

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ОРІЄНТУВАННЯМ НА РОЗВИТОК ПСИХІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 10- 11 РОКІВ

Шип Надія

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,
Харків*

Анотація. Передумовою проведеного нами дослідження стало вивчення впливу занять спортивним орієнтуванням на розвиток психічних якостей (зокрема пам'яті та уваги) у школярів 10-11 років. В зв'язку з цим *метою дослідження* було виявлення прогресу в цьому напрямку юних орієнтувальників порівняно з контрольною групою. *Матеріал і методи.* У дослідженні брали участь 50 учнів 5-х класів загальноосвітньої школи. Для втілення мети були застосовані методи тестування, педагогічного експерименту, спостереження, математичного аналізу. *Результати.* Після проведення експерименту було встановлено значний прогрес в розвитку пам'яті та уваги у дітей експериментальної групи. *Висновки.* Отримані результати підтвердили позитивний вплив спортивного орієнтування на вдосконалення психічних якостей дітей.

Ключові слова: орієнтувальник; школярі; психологічні якості; тестування.

Вступ. Спортивне орієнтування являє собою вид спорту, в якому для досягнення успіху спортсмену важливо мати не тільки достатній рівень фізичної підготовленості, а й відповідно розвинуті психічні якості. Основними серед них

є добре розвинена пам'ять і концентрація уваги. Ці якості доцільно починати розвивати вже у початківців 10-11 років. Тому важливо визначити, як саме впливає процес орієнтування на розвиток психічних якостей юних спортсменів. Дослідники нашого виду спорту і тренери-практики: Березовський (2016), Галан (2015), Доценко (2012) приділяють увагу розвитку психічних якостей спортсмена-орієнтувальника, технічній підготовці спортсменів-початківців, але питання докладного вивчення безпосереднього впливу процесу орієнтування на розвиток пам'яті та уваги досі не піднімалось. Втім, мати чітку уяву про перебіг цих процесів у юних спортсменів вкрай необхідно для ефективного планування тренувального процесу.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження виконано згідно планів науково-дослідної роботи кафедри теорії, методики і практики Харківського національного університету імені Г.С. Сковороди, держ. реєстраційний номер 0120U105539.

Мета дослідження: визначити вплив орієнтування на місцевості на розвиток властивостей пам'яті та уваги у школярів 10-11 років.

Завдання дослідження:

- 1) вибрати та адаптувати для використання засоби тестування психічних якостей школярів 10-11 років;
- 2) оцінити початковий рівень розвитку психічних якостей школярів за темою дослідження;
- 3) порівняти зміни, які виникли у школярів, що займались спортивним орієнтуванням з однолітками, які цим спортом не займались;
- 4) зробити висновки про вплив занять спортивним орієнтуванням на розвиток психічних якостей у дітей.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було проведено тестування двох груп школярів 10-11 років (в кожній по 25 осіб), які навчались в одній середній загальноосвітній школі. Тестування проводилось на початку та після закінчення педагогічного експерименту, експеримент супроводжувався спостереженням. Результати тестування були проаналізовані, і

зроблені відповідні висновки. Були використані наступні **методи**: педагогічне тестування, педагогічний експеримент, спостереження, статистична обробка результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Ми обрали для нашого дослідження саме дітей 10-11-річного віку, тому що переважно в такому віці школярі починають заняття в групах початкової підготовки. До 10-11 років розвиток кори головного мозку досягає рівня дорослої людини, дитина вже має можливість абстрактно мислити, аналізувати та синтезувати інформацію, приймати самостійні рішення тощо (Скрипченко та ін., 2011). Без таких навичок неможливе успішне здійснення процесу орієнтування на місцевості. Але водночас у цей період увага дітей носить вибіркового характер і спрямована лише на те, що для них має значення. Утримати увагу на якомусь одному елементі досить важко. Тому для груп початкової підготовки використовують прості або спрощені карти (схеми). Обсяг уваги також невеликий, але поступово в процесі тренувальної діяльності вони навчаються спрямовувати її і стійко зберігати на потрібних елементах. Непогано розвинена в цьому віці пам'ять. Діти легко засвоюють те, що для них цікаво. Цьому сприяють заняття на місцевості, стимулюючи розвиток уяви та пам'яті. Діти краще запам'ятовують побачене, ніж почуте (Галан, 2015).

