

3. Коледа, В. А. Образовательный процесс и здоровье студентов: условия благополучной динамики / В. А. Коледа, В. И. Ярмолинский // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы VII междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 27–28 сент. 2007 г. / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины; редкол.: О. М. Демиденко [и др.]. – Гомель, 2007. – С. 38–40.
4. Лебедева, Г. И. Прикладная математика. Математические модели в транспортных системах : учеб. пособие / Г. И. Лебедева, Н. А. Микулик. – Минск: Асар, 2009. – 512 с.
5. Начинская, С. В. Спортивная метрология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С. В. Начинская. – М.: Академия, 2005. – 240 с.
6. Формирование физического здоровья детей и молодежи, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения : пособие для руководителей физ. воспитания допк. учреждений, учителей физ. культуры общеобразовательных учреждений, тренеров физ. воспитания высш. учеб. заведений / под ред.: М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2005. – 377 с.
7. Bouchard, C. Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts. / C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens // Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1994. – P. 77–88.

## **ВНЕКЛАССНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩИХСЯ 6–7-го КЛАССОВ**

*Гришанова Н.В., Якуш Е.М.*, канд. пед. наук, доцент,  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

В современных условиях корректируются теоретические концепции функционирования различных систем физкультурного образования, в том числе физического воспитания школьников.

Анализ литературных данных свидетельствует о том, что отношение учащейся молодежи к систематическим занятиям физической культурой носит поверхностно формальный характер. Вовлеченность учащихся в разные формы организации активных занятий физической культурой желает быть лучшей.

При физиологически обоснованной потребности в двигательной активности следует особое внимание уделять вопросам мотивации школьников на занятиях физической культурой, так как повышение эффективности учебного процесса в значительной степени зависит не только от профессионализма педагога, но и от заинтересованности школьников в активной двигательной деятельности. Более выраженное снижение интереса к занятиям физическими упражнениями проявляется в шестых классах. Одним из выходов из данного положения является развитие внеклассных форм занятий по физическому воспитанию с подростками, где в большей степени реализуется индивидуальный подход к школьникам с учетом их интересов и особенностей формирования организма.

Внеклассные занятия по физической культуре являются одной из наиболее доступных форм обеспечения необходимого объема двигательной активности школьников в связи с тем, что далеко не все они имеют возможность (помимо уроков физической культуры) посещать занятия в платных секциях и фитнес-клубах, где программы занятий рассчитаны в основном на взрослых.

Решение данных проблем во многом обусловлено возможностью использования современных оздоровительных направлений, одним из которых является спортивное ориентирование. Это один из самых сложных и, в то же время, интересных видов спорта, суть которого заключается в передвижении по местности с помощью карты и компаса [1].

Исследования шведских физиологов, занимающихся проблемами спортивного ориентирования, показывают, что это самый здоровый вид спорта: тренировки и соревнования по спортивному ориентированию проходят в беговом темпе, соответствующем условиям максимального потребления кислорода [4].

Особенностью спортивного ориентирования является органичное сочетание в нем физического и умственного начала. Так, помимо развития навыков ориентирования на местности, оно содействует физическому и умственному развитию (логического мышления, общей и зрительной памяти, образного мышления и воображения, чувства времени и расстояния), укреплению здоровья, совершенствованию личностных качеств (самостоятельность, решительность, самодисциплина, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой) [2, 3]. Исключительная эффективность его как физкультурно-оздоровительного средства для людей всех возрастов [1].

В.А. Сухомлинский [3] отмечал, что в процессе занятий на природе ученики легче усваивают материал, у них улучшается память, обостряется внимание, расширяется кругозор. Не случайно у большинства

школьников, регулярно занимающихся ориентированием, заметно улучшается успеваемость, они становятся дисциплинированной.

Наряду с вышеперечисленными достоинствами спортивное ориентирование имеет и прикладное значение. Школьники в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры [2]. Участие в соревнованиях предполагает постоянную смену мест, что дает дополнительные знания об окружающей нас природе, ее красоте; путешествия способствуют познаниям об истории и географии родного края, самобытности и традициях народностей, его населяющих. Также важна природоохранная составляющая спортивного ориентирования: никакая теоретическая работа, никакие призывы любить и беречь окружающую нас природу не смогут заменить осознание школьниками того, что лес является его стадионом, его нужно не только беречь самому, но и охранять от повреждения и уничтожения [4].

