

Міністерство освіти і науки України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Географічний факультет
Кафедра географії України

На правах рукопису

УДК

**«Роль географії у фізичному та інтелектуальному розвитку школярів
через спортивне орієнтування»**

Кваліфікаційна робота магістра
Тетяни ГУЛЯС

галузь знань 01 – Освіта / Педагогіка
спеціальність 014 – Середня освіта
рівень вищої освіти другий (магістерський)
освітня програма Географія

Науковий керівник
кандидат географічних наук,
доцент
Олег ГРИНЮК

Допущено до захисту

Протокол кафедри географії України №_від «_» 202_р.
Завідувач кафедри географії України
кандидат географічних наук, доцент Сергій УЛІГАНЕЦЬ

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	5
1.1 Сутність та значення географії у розвитку школярів.....	5
1.2 Спортивне орієнтування як метод навчання географії.....	12
1.3 Фізичний та інтелектуальний розвиток школярів (через спортивне орієнтування).....	16
1.4 Методичні засади проведення змагань зі спортивного орієнтування.....	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ.....	27
2.1 Аналіз території студмістечка КНУ.....	27
2.2 Аналіз організації та проведення змагань зі спортивного орієнтування.....	31
2.3 Вплив спортивного орієнтування на фізичний та інтелектуальний розвиток здобувачів освіти.....	35
РОЗДІЛ 3. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ «СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ НА УРОКАХ ГЕОГРАФІЇ» ДЛЯ УЧНІВ 6-9 КЛАСІВ....	38
ВИСНОВКИ.....	57
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ.....	59
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі зростає увага до розвитку фізичного та інтелектуального потенціалу дітей і підлітків, особливо в умовах високої технологізації. У цьому контексті спортивне орієнтування є одним з інноваційних напрямків, спрямованих на гармонійний та всебічний розвиток особистості. Це вид спорту, що поєднує в собі фізичні зусилля з інтелектуальними викликами, активно використовуючи знання географії та картографії.

Зростання діджиталізації призводить до змін у стилі життя дітей та підлітків, зменшуючи їхню фізичну активність та впливаючи на розвиток інтелектуального потенціалу. Заняття спортивним орієнтуванням може стати ефективним інструментом для започаткування протилежних тенденцій шляхом поєднання фізичної активності з інтелектуальними викликами. Крім того, в контексті сучасної освітньої системи стає важливим спрямування на гармонійний розвиток особистості, що передбачає не лише академічні досягнення, а й розвиток когнітивних, фізичних та соціальних навичок. Розкриття взаємозв'язку між географією, спортивним орієнтуванням та розвитком школярів може мати значущий практичний вплив на формування здорової та інтелектуально розвиненої молоді.

Метою дослідження є визначити роль географії у фізичному та інтелектуальному розвитку школярів через спортивне орієнтування та розробити методичні рекомендації щодо його використання в освітньому процесі.

Об'єктом дослідження є елементи спортивного орієнтування під час вивчення географії, а **предметом** – процес формування фізичних та інтелектуальних якостей школярів через спортивне орієнтування.

Для досягнення поставленої мети необхідно виконати ряд завдань:

- 1) дослідити теоретичні основи формування фізичних та інтелектуальних якостей школярів за допомогою спортивного орієнтування;

- 2) Визначити особливості використання географічних знань та навичок у спортивному орієнтуванні.
- 3) Проаналізувати методичні засади організації змагань зі спортивного орієнтування.
- 4) Визначити вплив спортивного орієнтування на фізичний та інтелектуальний розвиток школярів
- 5) Розробити навчально-методичні рекомендації щодо використання елементів спортивного орієнтування в освітньому процесі.

У кваліфікаційній роботі магістра використовувались такі методи дослідження:

- *теоретичний аналіз літературних джерел*, який дозволив вивчити теоретичні основи формування фізичних та інтелектуальних якостей школярів за допомогою спортивного орієнтування, а також особливості використання географічних знань та навичок у цій сфері.
- *метод спостереження*, що дозволив отримати інформацію про навички у дітей просторової орієнтації, рівень фізичної підготовки та стратегії вирішення завдань.
- *метод анкетування*, який дозволив отримати дані про залучення школярів у спортивне орієнтування та їхні успіхи.
- *педагогічний експеримент*, що дозволив дослідити роль географії у фізичному та інтелектуальному розвитку школярів через спортивне орієнтування.

Використання комплексу методів дослідження дозволило отримати всебічні та об'єктивні дані про роль географії у фізичному та інтелектуальному розвитку школярів через спортивне орієнтування.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, переліку використаних джерел інформації та додатків. Обсяг роботи – 70 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1 Сутність та значення географії у розвитку школярів

Географія відіграє важливу роль у розвитку школярів, формуючи їхню особистість та світогляд. Географія – це комплексна наука, що вивчає Землю, її природні та антропогенні компоненти, їх взаємозв'язки та просторову організацію.

Сутність географії полягає у вивченні просторової організації природи та суспільства Землі. Це комплексна наука, що охоплює широкий спектр тем, включаючи:

- фізичну географію, яка вивчає природні компоненти Землі, такі як рельєф, клімат, ґрунти, води, рослинність;
- економічну географію, яка вивчає розміщення та розвиток галузей господарства, економічні райони та країни;
- соціальна географію, яка вивчає населення Землі, його розміщення, склад, динаміку, етнічний та соціальний склад;
- політичну географію, яка вивчає політичну організацію світу, держави, їхні кордони, політичні системи.

Основними завданнями географії є опис та пояснення географічних явищ та закономірностей, вивчення взаємозв'язків між природними та антропогенними компонентами географічного середовища та прогнозування змін географічного середовища. Географія має велике значення для практичної діяльності будь-якої людини. Вона використовується при плануванні та розвитку господарства, будівництві, транспорті, туризмі, охороні природи.

Як шкільний предмет, географія надає багато можливостей для формування в учнів цілісної географічної картини планети Земля – від вивчення рідного краю та держави до пізнання глобальних закономірностей і

процесів. Вивчаючи географію у дітей з'являється розуміння ролі географічних знань у вирішенні різноманітних економічних і соціальних проблем держави; розкривається значення географії в житті суспільства та забезпеченні раціонального використання потенціалу природних, трудових і матеріальних ресурсів територій. Саме на уроках географії відбувається виховання національно свідомого громадянина, патріота, гуманіста та природолюбця, у учнів формуються навички практичного застосування набутих географічних знань та використання різноманітних джерел інформації, розвивається геопросторове мислення, розуміння доцільності науково обґрунтованого підходу до природокористування, системної єдності навколишнього середовища і людини, розвиваються творчі здібності школярів, здатність орієнтуватися в складних соціально-економічних процесах світу, які постійно змінюються.

Універсальність географії полягає в тому, що вона вчить учнів бачити світ як комплекс усіх явищ та їх наслідків, а не розглядати окремі аспекти природи і суспільства, як це роблять інші предмети. Таким чином, географічна освіта готує молодь до самостійного життя в сучасному суспільстві, сповненому суперечностей, створює сприятливі умови для взаєморозуміння між людьми різних культурних, етнічних і релігійних традицій, дає можливість усвідомити себе не лише представниками певної країни чи регіону, а й громадянами Європи та світу, вона покликана дати їм таку можливість. Як підкреслює Тетяна Назаренко, «Шкільна географія спрямована на формування в учнів просторового уявлення про земну поверхню та розвиток умінь усвідомлено орієнтуватися в соціально-економічних, суспільно-політичних і геоекологічних подіях у державі і світі» [9, с. 49].

Однією з негативних тенденцій в освітньому просторі України є поширена помилкова думка, що географічна компетентність є другорядною в структурі державних освітніх стандартів у закладах загальної середньої освіти. Прихильники цієї точки зору вказують на те, що географія має

вузький пріоритет для майбутніх професій і є виключно пізнавальним предметом для більшості населення. Серед чинників, які впливають на це можна віднести:

- розвиток сучасних технологій, інформатизація суспільства та накопичення великих обсягів географічної інформації, що створює ілюзію того, що «наука ніколи не закінчується»;

- відсутність чітко сформованих акцентів та пріоритетів у навчальній дисципліні географії, що призводить до низької мотивації учнів до вивчення географії існуванням застарілих підходів до навчання, зосередження уваги на темах, які не є достатньо актуальними.

Результатом цих дій є те, що співвідношення навчальних галузей і тем у структурі Державного стандарту навчальних планів змінюється на шкоду географії, що призводить до набуття важливих і, на нашу думку, недостатніх рівнів компетентностей, необхідних для подальшого розвитку особистості після завершення навчання.

Проаналізувавши науково-педагогічну літературу варто зазначити, що географічну культуру можна охарактеризувати за певними ознаками, серед яких:

- наукове розуміння світу, що включає в себе вміння бачити світ з наукової точки зору, розуміючи закономірності його розвитку, знати основні географічні принципи, теорії та концепції;

- володіти мовою географії, що означає вільно використовувати географічні терміни, поняття та принципи;

- знання географічного середовища – глибоке розуміння особливостей географічного середовища, знання про його зміни та стан у різні часові періоди;

- розвинуте географічне мислення, яке включає в себе вміння аналізувати географічні дані та робити висновки, визначати причинно-наслідкові зв'язки між географічними явищами;

– просторове мислення – вміння орієнтуватися на місцевості та використовувати карту;

– екологічна свідомість, розвиваючи яку відбувається усвідомлення важливості збереження та поліпшення географічного середовища, прагнення до екологічно відповідальної поведінки; практичне застосування географічних знань;

– розуміння локальних проблем – здатність бачити та аналізувати географічні проблеми своєї місцевості та знаходити шляхи їх вирішення. Загалом, говорячи про географічну культуру, варто зазначити, що це не лише сукупність знань, а й система поглядів, умінь та навичок, що дозволяють орієнтуватися в сучасному світі, розуміти його географічні особливості та закономірності розвитку.

Основою географічної освіти є знання, сформовані в процесі вивчення географічних дисциплін у школах на різних рівнях навчання. Оновлення програми спрямоване на використання компетентнісного підходу та запровадження наскрізних змістових ліній при вивченні таких тем: екологічна безпека і сталий розвиток, громадянська відповідальність, здоров'я і безпека, підприємництво та фінансова грамотність. Однак, на нашу думку, шкільні програми мають певні недоліки: перевантаженість матеріалами, недостатня збалансованість окремих тем та недосконалість структури курсів на певному рівні. Наприклад, при характеристиці країн світу або регіонів України на уроках географії вчителі часто використовують застарілий підхід, що зосереджується на аналізі природо-ресурсного потенціалу та виробничій сфері. Тоді як суспільно-географічні проблеми регіону залишаються поза увагою. Зміна дисбалансу у викладанні економічної та соціальної географії та зосередження уваги на питаннях суспільної географії є одним з ключових викликів у наближенні географії до учнів.

Актуалізація та посилення мотивації до вивчення географії в закладах середньої освіти може бути досягнуто шляхом переосмислення географії як

науки. Необхідно підкреслювати практичну значущість географії, акцентувати увагу на дослідженні процесів, які безпосередньо впливають на людей у повсякденному житті, демонструвати зв'язок географії з іншими науками та з різними сферами життя, використовувати приклади з реального життя для ілюстрування географічних концепцій. Важливим пунктом є формування уявлення про географію як динамічну та міждисциплінарну науку. Розкриття зв'язків географії з екологією, економікою, політикою, соціологією, культурологією та іншими науками, використання інтерактивних та дослідницьких методів навчання, стимулюють критичне мислення та аналітичні здібності учнів.

Слід звертати увагу на формування та розвиток ключових компетентностей. Адже, забезпечення компетентісного підходу у навчанні є одним із головних перспективних напрямків сучасної шкільної географічної освіти. Такий підхід означає спрямованість освітнього процесу на формування і розвиток компетентностей учнів як кінцевого результату навчання [6, с. 4, 8]. Географічна компетентність учнів включає змістовий, діяльнісний, ціннісний та світоглядний компоненти, які закладено в очікуваних результатах навчально-пізнавальної діяльності учнів навчальних програм з географії [24, с. 13].

Впровадження інноваційних методів та підходів до викладання є одним з основних мотиваторів для зацікавлення сучасних учнів. Під час проведення уроків варто звернути увагу на проведення польових досліджень, проектів, екскурсій, спортивного орієнтування та інших форм активного навчання, застосування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) на уроках географії, використання онлайн-ресурсів, геоінформаційних систем (ГІС) та інших інструментів для вивчення географії. Крім того, важливо не забувати про створення комфортного та стимулюючого середовища для навчання. Педагогам не слід забувати і про підвищення кваліфікації, відвідування та проведення семінарів, тренінгів та курсів для обміну досвідом.

Вдалими прикладами для популяризації шкільної географії можуть слугувати апробовані підходи інших країн. Наприклад, проведення польових досліджень, проектів та екскурсій є невід'ємною частиною вивчення географії у Фінляндії. Учні проводять дослідження на місцевості, збирають дані, аналізують їх та роблять презентації своїх результатів. У Великій Британії програма з географії включає вивчення географії туризму, географії підприємництва та географії медіа. Це допомагає учням зрозуміти, як географічні знання можна використовувати в реальному житті.

Впровадження вищезазначених заходів може суттєво підвищити привабливість географії як навчального предмета, мотивувати учнів до вивчення географії та сформувати у них необхідні компетентності для майбутнього успіху.

