

Сорокина Елена Валентиновна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Орловский государственный
университет им. И.С. Тургенева»

г. Орел, Орловская область

Семенов Дмитрий Иванович

учитель

МБОУ «Школа №51»

г. Орел, Орловская область

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье поднимается проблема здоровья современных школьников. Рассматриваются особенности тренировочного и соревновательного процесса в спортивном ориентировании. Сообщается о том, что занятия спортивным ориентированием оказывают оздоровительный эффект на здоровье учащихся 2–3 классов.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, здоровье, оздоровительный эффект, тренировочный процесс.

Проблема здоровья современных школьников в условиях педагогического процесса очень важна, особенно в последнее время. Так как последние исследования в этой сфере подтверждают негативную динамику уровня здоровья детей, все меньше и меньше количество здоровых школьников. Вопрос по этой проблеме стоит очень остро, так как именно в начальной школе закладывается фундамент здоровья человека на долгие годы. Любое заболевание гораздо проще предотвратить, чем вылечить [2].

Причинами ухудшения здоровья школьников является множество факторов. Практически каждый школьник независимо от возраста проводит огромное количество времени за компьютером и телефоном, в сидячем положении, неудобной позе, ведёт малоподвижный образ жизни, мало времени проводит на

свежем воздухе, употребляет в пищу не совсем полезные продукты, не закаливает свой организм. Все эти факторы приводят к повышению уровня простудных заболеваний, негативным изменениям опорно-двигательного аппарата, ухудшению состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов пищеварения, центральной нервной системы, зрительного анализатора.

Из множества причин, которые приводят к ухудшению здоровья школьников, по нашему мнению, первостепенными по своему влиянию на организм и актуальности в наше время являются недостаточная двигательная деятельность и нервно-психическое напряжение школьников [4].

Недостаточная двигательная активность приводит ко многим дегенеративным (иногда необратимым) процессам в организме ребенка, уменьшение объёма и веса мышц всего тела, и мышц мышечного корсета в частности, повышают нагрузку на позвоночный столб, что приводит к различным заболеваниям и патологиям (остеохондроз, протрузии), которые с течением времени могут прогрессировать. Если проблема ослабленных мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса совмещена с неправильным положением тела во время учебы, когда ребенок сидит, ходит с неправильно подобранным портфелем или рюкзаком, то повышается риск возникновения сколиоза, негативно сказывающегося на функционировании организма в целом, опорно-двигательного аппарата, работе сердечной мышцы. Ухудшается кровоснабжение мышц, их энергообмен, происходит падение мышечной силы, ослабленные скелетные мышцы не могут в единой мере способствовать венозному возврату крови [2].

Современные школьники подвержены огромному количеству стрессовых воздействий, которые оказывают воздействие на них и в школе, и дома, и на улице. Не все они воздействуют на организм школьника позитивно. Детям необходимо пропускать через себя огромное количество информации, касающейся изучаемых в школе дисциплин, некоторые посещают факультативы, не всем учащимся 2–3 классов это дается легко, иногда детям некуда выплеснуть скопившиеся у них за время образовательного процесса эмоции. Возможны конфликтные ситуации с одноклассниками, старшеклассниками, педагогами. В результате

² <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

всех этих раздражающих факторов возникает состояние повышенного нервно-психического напряжения, развивается стрессовое состояние и могут возникать различные негативные реакции – ухудшение кровоснабжения некоторых отделов головного мозга, повышение частота сердечных сокращений, падение артериального давления, увеличение времени двигательных реакций и снижение двигательной активности.

Всё это приводит к нежелательным изменениям в двигательной деятельности и в эмоциональном фоне учащихся 2–3 классов.

Положительные изменения в этой ситуации возникают во время занятий детьми спортивным ориентированием, этот вид спорта уникален тем, что занимающиеся совершенствуют себя не только физически, но и интеллектуально, что особо важно в процессе обучения в школе.

Результаты положительных изменений подтверждаются исследованиями школьников МБОУ «СОШ №51» города Орла, которые во время учебного года занимались в секции «Спортивное ориентирование».

Спортивное ориентирование – динамично развивающийся вид спорта, который интересен все большему количеству людей в нашей стране и нашем регионе. В большинстве своём людей привлекает легкодоступность спортивного ориентирования, соревнования проходят на свежем воздухе с различными типами местности, участие в соревнованиях могут принимать люди с различными уровнями подготовленности в данном виде спорта [5].