Наработан недостаточный методический материал для работы с учащимися разного возраста [3], и в связи с этим в научно-методической литературе вопрос влияния спортивного ориентирования на организм школьников 6–7-х классов освещен недостаточно, остается много нерешенных проблем методического характера, например, по использованию средств спортивного ориентирования в системе внеклассных занятий по физическому воспитанию.

Задачи исследования:

1. Проанализировать особенности организации и содержания внеклассной работы по физической культуре в школе.
2. Выявить интересы и потребности учащихся 6–7-х классов к внеклассным занятиям физической культурой, в частности, к спортивному ориентированию.

В исследовании приняли участие 32 учителя физической культуры, имеющих различный педагогический стаж, и 137 учащихся 6–7-х классов из г. Минска, Минского района, Витебской и Могилевской областей. Анкеты для опроса учителей и учащихся использовались разные.

Анализируя данные, полученные в ходе опроса учителей физической культуры, было выявлено, что внеклассная работа во всех школах проводится. Однако состояние внеклассной работы в школе оценивается учителями по-разному. Так, 62 % учителей оценивают состояние как удовлетворительное, 29 % – как хорошее и 9 % как неудовлетворительное. В то же время 65,6 % учителей указывают на недостаток средств для приобретения спортивного оборудования и инвентаря, а также отсутствие необходимой материально-технической базы, 21,9 % учителей – на недостаточную материальную оплату за внеклассную работу и 12,5 % учителей – на отсутствие помощи со стороны администрации школы.

По мнению учителей физической культуры, наиболее эффективными формами внеклассной работы являются секции по видам спорта (68,9 %), спортивные соревнования и праздники (12,4 %), секции по ОФП с оздоровительной направленностью (12,5 %).

При организации секционных занятий большинство учителей отдают предпочтение игровым видам спорта, а именно: 74 % – волейболу, 50 % – футболу, 28 % – баскетболу, 14 % – настольному теннису и 10 % – гандболу. Небольшой процент учителей (3,5 %) организует секционные занятия по лыжной подготовке и легкой атлетике.

Преимущественное использование игровых видов спорта при организации внеклассной работы объясняется узкой спортивной специализацией учителей, а также отсутствием необходимых материально-технических условий в школе (отсутствие бассейна, тренажерного зала, туристического снаряжения).

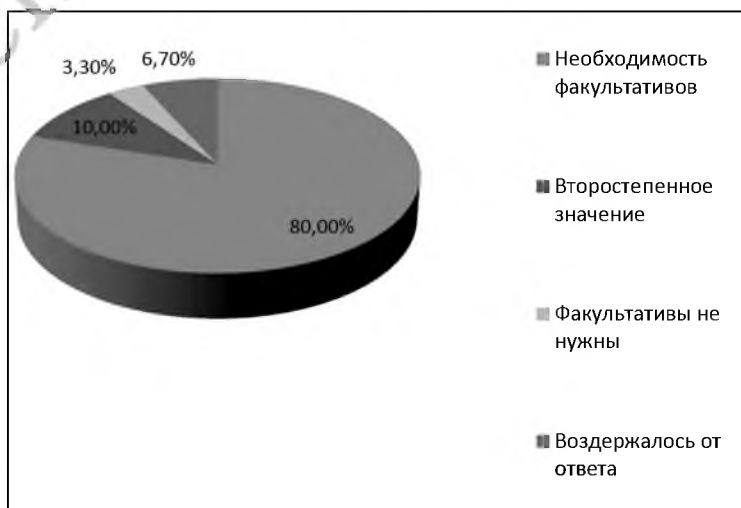


Рисунок 1 – Отношение преподавателей физической культуры к факультативным занятиям

Самостоятельно факультативы по физическому воспитанию проводят 70 % преподавателей, совместно с другим преподавателем – 10 %, еще 10 % опрошенных отметило, что такие занятия проводит другой преподаватель школы, 3,3 % опрошенных отметило, что такие занятия проводит другой преподаватель либо тренер с другой школы либо организации, 6,7 % преподавателей воздержалось от ответа. Отношение учащихся к факультативам по физическому воспитанию (посещаемость) 53,3 % преподавателей отметило как высокую, 36,7 % – как среднюю, 3,3 % – как низкую, 6,7 % преподавателей воздержалось от ответа.

