

Вербкин Алексей Валерьевич

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ФАКТОР ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ

Занятия физической культурой и спортом способствуют становлению современного человека, оказывают влияние на основные направления жизнедеятельности общества, формируют моду, этические ценности, образ жизни, обеспечивают физическую готовность молодежи к службе в армии. Физическая культура и спорт конструируют первоначальные представления о жизни, равенстве шансов на достижение успеха, желание быть первым, победить самого себя. Ведущей формой организации деятельности при этом остается секционная работа среди школьников, в том числе посвященная спортивному ориентированию.

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2016/2/3.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2016. № 2 (104). С. 23-27. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2016/2/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

УДК 796.0

Педагогические науки

Занятия физической культурой и спортом способствуют становлению современного человека, оказывают влияние на основные направления жизнедеятельности общества, формируют моду, этические ценности, образ жизни, обеспечивают физическую готовность молодежи к службе в армии. Физическая культура и спорт конструируют первоначальные представления о жизни, равенстве шансов на достижение успеха, желание быть первым, победить самого себя. Ведущей формой организации деятельности при этом остается секционная работа среди школьников, в том числе посвященная спортивному ориентированию.

Ключевые слова и фразы: физическая культура; адаптация; школьники; оздоровление; учебная нагрузка; секции спортивного ориентирования.

Вербкин Алексей Валерьевич

ГБОУ «Школа № 709», г. Москва

ed@lenta.ru

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ФАКТОР ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ

Здоровье и физическое развитие современных школьников характеризуются существенными отклонениями от нормы. Эти процессы год от года прогрессируют, что усугубляется чрезмерной учебной нагрузкой, предъявляемой школьникам на общеобразовательных уроках. В настоящее время специалисты [1-3; 5-6] критикуют развитие современного спорта, предлагают новые модели физкультурно-спортивной деятельности. Разработаны концепции спартианского движения [20], спортизированного физического воспитания [16], валеологического и олимпийского воспитания молодежи [11]. Это – шаги, направленные на сохранение и развитие гуманистических ценностей спорта [16]. Статистические данные однозначно свидетельствуют о том, что в последние годы наблюдается выраженный устойчивый рост заболеваемости детей школьного возраста, в основе которого, к сожалению, лежит целый ряд объективно действующих факторов [Там же]. В этих условиях оздоровительная функция физического воспитания школьников приобретает особое значение и становится приоритетной [4].

Несмотря на наличие в отечественной специальной литературе значительного числа научно-методических публикаций фундаментального плана [5; 6] по проблемам совершенствования школьного физического воспитания, вопросы оздоровления детей, выработки специальных методик для укрепления здоровья, подобранных для старшеклассников с учётом особенностей климатических факторов, пока являются наименее разработанными [4; 11; 13; 16]. А анализ здоровья школьников вызывает особую тревогу. В России лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. Очень быстрыми темпами ухудшается здоровье школьников [14; 15]. За последние 10 лет число здоровых девушек-выпускниц уменьшилось с 28,3% до 6,3% – т.е. более чем в три раза [2; 14]. По данным Минздрава РФ, из 6 млн подростков 15-17 лет, прошедших профилактические осмотры, у 94,5% были зарегистрированы различные заболевания [4]. При этом треть заболеваний ограничивает выбор будущей профессии. Почти треть юношей по медицинским показаниям не годятся для службы в Вооружённых Силах. Больше половины заболеваний школьников носят простудный характер, т.е. вызваны изменяющимися природными условиями, чаще всего переохлаждением организма [Там же]. В этой ситуации наиболее надёжными помощниками в сохранении и укреплении здоровья будут выступать полноценная двигательная активность и оздоровительное воздействие природных факторов.

В период роста и биологического созревания организма особую роль играет сбалансированный двигательный режим школьников, который формирует базу физического здоровья на годы вперед. Можно сказать, что физическая подготовленность представляет собой объективный показатель здоровья учеников. Установлено, что дефицит двигательной активности приводит к снижению иммунитета растущего организма, ослабляет его защитные силы, замедляет полноценное физическое развитие. Как считают многие ученые, в частности Л. Б. Кофман, Л. П. Матвеев, А. А. Ширинян и др., в процессе занятий физической культурой и спортом повышается физическая и умственная работоспособность, укрепляется здоровье, формируется здоровый образ жизни [2].

