

УДК 796.56

**ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ  
ПРИМЕНЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ  
КАК ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»  
В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Н.В. ГРИШАНОВА, С.В. ВАЩЕНКО**  
(Полоцкий государственный университет)

*Проведен сравнительный анализ программ по физическому воспитанию в Республике Беларусь и зарубежных странах. Установлено, что в отличие от многих зарубежных стран в программе по физическому воспитанию в нашей стране отсутствует такой вид спорта, как спортивное ориентирование. Определена необходимость внедрения в образовательный процесс новых средств и методов физического воспитания, способствующих оздоровлению учащихся, одним из которых может быть спортивное ориентирование. Показано прикладное значение, положительные стороны и преимущества спортивного ориентирования как важного средства физического воспитания. Обоснованы возможности включения спортивного ориентирования в перечень видов спорта вариативного компонента учебной программы «Физическая культура и здоровье» для учреждений общего среднего образования.*

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование, физическое воспитание, учебная программа, учащиеся, физическая подготовленность, выносливость, состояние здоровья.

**Введение.** Основной целью физического воспитания является всестороннее развитие личности средствами физической культуры [1, с. 215]. Это цель занятий по физическому воспитанию как в Республике Беларусь, так и за рубежом. В учреждениях общего среднего образования физическое воспитание осуществляется на занятиях по физической культуре, направленных на оздоровление учащихся с учетом их возрастно-половых особенностей, а также на формирование физической культуры личности [2]. Всестороннее развитие учащихся тесно связано с набором средств и методов, используемых на этих занятиях и разнообразием изучаемых видов спорта. Чем большим арсеналом движений будет владеть учащийся, чем больше навыков он освоит, тем обширнее будет его «школа движений» и, как следствие, более гармоничнее развитие личности. Однако разнообразие содержания программ по физическому воспитанию за рубежом и набор средств, при помощи которых решаются поставленные цели и задачи, существенно отличается от того, что используется в Республике Беларусь.

Цель: теоретически обосновать возможность применения занятий по спортивному ориентированию как вариативного компонента учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования.

**Результаты исследования.** Сравнительный анализ программ по физическому воспитанию Польши, Украины, Швеции, России, Приднестровской Молдавской Республики [3–7] показал, что организация физического воспитания в рассматриваемых странах существенно отличается:

- количеством времени, отведенным на изучение учебной дисциплины;
- структурой и реализацией программы (модульная система, базовый и вариативный компонент);
- набором изучаемых видов спорта.

Важной отличительной особенностью содержания этих программ является изучение такого вида спорта, как спортивное ориентирование. В отличие от рассмотренных программ в Республике Беларусь спортивное ориентирование не представлено в учебной программе по предмету «Физическая культура и здоровье» (таблица).

На наш взгляд, выбор данного вида спорта для изучения в зарубежных странах не случаен. В современном обществе навык и умение ориентироваться в новой обстановке, в незнакомом месте, на местности актуальны в связи с модернизацией современных гаджетов и расширением использования электронных карт, Google снимков, навигаторов, а также развитием туристической отрасли и пешеходного туризма. Также спортивное ориентирование как средство физического воспитания имеет многопрофильное прикладное значение: способствует развитию двигательных способностей; повышает уровень развития психических процессов, таких как память, мышление, внимание; способствует развитию морально-волевых качеств, дисциплинирует; при этом отличается разнообразием, эмоциональностью и новизной. За рубежом спортивное ориентирование является важным средством физического воспитания учащихся, а занятия по спортивному ориентированию входят в программы по физической культуре в учреждениях общего среднего образования.

Таблица. – Место спортивного ориентирования в системе физического воспитания в Республике Беларусь и за рубежом

Страна	Кол-во занятий по ФВ в неделю	Деление на БК и ВК	Модульная система	Кто проводит занятия	Реализация спортивного ориентирования		Кол-во часов на изучение
					ВК	БК	
Республика Беларусь	3	+	–	учитель	–	–	–
Россия	3	+	–	учитель	+	–	20
Молдова	2–3	+	–	учитель	+	–	1–6 кл. – 12 7–11 кл. – 8
Польша	4	–	+	учитель, тренер, руководитель кружка	–	+	2 ч / нед
Украина	3	+	+	учитель	+	–	18
Швеция	4–6 кл. – 5 7–9 кл. – 7–8	–	+	учитель	–	+	–

