https://doi.org/10.17721/2786-4561.2024.4.special
http://constructgeo.knu.ua

Географія та спортивне орієнтування в закладах освіти

https://doi.org/10.17721/2786-4561.2024.4.special-15/19

Гуляс Т., Гринюк О.

Київський національний університет імені Траса Шевченка, м. Київ, Україна, oleg.gryniuk@knu.ua

Анотація. Вивчення географії в школі допомагає учням розвинути всебічне розуміння географії планети, включаючи вивчення рідної країни та території, а також вивчення глобальних законів і процесів. Оволодіваючи географічними знаннями, школярі можуть усвідомити роль географічних знань у вирішенні різноманітних економічних і соціальних проблем. Географія також має значний вплив на розвиток учнів. Спортивне орієнтування – це оздоровчий вид спорту, в якому учасники повинні якомога швидше подолати певну кількість контрольних точок, розташованих на місцевості.
Крім того, спортивне орієнтування – це рекреаційна діяльність, яка зміцнює здоров'я, сприяє розвитку фізичної активності та покращує розумову діяльність. Поєднання орієнтування з навчанням географії – це метод, який використовує практичне застосування географічних знань для вдосконалення різноманітних навичок.

Ключові слова: спортивне орієнтування, географія, середня освіта.

Geography and orienteering in educational institutions

Hulias T., Gryniuk O.

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine, oleg.gryniuk@knu.ua

Annotation. Studying geography in school helps students develop a comprehensive understanding of the geography of the planet, including the study of their home country and territory, as well as the study of global laws and processes. By mastering geographic knowledge, schoolchildren can realize the role of geographic knowledge in solving various economic and social problems. Geography also has a significant impact on student development. Orienteering is a recreational sport in which participants must overcome a certain number of control points located on the terrain as quickly as possible.
In addition, sports orienteering is a recreational activity that strengthens health, promotes the development of physical activity and improves mental activity. Combining orienteering with geography learning is a method that uses the practical application of geographic knowledge to improve a variety of skills.

Keywords: sports orientation, geography, secondary education

Вступ. Географія має значний вплив на розвиток учнів, змінюючи їх особистість і світогляд. Географія є комплексною галуззю науки, яка стосується Землі, її природних і людських компонентів, їх взаємодії та організації простору. Або, як казав популярний французький географ XIX ст. Жак Еліз Реклю: «Історія є географія в часі, а географія – історія в просторі».

Спортивне орієнтування – це оздоровчий вид спорту, в якому учасники повинні якнайшвидше подолати певну кількість контрольних точок (КП), розташованих на місцевості,

https://doi.org/10.17721/2786-4561.2024.4.special
http://constructgeo.knu.ua

а результати визначаються за часом проходження дистанції (в окремих випадках з урахуванням штрафного часу) або за кількістю набраних очок (Методичні вказівки …, 2021).

Вивчення географії у школі сприяє в учнів розвитку всебічного розуміння географії планети, включаючи вивчення їхньої рідної території та держави, а також вивчення глобальних законів і процесів. Опановуючи географічними знаннями, діти можуть усвідомити роль географічних знань у вирішенні різноманітних економічних і соціальних проблем країни. Розкривається значення географії в житті суспільства та способи використання нею природних ресурсів. Саме в навчальній програмі з географії закладені теми, які допомагають учням виховувати в собі патріота, гуманіста, природолюба; учні формують навички, необхідні для практичного застосування географічних знань і використання багатьох джерел, розвивають геопросторове мислення, розуміють потенціал використання науково обґрунтованих підходів до природокористування, узгодженості навколишнього середовища і людини, творчих здібностей учнів, які є складовою навчально-виховного процесу (Концепція навчання географії …, 2018; Тімець, 2008).

Поєднання орієнтування на місцевості з географічною освітою є методом, який використовує практичне застосування географічних знань для вдосконалення орієнтування на місцевості та інших навичок.

Важливо зазначити, що з 2023/2024 навчального року спортивне орієнтування включено до «Всеукраїнських шкільних ліг «Пліч-о-пліч». Це конкурс між учнями, який проходить у п’ять різних етапів по всій Україні (Пліч-о-пліч, 2023).