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Спортивное ориентирование является вполне доступным и захватывающим видом спорта, при этом не требующим для занятий дорогостоящего инвентаря и оборудования. Спортивное ориентирование развивается во многих странах, особенно популярно оно в Скандинавии. В некоторых странах данный вид спорта стал наиболее широко распространяться в 30-х годах XX столетия [1]. Спортивное ориентирование в силу своей специфики носит оздоровительный характер, что привлекает множество людей для занятий им. Занятия и соревнования проходят на свежем воздухе, в лесу, в различных погодных условиях, как зимой, так и летом. Планировка дистанций рассчитывается для различных возрастных групп, чтобы они могли преодолеть их с повышенной скоростью, где умственная деятельность направлена на поиск контрольных пунктов – это очень увлекательное

и полезное занятие для школьника, страдающего от нехватки двигательной активности. К занятиям спортивным ориентированием, как показывает практика, с оздоровительными, образовательными и развлекательными целями можно приступать в любом возрасте, возрастные границы здесь считаются неактуальными [7].

Спортивное ориентирование по биомеханическим и физиологическим характеристикам соревновательной деятельности следует отнести к видам спорта с преобладанием активной двигательной деятельности, результаты которой зависят от собственных двигательных способностей спортсменов [18]. Многие нелегкие жизненные ситуации моделируются в процессе занятий спортивным ориентированием, позволяют человеку приобрести жизненный опыт, выстроить систему ценностей и установок, повысить физическую готовность к службе в армии [2; 3; 10; 13; 17]. Физическая нагрузка ориентировщика во время прохождения дистанции представляет собой выполнение значительного объема бега на выносливость, что схоже с легкоатлетическим кроссовым бегом. Но можно найти отличия у этих видов деятельности. Бег ориентировщика отличается гибким стилем, который может подстраиваться под требования разнообразных видов местности, а также под различные типы грунта и меняющиеся условия. Ему также необходимы хорошо развитые координационные способности, сила для преодоления различных препятствий на дистанции: густорастиющего леса, поваленных деревьев, ручьев, склонов, высокой травы и т.п. Компас и карта в руках оказывают влияние на положение тела, работу рук во время бега, а их применение влияет на темп и скорость передвижения. Таким образом, передвижение ориентировщика по дистанции в основном представляет собой бег переменного характера, который зависит от сложности соревновательной местности, мотивации и уровня подготовленности спортсмена. Монотонность в беге не прослеживается, что с психологической точки зрения повышает работоспособность спортсмена. Постоянно меняющиеся внешние условия и возможность выбирать оптимальную скорость бега могут привлечь любого начинающего ориентировщика [15; 19].

Спортивное ориентирование как вид спорта отличается своей спецификой. Во время выполнения большой физической нагрузки следует всегда следить за местностью, читать карту, сличать их друг с другом, а также перестраиваться в связи с изменяющимися ситуациями и обстановкой. Чтобы добиться высокого результата в ориентировании, нужно уметь вовремя сосредотачиваться, расслабляться, а также обладать способностью постоянно вести мыслительную деятельность на дистанции [16]. Интеллектуальная деятельность ориентировщика характеризуется сложной аналитической работой мозга, что проявляется в постоянной работе процессов восприятия, внимания, мышления, в извлечении, переработке информации и кодировании ее в кратковременной и долговременной памяти [13; 18; 19]. Выполнение технических элементов ориентирования на местности с использованием карты и компаса является важным резервом повышения спортивных результатов и в настоящее время. Работа с картой является основной направляющей соревновательной деятельности спортсмена-ориентировщика, отличающей ее от других видов спорта, связанных с бегом, поэтому в спортивном ориентировании одной из основных задач процесса тренировки считается развитие способности спортсмена к продуктивной работе с картой.