Для дослідження психічних якостей школярів 10-11-річного віку нами були обрані методики тестування обсягу уваги та пам'яті – картки з крапками; обсягу пам'яті та концентрації уваги – таблиці Горбова-Шульте; концентрації уваги – картки з переплутаними лініями. Картки і таблиці були адаптовані для застосування зі школярами. Результати оцінювались за 5-бальною шкалою, де 1 бал – низький рівень, 2 бали – нижче середнього, 3 бали – середній рівень, 4 бали – рівень вище середнього, 5 балів – високий рівень (Цимбалюк, 2004). Саме тестування проводилось в ігровій обстановці, діти намагались показати свої найкращі результати. Ми провели тестування 50-ти учнів 5-х класів, які навчались в одному навчальному закладі за одною програмою, тобто мали приблизно однаковий початковий рівень. Від початку школярі були поділені на

2 групи по 25 дітей в кожній. Група 1 в подальшому планувалась для занять спортивним орієнтуванням. Група 2 була контрольною. Ці діти не змінювали свій звичний спосіб життя. За результатами тестування нами була складена таблиця 1.

Таблиця 1

Результати виконання тестів перед початком експерименту

Тести	Групи	Рівень результатів в %					$\bar{X} \pm \sigma$, бали	$\bar{X} \pm \sigma$, результ.
		Бали						
		5	4	3	2	1		
Картки з крапками	1 (n=25)		2,3	21	74,4	2,3	2,23±0,06	7,12±0,03
	2 (n=25)	1,5	1,5	15,2	77,3	4,5	2,18±0,07	6,76±0,07
Таблиці Горбова-Шульте	1 (n=25)	1,5	18,2	40,9	12,1	27,3	2,55±0,14	68±0,14
	2 (n=25)	2,7	19,2	39,7	12,3	26,1	2,56±0,14	67,76±0,14
Переплутані лінії	1 (n=25)	1,5	21,2	56,1	21,2		3,03±0,09	15,32±0,09
	2 (n=25)		16,3	73,3	9,3	1,1	3,05±0,06	15,88±0,06

Аналізуючи результати, можемо спостерігати, що рівні розвитку психічних якостей в обох групах за даними трьох тестів відрізняються несуттєво. Середній рівень обох групи складає приблизно 2,6 бали. Також приблизно однакове розподілення дітей за рівнями. Основна маса школярів має середній та нижче середнього рівні: 75,2% в 1-й групі та 75,7% у 2-й групі.

Проведений нами педагогічний експеримент тривав впродовж навчального року 9 місяців. Початок – у вересні, закінчення – у травні. Діти експериментальної групи №1 почали відвідувати заняття гуртка спортивного орієнтування двічі на тиждень. Крім того школярі здійснювали одноденні походи вихідного дня, в яких вчилися планувати та здійснювати маршрут по туристським схемам, орієнтувати карту, вивчали умовні знаки (Березовський, 2016). Для учбових та контрольних стартів нами обирались карти, де місцевість легко пробігається, які були мало насичені орієнтирами. Планування дистанцій також було спрощеним: шляхи руху проходили за чіткими великими орієнтирами, контрольні пункти розташовувались на зрозумілих однозначних орієнтирах (Доценко, 2012). За несприятливих погодних умов проводились тренування і змагання за схемою шкільного подвір'я, схемою шкільних приміщень. Діти навчилися самостійно складати схеми свого району, схеми руху

з дому до школи тощо. Взимку нами проводились старти на розміченій дистанції, що також проходили на відносно нескладній місцевості, контрольні пункти розташовувались на різних, чітко читаних орієнтирах (Чобанюк & Галан, 2017). Треба зазначити, що ми навмисне не застосовували в роботі з дітьми спеціальні вправи на місцевості та теоретичні заняття, які зазвичай використовують тренери для підвищення рівня технічної підготовки учнів. Тобто не залучали спеціальні засоби розвитку пам'яті, уваги тощо. Нашим прагненням було надати заняттям невимушеного характеру, викликати інтерес дітей ігровим і змагальним характером діяльності.

