

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННЮ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ

Галан Я.П.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті застосовано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, документальних матеріалів та даних мережі Інтернет, педагогічні, фізіологічні, методи оцінювання рівня соматичного здоров'я; методи математичної статистики. Обґрунтовано необхідність розробки методики навчання спортивного орієнтування на уроках фізичної культури в 5-х класах. Визначено основні структурні компоненти методики навчання спортивного орієнтування на уроках фізичної культури. Виявлено ефективність застосування засобів спортивного орієнтування в процесі фізичного виховання учнів 5-х класів.

Ключові слова: фізична культура, уроки, спортивне орієнтування, форми.

Постановка проблеми. Сучасні тенденції розвитку нашої держави вимагають пошуку ефективних технологій, що сприятимуть підготовці всебічно розвиненої та творчої особистості, яка здатна і готова захищати свою країну. Аналіз наукової та науково-методичної літератури дозволив виявити протиріччя між завданнями, що стоять перед суспільством, і відсутністю реальних можливостей їх вирішення. Така ситуація пояснюється наявністю незадовільної матеріально-технічної та науково-дослідної бази [1].

Процес навчання у сучасній школі характеризується засвоєнням великого обсягу інформації в короткі терміни, технізацією освіти, частими інноваціями педагогічного процесу, що, безумовно, впливає на психоемоційний та психофізичний стан школярів [7]. Наслідком цього виступає хронічна втома, часта захворюваність, низька розумова працездатність, зміна у психоемоційному реагуванні, низька адаптація до умов навчальних навантажень, недостатній рівень фізичного здоров'я учнів.

Аналіз наукових досліджень свідчить, що найдоступнішим і найдоцільнішим засобом нормалізації психофізичного стану, найбільш ефективною формою оздоровлення, формування прагнення до рухової активності дітей є регулярні, цікаві, організовані заняття фізичними вправами [9].

Сьогодні найбільш оптимальним засобом оздоровчого тренування, ефективною фізичною та інтелектуальною підготовкою є спортивне орієнтування [6]. Спортивне орієнтування поєднує у собі біг по пересічній місцевості зі спеціалізованою розумовою діяльністю, що включає в себе комплекс операцій та процесів для вирішення завдань цілеспрямованого пересування по незнайомій місцевості з використанням спортивної карти і компасу [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Про низький рівень поінформованості та теоретичних знань учнів, їх батьків про позитивний вплив занять руховою активністю на рівень фізичного здоров'я школярів; недостатній рівень залучення школярів до фізкультурно-спортивних занять у вільний час, низький рівень формування в них позитивного ставлення до занять фізичною культурою у позакласній роботі, відсутність необхідного досвіду школярів у самовдосконаленні свідчать дослідження, проведені О.В. Андрєєвою, В.Г. Ареф'євим, Т.Ю. Круцевич [1; 2; 9].

Автори стверджують, що у дітей шкільного віку внаслідок інтенсивних навчальних навантажень і низької рухової активності виникають порушення у емоційно-вольовій сфері, порушення моторики, зниження фізичної та розумової працездатності, що суттєво ускладнює їх навчання і виховання [6].

У сучасній вітчизняній науковій літературі вкрай мало матеріалів, які присвячені вивченню проблем спортивного орієнтування. Так, окремі аспекти діяльності у сфері шкільного спортивного орієнтування були висвітлені сучасними українськими науковцями Я.П. Галан [6], В.А. Березовський [3]. Але питання розробки методики навчання спортивного орієнтування на уроках фізичної культури в 5-х класах не розглядалось. Таким чином, запропонована тема дослідження є актуальною і необхідною.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Ефективність занять спортивним орієнтуванням школярів визначається значною мірою пріоритетними підходами до оптимізації складових компонентів. Відсутність науково обґрунтованої системи знань про специфіку використання спортивного орієнтування у фізичній культурі школярів 5-х класів є актуальною проблемою, що дає нам підставу до пошуку засобів і методів спортивного орієнтування, які можна використовувати на уроках фізичної культури.

