

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОМУ
ОРИЕНТИРОВАНИЮ В СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 4 курса 442 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
наименование факультета, института, колледжа
Куликовой Анны Сергеевны
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Бессчетнова О.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

кандидат медицинских наук, доцент

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Н.В. Тимушкина

инициалы, фамилия

Балашов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В последние годы все большую популярность приобретает спортивное ориентирование. Это вид спорта, в основе которого лежит передвижение по незнакомой местности и нахождение контрольных пунктов при помощи карты с нанесённой на ней дистанцией, и компаса. Спортивное ориентирование является одним из более специфических видов спорта, в котором смешиваются высокие физиологические и умственные нагрузки на фоне огромных волевых и эмоциональных напряжений, направленных на самостоятельное решение ряда практических задач. Во время тяжелой физической работы следует все время вести наблюдения из окружающей местности и карты, а также адаптироваться нередко к неожиданным ситуациям и условиям. Для достижения хорошего конечного результата спортсмену-ориентировщику нужно уметь концентрироваться, расслабляться, создавать мысленные образы из окружающей его местности [2].

Ориентирование - один из немногих видов спорта, в которых соучастники соревнований действуют сугубо персонально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей. Для достижения цели нужны высочайшая психологическая подготовка, проявление настойчивости, решительности, самообладания [1]. Систематическая работа над освоением технических и тактических навыков содействует развитию познавательных психических процессов и росту спортивного мастерства.

Психологические навыки и стратегии могут употребляться для оптимизации и роста физической и технической подготовки. Также принципиально рассмотреть психологическую подготовку параллельно с физической и технической подготовкой, которые должны реализовываться регулярно. Как повышение скорости на трудном ландшафте связано с постоянной физиологической и технической тренировкой, так способность справляться с давлением соревнования может быть связано с тренировкой психологических навыков.

Как показывает анализ научно-методической литературы, недостаточно разработано теоретическое и практическое обоснование тренировочных программ по спортивному ориентированию с учетом половозрастных характеристик обучающихся.

Объектом исследования является внеурочная деятельность учащихся старших классов по спортивному ориентированию.

Предмет исследования – организация занятий спортивным ориентированием в старшем школьном возрасте.

Цель работы: разработать и апробировать программу секционных занятий по спортивному ориентированию для старшего школьного возраста.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

1. Рассмотреть виды спортивного ориентирования.
2. Разработать диагностический инструментарий, направленный на определение уровня физической подготовленности обучающихся.
3. Разработать и апробировать программу секционных занятий по спортивному ориентированию в старшем школьном возрасте.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование (бег на 100 м, 2000 м, (девочки) 3000 м, (мальчики), подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища за 30с), методы математической статистики.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Спортивное ориентирование в прикладной подготовке школьников» мы рассмотрели историю спортивного ориентирования и дали его характеристику, как вида спорта. Согласно правилам соревнований по спортивному ориентированию, имеется еще два вида программы - ориентирование по тропам или ориентирование для инвалидов и рогейн. Первый вид позволяет людям с ограниченными двигательными способностями принимать участие в соревнованиях и содержится в прохождении отмеченных на карте контрольных пунктов в предоставленной последовательности и выборе истинного знака контрольного пункта из нескольких, установленных на местности. Рогейн - исследование дистанции по выбору при помощи карты масштаба 1: 25000 или 1: 50000 при планируемом результате победителя 300 минут. Эти соревнования являются командными.

Соревнования по спортивному ориентированию различаются по способу передвижения: бегом или на лыжах, на велосипедах, пешком и на колясках, имеющих свои особые индивидуальности.

Все виды спортивного ориентирования объединяет одна главная изюминка - пребывание подробной крупномасштабной спортивной карты местности, на которой проводятся соревнования, и внедрение компаса.

Итак, ключевыми атрибутами спортсмена-ориентировщика являются спортивный компас и спортивная карта. Как любая книга пишется знаками, так и диаграмма " написана " условными спортивными топографическими знаками. Спортивные топографические знаки имеют много общего с обычными топографическими знаками, но отличаются от них.