Актуальні проблеми та кризові явища, що спостерігаються в розвитку шкільної географії, потребують комплексного вирішення з урахуванням сучасних глобалізаційних процесів. Розвиток географії в українській школі максимально орієнтованим на вивчення географічних процесів, що відбуваються навколо нас, та на формування розуміння ланцюжків взаємодії від локального до глобального рівнів, роль яких з кожним роком зростає. Таким чином позиція географії, як шкільного курсу, буде зміцнюватись і слугуватиме важливим інструментом орієнтування та адаптації особистості в сучасному світі.

Важливо зазначити, що географія не є статичною наукою. Вона постійно розвивається, з'являються нові дослідження та відкриття. Тому важливо, щоб вивчення географії в школі було динамічним та цікавим, щоб воно заохочувало учнів до самостійного пізнання світу. Вивчення географії має значний вплив на розвиток школярів у багатьох аспектах:

1. Формування світогляду:

- Географія дає учням уявлення про планету Землю як про цілісну систему, розуміння природних процесів та явищ, впливу людини на довкілля.

- Вивчення географії сприяє формуванню екологічної свідомості та відповідального ставлення до природи.

- Географія розширює кругозір учнів, знайомить з різними культурами та народами світу, сприяє толерантності та повазі до різноманітності.

2. Розвиток пізнавальних здібностей:

- Вивчення географії сприяє розвитку логічного мислення, аналітичних та синтетичних здібностей, уміння порівнювати та узагальнювати інформацію.

- Географія розвиває просторову уяву та картографічну грамотність, уміння працювати з картами, схемами, діаграмами.

- Вивчення географії формує навички дослідницької роботи, уміння збирати та аналізувати інформацію з різних джерел.

3. Практична спрямованість:

- Географія дає знання та навички, необхідні для повсякденного життя, орієнтування на місцевості, планування подорожей.

- Вивчення географії сприяє розвитку туризму та краєзнавства, знайомить з цікавими місцями та пам'ятками України та світу.

- Географія формує навички прийняття рішень, оцінки ризиків, адаптації до мінливих умов довкілля.

4. Особистісний розвиток:

- Вивчення географії сприяє розвитку комунікативних навичок, уміння працювати в команді, презентувати результати своєї роботи.

- Географія формує відповідальність за свої дії, розуміння важливості збереження довкілля для майбутніх поколінь.

- Вивчення географії виховує почуття патріотизму, любові до своєї країни та бажання зробити її кращою.

Отже, географія – це важливий шкільний предмет, який має значний вплив на розвиток особистості школяра. Вивчення географії формує

світогляд, пізнавальні здібності, практичні навички та особисті якості, необхідні для успішного життя в сучасному світі.

1.2 Спортивне орієнтування як метод навчання географії

Спортивне орієнтування – вид спорту, в якому учасники за допомогою карти і компаса повинні якнайшвидше пройти певне число контрольних пунктів (КП), розташованих на місцевості, а результати визначаються за часом проходження дистанції (у певних випадках з урахуванням штрафного часу) або за кількістю набраних балів [17].

Спортивне орієнтування має декілька різновидів, що відрізняються специфікою маршруту, умовами змагання тощо.

Розрізняють такі види орієнтування:

- бігом (спортивне орієнтування бігом);
- на лижах (спортивне орієнтування на лижах);
- МТБО – на велосипедах (спортивне орієнтування на велосипедах);
- Трейл-О – спортивне орієнтування по стежках.

Розрізняються такі види змагань:

- орієнтування у заданому напрямку;
- орієнтування по вибору;
- орієнтування на маркованій трасі.

Основними принципами спортивного орієнтування є:

1. Орієнтування на місцевості, що включає в себе вміння читати карту та компас, розуміння рельєфу та знання умовних знаків, визначення свого місцезнаходження на карті.
2. Вибір маршруту – планування найкращого шляху до контрольних пунктів (КП), врахування рельєфу, перешкод та прохідності місцевості, оцінка своїх фізичних можливостей.

3. Використання техніки бігу для ефективного переміщення по місцевості, дотримуючись заданого маршруту та стратегічне планування маршруту.
4. Контроль часу є важливим критерієм, адже учасники повинні планувати свій час так, щоб успішно пройти маршрут та завершити змагання вчасно.
5. Фізична та психологічна підготовка – здатність концентруватись на завданні, вміння долати труднощі та зберігати самовладання.

Поєднання спортивного орієнтування з навчанням географії – це метод, який використовує практичне застосування знань з географії для покращення навичок орієнтування на місцевості й не тільки.

Спортивне орієнтування може бути ефективним методом навчання географії. Під час його використання в учнів розвивається картографічна грамотність – учасники спортивного орієнтування навчаються читати та розуміти карту, що є важливою навичкою в географії; вони вивчають символи, шкали, контурні лінії та інші елементи картографії, які допомагають їм орієнтуватися на місцевості. Крім того, учасники мають можливість активно досліджувати територію, пересуваючись різноманітними ландшафтами, що допомагає їм краще розуміти фізичні особливості території, такі як рельєф, водні ресурси, ліси та інше. Також учасники навчаються орієнтуватися у просторі за допомогою компаса та зовнішніх орієнтирів, таких як пагорби, річки, дороги тощо, це розвиває їхні навички просторового мислення і розуміння географічних орієнтирів. Спортивне орієнтування також сприяє розвитку фізичних навичок, таких як витривалість, швидкість та здатність до адаптації до різних умов. Спортивне орієнтування може зробити вивчення географії більш захоплюючим і цікавим для учнів, оскільки воно дозволяє їм застосовувати теоретичні знання на практиці та досліджувати реальний світ. Можливість випробувати свої знання та навички на практиці може зробити процес навчання більш цікавим та змістовним.

Спортивне орієнтування може стати чудовим доповненням до традиційних методів викладання географії, роблячи навчання більш цікавим, практичним та ефективним. Орієнтування на місцевості змушує учнів використовувати знання про рельєф, карту, компас, азимути, масштаб та інші географічні поняття в реальних умовах. Це робить навчання більш активним та захоплюючим, адже учні не просто читають про географію, а й досліджують місцевість на власні очі. Спортивне орієнтування розвиває просторове мислення. Орієнтування на місцевості допомагає учням краще розуміти просторові відношення, орієнтуватися на карті, візуалізувати рельєф та відстані. Це покращує їх картографічні та навігаційні навички, що може бути корисним не лише в географії, але й в інших сферах життя. Орієнтування дає можливість учням ознайомитися з різними типами місцевості, дослідити природні та культурні об'єкти свого регіону. Це робить вивчення географії більш конкретним та зв'язаним з реальним життям. Орієнтування також сприяє розвитку логічного мислення, уваги, пам'яті, витримки, вміння приймати рішення та працювати в команді. Ці навички є цінними не лише для географії, але й для інших шкільних предметів та особистого життя.

Розглянемо досвід інших країн. Щодо історичного аспекту, то спортивне орієнтування зародилося в країнах Скандинавії і до сьогодні є популярним видом спорту. Досвід Фінляндії показує, що завдяки впровадженню спортивного орієнтування в шкільну програму учням 1-9 класів позитивно впливає на зацікавленість школярів до географії, як науки. У Швеції спортивне орієнтування вбудоване в навчальні програми з географії ще з раннього віку. Школярі використовують цей метод для вивчення географічних концепцій, відомостей про ландшафти та визначення напрямків. В норвезьких школах спортивне орієнтування також вважається важливою частиною навчання географії. Учні вчаться використовувати карти, компаси та інші засоби для розуміння та орієнтування в природному середовищі.

Використання спортивного орієнтування в навчальних програмах географії може бути дуже корисним. На шкільному рівні спортивне орієнтування може бути застосоване для навчання базових концепцій географії, таких як картографія, топографія, клімат, ландшафти та культурні особливості.

Для того, аби використовувати спортивне орієнтування на уроках географії необхідно виконати ряд завдань.

1. **Включити орієнтування в план уроків:** можна організувати змагання, естафети або просто прогулянки з картою та компасом.
2. **Використовувати орієнтування для вивчення конкретних тем:** наприклад, можна дослідити рельєф певної місцевості, знайти на карті певні об'єкти або прокласти маршрут по заданих азимутах.
3. **Запропонувати учням проектні завдання:** наприклад, можна створити карту орієнтування для свого району або дослідити історію розвитку орієнтування як виду спорту.
4. **Проводити змагання зі спортивного орієнтування:** це чудовий спосіб мотивувати учнів до вивчення географії та розвитку своїх навичок.

Прикладами завдань з орієнтування, які можна використовувати у навчальному процесі географії можуть бути:

- Знайти на карті задані об'єкти.
- Визначити місцезнаходження за допомогою компаса та карти.
- Прокласти маршрут між двома точками.
- Виміряти відстань між двома точками.
- Описати рельєф місцевості.
- Визначити типи рослинності та ґрунту.
- Вивчити історію та культуру місцевості.

Крім ряду переваг впровадження спортивного орієнтування у навчання географії може стикнутися з певними викликами та перешкодами. Перш за все – це необхідність спеціалізованого обладнання, адже для цього виду

діяльності необхідні карти, компаси, контрольні пункти, спеціальний одяг та взуття для участі у змаганнях. Не у всіх закладах освіти може бути належно підготовлене обладнання або фінансові можливості для його закупівлі. Наступним викликом може слугувати необхідність у спеціальній підготовці. Не всі вчителі географії мають досвід або знання, необхідні для викладання спортивного орієнтування, також існує необхідність у кваліфікованих тренерах для підготовки команд до змагань. Спортивне орієнтування може вимагати переміщення учнів в природних умовах, що може створювати певні ризики для їх безпеки. Необхідно враховувати та дотримуватися всіх правил безпеки. Крім того, інтеграція спортивного орієнтування може вимагати змін у навчальних програмах та планах занять. Це може бути викликом, оскільки вимагає врахування нових елементів та ресурсів у навчальному процесі. Учні можуть мати різний рівень фізичної підготовки та досвіду в орієнтуванні. Необхідно забезпечити, щоб завдання були доступні для всіх учасників та викликали інтерес.

Незважаючи на певні виклики та перешкоди, спортивне орієнтування може стати цікавим та ефективним доповненням до традиційного викладання географії. Воно робить навчання більш практичним, захоплюючим та сприяє розвитку цілого ряду важливих навичок. Орієнтування допомагає учням краще зрозуміти географічні концепції, розвиває навички читання карт, орієнтування на місцевості, використання компаса. Орієнтування також є активним видом спорту, який допомагає учням бути здоровими та фізично активними.

1.3 Фізичний та інтелектуальний розвиток школярів (через спортивне орієнтування)

Спортивне орієнтування – це захоплюючий вид спорту, який поєднує в собі фізичну активність, розумову стимуляцію та навички навігації.

Спортивне орієнтування позитивно впливає на фізичний розвиток школярів, зокрема, покращується їх загальна фізична підготовка. Заняття спортивним орієнтуванням включає в себе різноманітні фізичні активності, такі як біг, ходьба, підйоми та спуски по нерівному ґрунту, що сприяє розвитку всіх груп м'язів. Тренування зі спортивного орієнтування зазвичай відбуваються на відкритому повітрі, що сприяє зміцненню імунної системи та покращенню стану здоров'я в цілому. Через рух у природному середовищі у школярів розвиваються координація та моторика. Учасники спортивного орієнтування постійно змушені взаємодіяти з навколишнім середовищем, шукаючи контрольні точки та вибираючи оптимальний шлях, наприклад пересування по пересіченій місцевості: здолання перешкод (гілки, каміння, ями), рух по схилах, перехід через водні перешкоди. Це вимагає постійної зосередженості, точності рухів та вміння швидко реагувати на зміни у місцевості, що сприяє розвитку координації та реакцій. Через активну діяльність збільшується витривалість та сила. Деякі елементи трас можуть вимагати фізичної сили, наприклад, пересування по крутих схилах або через перешкоди, що сприяє розвитку м'язової сили та витривалості. З часом відбувається поступове збільшення навантаження, ускладнення вправ, збільшення темпу та дистанції.

Враховуючи той факт, що сучасні школярі велику частину часу ведуть малорухливий спосіб життя, спортивне орієнтування сприяє їх фізичній активності.

Спортивне орієнтування має неабиякий вплив і на інтелектуальний розвиток школярів. Під час виконання поставлених завдань у учнів розвиваються когнітивні навички, такі як спостережливість та аналітичні здібності. Учні вчаться розуміти карти та легенди, умовні знаки, масштаб. Учасники постійно знаходяться в ситуаціях, де необхідно швидко аналізувати інформацію з карти та терену, робити висновки та приймати рішення щодо оптимального маршруту. Це сприяє розвитку спостережливості, уміння виявляти деталі в навколишньому середовищі та

аналізувати інформацію швидко та ефективно. Під час навчання та змагань підвищується концентрація уваги, адже учні повинні зосереджуватися на карті, навколишньому середовищі та власних діях протягом тривалого часу, щоб знайти контрольні точки та дотримуватися маршруту. Це сприяє покращенню уваги та здатності зберігати концентрацію на завданнях у навчанні та повсякденному житті. Важливим є розвиток стратегічного мислення та прийняття швидких рішень. Спортивне орієнтування вимагає від учасників розробки стратегій для ефективного прокладання маршруту та вибору оптимальних варіантів дій в різних ситуаціях. Учасникам також необхідно приймати швидкі рішення під час змагань, коригувати свій маршрут або планувати нові дії відповідно до змін у ситуації. Ці дії сприяють розвитку навичок стратегічного мислення, прийняття рішень в умовах обмеженого часу та удосконаленню умінь реагувати на непередбачені обставини. Крім того, в учнів виховуються відповідальність та самодисципліна, вони вчаться самостійно приймати рішення, відповідати за свої дії та дотримуватись правил.