Вищезазначені положення обумовлюють актуальність проблеми дослідження, пов'язаної з необхідністю вирішення наукового завдання, що має істотне теоретичне та практичне значення для вдосконалення процесу фізичного виховання школярів.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні, соціологічні, психофізіологічні, методи математичної статистики.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити програму зі спортивного орієнтування для учнів 5-х класів й експериментально перевірити її ефективність.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати і систематизувати наявні у науково-методичній літературі теоретичні та практичні підходи до проблеми фізичного виховання школярів та навчання спортивного орієнтування.

2. Визначити мотивацію школярів 5-х класів до відвідування уроків фізичної культури.

3. Розробити авторську програму для навчання спортивному орієнтуванню на уроках фізичної культури, здійснити її впровадження та перевірити її ефективність.

Виклад основного матеріалу дослідження. У практиці фізичного виховання і спорту оптимальним засобом оздоровчого тренування, а також ефективної фізичної та інтелектуальної підготовки є спортивне орієнтування. Спортивне орієнтування поєднує у собі біг по пересічній місцевості зі спеціалізованою розумовою діяльністю, що включає в себе комплекс операцій та процесів для вирішення завдань цілеспрямованого пересування по незнайомій місцевості з використанням спортивної карти і компасу [7].

Спортивне орієнтування – вид рухової активності, у якій учасники самостійно, застосовуючи тільки карту місцевості та компас, долають дистанцію з контрольними пунктами, розташованими на ній, із застосуванням великого арсеналу техніко-тактичних прийомів під час бігу на місцевості. Саме тому в спортивному орієнтуванні результат залежить у рівній мірі від фізичних та розумових здібностей і знань орієнтувальника [4].

Сьогодні спортивне орієнтування – це вид рухової активності, який надзвичайно активно розвивається у світовому геополітичному масштабі. В останні роки означений вид спорту завойовує все більшу популярність серед молоді [8].

Використання спортивного орієнтування у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи дозволяє вирішувати цілий ряд актуальних питань: підвищення рівня фізичних якостей, удосконалення особистісних рис та цілеспрямоване удосконалення рівня розвитку психічних якостей і слугує ефективним засобом профілактики порушень у роботі опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем організму, формування і підтримки належного здоров'я школярів.

Серед найбільш актуальних проблем сучасної школи є формування у школярів позитивного ставлення до уроків фізичної культури.

Аналіз результатів дослідження показує, що переважна більшість школярів позитивно ставиться до уроків фізичної культури. Основними причинами незадоволеності школярів уроками фізичної культури є: одноманітність уроків, відсутність видів спорту, що подобаються, поганий інвентар, відносини з вчителем (табл. 1).

Таблиця 1
Причини незадоволеності школярів уроками фізичної культури, % (n=123)

№ з/п	Причини незадоволення	Відповідь, %	
		Так	Ні
1	Не цікаво	27,6	72,4
2	Не задовольняє зміст уроків	13,8	86,2
3	Надмірне фізичне навантаження	25,2	74,8
4	Поганий інвентар	36,6	63,4
5	Одноманітність уроків	54,5	45,5
6	Відсутність видів, що подобаються	47,2	52,8
7	Відносини з вчителем	33,3	66,7

Серед мотивів, яким надають перевагу школярі для відвідування уроків фізичної культури шкіл м. Чернівці є участь у заходах та змаган-

нях – 58,5, % покращення свого стану здоров'я – 56,1%; для гарного самопочуття – 51,2%. Велика кількість школярів надали перевагу відповіді: «Спілкування з однокласниками» – 47,2% опитуваних учнів (табл. 2).

Таблиця 2
Мотиви школярів до занять фізичною культурою, % (n=123)

№ з/п	Мотив	Відповідь, %	
		Так	Ні
1	Прагнення мати гарну фігуру	31,7	68,3
2	Для того, щоб покращити свій стан здоров'я	56,1	43,9
3	Наполягання батьків	43,9	56,1
4	Можливість стати відомим спортсменом	13,0	87,0
5	Спілкування з однокласниками	47,2	52,8
6	Прагнення навчитися чомусь новому	28,4	71,6
7	Для гарного самопочуття	51,2	48,8
8	Власні переконання та судження	29,3	70,7
9	Покращення знань з спортивного орієнтування	46,3	53,7
10	Участь у заходах та змаганнях	58,5	41,5

На запитання: «Як часто ви пропускаєте уроки з фізичної культури?» – відповіді школярів були такими: ніколи – 13,8%, інколи – 56,8%, регулярно – 14,7%, звільнений через хворобу – 14,7% (рис. 1).