Для более точного передвижения по местности на дистанции спортсмену необходимо уметь опознавать ориентиры на местности, определять направление движения, рассчитывать пройденное расстояние, следить за поведением соперников [18]. Это требует интенсивной умственной деятельности, которая представляет собой получение и переработку информации, находящейся в спортивной карте, запоминание местности и выбор рационального и надежного варианта движения между определенными ориентирами. Поиск наиболее выгодного стиля мышления, а значит выгодного варианта движения спортсмена, может стать наиболее значимым для определения способов повышения спортивного результата. Большое влияние на это оказывают индивидуальные особенности психологической составляющей личности спортсмена-ориентировщика, которые помогают ему справиться с эмоциональным напряжением [14]. Таким образом, результативность спортивных достижений спортсменов-ориентировщиков определяется не только уровнем развития физических качеств, но и их способностью к продуктивной мыслительной деятельности.

Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что занятия спортивным ориентированием способствуют улучшению функционального состояния кардио-респираторной системы, укреплению мышц и связок нижних конечностей, скорости в действиях и мышлении, более эффективному развитию физических качеств, особенно выносливости. В отличие от кроссового бега, ориентирование характеризуется отсутствием монотонности, что с психологической точки зрения является важным фактором, повышающим работоспособность школьников [11]. Ежедневное пребывание учащихся на открытом воздухе является одним из видов активного отдыха и обладает мощным оздоровительным фактором. Общая длительность пребывания школьников на открытом воздухе должна быть не менее 3-3,5 часов – для учащихся младших классов, 2-2,5 часов – для средних классов, 2 часов – для старшекласников. В результате занятий спортивным ориентированием на свежем воздухе у школьников снимается утомление, улучшается работа головного мозга [Там же]. Для подтверждения целесообразности использования спортивного ориентирования для улучшения здоровья школьников нами было проведено педагогический эксперимент в течение 8 месяцев в период с сентября 2014 года по май 2015 года в г. Москва, среди учеников школы № 709, посещающих секцию спортивного ориентирования. Участники эксперимента, составившие контрольную группу, помимо школьных занятий физкультурой, спортивных секций не посещали, выбирая пассивный отдых. Эксперимент состоял из тестирований, позволяющего оценить уровень физической подготовленности детей. Результаты были обработаны с использованием методов математической статистики в пакете программ *MS Excel*. Дети, составлявшие экспериментальную группу, занимались по модифицированной к условиям школы программе «Спортивное ориентирование». Результаты исследования на начальном этапе эксперимента представлены в Таблице 1.

Таблица 1.

**Результаты анкетирования для определения состояния здоровья школьников
в начале эксперимента**

Имя	Состояние системы (выраженность в баллах)												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Экспериментальная группа													
Среднее значение	30,1	27,2	28,9	30,2	29,9	29,4	30,4	29,1	30,4	27,4	30,9	27,9	30,2
Контрольная группа													
Среднее значение	29,6	24,7	24,8	29,6	28,6	32,5	28,1	28,3	26,9	26,4	27,5	23,8	25,3

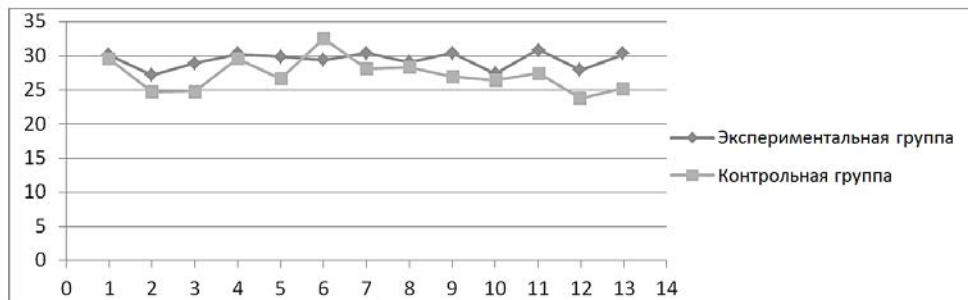


Рис. 1. График профиля здоровья школьников в начале эксперимента

Из графика на Рисунке 1 видно, что уровень здоровья в экспериментальной и контрольной группах в начале эксперимента практически совпадает. По прошествии 6 месяцев проведения эксперимента было проведено повторное анкетирование обеих занимающихся групп. Результаты анкетирования представлены в Таблице 2.