Розглянемо соціальні аспекти спортивного орієнтування. Участь у спортивному орієнтуванні дозволяє школярам досягати поставлених цілей власними зусиллями, що сприяє формуванню почуття власної значущості. Подолання труднощів на тренуваннях і змаганнях допомагає учням розвивати впевненість і віру у власні сили. Спортивне орієнтування створює можливості для взаємодії та спілкування між учасниками, що сприяє зародженню нових дружніх стосунків та допомагає зміцнити вже існуючі. Участь у спільних тренуваннях та змаганнях може допомогти сформувати почуття взаємної підтримки та приналежності до спортивної та географічної спільнот. Багато змагань зі спортивного орієнтування включають командні змагання, де учасники повинні співпрацювати для досягнення спільної мети. Це вимагає взаємодії, спільного планування та обговорення стратегій, що сприяє розвитку навичок комунікації, лідерства та взаємодопомоги. Навички,

отримані через співпрацю в спортивному орієнтуванні, можуть бути корисними у подальшому житті, як в особистій, так і в професійній сферах.

Не менш важливим аспектом є психологічна складова. Участь у спортивному орієнтуванні ставить перед школярами виклик перебороти труднощі та перешкоди на шляху досягнення цілей. Тренування та змагання вимагають від учасників зосередженості, витримки та самоконтролю навіть у ситуаціях, коли вони відчують фізичний або психологічний дискомфорт. Це сприяє розвитку вольових якостей, які є ключовими для досягнення успіху не лише в спорті, а й в усіх сферах життя. Перевагами для психоемоційного стану є розвиток стійкості та волі до перемоги, контроль над емоціями та стресом, вміння долати труднощі та не здаватися, психологічна адаптація до складних умов.

Змагання та непередбачувані ситуації на маршруті стають справжнім викликом для психіки юних орієнтувальників. Вони навчаються володіти своїми емоціями, контролювати рівень стресу та максимально зосереджуватися під час тренувань і змагань. Ці навички саморегуляції не лише допомагають досягти кращих результатів у спорті, а й стають у пригоді в повсякденному житті, коли учні стикаються з різними стресовими факторами, особливо в сучасних умовах, коли діти страждають від російсько-української війни.

Отже, спортивне орієнтування – це не просто вид спорту, а й цінний засіб комплексного розвитку школярів, який може суттєво підвищити їхній успіх у навчанні та соціальній сфері. Доведено, що регулярні фізичні вправи, такі як орієнтування, покращують пам'ять, концентрацію уваги та когнітивні функції. Ці фактори, в свою чергу, можуть призвести до кращої успішності в навчанні.

1.4 Методичні засади проведення змагань зі спортивного орієнтування

Спортивне орієнтування – винятковий вид спорту, у якому учасники змагань виконують завдання абсолютно індивідуально, відокремлено від зовнішнього спостереження тренерів, суддів, глядачів та навіть інших учасників. Цей вид спорту вимагає від учасників подолання дистанції з використанням лише карти та компаса, визначаючи свої дії в умовах відсутності підказок та зовнішньої допомоги. Змагання з орієнтування класифікуються на особистісні, командні та змішані (особистісно-командні). Крім того, виділяється ряд параметрів для поділу, такі як тип дистанції, час подолання, засіб пересування та ін. Особлива увага приділяється різноманітності засобів пересування, що включають такі види як бігом, на лижах, на велосипедах та іншими засобами пересування (в тому числі і для людей із обмеженими фізичними можливостями) [13].

Спортивне орієнтування має певні особливості, серед яких варто відзначити гармонійне поєднання фізичного та інтелектуального потенціалу, унікальну ефективність у зменшенні навантажень на нервову систему людини та важливу роль фізкультурно-оздоровчих методів для людей різного віку. Згідно з медичними дослідженнями, спортивне орієнтування займає провідне місце серед всіх видів спорту за споживанням кисню на одиницю маси тіла, а за розумовим навантаженням, воно поступається лише шахам. Під час занять цим видом спорту відбувається швидке формування таких важливих якостей, як самостійність, самодисципліна, рішучість, наполегливість у досягненні цілей, ефективність мислення при високих фізіологічних навантаженнях, вміння контролювати себе. Саме орієнтування поєднує в собі підходи та методи з різних видів спорту, відзначається універсальністю та цілеспрямованістю [13].

Вміння орієнтуватися на місцевості – це не просто одноразова дія, а постійний процес. За своєю суттю, орієнтування – це розумова діяльність, що ґрунтується на аналізі інформації, яку мандрівник збирає, обробляє та

оцінює. Цей процес потребує від людини чіткого розуміння маршруту, аналізу всіх орієнтирів та можливих помилок. Інформація, що використовується для орієнтування може включати:

- Напрямки, які вказують куди потрібно рухатись;
- Відстані, які визначають, як далеко знаходиться об'єкт;
- Орієнтири, помітні місцеві предмети, які допомагають ідентифікувати місцезнаходження.

Орієнтирами можуть бути високі будівлі, річки, дерева, мости, пам'ятники. Важливо, щоб орієнтири були добре помітні здалеку, відрізнялись від інших об'єктів та були чітко ідентифіковані.

Основними принципами спортивного орієнтування у закладах загальної освіти є:

- Включення всіх учнів, незалежно від рівня фізичної підготовки, до участі у змаганнях.
- Поступове навчання орієнтуванню на місцевості.
- Різноманітність вправ та змагань з орієнтування, для утримування інтересу учнів.
- Навчання та змагання з орієнтування повинні проводитися з урахуванням безпеки учнів.

Основою будь-якого орієнтування є карта. Спортивна карта має певну специфіку та відрізняється від географічної та топографічної. Карта (спортивна карта) – карта, що виконана у спеціальних умовних знаках та детально відображає об'єкти на місцевості, які впливають на вибір шляху і визначення місцезнаходження учасників змагань [23].

Для спортивних карт використовується масштаб 1:4000 та 1:5000. Поряд з масштабом карти часто розміщують перепад висот, який показує через яку висоту проведено суцільні горизонталі. Перепад висот позначається на картах двома варіантами «Перетин 2,5 м» або «Н 2,5 м».

Спортивна карта відображає всі значущі об'єкти, які можуть впливати на орієнтування. Ці об'єкти поділяються на три типи: площинні, лінійні та точкові. Крім того, на карті завжди присутні такі елементи:

- 1) червоний трикутник, що вказує на місце старту;
- 2) червоне коло та цифра – позначає місце розташування контрольного пункту (КП) та його порядковий номер;
- 3) червона лінія, яка з'єднує КП та показує напрямок руху;
- 4) два червоних кола, що вказують на місце фінішу;
- 5) синя лінія, яка показує напрям на північ, північ визначається за орієнтацією написів на карті, які завжди зорієнтовані верхом на північ.

Основою будь-якого орієнтування є вміння вірно «читати» карту, адже правильно та оптимально обраний шлях руху набагато важливіший за швидкість руху в невідомому напрямку [13].

Створення маршрутів є першим кроком у проведенні змагань зі спортивного орієнтування. Організаторам необхідно ретельно планувати маршрути з урахуванням складності для різних категорій учасників. Маркери повинні бути встановлені таким чином, щоб забезпечити безпеку та чіткість напрямків.

Ефективна реклама змагань важлива для привертання учасників та глядачів. Це може включати в себе використання різноманітних медіа-каналів, соціальних мереж, афіш, а також співпрацю з місцевими спортивними організаціями та школами.

Підготовка змагань зі спортивного орієнтування передбачає виконання організаторами наступної роботи [6]:

- 1) утворення організаційного комітету для координації та підготовки та проведення змагань;
- 2) вибір території для проведення змагань та узгодження її з регіональним відділом Федерації спортивного орієнтування України;
- 3) отримання дозволу на проведення змагань від адміністрації, що має юрисдикцію над обраними територіями;

- 4) вирішення фінансових питань, пов'язаних із проведенням змагань;
- 5) розробка та затвердження Положення про змагання;
- 6) формування та затвердження складу головної суддівської колегії змагань;
- 7) призначення інспекторів, журі, мандатної комісії (за необхідності);
- 8) видання технічного завдання на планування маршрутів, з урахуванням особливостей змагань, службі дистанцій;
- 9) підготовка карт та маршрутів;
- 10) здійснення матеріально-технічного забезпечення змагань, включаючи обладнання, технічні засоби, автоматизацію, обчислювальну техніку тощо;
- 11) розробка та розповсюдження інформаційних бюлетенів про змагання;
- 12) організація проживання та харчування учасників, суддів та офіційних осіб, залучених до проведення змагань, відповідно до вимог Положення, а також координація роботи транспорту та обслуговуючого персоналу;
- 13) забезпечення проведення необхідних заходів безпеки під час проведення змагань;
- 14) організація медичного обслуговування під час змагань;
- 15) здійснення контролю за процесом підготовки та проведення змагань.

Важливим етапом підготовки змагань зі спортивного орієнтування є призначення суддівської колегії, яка складається з головного судді, головного секретаря, заступника головного судді, начальника дистанції, суддів на старті й фініші та інспекторів.

Щодо місцевості, на якій планується проводити змагання зі спортивного орієнтування, то вона повинна відповідати вимогам для проведення змагань. Територія має бути безпечною та придатною для пересування, давати можливість учасникам продемонструвати свої навички

орієнтування. Складність місцевості має відповідати рівню та виду змагань, віку учасників та рівню їх підготовки. Крім того, місцевість має бути безпечною для учасників, а небезпечні ділянки повинні бути позначені на карті та(або) виключені зі змагань.

Для проведення змагань зі спортивного орієнтування обов'язковим є отримання дозволів від адміністрації, кому дана територія належить.

Основним документом для суддівської колегії та учасників змагань є Положення про змагання, яке включає в себе наступні розділи [6]:

- назву змагань;
- мету і завдання;
- час і місце проведення;
- назву і реквізити організаторів змагань;
- відомості про учасників та склад команд;
- програма проведення змагань;
- порядок визначення результатів змагань;
- нагородження;
- порядок та терміни подання заявок;
- умови прийому учасників;
- фінансування змагань.

Положення складається і надсилається учасникам заздалегідь.

Щодо організації проведення змагань, варто зазначити, що місце старту повинно бути доступним та з хорошою видимістю. Початок орієнтування може бути розміщений далі від старту. Спортсмени стартують з лінії старту у час, що зазначений у протоколі старту, з інтервалом 1-3 хвилини. На пункті видачі карти учасники самостійно беруть оформлену карту під час або після технічного старту, після чого здійснюють рух по дистанції. Також усім учасникам видається контрольна картка.

Спортсмени можуть самостійно обирати маршрут руху між контрольними пунктами (КП). КП позначені на карті та мають номери, починаючи з 31. Місцеположення знаку контрольного пункту повинно точно

відповідати його легенді і має бути встановленим таким чином, щоб спортсмен бачив його у момент, коли досягає відповідного орієнтиру. Відмітки на КП можуть бути різними, наприклад: електронні засоби, компостери, олівці, маркери, фломастери. Проте важливо, щоб на всіх КП використовувались однакові засоби відмітки.

Для учасника змагання закінчуються у момент перетину лінії фінішу. Судді фіксують номер учасника, що проходить фінішний коридор та записують час перетину учасником лінії фінішу з точністю до секунди. Після фінішу усіх учасників секретарем складається протокол фінішу. Визначення результатів проводиться згідно до Положення про змагання.

Важливим етапом організації змагань зі спортивного орієнтування є забезпечення можливості надання медичної допомоги. Лікарям змагань необхідно перевіряти правильність оформлення заявочної документації та контролювати дотримання санітарно-гігієнічних норм. Звичайно, основним завданням лікаря є надання першої медичної допомоги постраждалим та транспортування потерпілих.

Організатори змагань, суддівська колегія, представники команд мають вживати необхідні заходи, що забезпечують безпеку учасників, і суворо дотримуватись їх під час проведення змагань. Особливу увагу заходам безпеки необхідно приділяти при проведенні змагань для дітей та новачків [6].

Отже, методичні засади проведення змагань зі спортивного орієнтування є важливим елементом для успішної організації події. Відповідні принципи визначають структуру, правила та процедуру проведення змагань, забезпечують ефективно та безпечно проходження дистанції для учасників.

Завданням методичних засад є забезпечення правильного вибору та підготовки місць проведення змагань, розробка трас, відповідно до рівня складності та категорії учасників, а також розробка системи контролю за

дотриманням правил та безпеки під час проведення змагань. Важливим є системний підхід при плануванні та організації змагань.

Висновки до розділу 1

Загалом, у першому розділі розглянуті теоретичні аспекти дослідження, пов'язані з важливістю географії у розвитку школярів, використанням спортивного орієнтування як методу навчання географії, а також його вплив на фізичний та інтелектуальний розвиток учнів.