Результати та їх аналіз. Спортивне орієнтування можна використовувати для ефективного навчання географії. Під час його роботи в учнів формується уявлення про картографію – учасники спортивного орієнтування вчаться читати та розуміти карту, що є невід’ємною складовою географічної науки; вони вивчають символи, масштаби, контурні лінії та інші компоненти картографії, важливі для навігації. Крім того, учасникам надається можливість активно досліджувати місцевість, перетинаючи різні ландшафти, що полегшує розуміння фізичних властивостей місцевості, таких як ґрунт, вода, ліси тощо. Крім того, беручи участь у заході, учасники вчаться маневрувати в просторі за допомогою компаса та інших зовнішніх орієнтирів, таких як пагорби, річки, дороги тощо, що сприяє розвитку їхнього просторового мислення та розуміння географічних орієнтирів. Крім того, спортивна майстерність сприяє розвитку фізичних здібностей, таких як витривалість, швидкість і здатність адаптуватися до різних ситуацій. Спортивне орієнтування може викликати більший інтерес до вивчення географії, тому що воно дозволяє учням використовувати теоретичні знання на практиці та досліджувати реальний світ. Можливість практикувати свої знання та навички може підвищити інтерес та цінність процесу навчання (Грабовський, Скалій О., Скалій Т., 2009).

Спортивне орієнтування можна включити в традиційну методику навчання географії, це підвищить інтерес, практичність і ефективність навчання. Орієнтування на місцевості дозволяє учням використовувати знання про місцевість, карти, компаси, масштаби та інші географічні терміни в реальних умовах. Це робить процес навчання більш активним і захоплюючим, адже учні не просто читають про географію, а й досліджують місцевість на власні очі. Орієнтування на місцевості сприяє розвитку просторового мислення, допомагає учням усвідомлювати просторові співвідношення, наочно уявляти місцевість і відстані. Це збільшує їхні можливості для картографування та навігації, які будуть корисними їм в повсякденному житті. Орієнтування надає учням можливість ознайомитися з різними типами землі, а також дозволяє досліджувати природні та культурні аспекти свого регіону. Це полегшує процес вивчення географії, він стає більш практичним і пов’язаним із повсякденним життям. Також орієнтування впливає на розвиток логічного мислення, уваги, пам'яті, витримки, здатності приймати рішення та працювати в команді. Ці здібності важливі не тільки

https://doi.org/10.17721/2786-4561.2024.4.special
http://constructgeo.knu.ua

в географії, але й в інших предметах і повсякденному житті (Основи спортивного …, 2015; Підласий, 2015).

Концепція спорту як освітнього засобу досить добре залучена в зарубіжний освітній процес. У Великобританії орієнтування на місцевості вважається ідеальним способом відпочинку з використанням карти та компаса. Досвід країни показує, що включення спортивного змісту до навчальної програми для учнів 1-9 класів впливає на бажання учнів вивчати географію як дисципліну. У Швеції елементи спортивного орієнтування включаються в навчальну програму з географії якомога раніше. Учні використовують цей метод, щоб дізнатися про географічні принципи, інформацію про ландшафти та місцевість. У норвезьких школах важливість спорту по відношенню до географії також вважається першорядною. Учні вчаться використовувати карти, компаси та інші інструменти, щоб розуміти природний світ і маневрувати ним.

Практика введення орієнтування на місцевості в географічні програми є корисною. На шкільному рівні можна використовувати спортивне орієнтування, щоб навчати учнів основним поняттям географії, зокрема картографії, топографії, клімату, ландшафту та культурних атрибутів.

Крім низки переваг, впровадження «спортивної складової» у викладання географії може мати деякі проблеми та перешкоди. Спочатку це потреба в спеціалізованому спорядженні, оскільки для цієї діяльності необхідні карти, компаси, контрольні точки, спеціальний одяг та взуття для учасників. Не всі заклади освіти мають достатньо підготовлені ресурси чи фінансування для придбання обладнання. Наступною перешкодою може бути вимога до спеціалізованої підготовки. Не всі вчителі географії мають необхідний досвід чи знання для проведення інструктажу зі спортивного орієнтування, крім того, є вимога до кваліфікованих тренерів для створення команд для змагань. Спортивне орієнтування може вимагати пересування учнів у природному середовищі, що може становити ризик для їх безпеки. Необхідно враховувати та дотримуватися всіх правил безпеки. Крім того, інтеграція спортивного контенту може вимагати внесення змін до навчальної програми та планів уроків. Це може бути проблемою, оскільки вимагає включення нових компонентів і ресурсів у процес навчання. Учні можуть мати різний рівень фізичної підготовки та знань зі спортивного орієнтування. Важливо переконатися, що завдання доступні та цікаві для всіх учасників.

