

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ физического воспитания

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ
СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК ИНДИКАТОР
УСПЕШНОСТИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

студентки 4 курса 401

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Домничевой Ольги Витальевны

Научный руководитель

к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2020

Введение В современном обществе остро стоит вопрос ведения здорового образа жизни школьниками. Это должно проявляться не только в отказе от вредных привычек, но и в оздоровлении организма, путем максимально возможного нахождения на природе. Если место проживания сменить не так легко, то место отдыха и место проведения своих увлечений выбирать можно. Среди занятий, которыми можно заниматься на природе, улучшая одновременно свое здоровье и физическую форму, является спортивное ориентирование.

Актуальность настоящей работы определяется широкой распространенностью спортивного ориентирования среди населения, в том числе школьников. Занятие спортивным ориентированием предъявляет дополнительные требования в функциональному состоянию организма спортсменов, а значит требует оптимизацию уровня их физической подготовленности.

Объект - учебно-тренировочный процесс учащихся на урочных и внеурочных занятиях по физической культуре, ориентированный на развитие двигательной активности школьников.

Предмет - физическая подготовленность школьников, занимающихся спортивным ориентированием.

Цель изучение динамики физической подготовленности мальчиков 13-14 лет, занимающихся спортивным ориентированием на базе МОУ-ООШ с. Березовка Марксовского района в кружке спортивного ориентирования.

Гипотеза исследования. Мы предположили, что для повышения двигательной активности мальчиков, посещающих уроки физической культуры в школе, могут быть использованы дополнительные занятия в кружке по спортивному ориентированию, которые будут способствовать повышению уровня их физической подготовленности.

Для выполнения поставленной цели были решены следующие **задачи**: изучена научно-методическая литература по теме исследования, выявлена

специфика физических упражнений при занятии спортивным ориентированием, изучена динамика результатов физической подготовленности мальчиков 13-14 лет, занимающихся спортивным ориентированием

Для решения поставленных задач применялись следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование.

Полученные результаты были обработаны с помощью методов математической статистики.

Основное содержание работы. Работа состоит из введения, двух разделов, заключения, списка использованных источников и приложений.

В первом разделе представлены теоретические основы исследования. Рассмотрен вопрос подготовки спортсменов при занятиях спортивным ориентированием. Ориентирование это практически единственный вид спорта, который, не имеет постоянных или стандартных условий для проведения соревнований. Высокий уровень физической подготовленности – одно из важных условий для повышения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Каждый вид спорта предъявляет свои требования к физической подготовленности спортсменов – уровню развития отдельных качеств, функциональным возможностям и телосложению. Специальная физическая подготовка (СФП) спортсменов, занимающихся ориентированием, направлена на достижение результата. Ориентирование имеет свою специфику. Это циклический вид спорта с элементами ациклической работы (преодоление препятствий). Хотя ориентировщик и стремится к равномерному бегу, но бег на дистанции является неравномерным, с элементами «равного» бега. Наличие неровностей и препятствий повышает требования к опорно-двигательному аппарату (ОДА). Наличие при физической работе отвлекающих факторов – чтение карты, слежение за местностью, за поведением участников и т.д. Ориентирование – это тяжелая физическая работа, совмещенная с интенсивной интеллектуальной деятельностью (запоминание, восприятие, анализ, выбор тактики прохождения, иногда счет расстояния – и все это в оптимальном беговом режиме). Отсюда вытекают задачи СФП:

1. Развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта.
2. Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта.
3. Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности.
4. Формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.

Основными средствами СФП спортсмена являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Специально – подготовительные упражнения – это такие действия, которые имеют существенные сходства с соревновательным упражнением по координационной структуре движений, пространственным, пространственно – временным, ритмическим и энергетическим характеристикам, нервно – мышечным напряжениям и по имущественному проявлению физических способностей [Истомин П.И.]

Для соревнований по спортивному ориентированию характерны протяженные и сложные по рельефу местности дистанции. Для успешного прохождения их наряду с такими физическими качествами как скорость и сила, необходима выносливость, которая является определяющим фактором физической подготовки спортсменов – ориентировщиков. При беге спортсмен использует обширный диапазон скоростей – от самых низких до предельных. Тренировка выносливости в непрерывном режиме учитывает две составляющие нагрузки: скорость бега и длину дистанции (время).