Спортивне орієнтування, як метод навчання географії, є ефективним інструментом для збагачення знань учнів про географічне середовище та його особливості. Цей метод дозволяє учням вивчати географічні об'єкти в контексті реального оточення, що сприяє глибшому засвоєнню матеріалу.

Однак, спортивне орієнтування важливе не лише як освітній метод, а й як засіб фізичного та інтелектуального розвитку школярів. Під час занять школярі не лише покращують свої знання з географії, а й розвивають витривалість, координацію рухів та навички стратегічного мислення.

Для успішного впровадження цього виду діяльності в навчальний процес важливими є знання методичних засад проведення змагань зі спортивного орієнтування. Вони включають в себе і планування маршрутів, і підготовку необхідного обладнання, і інструктаж учасників щодо правил та безпеки.

Таким чином, спортивне орієнтування є важливою складовою географічної освіти та розвитку школярів. Використання цього методу може бути перспективним напрямком у сучасній освіті, стимулюючи інтерес учнів до вивчення географії та здорового способу життя.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ

2.1 Аналіз території студмістечка КНУ

Аналіз придатності території студмістечка КНУ для проведення змагань зі спортивного орієнтування є комплексним дослідженням, спрямованим на отримання всебічної картини стану території. Цей аналіз допоможе організувати та провести змагання зі спортивного орієнтування на високому рівні.

Студмістечко Київського національного університету імені Тараса Шевченка розташоване в Голосіївському районі міста Києва. Це одне з найбільших і найсучасніших студмістечок України, де проживають близько 20 000 студентів. Місцевість, на якій розташувалось студмістечко, є частиною Придніпровської височини і має висоти 175-191 м. над рівнем моря. В цілому територія рівнинна, перепад висот становить до 5 метрів, так званий район «Яма» (місцевий топонім), що знаходиться між гуртожитками.

Щодо інфраструктури, на території розташовані навчальні корпуси Київського національного університету імені Тараса Шевченка, гуртожитки, спортивний комплекс, стадіон, спортивні майданчики, заклади харчування, паркова зона для відпочинку.

Загалом, на території студмістечка функціонує 8 навчальних корпусів університету, де навчаються студенти 11 структурних підрозділів.

Територію умовно можна поділити на дві частини: південну, в якій знаходяться 7 із 9 навчальних корпусів та спорткомплекс та північну всі гуртожитки, «Яма» та 2 навчальні корпуси

Географічний факультет Київського національного університету імені Тараса Шевченка було засновано в 1933 році створенням відділення у складі

геолого-географічного факультету на базі трьох кафедр: фізичної географії, економічної географії, геодезії та картографії. А вже з 1944 року географічний факультет почав функціонувати як самостійний підрозділ Київського університету. Нині географічний факультет – це провідний центр географічної освіти і науки всієї України, що готує висококласних фахівців за стратегічно важливими напрямками розвитку нашої держави.

Побудований у 1973 році, корпус фізичного факультету Київського національного університету імені Тараса Шевченка представляє собою приклад архітектурного мистецтва, що відзначається своєрідною пластичністю форм. Визначним елементом його конструкції є своєрідний трамплін, що підноситься над головним входом. Зазначений трамплін відзначається плавними лініями та сприяє створенню візуальної гармонії з нависаючим об'ємом лекційної аудиторії, розташованої у південно-західному куті будівлі. Відзначимо також, що відмінно від типових радянських модерністських споруд, фізичний факультет не має зовнішнього облицювання камінням. Оздоблення наближає його до стилістичних рис західних архітектурних течій, що сприяє створенню вишуканого та сучасного вигляду споруди.

Корпус фізичного факультету переходом з'єднується з трьома ритмічно повтореними корпусами (факультетом радіофізики та комп'ютерних систем, факультетом комп'ютерних наук та кібернетики, механіко-математичним факультетом), що виходять на внутрішньоуніверситетську площу. Тут розташовані факультети радіофізики, кібернетики та механіко-математичний факультет. Три будівлі абсолютно однакові: над вхідними групами нависають об'єми аудиторій, в глибині: семиповерхові лабораторні корпуси. Відмінності між корпусами – в барельєфах на глухих фасадах над входами. Фасади усіх трьох будівель виходять на внутрішню площу, яка є центром кампуса [15].

Завершений кампус був у середині 2000-х. Тоді був добудований корпус біологічного факультету (корпус географічного факультету),

розташований під кутом до Васильківської вулиці. На прикладі цього корпусу вже помітно поступове згасання стилю, монотонний фасад з квадратними вікнами розбавлений лише виносом поверхів один над одним, а також висунутий далеко вперед козирок вхідної групи.

Економічний факультет представляє собою прямокутну десятиповерхову будівлю, яка за своїм виглядом відрізняється від раніше зазначених корпусів.

НН «Інститут геології» – п’яти поверхова будівля, схожа за стилем на економічний факультет, та була побудована однією з перших на території студмістечка.

На території студмістечка також розташовані гуртожитки КНУ імені Тараса Шевченка та НУБіП України. Саме паралельне розташування однакових будівель дає змогу спланувати цікаву дистанцію для орієнтування (рис. 2.1).



Рисунок 2.1 Гуртожитки КНУ [(Bing map)]

Спорткомплекс КНУ був побудований на початку 1974 року, у ньому розміщені плавальний басейн, ігровий зал, зали для занять спортивною та художньою гімнастикою, боксом, важкою атлетикою, загальною фізичною підготовкою тощо. Поряд зі спорудою спорткомплексу знаходяться ігрові майданчики для тенісу, міні футболу, волейболу.

Комплекс навчальних корпусів КНУ імені Тараса Шевченка, гуртожитків та інших структурних елементів може запропонувати різноманітні маршрути для орієнтування, адже вони розташовані по всій території та на різних рівнях. Використання карти місцевості та орієнтування в їх складній структурі може потребувати від учасників не лише фізичної підготовки, але й розумових здібностей. В цілому, вплив архітектури будівель на змагання зі спортивного орієнтування залежить від конкретних характеристик корпусів та типу змагань.

Район «Яма» - осередок спорту та активного відпочинку студентів. Топоніміка району обумовлена його географічними особливостями, а саме розташуванням у пониженій ділянці місцевості. Інфраструктура зони представлена спектром спортивних та рекреаційних зон, а саме: тренажерами, спортивними ігровими майданчиками, тенісними столами, біговою доріжкою, скейтодромом та сценою. Тренажери призначені для тренування різних груп м'язів, тенісні столи підходять як для любителів, так і для професіоналів, спортивні ігрові майданчики огорожені та обладнані різними ігровими елементами для занять активними видами спорту, скейтодром розроблений для катання на скейтбордах, роликових ковзанах та самокатах, бігова доріжка використовується для бігу та ходьби, а сцена призначена для проведення різноманітних заходів. Загалом, завдяки своєму рельєфу, поєднанню природних та рукотворних елементів, дана територія володіє сприятливими характеристиками для проведення змагань зі спортивного орієнтування.

Розглянемо транспортну інфраструктуру. Поряд зі студмістечком розташовані дві станції метрополітену – Виставковий центр та Васильківська, по всьому периметру є достатня кількість зупинок для наземного транспорту (автобусів та тролейбусів). Проте, існують певні проблеми, наприклад, відсутність облаштованих велосипедних доріжок, незручні пішохідні переходи.

Озеленення території є важливою складовою благоустрою та екологічного комфорту. Воно не лише покращує естетичний вигляд довкілля, але й сприяє очищенню повітря, зниженню рівня шуму та регулюванню мікроклімату. На території студмістечка розташовані насадження дерев та кущів. Їх видовий склад та розміщення визначаються функціональним призначенням даної території. Крім того, місцевість прикрашають клумби з квітковими та декоративними рослинами. Насадження дерев та кущів можуть створити більш складні та цікаві маршрути для орієнтування.

Варто зазначити, що місцевість є безпечною, адже територія студмістечка оточена парканом, що гарантує безпечний простір для проведення змагань. Це дає змогу спланувати маршрути таким чином, щоб мінімізувати контакт учасників з транспортними засобами, забезпечуючи їхню безпеку. Рух транспорту та інші зовнішні фактори не впливатимуть на перебіг змагань, що дозволить учасникам зосередитися на орієнтуванні та досягненні кращих результатів.

В цілому, забудова студентського містечка Університету, незначний перепад рельєфу, наявність додаткових атракції та обмеження по периметру парканом створює чудові умови для проведення змагань зі спортивного орієнтування для всіх вікових груп.

2.2 Аналіз організації та проведення змагань зі спортивного орієнтування

Спортивне орієнтування – це вид спорту, що вимагає від учасників не лише фізичної підготовки, але й вміння швидко та точно орієнтуватися у просторі.

Метою змагань зі спортивного орієнтування є створення оптимальних умов для розвитку та випробування навичок орієнтування учасників на місцевості.

Змагання зі спортивного орієнтування на «Кубок декана» – відкриті змагання зі спортивного орієнтування на дистанції спринт, які були проведені на території студентського містечка КНУ серед студентів та викладачів географічного факультету.

При розробці положення змагань зі спортивного орієнтування, на початковому етапі проведено аналіз території та на основі цього оновлена карта місцевості (внесено відповідні зміни) .

За типом дистанції були сформовані дві групи учасників Ж/Ч21А (для новачків) – 2,4 км, 10 КП та Ж/Ч21 – 2,9 км, 13 КП (для досвідчених спортсменів). Дистанції були обладнані стандартними призмами для орієнтування, для відмітки використовували компостери.

Дистанція Ж/Ч 21А була спланована таким чином, щоб в учасників не виникало двозначності, щодо визначення напрямку руху та знаходження КП. Для новачків важливим аспектом участі в змаганнях такого плану є «познайомитись» зі спортивним орієнтуванням, навчитися читати спортивну карту відповідно до умовних позначень та знайти всі контрольні пункти. Очікуваний час переможця – 30 хв, контрольний час – 60 хв.

Планування дистанції Ж/Ч 21 передбачало уже визначення оптимально напрямку рух із врахування специфіки постановки КП, точний вихід на КП, дотримання оптимальної швидкості руху під час всієї дистанції, застосування навички читання карти під час руху. Очікуваний час переможця – 30 хв, контрольний час – 60 хв. Карти з дистанціями представлені у додатку А.

Наступний етап полягав у розробці інформаційного бюлетеня, у якому подана інформація про оргкомітет та суддівську колегію змагань, програму та місце проведення змагань, групи та учасники змагань, визначення переможців, місцевість та карту, обладнання та орієнтовні параметри дистанцій, нагородження, заявки та заходи безпеки. Інформаційний бюлетень поданий у додатку Б.

Для реєстрації учасників змагань зі спортивного орієнтування було використано Google Forms. Форма включала ряд запитань, що охоплювали

основні аспекти участі. Зокрема, учасники мали заповнити дані щодо прізвища, імені та по батькові, статі, курсу, ідентифікатора у телеграм, контактного номера мобільного телефону, вибору дистанції, на яку вони бажали зареєструватися, а також надати згоду на обробку персональних даних згідно з вимогами законодавства. Ці дані були важливими для формування протоколів старту учасників змагань. Інформація, отримана через Google Forms, дозволила ефективно організувати процес старту, управління та контроль за учасниками під час змагань, а також забезпечила необхідну базу даних для подальшого аналізу та оцінки результатів. Протоколи старту розміщені у додатку В.

Крім того, для переможців та призерів були закуплені цінні призи, дипломи та медалі.

Загалом, глибокий аналіз території та оновлення картографічних матеріалів є критичним етапом у підготовці до спортивних змагань з орієнтування, адже він дозволяє точно визначити місця розташування контрольних пунктів та врахувати усі особливості місцевості. Створення різних дистанцій для новачків та професіоналів дозволяє врахувати різні рівні навичок учасників і забезпечити їм відповідні виклики. Також важливим є забезпечення технічної підготовки учасників та їх реєстрація перед змаганнями.

Важливим аспектом було розподілена обов'язків між всіма учасниками організаційного комітету, адже більшість «етапів» проводяться паралельно і в конкретні строки.

В цілому, проект змагань зі спортивного орієнтування включає в себе багато етапів, кожен з яких має свою важливість і впливає на успішність та ефективність проведення спортивних заходів. Успіх проведення змагань та уникнення проблемних моментів (таке часто трапляється під час проведення змагань) напряму залежить від якості проведення саме підготовчого етапу.

Проведення змагань зі спортивного орієнтування – це комплексний процес, який включає в себе ряд ключових етапів і дій для успішної організації та проведення змагань.

Змагання були зареєстровані на веб-порталі World Orienteering Week (WOW) як захід Всесвітнього тижня спортивного орієнтування, що триватиме з 18 по 26 травня 2024 року. Цей захід спрямований щодо популяризації спортивного орієнтування як активного способу проведення часу та залучення нових учасників.

Змагання зі спортивного орієнтування на «Кубок декана» відбулися 26 квітня 2024 року на території Студентського містечка Київського національного університету імені Траса Шевченка.

На змагання зареєструвалося майже 20 учасників, в тому числі 2 викладача. Підсумки змагань проводились окремо для жінок і чоловіків у кожній групі.

Згідно протоколів результатів змагань можна зробити наступні висновки:

- 1) усі учасники подолали дистанції;
- 2) усі учасники «взяли» всі КП;
- 3) усі учасники не перевищили контрольний час.