В травні ми провели тестування школярів за тією самою програмою, що перед проведенням експерименту. Результати тестування представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Результати виконання тестів після проведення експерименту

Тести	Групи	Рівень результатів в %					$\bar{X} \pm \sigma$, бали	$\bar{X} \pm \sigma$, результ.
		Бали						
		5	4	3	2	1		
Картки з крапками	1 (n=25)	5,8	14	43	37,2		2,88±0,09	6,48±0,91
	2 (n=25)	2,7	5,5	26,1	61,6	4,1	2,42±0,09	5,96±0,74
Таблиці Горбова-Шульте	1 (n=25)	2,7	39,7	52,1	5,5		3,38±0,07	58,8±0,08
	2 (n=25)	2,3	18,6	44,2	32,6	2,3	2,87±0,09	68,48±0,09
Переплутані лінії	1 (n=25)	21	53,4	25,6			3,95±0,07	17,96±0,02
	2 (n=25)	3,1	24,2	54,5	16,7	1,5	3,11±0,09	15,52±0,10

За результатами, які продемонстрували школярі при виконанні тестів можна спостерігати, що загалом рівень розвитку психічних якостей підвищився в обох групах. Порівняно з початковим, середній рівень в обох групах підвищився. Але, якщо у 2-й контрольній групі з 2,6 середній рівень зріс до 2,8 (збільшився на 7,7%), то у 1-й групі рівень підвищився на 30,7% (від 2,6 до 3,4). Також суттєво став відрізнятися якісний склад груп. В групі №1 зовсім не спостерігається дітей з низьким рівнем, в групі №2 такі діти становлять в середньому 7,9%. Дітей з високим рівнем в 1 групі на 7,1% більше. Невелика різниця між двома групами спостерігається у кількості школярів з середнім

Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2025

рівнем (40,2% у 1-й групі і 41,6% - у 2-й). Але дітей з рівнем вище середнього у 1-й групі на 19,6% більше.

Висновки. Проведене нами дослідження довело твердження, що спортивне орієнтування позитивно впливає на розвиток психічних якостей (зокрема пам'яті та уваги) у дітей 10-11 років. Навіть не виконуючи спеціальних вправ діти демонструють значний прогрес в цьому напрямку. Намагаючись швидше подолати дистанцію, школярі самостійно доходять висновку, що краще рідше звертатись до карти, але запам'ятовувати окремі ділянки, без концентрації уваги неможливо безпомилково здійснити свою діяльність тощо. Набуття навичок та розвиток психічних якостей відбувається невимушено і більш ефективно, ніж при спеціально організованій теоретичній підготовці.

Перспективи подальших досліджень передбачають підбір оптимальних методів і засобів вдосконалення технічної підготовки та виявлення закономірностей розвитку психічних якостей у орієнтувальників другого року навчання.

Список використаних джерел

References

- Березовський, В. А. (2016) Навчання спортивному орієнтуванню на уроках фізичної культури в 10–11 класах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 139(1). 22–24.
- Галан, Я. П. (2015) *Корекція психофізичного стану школярів 13–14 років засобами спортивного орієнтування* [Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. та спорту: Київ: НУФВСУ].
- Доценко, О. В. (2012) Оптимізація процесу навчання підлітків, що займаються спортивним орієнтуванням. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*, 3(36). 112–117.
- Скрипченко, О. В., Волинська, Л. В., & Огороднійчук, З. В. (2011). *Вікова та педагогічна психологія: навч. посібн.* К.: Просвіта.

Цимбалюк, І. (2004). *Психологія*: навч. посібн. К.: «Професіонал».

Чобанюк, К., Галан, Я. (2017) Використання сучасних форм навчання з елементами спортивного орієнтування на уроках фізичної культури.

Молода спортивна наука України. Євген Приступа (Ред.), 21. Т. 2. Львів.

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Відомості про авторів

Надія Шип

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, Україна

<https://orcid.org/0000-0001-9591-9148>

Отримано: 21.03.2025. Прийнято: 24.03.2025. Опубліковано: 28.03.2025.
