 |
| Комплект для настольного тенниса (сетка и ракетки) | комплект | 4 | 4,55 | 18,2 |
| Мяч баскетбольный | шт. | 20 | 18,0 | 360,0 |
| Мяч волейбольный | шт. | 20 | 30,0 | 600,0 |
| Мяч гандбольный | шт. | 6 | 20,0 | 120,0 |
| Мяч футбольный | шт. | 10 | 30,0 | 300,0 |
| Ракетка для настольного тенниса | пара | 12 | 13,76 | 165,12 |
| Сетка для баскетбольных колец | пара | 10 | 5,32 | 53,2 |
| Сетка волейбольная | пара | 2 | 32,4 | 64,8 |
| Сетка для гандбольных ворот | пара | 1 | 48,60 | 48,60 |
| Сетка футбольная | пара | 1 | 68,40 | 68,40 |
| Стойки баскетбольные | пара | 1 | 636,0 | 636,0 |
| Стойки волейбольные | пара | 1 | 536,0 | 536,0 |
| Стол для настольного тенниса | шт. | 3 | 564,8 | 1694,4 |
| Щит баскетбольный | пара | 4 | 473,92 | 1895,68 |
| Спортивный туристский инвентарь | | | | |
| Компас | шт. | 8 | 35,72 | 285,76 |

* цены указаны в белорусских рублях.

В таблице 3 приведены средние цены на дополнительные канцелярские принадлежности, необходимые для обеспечения занятий спортивным ориентированием.

Таким образом, приведенные в таблицах 2 и 3 данные свидетельствуют, что из всего обязательного спортивного оборудования, необходимого для организации физического воспитания и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях общего среднего образования, самым дешевым является оборудование для обеспечения занятий спортивным ориентированием. Для реализации практических занятий по данному виду спорта не нужно специально оборудованных залов – занятия проходят на улице, в лесопарковом массиве, с использованием компаса и спортивной карты. Для теоретических занятий подходит обычный учебный класс, для занятий по общей физической подготовке – спортивный зал. Например, на обеспечение занятий по лыжной подготовке на одного учащегося необходимо потратить 141 руб. 18 коп., а по спортивному ориентированию – 36 руб. 40 коп.

Таблица 3. – Перечень дополнительных канцелярских принадлежностей, необходимых для обеспечения занятий спортивным ориентированием в учреждениях общего среднего образования

| Наименование | Единица измерения | Количество в учреждении образования с числом учащихся до 440 человек | Средняя стоимость за 1 единицу* | Общая стоимость затрат* |
|--|-------------------|--|---------------------------------|-------------------------|
| Карта спортивная (цветная печать форма А4) | шт. | 20 | 0,45 | 9 |
| Папка-карман (упаковка 100 шт.) | шт. | 1 | 8,67 | 8,67 |
| Ламинация листа формата А4 | шт. | 20 | 0,23 | 4,6 |

* цены указаны в белорусских рублях.

По спортивной форме для занимающихся ориентированием также нет жестких требований – для занятий подходит любая спортивная одежда, соответствующая погодным условиям [7].

Ранее было установлено, что одной из основных проблем при реализации внеклассных занятий по спортивному ориентированию в учреждениях общего среднего образования являлось отсутствие специалистов в данной области, а также инвентаря [8].

В настоящее время согласно перечню и нормам обеспечения спортивным инвентарем и оборудованием, необходимыми для организации физического воспитания обучающихся учреждений общего среднего образования [6], должен приобретаться минимальный комплект компасов по числу обучающихся.

Количество картографического материала различных городов и районов Беларуси увеличивается с каждым годом. Например, только в гт. Полоцке, Новополоцке и Полоцком районе за последние 5 лет было подготовлено 7 новых спортивных карт для ориентирования. В настоящий момент в данном регионе имеется 19 спортивных карт, пригодных для ориентирования.

В общедоступном пользовании имеются программы факультативных занятий по спортивному ориентированию для учреждений общего среднего образования «Зеленый стадион» (авторы Н.В. Гришанова, И.В. Григоревич, Э.С. Ародь) и «Ориентирование спортивное» (авторы К.В. Кугот, О.Л. Ермоленко), утвержденные грифом Министерства образования Республики Беларусь [9]. Они могут быть использованы не только в качестве программ факультативных занятий, но и как учебный материал для реализации вариативного компонента учебной программы «Физическая культура и здоровье» при включении спортивного ориентирования в перечень видов спорта вариативного компонента, утверждаемых в установленном порядке Министерством образования Республики Беларусь.

Ежегодно учреждением образования «Белорусский государственный университет физической культуры» выпускаются специалисты в области спортивного ориентирования, а учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» проводит обучающие курсы «Ориентирование спортивное и методика обучения». Согласно образовательному стандарту по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура», обязательный компонент цикла общепрофессиональных и специальных дисциплин включает в себя дисциплину «Туризм» (или «Туристско-рекреационная деятельность»), в рамках которой один из разделов программы – спортивное ориентирование как вид спорта [10].

Сегодня проблем по организации занятий спортивным ориентированием в учреждениях общего среднего образования не имеется. Основная трудность – неосведомленность учителей физической культуры о прикладном значении данного вида спорта, их узкая спортивная специализация, отсутствие спортивного ориентирования в перечне видов спорта вариативного компонента, утверждаемом Министерством образования Республики Беларусь.