Таким чином, можна з певністю стверджувати, що змагання були організовано та проведено згідно існуючих правил та вимог, що виносяться до організації та проведенні змагань зі спортивного орієнтування.

Новачки отримали перший досвід участі в таких змаганнях, перевірили свої навички в читанні карти та орієнтуванні на місцевості, більш досвідчені учасники вдосконалили свої навички орієнтування.

Успішне проведення змагань зі спортивного орієнтування вимагає передбачення всіх можливих сценаріїв та ретельного планування, комплексного підходу, включаючи планування, організацію та оцінку.

2.3 Вплив спортивного орієнтування на фізичний та інтелектуальний розвиток здобувачів освіти

У сучасному світі зростає інтерес до фізичного здоров'я та розвитку інтелектуальних здібностей у дітей. Спортивне орієнтування – це цікавий вид спорту, який можна легко інтегрувати у навчально-виховний процес, він поєднує в собі фізичні навички із інтелектуальними вміннями.

Дослідники різних наукових галузей періодично підкреслюють важливість взаємозв'язку між фізичним та інтелектуальним розвитком. Відомий український педагог В. О. Сухомлинський акцентував увагу на тому, що інтелектуальне багатство особистості, разом з моральним і естетичним розвитком, напрямку залежить від гармонійного розвитку фізичного розвитку, здоров'я та праці.

Провівши опитування серед вчителів географії та проаналізувавши їх відповіді, можна зробити висновок, що в класах, де використовуються елементи спортивного орієнтування на уроках географії, учні є не лише більш вмотивованими до навчання, а й ведуть здоровий спосіб життя, мають кращу фізичну форму та демонструють покращення показників успішності під час навчання.

Спортивне орієнтування має багато переваг для школярів, що включають в себе:

- покращення фізичної форми;
- розвиток когнітивних здібностей;
- покращення просторової орієнтації;
- розвиток пам'яті;
- навчання самостійності;
- зниження рівня стресу;
- розвиток командного духу;
- розвиток витривалості.

Дослідження показують, що заняття спортом мають позитивний вплив на інтелектуальну сферу, оскільки рухова діяльність, що лежить в її основі, сприяє розвитку різних аспектів когнітивних здібностей. Спортивне орієнтування включає в себе рухову діяльність, що, в свою чергу, впливає на розвиток дітей:

- сприяє формуванню уявлення про темп, ритм і швидкість рухів, масу тіла та рухові можливості власного тіла, що допомагає у сприйнятті простору і часу;
- розвиває спостережливість;
- допомагає у розвитку швидкості орієнтації в просторі, так як спортивне орієнтування підвищує гостроту сприйняття подій, що відбуваються навколо;
- спортивна діяльність вимагає аналізу причин успіхів та невдач, оцінювання ситуацій і пошуку раціональних шляхів вирішення завдань, що сприяє розвитку творчого мислення та вміння аналізувати і приймати обґрунтовані рішення.

Специфіка практичної діяльності, яка включає в себе виконання фізичних вправ і участь у змаганнях, сприяє вдосконаленню різних інтелектуальних здібностей, таких як аналіз, мислення, порівняння і проектування дій.

Під час спортивного орієнтування учні стикаються з різноманітними завданнями, які вимагають аналізу ситуації, виявлення оптимальних стратегій, порівняння альтернативних варіантів та планування своїх дій. Ці навички є ключовими не лише для успіху у навчанні, а й в подальшому житті.

Ще одним важливим аспектом спортивного орієнтування, який підвищує не лише успішність, а й працездатність, є відсутність монотонності. Постійна зміна зовнішніх умов, що допомагає розвивати навички адаптації до різних обставин, можливість перемінного бігу, можливість роботи в

команді та позитивні емоції приваблюють молодь до занять спортивним орієнтуванням, що є складним процесом вирішення завдань цілеспрямованого пересування у невідомій місцевості з використанням спортивної карти. Спортивне орієнтування є видом спорту, який передбачає виконання комплексу процесів для ефективного навігаційного переміщення по незнайомій місцевості. Це включає у себе аналіз топографічних карт, визначення оптимального маршруту, врахування рельєфу території та використання спеціалізованих інструментів, наприклад компасів. Виконання навігаційних вправ та швидка адаптація до змінного середовища сприяють розвитку координації рухів та збалансованості. Спортивне орієнтування заохочує школярів вести активний спосіб життя та змушує їх більше часу проводити на свіжому повітрі.

Під час спортивного орієнтування школярі відпрацьовують вміння читати карти, орієнтуватися у просторі та вести спостереження за навколишнім середовищем. Вирішення навігаційних задач і пошук оптимального маршруту розвиває навички планування та стратегічного мислення. Спортивне орієнтування вимагає концентрації уваги, самодисципліни та уміння приймати швидкі та обдумані рішення, що впливає на розвиток самодисципліни та самоконтролю. Крім того, участь у командних змаганнях сприяє розвитку навичок співпраці, комунікації та роботи в групі.

Загалом, спортивне орієнтування має позитивний вплив на фізичний та інтелектуальний розвиток школярів, адже сприяє розвитку їх фізичних та інтелектуальних здібностей, а також формує важливі соціальні та психологічні аспекти особистості.

РОЗДІЛ 3. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ «СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ НА УРОКАХ ГЕОГРАФІЇ» ДЛЯ УЧНІВ 6-9 КЛАСІВ

Сучасний світ вимагає від освітньої системи не лише передачі знань, але й розвитку комплексу навичок, які дозволять учням успішно впоратися з викликами життя. Одним із ключових аспектів цього процесу є розвиток просторової орієнтації та вміння працювати з географічними даними. У цьому контексті спортивне орієнтування стає не лише захоплюючим видом спорту, але й ефективним інструментом для навчання та розвитку.

Метою методичних рекомендацій є:

- *підвищення інтересу учнів до вивчення географії*, адже застосування елементів спортивного орієнтування на уроках може зробити вивчення предмета більш цікавим та динамічним;

- *розвиток просторової орієнтації та навичок читання карти*, тому що спортивне орієнтування передбачає від учнів засвоєння вмінь орієнтуватися на місцевості, які, в свою чергу, є важливими не лише для спорту, а й для повсякденного життя;

- *формування навичок співпраці та командної роботи*, які є важливими для успіху в багатьох сферах життя;

- *виховання любові до свого краю*, адже використовуючи під час використання певних форм та методів учні пізнають свою місцевість та вивчають свій рідний край;

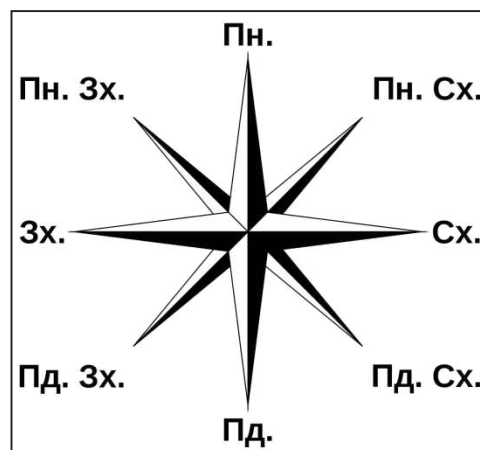
- *виховання любові до природи та бережного ставлення до довкілля*, так як застосування елементів спортивного орієнтування передбачає перебування в природних умовах.

6 КЛАС

Тема: Орієнтування на місцевості

Мета: навчитися визначати сторони горизонту, напрямки, азимут, вимірювати відстані, читати карту та пересуватися по місцевості за допомогою карти та компаса.

Завдання 1. Визначення сторін горизонту.



За допомогою компаса визначте сторони горизонту. Запишіть в бланк які видимі об'єкти знаходяться на північ від вас, які на південь, на захід та схід.

Північ	Південь	Захід	Схід

Завдання 2. Визначення напрямку.

За допомогою компаса визначте напрямки:

- від вашого класу до шкільної бібліотеки;
- від шкільної бібліотеки до головного входу школи;
- від головного входу школи до спортивного майданчика;
- від спортивного майданчика до найвищого дерева на території школи;
- від найвищого дерева до вашого класу.

На аркуші паперу схематично відобразіть напрямки вашого руху.

Завдання 3. Азимут

За допомогою компаса та карти визначте азимут до п'яти різних об'єктів, які знаходяться на території вашого шкільного подвір'я.

Командні змагання: учні діляться на 6 команд, кожна команда має знайти контрольні пункти, використовуючи компас та план місцевості (за можливості).

Завдання 4. Читання карти.

1) *Варіант 1.* Учні діляться на команди; для кожної команди підготовлені карти невеликої території шкільного подвір'я або парку; на карті позначені точки з номерами (наприклад, №1 – дерево, №2 – лавка тощо). Завдання команд полягає в тому, щоб знайти всі позначені точки на карті та записати їхні номери. Перемагає команда, яка першою знаходить всі точки та правильно їх ідентифікує.

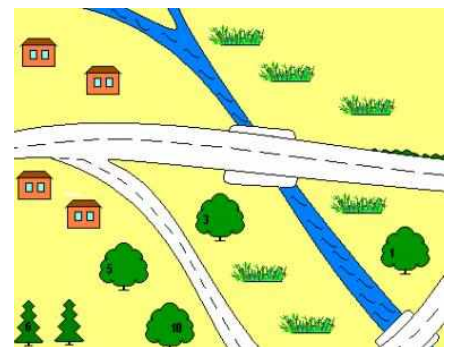
2) *Варіант 2.* Учні діляться на команди; на шкільному подвір'ї або у парку розміщені контрольні пункти (КП). Кожна команда розпочинає марафон з певного КП і має знайти всі інші точки в зазначеному порядку. Перемагає та команда, яка першою знаходить всі контрольні пункти та правильно пройшла маршрут.

Тема: Способи зображення Землі

Мета: навчити учнів розуміти та застосовувати основні принципи картографії шляхом складання плану місцевості.

Завдання. Складання плану місцевості.

Для виконання завдання необхідні такі матеріали: папір для креслення, олівці, ручки, кольорові олівці, маркери, гумка. Учні обирають місцевість, яку вони бажають зобразити на плані. Це може бути шкільний двір, парк інше місце. Разом з вчителем учні вирушають на місцевість та проводять спостереження; записують та малюють основні об'єкти та деталі місцевості, такі як будинки, дерева, кущі, дороги, водні об'єкти тощо. На основі своїх спостережень та записів учні складають план місцевості на папері. Вони використовують



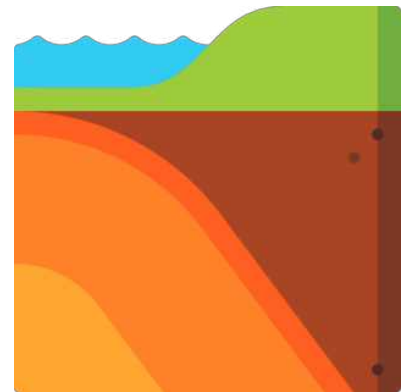
картографічні символи та масштаб для відображення об'єктів на плані.
Результат: створення власного плану місцевості та його презентація.

Тема: Літосфера

Мета: навчити учнів розуміти та застосовувати поняття літосфери, геологічних процесів і форм рельєфу за допомогою активного дослідження на місці та розвитку навичок орієнтування.

Завдання. Орієнтувальний квест «Місія: Літосфера».

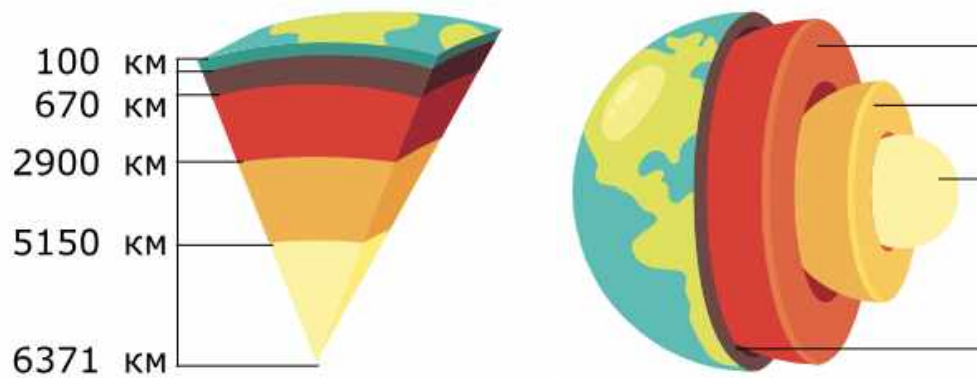
Для виконання завдання необхідні такі матеріали: карта місцевості з позначеними на ній контрольними пунктами (КП), завдання та запитання з теми «Літосфера»¹, орієнтири для позначення КП.



Учні діляться на групи, кожна група отримує карту, з позначеними на ній контрольними пунктами, на яких розташовані завдання. Кожна група рушає на пошуки першої контрольної точки, де їх чекає завдання з тематики літосфери. Групи повинні знайти всі контрольні точки та виконати всі завдання на шляху. Після завершення квесту групи можуть обговорити свої враження та взаємно поділитися своїми відповідями на завдання.

¹*Приклади завдань та запитань з теми «Літосфера»:*

- 1) Підписати, з яких частин складається внутрішня будова Земної кори?