Незважаючи на певні труднощі та перешкоди, заняття спортом можуть стати цікавим і корисним доповненням до традиційного викладання географії. Це полегшує процес навчання та сприяє розвитку багатьох важливих здібностей. Орієнтування на місцевості сприяє розумінню географічних основ, розвитку навичок читання карт, орієнтування на місцевості, користування компасом. Крім того, спортивне орієнтування – це рекреаційна діяльність, яка зміцнює здоров’я, сприяє фізичній активності та покращує розумову діяльність.

Спортивне орієнтування позитивно впливає на фізичний розвиток учнів, зокрема підвищується їх загальна фізична підготовленість. Орієнтування на місцевості передбачає різноманітні фізичні навантаження, зокрема біг, ходьбу, лазіння та спуски по нерівних поверхнях, що сприяє розвитку всіх груп м’язів.

Навчання орієнтуванню зазвичай проводять на вулиці, це сприяє розвитку імунної системи та покращує загальний стан здоров’я. Через тренування у природному середовищі учні вдосконалюють координацію та рухові здібності. Учасники спортивного орієнтування вимушені постійно взаємодіяти з навколишнім середовищем, шукати контрольні точки і вибирати найбільш ефективний шлях, наприклад, проходження по пересіченій місцевості: подолання перешкод (гілок, каміння, ям), пересування по схилах, перетин водних перешкод. Це вимагає постійної уваги, точних рухів і здатності реагувати на зміни в ландшафті, що сприяє розвитку координації та реакції. Спільна діяльність сприяє розвитку витривалості та сили. Певні частини місцевості можуть вимагати фізичної сили, наприклад, пересування через

https://doi.org/10.17721/2786-4561.2024.4.special
http://constructgeo.knu.ua

круті ділянки або перешкоди, це збільшує силу м'язів і витривалість. Поступово навантаження збільшується, складність вправ зростає, швидкість і дистанція збільшуються. Враховуючи те, що сучасні учні більшу частину часу ведуть сидячий спосіб життя, спортивно-орієнтована програма спонукає їх до фізичної активності (Методичні вказівки …, 2015).

Значний вплив на інтелектуальний розвиток дітей має спортивне орієнтування. Виконуючи завдання, учні можуть розвивати такі когнітивні здібності, як спостережливість і критичне мислення. Учнів навчають, як розуміти карти та описи, загальні умовні знаки та масштаби. Учасники завжди опиняються в ситуаціях, які вимагають від них швидкої оцінки інформації з карти та рельєфу місцевості, висновків і прийняття рішень щодо найкращого маршруту. Це сприяє розвитку спостережливості, здатності розпізнавати дрібні деталі навколишнього середовища та швидко й ефективно аналізувати інформацію. Підвищується концентрація під час тренувань і змагань, оскільки учні повинні зосереджуватися на карті, навколишньому середовищі та власних діях протягом тривалого періоду часу, щоб знайти шляхові точки та слідувати маршрутом. Це сприяє підвищенню уваги та здатності зосереджуватися на завданнях у школі та повсякденному житті. Дуже важливо мати стратегічне мислення та приймати миттєві рішення. Спортивне орієнтування вимагає від учасників вироблення методів ефективного планування та вибору оптимальних дій у різних ситуаціях. Учасники також повинні мати здатність швидко приймати рішення під час змагань, змінювати свій шлях або планувати нові дії на основі поточної ситуації. Ці дії сприяють розвитку стратегічного мислення, прийняттю рішень в умовах обмеженого часу та збільшенню спроможності реагувати на непередбачені ситуації. Крім того, учнів привчають до відповідальності та дисципліни, вчать самостійно приймати рішення, нести відповідальність за свої вчинки та дотримуватися правил.