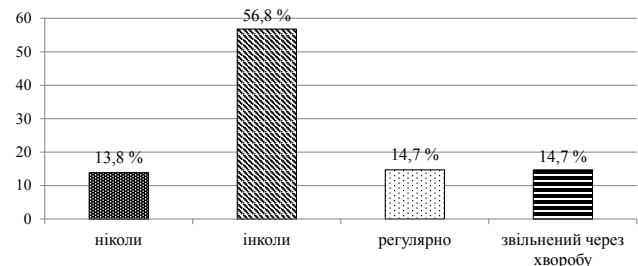


Рис. 1. Відповідь на запитання: «Як часто ви пропускаєте уроки з фізичної культури?» (%)

Результати опитування школярів щодо оцінки стану своєї фізичної підготовленості відображені у рис. 2., звідки видно, що добрий стан фізичної підготовленості мають 38,2% учнів; задовільний стан – 32,5%; відмінний стан фізичної підготовленості – 17,9%; для 11,4% на питання про стан своєї фізичної підготовленості важко відповісти.

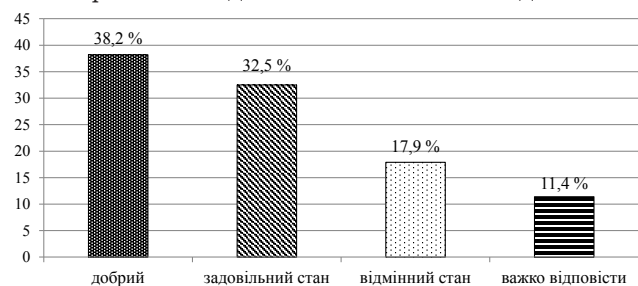


Рис. 2. Суб'єктивна оцінка рівня фізичної підготовленості

Встановлено, що більшість опитаних школярів вважають, що мають добрий та задовільний

рівень фізичної підготовленості. Проте подальші об'єктивні дослідження фізичного стану свідчать про нижчий за середній рівень розвитку більшості показників фізичної підготовленості досліджуваних учнів середнього шкільного віку.

Отже, у середньому шкільному віці відбувається активний розвиток фізичного стану організму та психічних і розумових процесів. В цей час формуються свої інтереси та мотиви до навчальної діяльності загалом та ставлення до уроків з фізичної культури.

Результати проведеного опитування за участю школярів свідчать про відносно високий відсоток учнів, які незадоволені традиційним змістом шкільних занять з фізичної культури. Варто зазначити, що наведені результати вказують на відсутність інтересу учнів середніх та старших класів до уроків фізичної культури.

Причинами зниження інтересу до систематичних занять фізичними вправами є недостатня освітня та виховна спрямованість уроків, недостатня пропаганда здорового способу життя та просвітницька діяльність учителів фізичної культури.

Формувальний експеримент проводився на базі бази ЗОШ I–III ступенів фізико-математичного профілю № 6. В експерименті взяли участь 48 учнів 5-х класів (ЕГ – 24 учнів), (КГ – 24 учнів).

Контрольна група займалася за традиційною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5–9 класи) варіативний модуль – спортивне орієнтування [10]. В експериментальній програмі застосовувався авторський варіативний модуль «Спортивне орієнтування». Тривалість педагогічного експерименту становила 8 навчальних уроків.

Основні компоненти обох програм були однакові і складала ті ж часові проміжки. Кратність занять протягом тижня в класах складала три рази. Основними відмінностями між програмами при однаковій кількості та тривалості занять стало їх змістовне наповнення.

Отримані у результаті дослідження показники свідчать про покращення результатів в учнів як експериментальної, так і контрольної групи. Результати досліджень наприкінці педагогічного експерименту показали в дівчат як контрольної, так і експериментальної груп позитивну динаміку в тестах «човниковий біг ×9 м» (табл. 3).