Таблица 2.

**Результаты анкетирования для определения состояния здоровья школьников
в конце эксперимента**

Имя	Состояние системы (выраженность в баллах)												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Экспериментальная группа													
Среднее значение	12,8	12,7	11,3	12,9	13,0	10,7	11,9	12,5	11,3	10,9	12,2	13,1	13,1
Контрольная группа													
Среднее значение	25,9	25,5	26	25	27,8	26,7	27,7	27,6	27	28,4	27,9	25,6	27,4

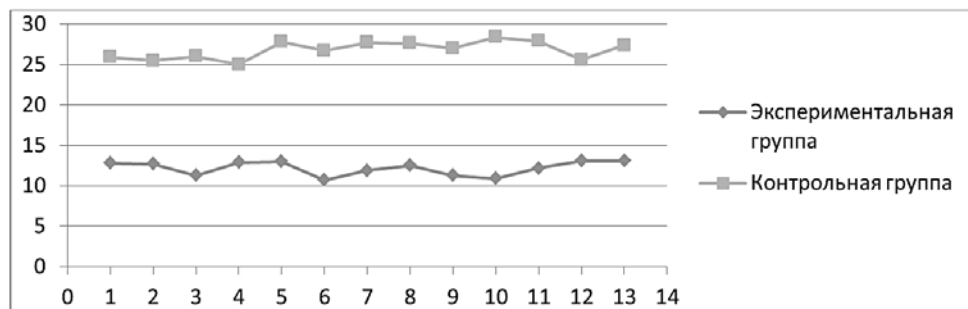


Рис. 2. График профиля здоровья в конце эксперимента

Из рисунка видно, что уровень здоровья в конце эксперимента в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной группе.

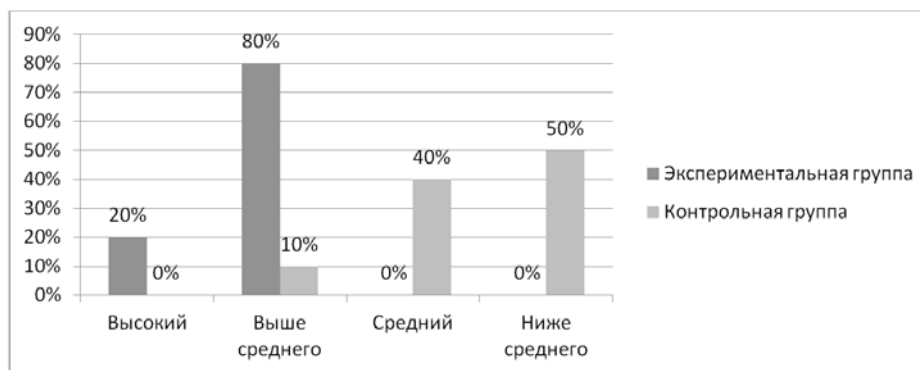


Рис. 3. Уровни здоровья испытуемых в конце эксперимента

Приведенная гистограмма отражает значительное улучшение уровня здоровья детей, составляющих экспериментальную группу, в конце эксперимента, в то время как показатели контрольной группы остались на прежнем уровне. Таким образом, экспериментально подтверждено, что физическая подготовленность подростков 14-15 лет, занимающихся спортивным ориентированием, – значительно выше, чем у их сверстников, не посещающих секцию. Итак, прогресс в экспериментальной группе – очевиден. Следовательно, выдвинутая в начале исследования гипотеза о том, что занятия спортивным ориентированием положительно влияют на здоровье и физическую подготовленность подростков старшего школьного возраста подтверждена.