Анкетирование позволило определить, какие средства и методы используют преподаватели на факультативных занятиях по физическому воспитанию в школе (рисунки 2, 3). Среди средств физического воспитания преобладают физические упражнения. Среди методов 70 % преподавателей отдают предпочтение игровому методу, что является не правильным с точки зрения теории и методики физического воспитания. Среди методов организации деятельности учащихся на факультативных занятиях по физическому воспитанию в школе групповой метод преобладает у 56,7 % опрошенных, индивидуальный метод – у 13,3 %, фронтальный – у 20 %, метод круговой тренировки – у 10 %.

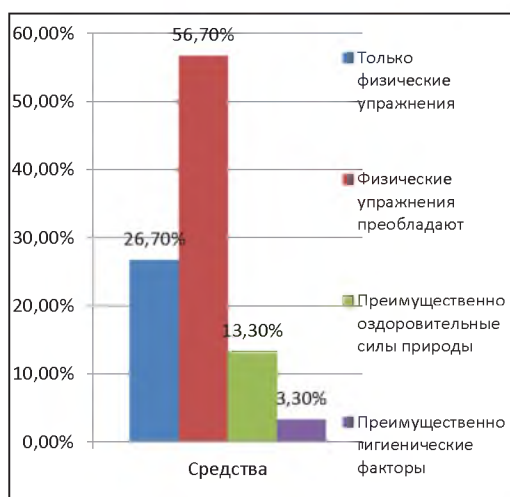


Рисунок 2 – Средства физического воспитания, используемые на факультативных занятиях

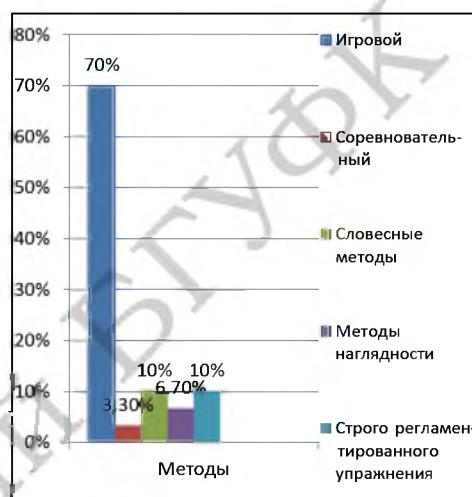


Рисунок 3 – Методы физического воспитания, используемые на факультативных занятиях

В ходе социологического опроса среди учителей физической культуры нами было установлено, что 93,8 % опрошенных знают о таком виде спорта, как спортивное ориентирование, а 6,2 % опрошенных – никогда не слышали. Стоит отметить, что 83,3 % опрошенных учителей находят данный вид спорта интересным и увлекательным, говорят о его положительном влиянии на школьников, считают необходимым проведение занятий по спортивному ориентированию в школе. С безразличием к данному виду спорта относятся 16,7 % респондентов. О возможности проведения занятий по спортивному ориентированию в школе говорят 65,6 % учителей, а 34,4 % учителей считают, что у них в школе такой возможности нет в связи с отсутствием специалистов и инвентаря, а также из-за придания данному виду спорта второстепенного значения.

Анализ данных опроса учащихся 6–7-х классов показал, что значительная часть учащихся осознает важность и необходимость внеклассных занятий физической культурой, но при этом отмечается невысокий уровень их участия в занятиях школьных спортивных секций (всего 30,8 %).

На вопрос «Знаете ли Вы о таком виде спорта как спортивное ориентирование?» положительный ответ дали 67,2 % учащихся. Из них учащиеся 6 класса составляют 26,1 %, учащиеся 7-го класса – 73,9 %. Не знают о таком виде спорта 32,8 % опрошенных. Хотели бы заниматься этим видом спорта 77,4 % опрошенных, из них учащихся 6-го класса – 29,2 %, 7-го класса – 70,8 %. Стоит отметить, что 22,6 % опрошенных не хотели бы заниматься данным видом спорта, даже не имея представления о нем.

В результате сравнительного анализа результатов социологического опроса по классам нами было установлено, что учащиеся 7-го класса более осведомлены о таком виде спорта как спортивное ориентирование. Также стоит отметить, что процент желающих заниматься спортивным ориентированием практически одинаков среди учащихся 6–7-х классов: 78,9 % – среди учащихся 7-х классов, 73,8 % – среди учащихся 6-х классов. Это свидетельствует о том, что данный вид спорта вызывает одинаковый интерес среди учащихся 6 и 7-х классов.