Примечание: БК – базовый компонент, ВК – вариативный компонент

По итогам проведенных исследований [8–10], направленных на изучение уровня физической подготовленности учащихся среднего и старшего школьного возраста учреждений общего среднего образования Республики Беларусь, было установлено, что физическая подготовленность учащихся находится на «среднем» и «выше среднего» уровнях, но отмечаются низкий уровень развития выносливости и отрицательная динамика в 5–11 классах. Оценка материально-технической базы учреждений общего среднего образования свидетельствует об отсутствии условий для проведения занятий, направленных на развитие общей выносливости (отсутствие стадионов, условий для проведения кроссовой подготовки и занятий по лыжным гонкам) [11]. В связи с интенсификацией учебного процесса, большими умственными нагрузками, характерными для образа жизни современного учащегося, чрезвычайно важным является развитие именно выносливости, отвечающей за способность организма бороться с утомлением и способствующей повышению работоспособности.

Помимо снижения уровня физической подготовленности и работоспособности низкий уровень развития выносливости может привести к повышению уровня заболеваемости детей и ухудшению состояния здоровья [10].

Согласно результатам проведенных исследований [12] выявлены тенденции снижения уровня здоровья учащихся, связанные с негативной динамикой распределения учащихся по группам здоровья и группам по физической культуре. Отмечается увеличение количества учащихся, перешедших из основной в подготовительную группу здоровья, освобожденных учащихся, а также учащихся с 3-й группой здоровья, связанных со снижением численности учащихся с 1-й и 2-й группами здоровья.

Одной из основных причин, на наш взгляд, является снижение уровня развития общей выносливости, которая является базой не только для физического развития, состояния здоровья учащихся, но и неотъемлемой частью физической подготовленности учащихся. Потому в Республике Беларусь в условиях интенсификации учебного процесса в настоящее время наиболее значимыми становятся вопросы поиска и внедрения новых средств и методов оздоровления учащихся, которые будут способствовать вовлечению учащихся в двигательную активность [12].

Таким средством могут стать занятия спортивным ориентированием, т.к. прикладное значение спортивного ориентирования заключается в следующем:

- укрепление здоровья и профилактика заболеваний – занятия проходят на свежем воздухе, в лесных массивах, лесопарковых зонах;
- повышение уровня физической подготовленности, физической и умственной работоспособности, как следствие, и успеваемости учащихся;
- воспитание морально-волевых качеств;
- развитие и балансировка психических процессов;
- снятие нервно-эмоционального напряжения (рекреация);
- гармоничное общение с природой, воспитание ответственности за охрану природы, воспитание патриотизма;
- формирование знаний, умений и навыков по смежным учебным предметам, таким как география, «Человек и мир», основы безопасности жизнедеятельности и др. [13].

Еще одним плюсом включения спортивного ориентирования в учебную программу «Физическая культура и здоровье» является: его доступность в экономическом плане; обеспечение занятий для учреждений общего среднего образования не требует ограничений по возрасту, специально оборудованного

помещения для занятий, определенного времени года; могут быть использованы для развития учащихся различных групп здоровья, а также как альтернативный метод кроссовой подготовки [11].

Занятия спортивным ориентированием могут разнообразить образовательный процесс по физическому воспитанию, внести элемент новизны в обыденность и шаблонность традиционных занятий физической культурой, т.к. по итогам социологического опроса 54,1% учащихся изъявили желание посещать такие занятия, при этом 24,9% из них хотели бы посещать такие занятия дважды в неделю, что свидетельствует об их заинтересованности [14].

Для реализации занятий спортивным ориентированием в учреждениях общего среднего образования Республики Беларусь имеется учебно-методическая база. Подготовлены две учебные программы факультативных занятий по спортивному ориентированию для учащихся 5–11 классов под грифом научно-методического учреждения «Национальный институт образования» Министерства образования Республики Беларусь: «Зеленый стадион» (авторы Н.В. Гришанова, И.В. Григоревич, Э.С. Ародь), «Ориентирование спортивное» (автор К.В. Кугот, О.Л. Ермоленко), пособие «Психологическая подготовка учащихся, занимающихся спортивным ориентированием» (автор Н.В. Гришанова). Эти программы 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 учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры» выпускает специалистов в области спортивного ориентирования, учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» проводит обучающие курсы по теме «Ориентирование спортивное и методика обучения». Таким образом, проблемы по подготовке специалистов в данной области отсутствуют [11].