Обучение в школе требует большой мотивации, активности и самостоятельности при освоении новых дисциплин, оперативного творческого мышления. В настоящее время к современному физическому воспитанию школьников предъявляются высокие требования, данный процесс должен способствовать не только развитию физических возможностей и обучению двигательным действиям, но и развивать познавательную и интеллектуальную сферы деятельности детей и подростков. Большинство авторов свидетельствуют о том, что выпускники школы, проявляющие активность в ходе учебы к занятиям физической культурой и спортом, с успехом продолжают учебу в вузе и занимаются избранной профессиональной деятельностью в сложнейших современных социально-экономических условиях.

Систематические занятия на свежем воздухе укрепляют здоровье детей. Замечено, что с каждым годом занятий количество заболеваний типа ОРЗ уменьшается, а заболевшие простудой дети быстрее выздоравливают.

Ориентироваться на местности – это значит определять свое местоположение и нужное направление движения относительно сторон горизонта и окружающих объектов местности. Соревнования по спортивному ориентированию состоят в умении быстро и точно найти контрольные пункты на местности, отметить их и принести карточку с отметками на финише. Для подготовленного ориентировщика соревнования превращаются в стремительный эмоциональный кросс на местности с картой и компасом. Ориентирование удачно сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций, а также требует от спортсмена быстро и точно оценить ситуацию и принять решение в выборе направления движения, поиска КП. У ориентировщиков есть девиз: «Бежать не быстрее, чем думает голова». И, зачастую, преимущество на дистанции имеет пусть и не самый быстрый, но хорошо читающий карту, умеющий выбирать правильный путь к цели. Интервальный бег на свежем воздухе в лесу благоприятно действует на системы дыхания, кровоснабжения, сердечную деятельность.

Этот вид спорта заключает в себе и разнообразные воспитательные возможности, способствует развитию таких качеств как умение прийти на помощь товарищу, борьба с трудностями, иногда – с собственной ленью, уверенность в своих силах, честность и дисциплина, что особенно актуально для формирующейся личности школьника. Спортивное ориентирование способствует развитию детей, что очень важно при учебе. Ценностный потенциал занятий спортивным ориентированием обеспечивает решение воспитательных задач: направляет на воспитание воли, характера, мужества. Занятия физической культурой и спортом позволяют переносить трудности, которые возникают в школе и семье [18]. В этот период закладываются основы ценности спортивной деятельности, формируются интерес и двигательные потребности. Общение с новыми знакомыми, первые пробы сил формируют спортивный характер занимающихся. Участие в спортивных соревнованиях, получение наград позволяют молодому человеку включаться в общественную жизнь, осваивать необходимые нормы поведения, формировать важные социальные установки. Занятия спортивным ориентированием укрепляют здоровье людей, обеспечивают формирование патриотизма. Занятия спортивным ориентированием также позволяют школьнику разнообразить досуговую деятельность, интересно проводить свободное время. Спортивное ориентирование является комплексным видом спорта, где наряду с физической подготовкой, большую роль в успешной спортивной деятельности играет и интеллектуальная подготовка, где задействованы все основные психические качества спортсмена. Спортивное ориентирование, являясь в России относительно молодым видом спорта, считается одним из самых полезных для здоровья и интересным игровым видом спорта.

Список литературы

1. Демидова Е. В. Особенности организации уроков физической культуры в средней школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. № 12. С. 59-63.
2. Елизаров В. Л. История спортивного ориентирования // Азимут. 2007. № 5. С. 8-14.