Заключение. Было установлено, что несмотря на ряд мероприятий по усовершенствованию спортивной материально-технической базы школ, материальные базы учреждений общего среднего образования г. Полоцка отстают от современных требований. Так, лишь у 46,15% учреждений общего среднего образования помимо игрового зала имеется спортивная площадка, либо тренажерный зал, либо зал фитнеса или дзюдо.

В существующей ситуации спортивное ориентирование может стать хорошим альтернативным средством физического воспитания в учреждениях общего среднего образования.

Этот вид спорта не нуждается в специально оборудованном помещении для занятий, занятия могут проводиться в любое время года.

Спортивное ориентирование доступно в экономическом плане. На обеспечение занятий по лыжной подготовке на одного учащегося приходится 141 руб. 18 коп., по настольному теннису – 583 руб. 11 коп., по волейболу – 598 руб. 40 коп., по конькобежному спорту – 49 руб., а по спортивному ориентированию – 36 руб. 40 коп.

Спортивное ориентирование не требует ограничения по возрасту, может быть использовано для развития учащихся различных групп здоровья. Оно может послужить вариантом развития аэробной выносливости учащихся, как метод кроссовой подготовки в легкой атлетике.

Занятия спортивным ориентированием могут разнообразить образовательный процесс по физическому воспитанию, заинтересовать учащихся, внести элемент новизны в обыденность и шаблонность традиционных занятий физической культурой.

Все это будет положительно сказываться на уровне физической подготовленности учащихся, их работоспособности и здоровье. Поэтому данный вид спорта может быть рассмотрен для включения его в вариативный компонент в программу «Физическая культура и здоровье» для учреждений общего среднего образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы [Электронный ресурс] : утв. 12 апр. 2016 г., № 303 // Нац. правовой портал Респ. Беларусь. – Режим доступа: <http://www.pravo.by/document/?guid=3871&p0=C21600303>. – Дата доступа: 10.08.2018.
2. Концепция учебного предмета «Физическая культура и здоровье» [Электронный ресурс] : 2019 г. // Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов. – Режим доступа: http://www.sporteducation.by/img/file/normativka/konsep_fizra_2009.pdf. – Дата доступа: 08.08.2018.
3. Об утверждении Инструкции о классификации физкультурно-спортивных сооружений Республики Беларусь и требованиях к их работе [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 5 сент. 2014 г. № 58 // Нац. информац. портал Респ. Беларусь. – Режим доступа: <http://naviny.org/2014/09/05/by1449.htm>. – Дата доступа: 10.08.2018.
4. Гришанова, Н.В. Прикладное значение спортивного ориентирования / Н.В. Гришанова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2016. – Ч. 2. – С. 172–175.
5. Физическая культура и здоровье : учеб. программа для V–VII классов учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск, 2017.
6. Об установлении перечней и норм обеспечения спортивным инвентарем и оборудованием, необходимыми для организации физического воспитания обучающихся учреждений образования, иных организаций, индивидуальных предпринимателей, которым в соответствии с законодательством предоставлено право осуществлять образовательную деятельность, проведения с ними физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 14 июля 2014 г., № 105 // Нац. правовой портал Респ. Беларусь. – Режим доступа: http://www.pravo.by/upload/docs/op/W21429066_1410296400.pdf. – Дата доступа: 11.08.2018.
7. Дьяков, А.С. Спортивное ориентирование : учеб.-метод. пособие / А.С. Дьяков, А.Ю. Яговкин. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. – 20 с.
8. Гришанова, Н.В. Внеклассные занятия спортивным ориентированием как средство оздоровления учащихся 6–7-го классов / Н.В. Гришанова, Е.М. Якуш // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы XIII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2012 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2013. – Ч. 3. – С. 115–118.
9. Учреждение «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://adu.by/ru/homepage/obrazovatelnyj-protsess-2017-2018-uchebnyj-god/1295-fizicheskaya-kultura-i-zdorove.html>. – Дата доступа: 07.08.2018.
10. Образовательный стандарт Республики Беларусь специальности 1-03 02 01 [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 15 марта 2010 г. № 35 // Нац. информационный портал Респ. Беларусь. – Режим доступа: <http://naviny.org/2010/03/15/by21946.htm>. – Дата доступа: 12.08.2018.

Поступила 12.09.2018

ALTERNATIVE USE OF ORIENTEERING AS A VARIABLE COMPONENT ON THE SUBJECT OF «PHYSICAL CULTURE AND HEALTH»

N. HRYSHANAVA

Analysis of orienteering has shown that this sport is an affordable and effective means of physical education, which can be used as an alternative method of development of aerobic endurance and variable component in institutions of General secondary education. Orienteering classes can diversify the educational process of physical education, to make an element of novelty in the traditional physical culture. The relevance of the use of orienteering is also explained by the backlog of material and technical support of institutions of General secondary education of schools in Polotsk, and the insufficient number of sports facilities and facilities.

Keywords: *physical culture, orienteering, variable component, material and technical base, applied value of orienteering.*