Физическая подготовка определяет содержание других видов подготовки.

Из многообразия физических упражнений выделяют бег как наиболее важный для спортивного ориентирования. Спортсмены бегут через лес, через болото, по песку, с отягощением (утяжеленный пояс), по лестнице, в тяжелой обуви, через кустарники, совершают многоскоки по грунту и песку.

Техника бега у ориентировщика особенная. Необходимо на тренировках учить преодолевать поваленное дерево не «прыжком оленя», а экономя силы, «переваливать» через препятствия, не поднимая высоко центр тяжести [Иванов

Е.И. и др.]. Скорость бега в ориентировании и интенсивность физической нагрузки необходимо регулировать из чисто физиологических соображений (с точки зрения раскладки сил на дистанции) и для соблюдения принципа безопасности ориентирования и правильного выполнения технических приемов, так как каждый из них выполняется на различной скорости.

Бег ориентировщика это бег по пересеченной местности, вовлечение в работу большего числа мышечных групп. На трассах ориентирования спортсмен преодолевает такие участки, которые не встречаются в других видах спорта, связанных с бегом.

Важная особенность бега в ориентировании - это высокая вариативность его биомеханических параметров: длины и частоты шагов, амплитуды и углов движения в суставах. Специфическая тренировка, связанная с выполнением значительной части беговой подготовки в условиях пересеченной местности, способствует совершенствованию систем аэробного энергообеспечения, росту энергетического потенциала спортсмена, что находит свое отражение в высоких значениях физиологических показателей.

Второй раздел раскрывает вопрос достижения динамики физической подготовленности школьников, занимающихся спортивным ориентированием.

Современные подробные и точные карты, соблюдение принципов справедливости при планировании трасс, привели к тому, что физические возможности ориентировщиков стали играть решающую роль в достижении высоких результатов. Современный ориентировщик – это, прежде всего, атлет, не уступающий по основным физиологическим показателям представителям других видов спорта.

Ни одно движение спортсмена не может быть выполнено без затрат энергии. Тренировочные нагрузки должны быть направлены на повышение уровня анаэробного порога по скорости бега и потреблению кислорода, что является базой, своеобразным фундаментом повышения высокой спортивной работоспособности спортсмена-ориентировщика.

Задача физической подготовки - увеличить критическую скорость (за счет развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем) и анаэробный порог (за счет физической и психологической подготовок).

Большое значение для физического развития детей имеет игра. В игре не только укрепляется здоровье, но и идет развитие различных двигательных и вегетативных функций. Во время игры в работу вовлекаются большие группы мышц (в результате бега, ходьбы, прыжков, различных положений туловища). В ходе игр совершенствуются зрение, слух, упражняется двигательный аппарат, развивается тонкая координация движений, способность к сохранению равновесия и т.д. Подвижные игры на местности развивают скоростно – силовые качества, видения пространства, ловкость при беге по неровной местности, быстроты принятия решения, смелости, решительности, настойчивости и дух команды, ответственности перед командой. В процессе игры представляются возможности для анализа поведения детей. [Лебединский Ю.В. и др.] Являясь средством развития моторной деятельности, игра позволяет создавать у детей положительный эмоциональный подъем, развивать чувство свободы движений .

Ниже приведен ряд подвижных игр, рекомендуемых при тренировках по спортивному ориентированию. Догонялки на время способствуют развитию скорости, ловкости, решительности, Казаки-разбойники развивают скорость, смекалку, коллективизм, вырабатывают навыки бега по пересеченной местности. Благодаря пряткам дети набирают скорость, развивают сообразительность и смекалку. А вот игра Вышибалы с мячом в квадрате способствует распределению и концентрации внимания, меткости, сноровке.

В процесс физической тренировки упражнения на быстроту и ловкость постепенно связываются с допустимыми упражнениями на силу и выносливость. Занятие с детьми требует осторожного подхода к дозированию и характеру физической нагрузки в связи с высоким уровнем развития двигательной деятельности подростков и некоторым отставанием в развитии отдельных вегетативных функций. Дети в этот период проявляют большое стремление к достижению спортивных результатов. Многие из них, не

соизмеряя своих сил, любой ценой, часто в ущерб здоровью, стремятся победить ровесника или выполнить норматив старших товарищей.