Спортивное ориентирование решает ряд задач физической и практической подготовки школьников, важнейшей из которых является воспитание в себе внимательного отношения к своему здоровью. Это должно выражаться в выработке потребности к прохождению систематической диспансеризации, своевременному исцелению травм и болезней, связанных с

тренировочной и соревновательной деятельностью. Юный спортсмен должен обладать определенными познаниями по профилактике простудных заболеваний, травм опорно-двигательного аппарата, структуры рационального питания и тем более знать о недопустимости курения, употребления алкоголя, наркотических веществ и различных стимуляторов. Это способствует воспитанию навыков сурового выполнения режима учебы, отдыха, тренировки, росту спортивного мастерства и прочных навыков нужного гигиенического режима(сон, водные процедуры, баня, введение чистой спортивной одежды, обуви без конструктивных недочетов и подогнанных по фигуре и ноге, своевременное переодевание в " цивильную " одежду после занятий и соревнований). Также этот вид спорта учитывает и возрастные особенности детей старшего школьного возраста, что имеет немаловажное значение для обучения здоровой и многосторонне развитой личности учащихся.

Вторая глава «Планирование учебно-тренировочного процесса секционных занятий по спортивному ориентированию» содержит исследования, проведенные в период с сентября 2016 г. по февраль 2017 г. и включающие 4 этапа. На первом этапе (сентябрь 2016 г.) проводился анализ научно-методической литературы по теме исследования. В частности, мы рассмотрели историю развития данного вида спорта и выяснили, что такое спортивное ориентирование, дали ему определение. Здесь же, мы изучили возрастные особенности детей старшего школьного возраста.

На втором этапе (сентябрь 2016 г.) были выбраны испытуемые и проведено предварительное тестирование по четырем выбранным критериям на определение уровня подготовки детей. С целью выявления эффективности разработанной нами методики мы выбрали учащихся 9-х классов. Исследования проводились на базе МОУ СОШ №3 г. Балашов Саратовской области. С данными детьми учебно-тренировочный процесс проводился с внедрением разработанной нами программы. Эффективность разработанной

нами методики проверялась путем сравнения результатов исследования до и после применяемой программы.

В исследовании приняли участие 20 школьников: 10 девочек и 10 мальчиков. В период с сентября по октябрь 2016 года испытуемые занимались по общему плану.

После обработки результатов первого тестирования, была внедрена программа секционных занятий по спортивному ориентированию.

Для определения эффективности предложенной нами программы секционных занятий по данному виду спорта мы использовали следующие тесты [5]:

- бег на 100м;
- бег 2000м, (девочки)3000м, (мальчики);
- подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание и опускание туловища за 30с.

На третьем этапе (с сентября 2016г. по октябрь 2016 г.) с испытуемыми была проведена разработанная нами программа секционных занятий по спортивному ориентированию.

На четвертом этапе (октябрь 2016 г. – февраль 2017 г.) было проведено повторное тестирование и обработка полученных результатов.

После обработки результатов первого тестирования, была внедрена программа секционных занятий . В нее входили следующие разделы:

- вводное занятие (здесь мы рассматривали историю развития туризма, технику безопасности при проведении занятий, экскурсий, походов.)
- топография и ориентирование на местности. (Однодневный поход, сличение карты с местностью). Повторение топографических знаков. Масштаб. Совершенствование чтения спортивных карт. Работа с компасом. Ориентирование по спортивной карте. Азимут на объект. Движение по азимуту на местности различного типа (на открытой, заросшей, пересечённой). Способы и приёмы ориентирования в различных условиях. Правила соревнований по спортивному ориентированию в заданном

направлении. Однодневный поход «Золотая осень» (Азимутальное ориентирование на местности)).

- краеведение (Краеведческая викторина «Балашов сегодня».

Однодневный поход. Краеведческое ориентирование по улицам города.)

- \Гигиена туриста. Оказание первой медицинской помощи.

- Организация похода (назначение, периодичность и продолжительность привалов в пеших походах, выбор места для привала и костра в зависимости от расположения деревьев, глубины снежного покрова и т.д., однодневный поход, личное и групповое снаряжение для пешего и лыжного многодневного похода, ремнабор, укладка рюкзака для многодневного похода, типы костров и правила разведения их в зимних условиях, меры предосторожности при заготовки дров, наборе воды из незамерзшего водоёма, приготовление пищи, сушка снаряжения у костра.

- Техника пешеходного туризма (Однодневный поход (Техника передвижения по залесённой местности различной проходимости), преодоление препятствий на соревнованиях по технике пешеходного туризма со страховкой: спуск и подъём спортивным способом, траверс, маятниковая переправа, бревно с перилами, параллельные верёвки, кочки и др. (спортивный зал), система судейства на соревнованиях.)