Наибольший интерес для нас представляют учащиеся 6–7-х классов, которые хотят заниматься спортивным ориентированием. Так 77,3 % учащихся 7-го класса, желающих заниматься спортивным ориентированием, имеют представление о данном виде спорта, а 22,7 % – нет. Также стоит отметить, что данный вид спорта считают интересным 4 % учащихся, которым не нравятся занятия физической культурой. Из учащихся желающих заниматься ориентированием в 6-м классе, 58,1 % опрошенных имеют представление о данном

виде спорта, а 41,9 % – нет. В 6-м классе данный вид спорта привлек 19,4 % опрошенных, которым не нравятся занятия физической культурой. Таким образом, спортивное ориентирование вызывает интерес не только у учащихся, которым нравятся занятия физической культурой и спортом, но и у учащихся, для которых такие занятия неинтересны, независимо от осведомленности про данный вид спорта.

#### **Выводы:**

1. Анализ результатов анкетного опроса учителей физической культуры и учащихся 6–7-х классов показал, что организация и содержание внеклассной работы в школах зависит от многих обстоятельств, в том числе: от уровня развития физической культуры и спорта в каждой общеобразовательной школе, уровня физической подготовленности учащихся, помощи администрации школы, состояния материально-технической базы школы для проведения внеклассной работы.

2. Организация и содержание внеклассной работы 6–7-х классов находятся на недостаточно высоком уровне и требуют дальнейшего улучшения.

3. На сегодня занятия спортивным ориентированием являются универсальным средством физического и умственного развития школьников, а также средством оздоровления школьников.

4. Большинство учителей физической культуры заинтересованы в том, чтобы в их школах проводились занятия по спортивному ориентированию. Они также отмечают возможность проведения таких занятий. Главной причиной, по которой занятия не могут проводиться в школах, является отсутствие специалистов по спортивному ориентированию и соответствующих программ.

5. Учащиеся 6–7-х классов в равной мере заинтересованы в занятиях спортивным ориентированием. Данные занятия также представляют интерес для учащихся, которым не нравятся занятия физической культурой в школе.

6. Занятия спортивным ориентированием в школе могут стать эффективным средством с минимальными затратами и максимальными возможностями оздоровления и привлечения интереса школьников к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

1. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 152 с.
2. Амосов, В. А. Юные ориентировщики: дополнительная образовательная программа для детей в возрасте от 12 до 15 лет / В. А. Амосов. – Горно-Алтайск, 2010. – 38 с.
3. Василевская, Е. А. Спортивно-оздоровительная направленность спортивного ориентирования / Е. А. Василевская, В. А. Соколов; отв. ред. П. Г. Сыманович. // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры: сб. ст. – Минск: БГПУ, 2004. – С. 146–147.
4. Воронов, Ю. С. Спортивное ориентирование: типовая программа для системы дополнительного образования детей / Ю. С. Воронов, Ю. С. Константинов. – Брянск, 2007. – 39 с.

## **ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Гусак О.П., Жирнов А.В.*, канд. наук по физ. воспитанию и спорту, доцент,  
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,  
*Пилярска И.Р.*,  
Восточноевропейский Национальный университет им. Леси Украинки,  
Украина

**Введение.** Дошкольный возраст является одним из наиболее важных периодов в жизни человека. В этом возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия и всесторонней двигательной подготовленности [1, 3].

Умение плавать – это один из важных двигательных навыков. Плавание является одним из самых простых, доступных и эффективных способов достичь физического здоровья ребенка, поскольку занятия плаванием способствуют развитию мускулатуры, дыхательной системы, тренируют выносливость и гибкость. В бассейне организм оказывается в гидростатической среде, наиболее приближенной к невесомости. Соответственно, задействуются даже те группы мышц, которые обычно слабо развиваются. В итоге ребенок получает комплексные физические нагрузки, особенно важные во время его роста. Регулярные занятия приводят к тому, что обменные процессы в организме малыша начинают работать правильно, по тем законам, которые заложены самой природой. Если обучение плаванию началось уже в дошкольном возрасте и продолжилось в последующие годы, то ребенку будет намного легче переносить физические и интеллектуальные нагрузки [2, 3].

Для обучения детей дошкольного возраста плаванию разработаны и обоснованы различные методики проведения занятий. Вместе с тем многолетняя практика обучения детей плаванию показала, что эффект ис-