- 2) Назвіть основні форми рельєфу. Як вони утворюються?
- 3) Які ознаки свідчать про те, що тут відбуваються тектонічні рухи?
Які наслідки можуть бути від таких рухів?
- 4) За допомогою географічних координат віднайти на карті найвищі точки материків:
 - 27°59' пн. ш. 86°55' сх. д. (Еверест)
 - 63° 04' пн. ш. 151 °00' зх. д. (Деналі)
 - 32° 39' пд. ш. 70° 00' зх. д. (Аконкагуа)
 - 3° 04' пд. ш. 37° 21' сх. д. (Кіліманджаро)
 - 36° 27' пд. ш. 148° 15' сх. д. (Костюшко)
- 5) За описом дати назву процесу:

«З глибин Землі, де вирує могутня енергія, виривається назовні розпечена рідина. Ця рідина, наповнена газами та розплавленими мінералами, піднімається вгору, пробиваючи собі шлях. Піднімаючись, рідина розширюється, виштовхуючи газу та попел, які здіймаються в небо, утворюючи хмару, що нагадує велетенську темну квітку. Потім ця рідина виривається назовні, разом з уламками гірських порід та розпеченого каміння. Цей грандіозний процес, що триває протягом днів або тижнів, може змінювати ландшафт, створюючи нові гори та долини, а також впливати на клімат та життя на планеті». (Виверження вулкану)

Тема: Природні комплекси.

Мета: закріпити знання про природний комплекс та умовні позначення на планах.

Завдання. За допомогою умовних позначень зобразити об'єкти елементів природного комплексу.

Об'єкти	Умовні позначення
Вода	
Річка	
Озеро	
Джерело. Струмок	
Рельєф	
Гора	
Улоговина	
Рослини	
Поодиноке дерево	
Мішаний ліс	
Хвойний ліс	
Фруктовий сад	
Поодинокий кущ	

7 КЛАС

Тема: Форма і рухи Землі

Мета: навчити учнів використовувати знання про форму та рухи Землі для орієнтування в просторі.



Завдання 1. Визначення напрямку за сонцем.

- Учні протягом дня спостерігають за сонцем.
- Фіксують його положення в небі в різні години доби.
- Після завершення спостережень учні обговорюють результати і роблять висновок про те, як змінювався напрямок руху сонця протягом дня і як це пов'язано з обертанням Землі.
- На основі зібраних даних учні визначають, де сходить і заходить сонце в їхній місцевості і як це відображається на понятті «сторони світу» (північ, південь, схід, захід).

Завдання 2. Проект на одну із запропонованих тем:

- 1) «Як люди використовували знання про форму та рухи Землі для навігації в минулому».
- 2) «Орієнтування в просторі за допомогою знань про форму та рухи Землі».

Тема: Узагальнення: материки та океани

Мета: закріпити знання про материки та океани, як великі природні комплекси географічної оболонки, повторити навички навігації, такі як вміння читати карту, визначати напрямки.



Завдання 1. Експедиція материками та океанами

Для виконання завдання необхідні такі матеріали: карта місцевості з позначеними на ній контрольними пунктами (КП), картки з завданнями², орієнтири для позначення КП.

Учні діляться на групи, кожна група отримує карту, з позначеними на ній контрольними пунктами, на яких розташовані картки з завданнями. Кожна група рушає на пошуки першої контрольної точки, де їх чекає відповідна картка. Групи повинні знайти всі контрольні точки та зібрати всі картки на шляху. Після того, як групи фінішують, їм слід виконати завдання на картках та презентувати результати перед іншими групами. На фінішній точці розташована велика карта світу, усі об'єкти на картках необхідно розмістити відповідно їхньому місцю знаходження на карті.

²Картки з завданнями з теми: «Узагальнення: материки та океани»

1)

Гора ЕВЕРЕСТ	
	
Материк, на якому розташована	
Гірська система, на якій знаходиться	
Висота	

2)

Масив ВІНСОН	
	
Материк, на якому розташований	
Тип горотворення	
Висота	

3)

СЕРЕДЗЕМНЕ море



Материк, який омиває	
Океан, до басейну якого належить	
Канал, яким з'єднане з Червоним морем	

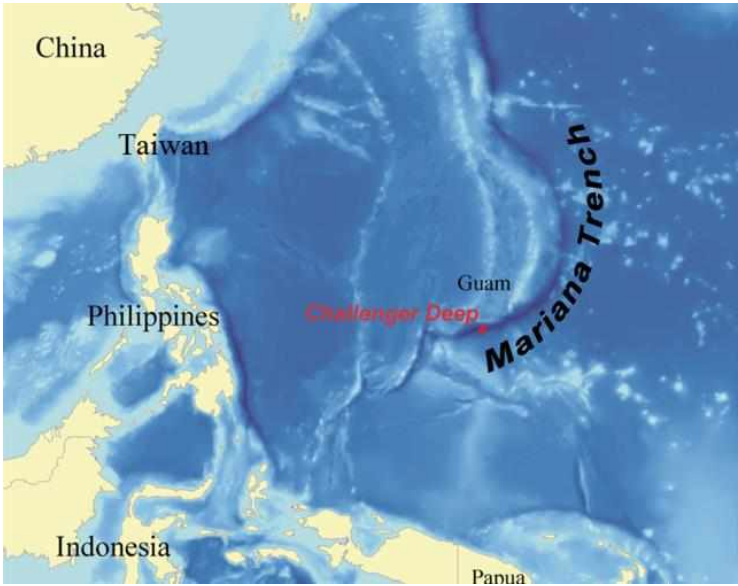
4)

КАРПАТИ




Частина світу, в якій знаходяться	
Найвища вершина	
Переважні висоти	

5)

МАРІАНСЬКИЙ жолоб	
	
Океан, в якому знаходиться	
Найбільша глибина, м	
Тектонічні плити, які сходяться в западині	

6)

Пустеля САХАРА	
	
Материк, на якому знаходиться	
Клімат пустелі	
Тварини, які живуть у пустелі	

7)

Вулкан КІЛІМАНДЖАРО



Материк, на якому розташований	
Походження гори	
Висота	

8)

ВЕЛИКІ ОЗЕРА



Материк, на якому розташовані	
Походження озер	
Назви озер	

9)

Річка АМАЗОНКА



Материк, на якому розташована	
Океан, до басейну якого належить	
Довжина	

10)

Гора АКОНКАГУА



Материк, на якому розташована	
Горотворення	
Висота	

11)

ВЕЛИКА пустеля ВІКТОРІЯ



Материк, на якому розташована	
Клімат пустелі	
Рослини пустелі	

12)

ЗОНДСЬКИЙ жолоб

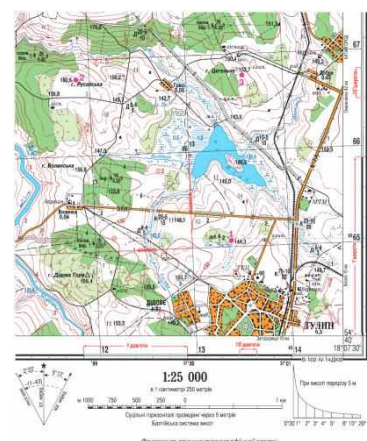


Океан, якому знаходиться	
Найбільша глибина, м	
Тектонічні плити, які сходяться в западині	

8 КЛАС

Тема: Топографічна карта.

Мета: перевірити знання учнів про елементи топографічної карти та їх здатність використовувати ці знання для спортивного орієнтування.




Завдання. Орієнтування на місцевості.

Учням буде запропоновано карту зі спортивним орієнтувальним маршрутом на базі шкільного двору або прилеглої місцевості та картки³. На маршруті буде розміщено контрольні пункти (КП). Перед початком маршруту кожен учень отримає карту маршруту з позначеними КП. Учні повинні знайти та відвідати кожен контрольну точку відповідно до маршруту, використовуючи карту та компас, та поставити позначку у картку³.

Після того, як всі учні пройдуть дистанцію, обговорити результати маршруту, проблеми, з якими стикнулися учні та визначити, які знання про картографію були застосовані під час орієнтування.

Це завдання допоможе учням не лише закріпити знання про топографічні карти, але й розвинути їхні навички орієнтування та роботи з компасом.

³Картка учасника

1	2	3	4	5
6	7	8	R	R
Прізвище				
Ім'я				

9 КЛАС

Тема: Міжнародний день туризму

Мета: залучити учнів до активного способу вивчення природи та розвитку навичок орієнтування, сприяти командній співпраці та підтримці.

Завдання. Змагання зі спортивного орієнтування.


Місце: територія школи та прилегла місцевість або парк. **Учасники:** учні 9-х класів.

Визначити категорії учасників (дівчата, хлопці). Для кожної категорії розробити окремий маршрут з контрольними пунктами (КП). Перед початком змагань розмістити на місцевості відповідні КП. Розробити регламент змагань, що включає в себе: дату, час та місце проведення змагань, програму змагань, систему нарахування балів, нагородження переможців та призерів.

Учням буде запропоновано карту зі спортивним орієнтувальним маршрутом на базі шкільного двору та прилеглої місцевості або парку, та картки учасника змагань⁴. На маршруті буде розміщено КП. Перед початком маршруту кожен учень отримає карту маршруту з позначеними КП. Учні повинні знайти та відвідати кожен контрольну точку відповідно до маршруту, використовуючи карту та компас, та поставити позначку у картку⁴.

Переможці та призери в кожній категорії визначаються за найкращим часом проходження дистанції. Переможці та призери нагороджуються грамотами та призами, а усі учасники – дипломами за участь у змаганнях. Після проведення змагань необхідно проаналізувати їх проведення, щоб виявити недоліки та внести пропозиції щодо їх усунення.

⁴Картка учасника змагань

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	R	R
Прізвище						
Ім'я						
Категорія						

Ефективність використання навчально-методичних рекомендацій

Використання навчально-методичних рекомендацій під час уроків географії дозволить сформувати в учнів ключові компетентності та наскрізні вміння, зазначені у Модельній навчальній програмі з географії 6-9 класів для закладів загальної середньої освіти.

Математична компетентність. Спортивне орієнтування потребує від учнів вміння орієнтуватися на місцевості за допомогою карти та компаса, що сприяє розвитку просторового мислення, яке є основою для розуміння математичних понять, таких як кути, відстані, співвідношення та масштаб. Багато завдань спортивного орієнтування потребують від учнів вміння розв'язувати математичні задачі, наприклад, розрахунок найкоротшого маршруту, визначення оптимального часу старту або прогнозування результатів змагань. Розв'язуючи такі задачі, учні вчаться застосовувати математичні знання на практиці. Працюючи з картою на місцевості учні вивчають різні форми територій, рельєф, що допомагає їм розвивати просторове мислення та розуміння геометричних відношень. Крім того, в учнів відбувається розвиток логічного мислення, адже вони вчаться аналізувати інформацію, шукати шляхи вирішення конкретних завдань, обирати найкращий маршрут з урахуванням різних факторів, таких як рельєф та розташування КП, робити висновки.

Компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій. Учні навчаються вимірювати відстані, орієнтуватися за допомогою компаса та GPS, фіксувати свої маршрути й результати, що розвиває навички точних вимірювань і методів фіксації даних. Під час спортивного орієнтування учні вчаться класифікувати об'єкти природи за різними ознаками (наприклад, тип лісу або вид річки), що розвиває їхні здібності в систематизації природних об'єктів. Учні навчаються пояснювати та описувати природні явища, використовуючи наукову термінологію, ознайомлюються з термінами, такими як орієнтування, рельєф, масштаб, географічні координати тощо, що допомагає їм ефективніше комунікувати у науковому середовищі. Школярі

також стикаються з дослідницькими проблемами, такими як визначення оптимального маршруту або аналіз місцевості, що, в свою чергу, допомагає їм навчитись досліджувати природу. Під час спортивного орієнтування учні можуть використовувати свої знання з географії на практиці, що сприятиме їх кращому засвоєнню.

Інноваційність. Використовуючи елементи спортивного орієнтування на уроках географії, учні можуть втілювати свої ідеї у практичні проекти, наприклад, розробляючи маршрути, створюючи нові методи навігації або вдосконалюючи існуючі техніки орієнтування. Таким чином формуються навички проектного мислення та реалізації інноваційних ідей. Учні можуть вигадувати та випробовувати різні стратегії для досягнення мети, що розвиває їхню творчість та інноваційний потенціал. Командна робота під час виконання завдань сприяє розвитку навичок колективної творчості і сприйняття новаторських підходів.

Екологічна компетентність. Враховуючи, що уроки з використанням елементів спортивного орієнтування часто проводяться в природному середовищі, це дає учням можливість досліджувати різні екосистеми та знайомитися з їхніми особливостями, що сприяє розумінню важливості збереження природного середовища та відповідального ставлення до нього. Спортивне орієнтування може допомогти учням навчитися прогнозувати екологічні наслідки дій людини. Під час переміщення в природному середовищі вони навчаються поважати природу, не залишати сміття і дотримуватися принципів екологічного захисту. Учні вчаться аналізувати вплив різних видів спортивного орієнтування на екосистеми, обирати маршрути, які мінімізують цей вплив, а також пропонувати способи збереження довкілля.