Розглянемо соціальні аспекти спортивного орієнтування. Участь у спортивних заходах сприяє досягненню цілей власними зусиллями школярів, це сприяє розвитку почуття особистої значущості. Подолання перешкод у навчально-тренувальному процесі та на змаганнях сприяє розвитку віри учнів у власні сили. Спортивне орієнтування полегшує взаємодію та спілкування між учасниками. Участь у спільних тренуваннях і змаганнях може сприяти розвитку спільного почуття підтримки та приналежності до спортивних і географічних спільнот. Багато заходів зі спортивного орієнтування вимагають від учасників співпраці як команди для досягнення спільної мети. Це залежить від взаємодії, планування та обговорення стратегій, які сприяють розвитку спілкування, лідерства та взаємодопомоги. Здібності, розвинені завдяки партнерству в орієнтуванні, принесуть користь у подальшому житті, як особистому, так і професійному.

Ще однією важливою складовою є психологічна. Участь у заходах зі спортивного орієнтування змушує учнів долати перешкоди та труднощі для досягнення своїх цілей. Тренування та змагання вимагають від учасників концентрації, боротьби та контролю, незважаючи на наявність фізичного чи психічного дискомфорту. Це допомагає розвинути психічну стійкість, яка є ключем до успіху не лише в спорті, а й у всіх сферах життя. Підвищення стійкості та бажання перемоги, контроль над емоціями та стресом, здатність долати перешкоди та не здаватися, психологічна адаптація до складних умов – усе це є перевагами для психоемоційного стану.

Значним викликом для юних орієнтувальників є змагання та нестабільні умови на трасі. Учні набувають здатності регулювати свої емоції, знижувати рівень стресу та максимально зосереджуватися під час тренувань чи змагань. Ці здібності до саморегуляції позитивно впливають як на спорт, так і на повсякденне життя, крім того, вони корисні за наявності множинних стресових факторів, особливо в сучасному суспільстві, коли діти страждають від російсько-української війни.

hhttps://doi.org/10.17721/2786-4561.2024.4.special
http://constructgeo.knu.ua

Висновки. У зв'язку з цим спортивне орієнтування є не просто формою відпочинку, а й цінним засобом підвищення навчальної успішності учнів та їх соціального статусу. Регулярна фізична активність, така як орієнтування на місцевості, пов'язана з покращенням пам'яті, концентрації та когнітивних здібностей. Ці фактори можуть зрештою призвести до підвищення академічної успішності. Одним з важливих аспектів є те, що орієнтуванням можуть займатися школярі уже із шестирічного віку.

У результаті поєднання спортивного орієнтування та географічної освіти матиме позитивний вплив на всі аспекти розвитку.

Reference

Hrabovskyi Yu. A., Skalii O. V., Skalii T. V. 2009. Sportyvnyi turyzm. Navchalnyi posibnyk. - Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan (In Ukrainian).

Kontseptsiia navchannia heohrafii Ukrainy v osnovnii ta starshii shkoli. 2018. – K.: TOV «KONVI PRINT» (In Ukrainian).

Metodychni vkazivky zi sportyvnoho oriientuvannia u navchalnykh zakladakh (miske ta parkove oriientuvannia). 2021 / Ukladachi: O. Hryniuk, I. Stepanets, D. Hryniuk, S. Ulihanets. Kyiv Retrieved from: https://geo.knu.ua/wp-content/uploads/2022/05/metodychni-vkazivky-zi-sportyvnogo-oriyentuvannya.pdf *(In Ukrainian).*

Osnovy sportyvnoho oriientuvannia: navchalno-metodychni rekomendatsii. 2015 / Ukladachi: M. A. Shcherbakov., M. O. Liannoi – Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka (In Ukrainian).

Pidlasyi I. P. 2019. Yak staty kompetentnym pedahohom? Chastyna 3. Diiemo praktychno. – Kharkiv: Vyd. hrupa «Osnova» (In Ukrainian).

Plich-o-plich. Vseukrainski shkilni lihy. Retrieved from: https://scl.gov.ua/ *(In Ukrainian).*

Timets O. 2008. Heohrafichna osvita yak osnova formuvannia zhyttievykh kompetentsii uchniv. Heohrafiia ta ekonomika v suchasnii shkoli. № 6. P. 2-4 (In Ukrainian).