Найбільш значущі зміни ($p < 0,01$) спостерігались у результатах проб Ромберга та тесті Бондаревського. Показники фізичної підготовленості юнаків продемонстрували схожу динаміку. Спостерігалось статистично значуще ($p < 0,05$) покращення результатів у тестах «човниковий біг 4×9 м».

Варто відзначити значне покращення середньостатистичного результату проби Ромберга в учнів ЕГ. Зокрема, у дівчат ЕГ цей показник наприкінці педагогічного експерименту покращився на 77,4% ($p < 0,01$), у хлопців ЕГ – на 58,4% ($p < 0,01$).

Вкінці педагогічного експерименту спостерігається достовірне ($p < 0,01$ за критерієм Вілкоксона) збільшення середньостатистичних результатів, які характеризують когнітивні функції у дівчат 5 класу ЕГ, різниця результатів склала: ОКП збільшився на 49,3% ($p < 0,01$ за критерієм Вілкоксона); ОПІ збільшився на 16,4% ($p < 0,01$ за критерієм Стьюдента). У хлопців 5 класу ЕГ середньостатистичні результати когнітивних функцій теж зазнали достовірних змін, так ОКП збільшився на 38,7% ($p < 0,01$ за критерієм Вілкоксона); ОПІ збільшився на 16,5% ($p < 0,01$ за

Таблиця 3

Середньостатистичні показники фізичної підготовленості хлопців та дівчат 5-го класу до і після педагогічного експерименту (n=48)

Досліджувані показники	Результати до експерименту ЕГ (n=24)		Результати після експерименту ЕГ (n=24)		Результати до експерименту КГ (n=24)		Результати після експерименту КГ (n=24)	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Дівчата								
Біг 30 м, с	6,3	0,49	6,1	0,13	7,0	1,25	6,9	0,28
Човниковий біг 4×9 м, с	11,8	0,48	10,9*	0,33	12,1	0,44	11,9	0,38
Стрибок у довжину з місця, см	150,4	17,72	155,4	10,03	150,9	14,17	154,9	13,15
Піднімання тулуба в сід за 30 с, раз	13,9	1,56	17,9	0,26	11,5	2,27	12,8	1,26
Біг 500 м, хв.с	2,49	0,52	2,42	0,22	2,49	0,51	2,42	0,34
Тест Бондаревського, с	15,8	3,78	19,4*	2,21	16,4	3,53	17,4	4,198
Проба Ромберга, с	11,5	4,16	20,4**	5,43	11,4	3,32	12,4	3,22
ОКП, %	28,2	5,17	42,1**	6,12	27,6	5,31	31,0	8,53
ОПІ, біт	378,1	29,18	440,2*	31,56	381,4	27,49	391,2	45,82
Хлопці								
Біг 30 м, с	6,1	0,21	6,0	0,17	6,3	0,25	6,2	0,22
Човниковий біг 4×9 м, с	11,6	0,12	10,5*	0,26	11,7	0,14	11,3	0,31
Стрибок у довжину з місця, см	156,2	11,21	157,4	9,15	155,9	10,23	156,5	9,18
Піднімання тулуба в сід за 30 с, раз	14,3	1,44	18,6	1,12	14,5	1,47	18,2	1,15
Біг 500 м, хв.с	2,17	0,43	2,12	0,24	2,14	0,41	2,07	0,37
Тест Бондаревського, с	16,8	3,98	19,6*	2,62	17,2	4,04	18,5	4,98
Проба Ромберга, с	12,5	4,16	19,8**	4,43	12,3	3,72	13,2	3,62
ОКП, %	29,7	7,36	41,2*	4,12	28,4	8,10	31,2	11,84
ОПІ, біт	345,2	29,11	402,1**	48,11	334,9	27,66	340,8	52,56

*При $p < 0,05$; **при $p < 0,01$

критерієм Стьюдента). У дівчат і хлопців 5 класу КГ в кінці педагогічного експерименту середньостатистичні результати когнітивних функцій не зазнали суттєвих змін, хоча і спостерігається позитивна динаміка.