**Заключение.** Обоснованием для включения спортивного ориентирования в перечень видов спорта вариативного компонента учебной программы «Физическая культура и здоровье» для учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения являются:

- благоприятное влияние данного вида спорта на развитие двигательных способностей и психических процессов;
- способствование спортивного ориентирования повышению физической подготовленности, прежде всего общей выносливости, что в свою очередь положительно влияет на уровень здоровья учащихся и способствует снижению общей заболеваемости;
- экономическая доступность;
- возможность разнообразить учебный процесс по физическому воспитанию;
- наличие учебно-методической базы для проведения занятий;
- достаточное количество возможностей для подготовки специалистов в данной области.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Фурманов, А.Г. Теория и методика физического воспитания / А.Г. Фурманов, М.В. Круталевич. – Минск : БГПУ, 2014. – 404 с.
2. Физическая культура и здоровье : учеб. программа для V–VII классов / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск, 2017.
3. Дажы, Ч.А., Программа по спортивному ориентированию для 5–9 классов общеобразовательных школ Республики Тыва / Ч.А. Дажы, Х.Д.-Н. Ооржак. – Кызыл : РИО ТувГУ, 2002. – 57 с.
4. Сборник нормативного и программного сопровождения по учебному предмету «Физическая культура» : пособие / М. В. Алексеева [и др.]. – Тирасполь : ПГИРО, 2010. – 298 с.
5. Honorata, P. Biegnaorientacje: program nauczania wychowania fizycznego / P. Honorata, B. Nowak. – 2008.
6. Березовський, В.А. Варіативний модуль спортивне орієнтування навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10–11 класи / В.А. Березовський // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка. Сер. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. –2016. – Вип. 139. Т. I. – С. 22–24.
7. Åkesson, I. Orienteering: program för idrottoch hälsa / I. Åkesson. – 2016.
8. Гришанова, Н.В. Уровень физической подготовленности девочек среднего и старшего школьного возраста в учреждениях общего среднего образования / Н.В. Гришанова // Мир спорта : сб. рец. науч. тр. / редкол.: С.Б. Репкин (гл. ред.) [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – № 4. – С. 66–69.
9. Гришанова, Н.В. Сравнительная характеристика уровня физической подготовленности мальчиков среднего и старшего школьного возраста / Н.В. Гришанова // Ученые записки : сб. рец. науч. тр. / редкол.: С.Б. Репкин (гл. ред.) [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – Вып. 22. – С. 101–107.
10. Гришанова, Н.В. Динамика уровня физической подготовленности девочек среднего и старшего школьного возраста / Н.В. Гришанова // Вестн. Полоц. гос. ун-та. Сер. Е, Педагогические науки. –2019. – № 15. – С. 147–152.

11. Гришанова, Н.В. Альтернативное использование спортивного ориентирования как вариативного компонента по предмету «Физическая культура и здоровье» / Н.В. Гришанова // Вестн. Полоц. гос. ун-та. Сер. Е, Педагогические науки. – 2018. – № 15 – С. 153–158.
12. Гришанова, Н.В. Характеристика уровня здоровья учащихся 5–11 классов учреждения общего среднего образования / Н.В. Гришанова // Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь : материалы Респ. науч.-практ. семинара, Новополоцк, 24 марта 2017 г. / Полоц. гос. ун-т. ; отв. за вып. Е.Н. Борун. – Новополоцк : Полоцкий государственный университет, 2017. – 1 CD-ROM. – С. 227–231.
13. Гришанова, Н.В. Прикладное значение спортивного ориентирования / Н.В. Гришанова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : XIV Междунар. науч. сессия 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.
14. Гришанова, Н.В. Мотивация учителей физической культуры и учащихся к занятиям по спортивному ориентированию в учреждениях общего среднего образования / Н.В. Гришанова // Вестн. Полоц. гос. ун-та. Сер. Е, Педагогические науки. – 2019. – № 7. – С. 131–134.

*Поступила 21.05.2020*

**THEORETICAL JUSTIFICATION FOR THE USE OF SPORTS ORIENTATION CLASSES  
AS A VARIABLE COMPONENT OF THE SUBJECT  
“PHYSICAL CULTURE AND HEALTH”  
IN INSTITUTIONS OF GENERAL SECONDARY EDUCATION**

***N. HRYSHANAVA, S. VASHCHENKO***

*This article provides a comparative analysis of physical education programs in Belarus and foreign countries. It was established that unlike many foreign countries in the program for physical education of our country there is no such sport as orienteering. The need to introduce into the educational process new means and methods of physical education that contribute to the recovery of students, one of which can be sports orientation. Applied significance, positive aspects and advantages of sports orientation as an important means of physical education are shown. The possibilities of including sports orientation in the list of sports of the variable component of the curriculum "Physical culture and health" for institutions of general secondary education are justified.*

**Keywords:** *sports orientation, physical education, curriculum, pupils, physical fitness, endurance, health condition.*