Інформаційно-комунікаційна компетентність. Під час спортивного орієнтування учні обробляють інформацію про маршрути, відстані, територіальні особливості, вчаться виділяти та аналізувати ключову інформацію, необхідну для успішної навігації та подолання перешкод. У

учнів розвиваються навички з пошуку, обробки, зберігання та перетворення природничої інформації з використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

Навчання впродовж життя. Під час використання елементів спортивного орієнтування перед учнями ставляться чіткі та зрозумілі цілі, наприклад, знайти всі КП в найкоротший час або з найменшою кількістю помилок, що сприяє розвитку вміння ставити перед собою цілі, планувати їх досягнення та оцінювати результати. Учні вивчають різні стратегії, методи та інструменти, які допомагають досягнути поставлених цілей, розвивають вміння вибрати найбільш ефективний підхід до вирішення проблеми чи досягнення мети. Учні вчаться планувати свої дії, організувати час і ресурси, виробляють навички систематичного підходу до вирішення завдань і планування дій в невідомих або складних умовах. На основі отриманого досвіду учні засвоюють вміння самостійного набуття знань, покращують свої навички та здібності, розвивають бажання та здатність до постійного навчання.

Громадянські та соціальні компетентності. Уроки та змагання часто проводяться в мальовничих місцях, що дає учням можливість досліджувати свою місцевість та знайомитися з її особливостями. Це може мотивувати учнів ділитися інформацією про красу та унікальність довкілля з друзями та родиною. Учні можуть брати участь у вирішенні локальних проблем. Проведення уроків на природі може дати учням можливість побачити екологічні проблеми, які існують в їхньому регіоні, наприклад, забруднення довкілля, вирубка лісів або деградація ґрунтів, що може мотивувати їх до участі в проектах з благоустрою та збереження довкілля, а також до співпраці з місцевими органами влади та громадськими організаціями. Учні розвивають навички співпраці та командної роботи під час спортивного орієнтування. Вони вчаться обговорювати ідеї, приймати спільні рішення та реалізовувати проекти з врахуванням думок та підтримки інших учасників. Крім того, спортивне орієнтування – це активний вид

спорту, який потребує від учнів фізичної підготовки, витривалості та координації рухів, сприяє розвитку та поширенню здорового способу життя серед молоді.

Культурна компетентність. Учні, займаючись спортивним орієнтуванням, використовують знання з географії, картографії, метеорології та інших природничих наук для успішної навігації в природному середовищі, вчать застосовувати ці знання на практиці, що розширює їхнє розуміння природних процесів і явищ. Учні вивчають різні природні ландшафти, культурні особливості різних регіонів та взаємозв'язки між людиною і середовищем, розвивають культурний світогляд, розуміючи важливість збереження та поваги до різноманітності природних і культурних цінностей.

Підприємливість. Вирішення завдань, планування маршрутів, розподілення часу та ресурсів – елементи, які розвивають навички планування та прийняття рішень. Спортивне орієнтування може мотивувати учнів до пошуку нових можливостей, використання своїх знань та навичок для досягнення успіху, що сприяє розвитку підприємницького духу та вміння шукати нестандартні рішення.

Отже, застосування навчально-методичних рекомендацій дозволить зробити уроки з географії більш цікавими та динамічними, підвищити мотивацію учнів до навчання, розвинути у них ключові компетентності, корисні навички та вміння; допоможуть учням покращити свою фізичну форму та інтелектуальні здібності.

ВИСНОВКИ

У результаті проведення дослідження було встановлено, що використання елементів спортивного орієнтування на уроках географії та залучення учнів до змагань зі спортивного орієнтування є ефективними засобами для сприяння гармонійного та всебічного розвитку школярів.

Спортивне орієнтування поєднує в собі елементи фізичної підготовки, туризму, географії та картографії, що робить його чудовим інструментом для розвитку таких якостей, як витривалість, швидкість, координація рухів, просторова орієнтація, спостережливість, логічне мислення, пам'ять та увага.

Географічні знання та навички відіграють важливу роль у спортивному орієнтуванні. Уміння читати карту, розуміти умовні знаки, визначати відстані та напрямки, орієнтуватися на місцевості, планувати маршрут з урахуванням рельєфу місцевості, правильно розподіляти сили, швидко та чітко приймати рішення в умовах невизначеності – все це буде корисним не лише для спортивного орієнтування та навчання, а й для інших аспектів життя.

Спортивне орієнтування, як метод навчання географії, є ефективним інструментом для збагачення знань учнів про географічне середовище та його особливості. Використання цього методу може бути перспективним напрямком у сучасній освіті, стимулюючи інтерес учнів до вивчення географії та здорового способу життя.

Участь у змаганнях зі спортивного орієнтування розвиває фізичні якості та інтелектуальні здібності учасників. Змагання сприяють розвитку таких фізичних якостей, як витривалість, швидкість, сила, координація рухів; учасники проводять час на свіжому повітрі, що зміцнює їхній імунітет та покращує загальне самопочуття. Крім того, під час змагань учасники використовують свої географічні знання та вміння, мають можливість спілкуватися з однолітками, розвивати свій командний дух, відповідальність та самодисципліну.

Організація та проведення змагань зі спортивного орієнтування – це складний та багатогранний процес, що базується на глибокому розумінні основних принципів цього виду спорту. Цей процес має важливе значення як для сприяння популяризації здорового способу життя, так і для розвитку комплексних навичок у молодого покоління.

У методичних рекомендаціях «Навчально-методичні рекомендації «Спортивне орієнтування на уроках географії» для учнів 6-9 класів» розкрито аспекти інтеграції елементів спортивного орієнтування в навчальний процес закладів середньої освіти, а саме можливість використовувати їх під час вивчення різноманітних тем на уроках географії. Також дані рекомендації можуть бути використані вчителями географії в позаурочних час, наприклад, при організації гуртків.

Загалом, роль географії у фізичному та інтелектуальному розвитку школярів через спортивне орієнтування є значущою і багатогранною, адже під час занять відображається унікальний спосіб використання знань та навичок.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ

1. Адобовська М. В. Тригуб В. І. Роль педагогічної практики у формуванні професійної компетентності майбутнього вчителя географії. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: «Педагогічні науки», 2019, 2.
2. Березовський В. А. Спортивне орієнтування як засіб формування всебічно розвиненої особистості школяра. Молодь та олімпійський рух : зб. тез доповідей ІХ Міжн. наук. конф., 12-13 жовтня 2016 року. Київ, 2016. С. 183-185.
3. Бургун І. В. Актуальність упровадження компетентнісного підходу в освітню практику. – URL: <https://www.ndu.gov.ua>
4. Географія 10-11 класу. Рівень стандарту. Наказ МОН України від 23.10.2017 № 107 URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednyaosvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv> (дата звернення: 01.03.2024)
5. Географія 6-9 класи. Навчальна програма для загальноосвітніх закладів / за ред. Я.Б. Олійник та ін. Наказ МОН України від 07.06.2017 № 804 URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednyaosvita/navchalniprogrami/navchalni-programi-5-9-klas> (дата звернення: 01.03.2024)
6. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009. - 304 с.
7. Екологічний паспорт міста Києва. URL: <https://mepr.gov.ua/wp-content/uploads/2023/04/Ekologichnyj-pasport-m.-Kyiv.pdf> (дата звернення: 5.03.2024)
8. Концепція «Нова українська школа». URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola> (дата звернення: 22.02.2024)
9. Концепція навчання географії України в основній та старшій школі. – К.: ТОВ «КОНВІ ПРІНТ», 2018. – 56 с.

10. Криловець М.Г. Система методичної підготовки майбутніх учителів географії: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.02. Київ, 2009. 40 с.
11. Левченко І.Б. Розробка уроків зі спортивного орієнтування / І.Б. Левченко, Л.І. Кравченко. – К., 2013. – 125 с.
12. Мезенцев К. Як спростувати міф про «кінець географії», або перший урок без шаблонів. Доповідь на освітньому вебінарі. URL: <https://room.etutorium.com/v2/replay> (дата звернення: 01.03.2024)
13. Методичні вказівки зі спортивного орієнтування у навчальних закладах (міське та паркове орієнтування) / Укладачі: О. Гринюк, І. Степанець, Д. Гринюк, С. Уліганець. Київ. 23 с.
14. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua> (дата звернення: 22.02.2024)
15. Монстри модернізму: комплекс університету ім. Т. Шевченка в Голосієві. URL: <https://hmarochos.kiev.ua/2015/12/23/monstri-modernizmu-kompleks-universitetu-im-shevchenka-v-golosiyevi/> (дата звернення: 1.03.2024)
16. Осадець М.М. Слобожанінов А.А. Використання засобів спортивного орієнтування у корекції психофізичного стану школярів середнього шкільного віку. – Молодий вчений, 2017. 117-121 с.
17. Основи спортивного орієнтування : навчально-методичні рекомендації / Укладачі : М. А. Щербаков., М. О. Лянной – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015 – 32 с.
18. Півень О.П., Горбенко М.І. Особливості спортивного орієнтування як засобу оздоровлення школярів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» 2020; 3 К (123) 20: С. 307-310.
19. Підласий І. П. Як стати компетентним педагогом? Частина 1. Підковуємося теоретично / І.П. Підласий. – Харків: Вид. група «Основа», 2019. – 112 С.

20. Підласий І. П. Як стати компетентним педагогом? Частина 2. Мислимо критично / І.П. Підласий. – Харків: Вид. група «Основа», 2019. – 128 С.
21. Підласий І.П. Як стати компетентним педагогом? Частина 3. Діємо практично / І.П. Підласий. – Харків: Вид. група «Основа», 2019. – 112 С.
22. Полулященко Т.Л. Методика навчання технічним навикам спортивного орієнтування новачків / Т. Л. Полулященко // Приоритети розвитку педагогічних та психологічних наук у ХХІ столітті : Зб. наук. робіт учасників Міжнар. наук.-практич. конф. (15-16 березня, 2019 р.). Одеса, 2019. - Ч. 2. - С. 39-43.
23. Правила спортивних змагань зі спортивного орієнтування. Міністерство молоді та спорту. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/pravila-sportivnikh-zmagan-zi-sportivnogo-orientuvannya.pdf (дата звернення: 5.03.2024)
24. Природничі науки 10-11 клас. Інтегрований курс. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти / за ред. І.Р. Ільченко та ін. Наказ МОН України від 23.10.2017 № 1407 URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalniprogrami/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv> (дата звернення: 01.03.2024)
25. Романенко О.В. роль картографії в орієнтуванні на місцевості. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту, - 2019, 130-134 с.
26. Столяренко О.В., Столяренко О.В. Моделивання педагогічної діяльності у підготовці фахівця: навчально-методичний посібник. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2015. 196 с.


27. Тімець О. Географічна освіта як основа формування життєвих компетенцій учнів // Географія та економіка в сучасній школі. – 2008. – №6. – С.2-4.
28. Топографічна карта Голосівського району. URL: <https://ru-tqw7dn/%D0%93%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD/?center=50.38239%2C30.48213&zoom=15> (дата звернення: 1.03.2024)
29. Фокін, С. П., О. В. Шевченко. «Роль карти у плануванні дистанцій для спортивного орієнтування». Часопис картографії, 2009. 111-114 с.
30. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Т. 1 Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2002. 252 с.
31. Шкрамко Я.Я. Вплив спортивного орієнтування на працездатність дітей 11-12 років. Я.Я. Шкрамко, Т.В. Гнітецька Молодіжний науковий вісник, 2008.
32. World Orienteering Week. URL: <https://worldorienteeringweek.com/> (дата звернення 18.04.2024)

ДОДАТКИ

Додаток А


Кампус КНУ

**Кубок декана
географічного факультету
зі спортивного орієнтування**

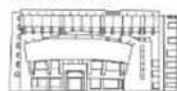


Кубок декана			
Ч/Ж	21	2,9 km	
▶		↙	◀
1	31	▬	⊥
2	32	⚠	⚠
3	33	▬	⊥
4	36	▬	⊥
5	37	⚠	⊥
6	38	↙	⚠
7	40	×	
8	41	⊥	⊥
9	39	↓	×
10	35	▬	⊥
11	43	▬	⊥
12	44	⊥	⊥
13	48	▬	◀
○		50 m	