Аналіз середньостатистичних результатів емоційного стану у дівчат 5 класу ЕГ вказує на значне їх зростання, так під впливом засобів спортивного орієнтування покращився ($p < 0,001$ за критерієм Стьюдента) показник самопочуття, різниця склала 1,4 бали, а це 38,6%, у дівчат 5 класу КГ даний показник теж зазнав позитивних змін, але вони є незначні і становлять 0,4 бали що склало 7,13% ($p > 0,01$ за критерієм Стьюдента). Нами спостерігається найбільше зростання середньостатистичного результату показника настрою у дівчат ЕГ, різниця становить 2,0 бали, що складає 50,1% ($p < 0,001$ за критерієм Стьюдента) у хлопців 5 класу ЕГ на 2,2 бали, що складає 52,1% ($p < 0,001$ за критерієм Стьюдента). Незначне покращення даного показника спостерігається у дівчат і хлопців 5 класу КГ, він збільшився на 0,3 бали, що склало 5,4% ($p > 0,01$ за критерієм Стьюдента). Середньостатистичний результат настрою у дівчат 5 класу ЕГ в кінці педагогічного експерименту зріс на 1,1 бал, що склало 21,5% ($p < 0,001$ за критерієм Вілкоксона), а в дівчат КГ даний показник покращився лише на 0,2 бали, що становить 4,1% ($p > 0,01$ за критерієм Стьюдента); у хлопців ЕГ показник збільшився на 1,2 бали, що склало 25,8% ($p < 0,01$ за критерієм Стьюдента), а у хлопців КГ даний показник зазнав незначних позитивних змін і збільшився на 0,3 бали, що склало 7,1% ($p > 0,01$ за критерієм Стьюдента).

Виходячи з вищезазначеного можна зробити висновок, що під впливом засобів спортивного орієнтування у дівчат і хлопців 5-х класів ЕГ середньостатистичні результати суб'єктивної оцінки емоційного стану в кінці педагогічного експерименту зазнали позитивних змін і відповідають високому рівню, а у дівчат і хлопців 5-х класів КГ самопочуття та активність знаходяться на достатньому рівні і лише настрій досягнув оптимального рівня.

Отримані позитивні зміни показників, які характеризують психофізичний стан школярів ЕГ, підтвердили ефективність запропонованої нами програми.

Така динаміка, на наш погляд, зумовлена специфікою занять спортивним орієнтування. Оскільки заняття проходять переважно в аеробному режимі, впливають на функціональні можливості серцево-судинної системи, дихальної

системи, простежуються позитивні зміни серед учнів ЕГ у зменшенні кількості юнаків і дівчат, які хворіли на гострі респіраторні захворювання верхніх дихальних шляхів.

Висновки. Проведений аналіз літератури з проблеми дослідження свідчить, що в сучасних умовах розвитку суспільства й особистості особливої уваги набуває науково-практична підготовка фізично здорової, талановитої учнівської молоді. Спостерігається невідповідність між значущістю фізичного виховання, зростаючими державними вимогами до рівня фізичної підготовленості учнів і станом фізичного виховання дітей. Це викликає перенапругу їх фізіологічних систем, зняти яку й відновити при цьому розумову працездатність учнів можливо, у значній мірі, систематичними заняттями фізичною культурою. Засоби спортивного орієнтування мають не тільки оздоровчий ефект, але й спрямовані на розвиток як фізичних, так і розумових здібностей школярів. Ця діяльність потребує додаткових фізичних вимог, технічних вмінь і навичок у порівнянні з оздоровчим бігом та бігом на лижах. Крім того, у школярів виховуються такі якості, як спостережливість, сміливість, наполегливість, вміння орієнтуватися в складних ситуаціях, що необхідні їм в подальшій діяльності.

Результати проведеного опитування за участю школярів свідчать про відносно високий відсоток учнів, які незадоволені традиційним змістом уроків з фізичної культури. Варто зазначити, що наведені результати вказують на відсутність інтересу учнів середніх та старших класів.

Отримані дані констатувального експерименту були використані нами як складові розробки програми занять з корекції психофізичного стану школярів середнього шкільного віку з використанням засобів спортивного орієнтування.

Застосування засобів спортивного орієнтування в процесі занять фізичною культурою учнів школи сприяло підвищенню показників фізичної підготовленості як у дівчат, так і хлопців. У кінці педагогічного експерименту спостерігалось статистично значуще покращення ($p < 0,01$) результатів у пробах Ромберга, тесті Боднарєвського і у ОКП.