3. Енокаева С. С., Ебзеев М. М. Формирование культуры здоровья подрастающего поколения как стратегическое направление развития физической культуры и спорта // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. 2011. № 4. С. 59-63.
4. **Здравоохранение** [Электронный ресурс] / Федеральная служба государственной статистики. URL: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/healthcare/ (дата обращения: 26.01.2016).
5. Кожаспиров Ю. Г. Физкульт-ура! Ура! Ура!: учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2002. 202 с.
6. Козлов Р. С. О взаимосвязи показателей развития физических качеств и уровня здоровья подростков 13-14 лет // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. 2011. № 8. С. 87-90.
7. Колесникова А. В. Спортивное ориентирование. М.: Советский спорт, 2003. 64 с.
8. Крамских В. Я. Воздух закаливает и лечит. М.: Знание, 1997. 65 с.
9. Лосев А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. М.: Физкультура и спорт, 2004. 112 с.
10. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.
11. Меньщиков В. Я., Фомина Н. А. Физкультурно-оздоровительные системы и технологии. Волгоград: ВГАФК, 2007. 245 с.
12. **О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»** [Электронный ресурс]: Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172. Доступ из СПС «КонсультантПлюс».
13. Павлов И. П. Лекции по физиологии 1912-1913 гг. М.: Изд-во Академии мед. наук, 1952. 331 с.
14. Павлов П. В. О построении многолетней подготовки в спортивном ориентировании // Азимут. 2002. № 6. С. 8-10.
15. Панкова Н. В. Эмоциональное благополучие и психологическое здоровье подростков из семей группы риска // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. 2011. № 4. С. 148-152.
16. **Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы** [Электронный ресурс]: Федеральная целевая программа. Доступ из СПС «КонсультантПлюс».
17. Сивас Н. В. Инновационная деятельность по формированию ЗОЖ в образовательных учреждениях // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. 2011. № 4. С. 166-170.
18. Сорокина Е. В. Организационно-методическая модель подготовки студенток в секции спортивного ориентирования в вузе: дисс. ... к. пед. н. М., 2014. 169 с.
19. Чешихина В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании. М.: Советский спорт, 2006. 232 с.
20. Чешихина В. В., Елизаров В. Л. Управление тренировочным процессом и контроль подготовки квалифицированных спортсменов-ориентировщиков // Азимут. 2000. № 1. С. 36-39.
21. Шамшина Н. В., Голякова Е. В., Гаврилова Е. А. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: метод. указания. Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2010. 40 с.

ORIENTEERING AS A FACTOR OF SCHOOLCHILDREN'S HEALTH-IMPROVING PHYSICAL ADAPTATION

Verbkin Aleksei Valer'evich

State Budgetary Educational Institution "School № 709" in Moscow
ed@lenta.ru

Physical culture and sports contribute to the formation of a modern man, have an impact on the basic directions of social life, form fashion, ethical values, lifestyle, provide young people's physical readiness for the army service. Physical culture and sports create the initial concept of life, the equality of chances for success, desire to be the first, to conquer oneself. Sports group work among schoolchildren including one dedicated to orienteering remains the leading form of the activity organization in so doing.

Key words and phrases: physical culture; adaptation; schoolchildren; health improving; academic load; orienteering sports groups.

УДК 372.853

Педагогические науки

В статье предлагается вариант структурирования теоретического учебного материала по теме «Насыщенные и ненасыщенные пары. Влажность воздуха» в курсе физики, которая в определенных аспектах является проблемной как с содержательной, так и с методической точек зрения. Проанализировав учебную и методическую литературу школьного курса физики и технических вузов, авторы разработали таблицы, наглядно отображающие весь материал данной темы. Приводится методическое обоснование соответствующего учебного материала.

Ключевые слова и фразы: насыщенные пары; ненасыщенные пары; относительная влажность воздуха; методика преподавания физики; обучающие системы; модернизация образования.

Грачева Ирина Николаевна
Коротова Ирина Алексеевна

Московский государственный технический университет имени Н. Э. Баумана
grachevain1580@gmail.com; irinakorotowa@rambler.ru

К ВОПРОСУ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ «НАСЫЩЕННЫЕ И НЕНАСЫЩЕННЫЕ ПАРЫ. ВЛАЖНОСТЬ ВОЗДУХА» В КУРСЕ ФИЗИКИ

Физика как наука является основополагающей системой познания окружающего мира, его законов, закономерностей и противоречий. Именно физика наделяет человека предметным инструментарием знаний об окружающей