1:5 000



ГЕОГРАФІЧНИЙ
ФАКУЛЬТЕТ

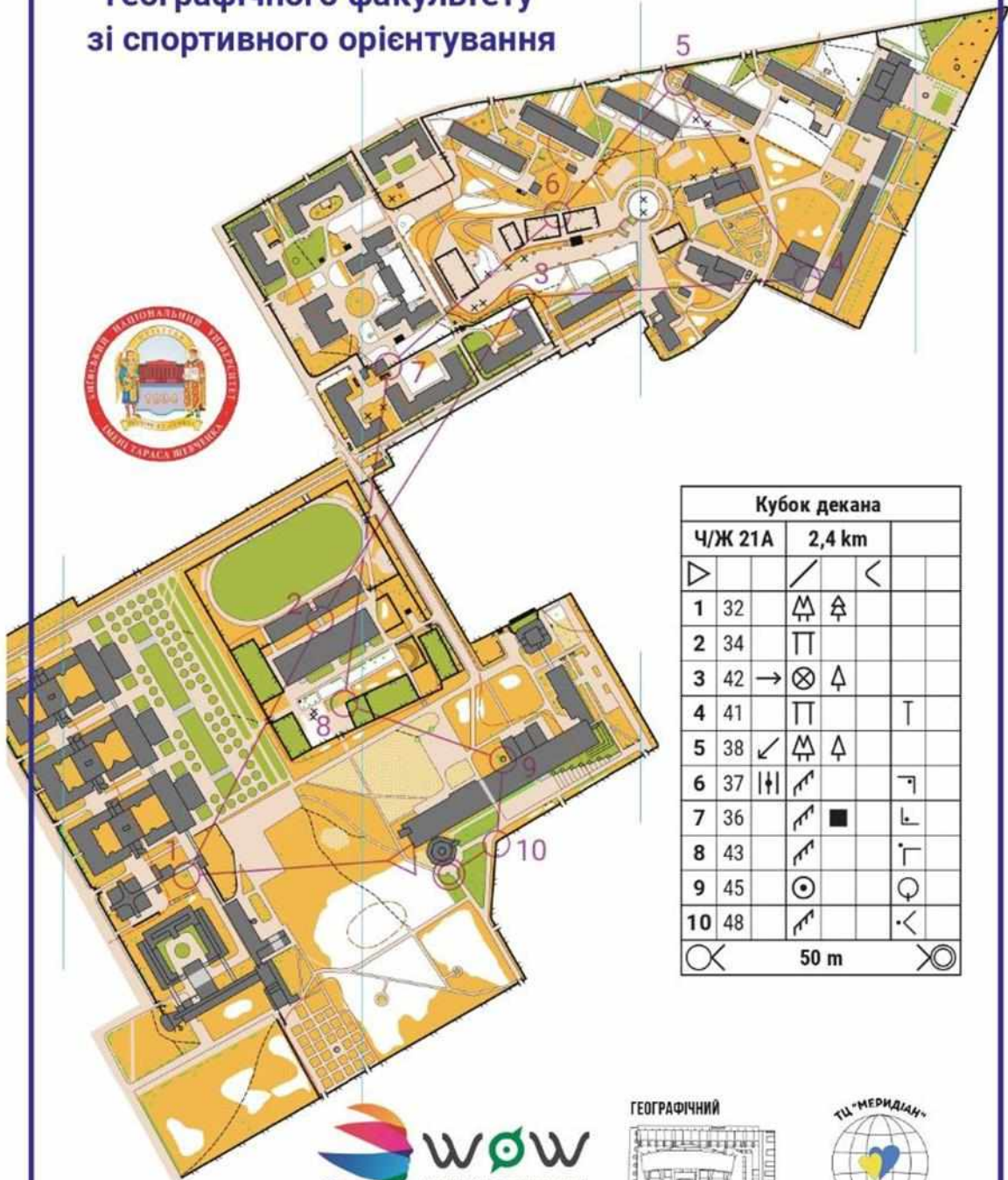


ТЛ-МЕРИДІАН



Кампус КНУ

Кубок декана
географічного факультету
зі спортивного орієнтування



Кубок декана			
Ч/Ж 21А	2,4 km		
1	32	⚓	⚓
2	34	Π	
3	42	→ ⊗	⚓
4	41	Π	┌
5	38	↙ ⚓	⚓
6	37	⌋ ⚓	└
7	36	⚓	■
8	43	⚓	┌
9	45	⊙	⊙
10	48	⚓	· <

50 m

1:5 000





Orienteering in Geo KNU

Змагання зі спортивного орієнтування на «Кубок декана»

ІНФОРМАЦІЙНИЙ БЮЛЕТЕНЬ

***Відкриті змагання
зі спортивного орієнтування
на дистанції спринт***

26 квітня 2024 року

м. Київ

ОРГКОМІТЕТ ТА СУДДІВСЬКА КОЛЕГІЯ ЗМАГАНЬ

Голова оргкомітету: Сергій ЗАПОТОЦЬКИЙ

Суддівська колегія: Володимир ПАСЬКО, Ольга ШЕВЧЕНКО

Секретар змагань: Ольга ЛЕВИЦЬКА

Директор змагань: Тетяна ГУЛЯС

Начальник дистанції: Олег ГРИНЮК

Організаційний комітет: учасники ТЦ «Меридіан» – Мирослава ВЕРБА, Діана ГІС, Анастасія ДЯКОВСЬКА, Вікторія ЖИТНИК, Аріана РАДЧЕНКО, Анастасія РУДЕНКО, Діана ТАРАСОВА, Олександра ТОКАР, Єлизавета ФЕДОРЕНКО

ПРОГРАМА ТА МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

Відкритті змагання проводяться на території студмістечка Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Центр змагань – корпус Географічний факультет КНУ.

26 квітня 2024 року (п'ятниця).

- 13:00 – 13:15 Робота мандатної комісії: видача карток учасників
(Центр змагань – Географічний факультет КНУ)
- 13:30 Старт першого учасника на дистанції
- 15:00 Опрацювання результатів, визначення та нагородження переможців

ГРУПИ ТА УЧАСНИКИ ЗМАГАНЬ, ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ

До участі у змаганнях запрошуюються студенти та викладачі географічного факультету Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Усі учасники діляться на наступні групи:

- Ч 21А – студенти та викладачі (поза конкурсом);
- Ж 21А – студенти та викладачі (поза конкурсом).

Учасник визначається відповідно попередній електронній заявці згідно заповнено заявки на участь.

Місце спортсмена визначається за найшвидшим часом проходження у кожній групі. Якщо у групі більше 40 учасників, то вона буде поділена на дві підгрупи А та В. Результат кожного учасника визначаються згідно наступної таблиці:

Місце	1	2	3	4	5	6	7	8	...	30	...	40	Сума балів
Бали	45	42	40	38	36	35	34	33	...	11	...	1	831

- Кожен учасник змагання добровільно бере участь у змаганні, визнаючи всі ймовірні ризики для власного здоров'я під час і після його закінчення;
- Кожен учасник змагання бере на себе особисту відповідальність за свій фізичний стан і здатність завершити обрану дистанцію змагання;

- Організатор змагання не несе відповідальності за фізичні травми, ушкодження, погіршення фізичного стану, які учасник змагання зазнав під час проведення змагання;
- Організатор змагання не несе відповідальності за погіршення фізичного стану учасника змагання після проведення змагання.

МІСЦЕВІСТЬ ТА КАРТА

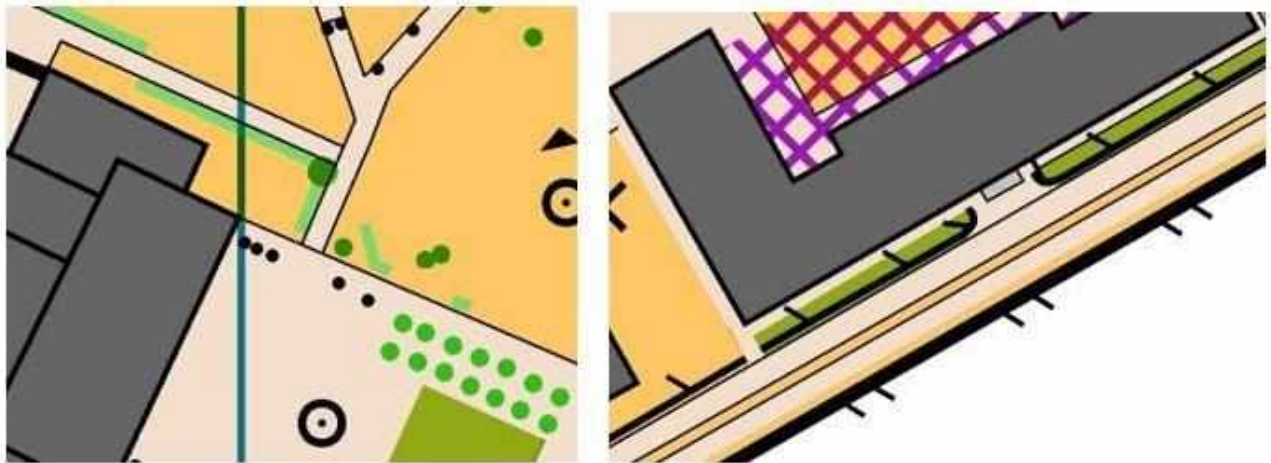
Арена змагань – територія студентського містечка Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Місцевість проведення змагань представлена житловою та громадською забудовою (корпуси факультетів та студентські гуртожитки), парковою зоною, значною кількістю різних природних та спортивних об'єктів.

Небезпечні місця: дороги з мало інтенсивним рухом (не рекомендовано вибігати без потреби за територію студмістечка Університету, обмежену металевим парканом).

Рекомендоване взуття: кросівки (без шипів).

Аварійний азимут: центр змагань – Географічний факультет КНУ (орієнтир м. Виставковий центр).

Зразок місцевості на карті:



Масштаб карти – 1:5 000

Перетин рельєфу – 2,5 м.

Автор – Бобришева К. (2016), коригування – Гринюк О. (2024)

Розмір – А4.

ОБЛАДНАННЯ ДИСТАНЦІЇ

Дистанції обладнані нейлоновими знаками КП та компостерами. В районі КП знаходяться судді.

ОРІЄНТОВАНІ ПАРАМЕТРИ ДИСТАНЦІЇ

Ч 21А – 3,0-4 км

Ж 21А – 3-3,5 км

Інтервал старту – 1 хв.

Контрольний час – 60 хв.

Штрафний час – 10 хв за невзятий КП.

Учасник має бути дискваліфікованим, якщо не візьме більше, ніж 3 КП.

Учасник має бути дискваліфікованим за перевищення контрольного часу.

НАГОРОДЖЕННЯ

Переможці нагороджуються медалями, грамотами відповідного ступеня та цінними призами.

Кожен учасник, який фінішував, нагороджується пам'ятним Дипломом.

ЗАЯВКИ, СТАРТОВИЙ ВНЕСОК

Попередні заявки на участь у змаганнях подати не пізніше 23:59 **23.04.2024 р.** заповнивши відповідну Гугл форму –

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeSZvM9B_ag29ms36uJR2k0BAI45g8NpeHh8e1DoyjppA5yTQ/viewform

Стартовий внесок – 75 грн.

Кошти слід перерахувати на картку Приват банку – 4149499991779677 Тетяна Гуляс. Отримати відповідь про успішну реєстрацію та оплату.

УКРИТТЯ

Під час сигналу сповіщення «Повітряна тривога» учасники і організатори заходу з місця розташування арени змагань прямують до укриття яке знаходиться в корпусі географічного факультету або до станції метро «Виставковий центр».

Учасники, які знаходяться на дистанції під час сповіщення «Повітряна тривога» (в тому числі звукового) прямують до найближчого укриття.

Схема розміщення укриття буде роздана під час реєстрації.

**СПОДІВАЄМОСЬ НА ЗУСТРІЧ З ВАМИ,
НА ВАС ЧЕКАЮТЬ ПРИЄМНІ СЮРПРИЗИ!**

Київський національний університет Тараса Шевченка
Географічний факультет
Туристичний центр «Меридіан»

Orienteering in Geo KNU

***Змагання зі спортивного орієнтування
на «Кубок декана»***

ПРОТОКОЛ СТАРТУ

спринт в заданому напрямку

26 квітня 2024 року, Київ

Суддівський час 00:00.00 відповідає 13 год. 30 хв.

Вікова група
Начальник дистанції

Ч/Ж 21
Олег Гринюк

Довжина дистанції **2,9 км 13 КП**
Контрольний час **01 год. 00 хв.**

№ п/п	Прізвище та ім'я учасника	Команда	Розряд	№ учасника	Час старту	Примітки
1	Яценко Юлія				00:00	п/к
2	Климець Михайло				00:01	
3	Радченко Аріана				00:02	
4	Дзень Анна				00:03	
5	Воробйов Ілля				00:04	
6	Макарчук Євген				00:05	
7	Житник Вікторія				00:06	
8	Сировець Сергій				00:07	п/к
9	Уханський Назарій				00:08	
10					00:09	
11					00:10	
12					00:11	
13					00:12	
14					00:13	
15					00:14	

* п/к – поза конкурсом

Головний суддя

Сергій ЗАПОТОЦЬКИЙ

Головний секретар

Ольга ЛЕВИЦЬКА

Київський національний університет Тараса
Шевченка
Географічний факультет
Туристичний центр «Меридіан»

Orienteering in Geo KNU

*Змагання зі спортивного орієнтування
на «Кубок декана»*

ПРОТОКОЛ СТАРТУ

спринт в заданому напрямку

26 квітня 2024 року, Київ

Суддівський час 00:00.00 відповідає 13 год. 30 хв.

Вікова група
Начальник дистанції

Ч/Ж 21 А
Олег Гринюк

Довжина дистанції **2,4 км 10 КП**
Контрольний час **01 год. 00 хв.**

№ п/п	Прізвище та ім'я учасника	Команда	Розряд	№ учасника	Час старту	Примітки
1	Романів Марина				00:00	
2	Токар Олександра				00:01	
3	Скляр Оксана				00:02	
4	Гіс Діана				00:03	
5	Федоренко Єлизавета				00:04	
6	Михайлова Марія				00:05	
7	Сапанчук Аліна				00:06	
8	Тарасова Діана				00:07	
9					00:08	
10					00:09	
11					00:10	
12					00:11	
13					00:12	
14					00:13	
15					00:14	

* п/к – поза конкурсом

Головний суддя

Сергій ЗАПОТОЦЬКИЙ

Головний секретар

Ольга ЛЕВИЦЬКА