Спортивное ориентирование на местности полезно в первую очередь тем, что оно объединяет в себе умственные и физические нагрузки, подталкивает занимающихся им детей самостоятельно принимать решения, своевременно оценивать ситуацию и показывать эти качества на фоне достаточной физической нагрузки. Так как большинство соревнований и тренировочных занятий проходят на свежем воздухе, дети вовлекаются в процесс закаливания.

Преобладающим физическим качеством в тренировочном процессе является выносливость, но при этом большое внимание уделяются формированию

скоростных, силовых, координационных способностей, гибкости, особенно в периоде начальной подготовки.

В правилах соревнований приводится подробное описание спортивного ориентирования как вида спорта: «Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Варианты и скорость передвижения по дистанции ориентировщик выбирает согласно своим физическим возможностям и уровню технико-тактической подготовки» [3].

На соревнованиях по ориентированию участнику необходимо преодолевать дистанцию, передвигаясь бегом, ему необходимо контролировать своё положение на местности, соотнося с ней её графическое изображение на карте, пользоваться компасом, самостоятельно выбирать маршрут передвижения, контролировать преодолённое расстояние [5].

Вместе с физической и интеллектуальной подготовкой для ориентировщика очень важно его психологическое состояние, уровень моральной устойчивости, умение правильно подвести себя к старту и прохождению дистанции, возможным возникнувшим на дистанции проблемным ситуациям [3].

Во время тренировочного процесса развиваются и совершенствуются такие качества, как внимание, память, пространственное мышление, воображение.

Занятия ориентированием для школьников 2–3 классов проводились 3 раза в неделю, их продолжительность – 60 минут, два занятия в спортивном зале и одно занятие на улице.

Мониторинг, проведённый после года занятий школьниками 2–3 классов в секции «Спортивное ориентирование» (экспресс-метод Г.Л. Апанасенко и др.), показал нам положительные изменения в уровне здоровья занимающихся с низкого и ниже среднего до среднего и хорошего.

Заметно понизился процент детей, заболевших в течение года простудными и вирусными заболеваниями, этому результату в первую очередь способствовало то, что дети занимались и соревновались на пересеченной местности, на свежем воздухе.

Наибольший вклад в значение уровня здоровья вносят показатели жизненной ёмкости лёгких, удельной силы мышц и экономичности работы сердца, которые необходимы каждому спортсмену-ориентировщику [1].

Дополнительные занятия в спортивной секции являются на данный момент одним из основных средств ликвидации нехватки двигательной активности.

Оценка состояния здоровья детей младшего школьного возраста, занимающихся и не занимающихся спортивным ориентированием, говорит о благоприятной динамике физического здоровья. Как видно, к концу учебного года количество детей, имеющих низкий и ниже среднего уровень здоровья, снизилось.

Анализ двигательной подготовленности показал, что занятия спортивным ориентированием способствуют достоверному увеличению двигательной подготовленности детей 2–3 классов в беге на 30 метров, в челночном беге, в прыжке в длину, в беге на 1000 метров, в наклоне вперед, в подтягивании на высокой перекладине.

Всем занимающимся привиты необходимые знания по рациональному режиму труда и отдыха, личной гигиене, режиму питания, питьевому режиму, основные принципы закаливания, а также понятие спортивной разминки и заминки, что является профилактикой травматизма и подготовкой организма к работе.

Во время занятий сформировался дружный коллектив детей, заинтересованных совместной деятельностью, замотивированных на успех.

За время тренировочного процесса дети эмоционально разгружаются, сбрасывают с себя нервно-психическое напряжение, избавляются от монотонности, которая сопровождает их во время уроков.

Таким образом, спортивное ориентирование своей спецификой оказывает достаточную оздоровительную эффективность на младших школьников, а также параллельно способствует их интеллектуальному совершенству, что положительно, в конечном счете, влияет на формирование и развитие личности школьников.

Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье как предмет исследования [текст] / Г.Л. Апанасенко // Валеология. – 1997. – №4. – С. 44–46.
2. Захарова Н.М. Влияние оздоровительной физической культуры на организм человека [текст] / Н.М. Захарова // Физическая культура и спорт в современном обществе: матер. Всерос. научн. конф. – Хабаровск: ДВГАФК, 2003. – С. 62–69.
3. Казанцев С.А. Спортивное ориентирование. физкультурно-спортивное совершенствование [текст]: учебно-методическое пособие / С.А. Казанцев; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – 60 с.
4. Криволапчук И.А. Оздоровительные эффекты физических упражнений и их место в системе средств оптимизации функционального состояния человека [Текст] / И.А. Криволапчук // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – №5. – С. 8.
5. Ширинян А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика [текст]: учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М., 2010. – 112 с.