Разработанная нами программа учитывает все стороны для полноценного развития ребенка. Здесь мы учли и физическое развитие, и нравственное воспитание, позаботились о том, чтобы ребята знали историю происхождения данного вида спорта, его многогранность и уникальность. Мы считаем, что детям надо знать как важна техника безопасности, как необходимо научиться оказывать первую медицинскую помощь в случае необходимости. В обычной школьной программе изучается только несколько разделов по данной тематике, в которых поверхностно затрагиваются жизненно важные вопросы. Мы считаем такой подход не совсем верным. Старшие школьники предъявляют чрезвычайно высокие запросы к нравственному облику человека, а также к его физической

подготовленности. На этом этапе происходит выбор будущей деятельности учеников. Важнейшей задачей является воспитание в себе внимательного отношения к здоровью, закаливанию. Мы считаем, что учли все аспекты при разработке нашей программы по спортивному ориентированию.

Таблица 4 – Сводная по результатам тестирования для девушек и юношей

девушки			
Тесты	До $x \pm m$	После $x \pm m$	Различие, %
Бег на 100м, (с)	19,2±0,7	17,4±0,7	9,4
2000м, (дев)	11,3±0,7	11,1±0,7	1,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19,9±3,7	21±3,7	5,5
Поднимание и опускание туловища за 30(с)	21,6±2,1	23,1±2,1	6,5
юноши			
Бег на 100(м)	14,4±0,1	14,3±0,1	0,7
3000м, (мал)	12,6±0,7	12,5±0,7	0,8
Подтягивание	11±0,7	11,9±0,7	7,6
Поднимание и опускание туловища за 30(с)	22,6±0,7	23,4±0,7	3,4

Таким образом..

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе работы мы изучили научно-методическую литературу по теме исследования и проанализировали её и выяснили, что спортивное ориентирование - это самостоятельный вид спорта, сущность соревнований в котором состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех, используя компас и карту, преодолеть определенный маршрут по незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях - с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков [20].

В данной работе мы показали значимость для здоровья детей занятий спортивного ориентирования. Мы определили, что старшие школьники

предъявляют очень высокие требования к моральному облику человека. Это связано с тем, что в старшем школьном возрасте создается более целостное представление о себе и о личности других, расширяется круг осознаваемых социально-психологических качеств людей и, прежде всего, одноклассников.

Таким образом, на создание условий для физического развития учащихся реализуют следующие направления:

- Развитие мотивации к здоровому образу жизни;
- Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка;
- Профилактика социального поведения.

Ориентирование, пожалуй, единственный вид спорта, который, не имеет постоянных или стандартных условий для проведения соревнований. Более того, стандартные условия ему противопоказаны. Глубокий смысл соревнований при ориентировании, их огромная притягательная и романтическая сторона заключены именно в том, что всякий раз спортсменам приходится сталкиваться с новым ландшафтом, иным расположением и сочетанием контрольных пунктов, с изменчивыми погодными условиями и состоянием местности, с новыми картами. Поэтому для успешного завершения трасс спортсмены должны быть готовы решать любые навигационные и тактические задачи на любой местности.

Главной задачей нашего исследования была разработка и апробирование программы секционных занятий по спортивному ориентированию в старшем школьном возрасте. Наше исследование проходило на протяжении 8 недель, три раза в неделю, 90 минут каждое, в нем приняло участие 20 учащихся 9го класса, из них 10 девушек и 10 юношей. Для оценки эффективности мы выбрали 4 вида тестирования.

Проводилось предварительное тестирования всех учащихся, принявших участие в эксперименте, после чего тестирование проводилось последующие 8 недель. Все полученные нами результаты мы заносили в таблицу и обрабатывали с помощью метода G-критерий знаков.

Оценка результатов тестирования после проведения

экспериментальных исследований выявила улучшение показателей во всех тестовых упражнениях. В ходе эксперимента стало ясно, что у большинства испытуемых сдвиг произошел в положительную сторону. Результаты детей значительно повысились. Это говорит о том, что предложенная нами программа по спортивному ориентированию на практике работает и приносит значительные сдвиги в результатах.

Список публикаций автора по теме бакалаврской работы:

Куликова, А.С. Планирование и организация занятий спортивным ориентированием в старшем школьном возрасте / Актуальные