Отримані під час формувального експерименту результати свідчать про позитивний вплив уроків фізичної культури з елементами спортивного орієнтування на показники фізичної підготовленості та психологічних тестів.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ефективності використання засобів спортивного орієнтування в процесі фізичного виховання учнів початкових класів.

Список літератури:

1. Андреева О. В. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий девочек 12–13 лет: дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02 / Олена Валеріївна Андреева. – К., 2002. – 190 с.
2. Арефьев В. Г. Физичні можливості учнів загальноосвітніх шкіл різного рівня фізичного розвитку / Арефьев В. Г. // Вісник Чернігівського держ. пед. університету ім. Т. Г. Шевченка. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: зб. наук. пр. – Чернігів: ЧДПУ, 2013. – № 1(120). – С. 120–125.
3. Березовський В. А. Вплив уроків фізичної культури з елементами спортивного орієнтування на показники фізичної підготовленості та соматичного здоров'я учнів старших класів / В. А. Березовський // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2016. – Вип. 48. – С. 264–269.
4. Галан Я. П. Влияние программы по спортивному ориентированию на физическую подготовленность школьников 13–14 лет / Я. Галан // STINTA CULTURII FIZICE. – Chisinau, 2014. – № 18/2. – P. 71–77.
5. Галан Я. Мотивационные приоритеты школьников к занятиям по физической культуре в школе / Я. Галан, Н. Гнесь, Т. Лясота, А. Молдован // «Sport. Olimpism. Sănătate»: Consacrat fivniversării a 65-a organizării

- învățământului superior de cultură fizică din Republica Moldova: Congres Științific Internațional, 5-8 octombrie 2016: [et al.]. – Chișinău: USEFS, 2016. – 180–184 с.
6. Галан Я. П. Корекція психофізичного стану школярів 13-14 років засобами спортивного орієнтування: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Галан Ярослав Петрович; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2015 – 21 с.
 7. Галан Я. Сучасна система оцінки загальної і спеціальної підготовленості спортсменів-орієнтувальників / Я. Галан // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2010. – Вип. 11. – С. 102–109.
 8. Галан Я. П. Мотивація школярів до занять в гуртках зі спортивного орієнтування / Ярослав Галан // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вип. 15 / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; голов. ред. В. М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛГД», 2013. – С. 54–57.
 9. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: дис. ... д-ра наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич; Национальный ун-т физического воспитания и спорта Украины. – К., 2000. – 510 с.
 10. Ребрина, А. Варіативний модуль «Спортивне орієнтування» [Текст]: [навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів: 5-й клас] / А. Ребрина, Г. Коломоець // Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ. – 2013. – № 7. – С. 18–21.

Галан Я.П.

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Аннотация

В статье применен комплекс взаимосвязанных методов исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, документальных материалов и данных сети Интернет, педагогические, физиологические, методы оценки уровня соматического здоровья; методы математической статистики. Обоснована необходимость разработки методики обучения спортивному ориентированию на уроках физической культуры в 5-х классах. Определены основные структурные компоненты методики обучения спортивному ориентированию на уроках физической культуры в 5-х классах. Выявлена эффективность применения средств спортивного ориентирования в процессе физического воспитания учащихся 5-х классов.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, уроки, формы, физическая культура.

Galan Y.P.

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

USE OF MODERN LEARNING ORIENTEERING IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT SCHOOL

Summary

The body of the article highlights description of the research methods, namely, theoretical analysis, generalization of the body of specialized, documentary and Internet sources evidence; pedagogical; physiological; method of somatic health assessment, and the method of mathematical statistics. Topicality and relevance of the article is scientifically grounded by approaches to investigate the problem on orienteering as an integral part of Physical Education for 5th-grade learners as well as optimize their psychophysical wellbeing. Significantly, the outcomes of the research point out that orienteering is an avenue for engaging in developmentally appropriate physical activities, designed for 5th-grade learners to boost their fitness, gross motor skills, and health. The research proves the efficiency of physical extracurricular activities as an organizational form of Physical Education.

Keywords: orienteering, lessons, shape, physical culture.