Движения ориентировщика на дистанции очень разнообразны, поэтому обладающий хорошей подвижностью мышечного, связочного и суставного аппарата спортсмен способен передвигаться быстро, у него в несколько раз меньше риск получения травмы на дистанции ориентирования.

Для развития и совершенствования гибкости наиболее эффективны упражнения на растяжение. Растяжение может выполняться в виде баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и т.п.), выполняемых с различной амплитудой, скоростью и иногда с отягощениями. Статическое растяжение заключается в том, что спортсмен принимает определенную позу и удерживает ее в течение определенного времени. После этого следует расслабление, а затем повторение задания.

Важное значение в развитии гибкости принадлежит разминке. Хорошая разминка и правильно проведенные упражнения на развитие гибкости позволяют повысить эффективность обучения, предотвратить возможные травмы, стимулировать развитие силы, быстроты, выносливости.

Выносливость является основной формой двигательных способностей человека, определяющих результат в ориентировании. Основные методы развития силы: использование неопределенных отягощений с определенным числом повторений, предельных или около предельных отягощений, изометрических/статистических упражнений.

Соревновательная деятельность в ориентировании длится от 15 до 120 минут (иногда и более), поэтому высокий уровень развития выносливости является определяющим для достижения высоких результатов. Выносливость развивается только с помощью тренировки.

Подобно силе развивается неравномерно быстрота движений. В детском возрасте важно, чтобы значительная часть упражнений выполнялась с большой амплитудой движений при максимальном расслаблении не участвующих в работе групп мышц. Для школьников вредны нагрузки большой интенсивности, даже если они на первый взгляд кажутся посильными.

Важным фактором при работе с детьми является учет пола, возраста и физической подготовленности.

Большинство подростков приходят в спортивное ориентирование через кружок. Создание кружка спортивного ориентирования возможно в Центре внешкольной работы, при Дворце или Доме пионеров и школьников, на базе детских туристских станций. В сельской местности большинство кружков создаются на базе школ. Руководитель кружка проводит определенную подготовительную работу для привлечения ребят к занятиям этим видом спорта. Учебно-тренировочные занятия строятся по игровому принципу. В период каникул количество часов увеличивается. Только регулярные занятия дают положительный результат в плане подготовки как технически, так и физически. Правильное планирование учебного процесса способствует достижению необходимых спортивных результатов.

Планируя учебный материал на каждый этап обучения, руководитель должен учитывать реальные возможности кружка - подготовленность ребят, наличие спортивного инвентаря, баз, географические и климатические условия. Каждое занятие кружка обязательно содержит не менее 10 минут разминки. Разминочный бег подготавливает сердечно-сосудистую систему организма к последующим повышенным нагрузкам, способствует увеличению эластичности мышц и связок. Основная часть занятия направлена на изучение и совершенствование различных тактико-технических приемов ориентирования, развитие и повышение общефизической и специальной подготовки членов кружка, воспитание их морально-волевых качеств. Заключительная часть занятия (около 10 мин) используется для того, чтобы привести организм занимающихся в состояние относительного покоя.

В течении двух лет проводилось наблюдение за деятельностью кружка по спортивному ориентированию в МОУ- ООШ с. Березовка Марксовского района. Наблюдение осуществлялось за организацией подготовки школьников, какие используются педагогом методы и приемы тренировок. Результаты, которые показали школьники в ходе занятий в кружке, находились под особым наблюдением. Особое внимание уделялось тому, как учитель влияет на своих

учеников. Руководитель кружка Катков Сергей Алексеевич - учитель физической культуры, капитан команды педагогов - туристов Марковского района. Два раза команда представляла нашу область на Всероссийском туристическом слете работников образования.

В течении года проводится согласно плану 170 занятий. По факту количество часов, которое учитель отводит занятию с детьми гораздо больше

Знакомство с программой занятий, участие в тренировках и соревнованиях, проводимых педагогом Катковым С.А., позволяют сделать вывод о том, что для развития физических качеств ориентировщика применяются следующие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, упражнения для ног, элементы акробатики: кувырки, подвижные игры, бег, упражнения на равновесие, на развития силы и другие.

В исследовании участвовало 10 учеников шестого, а затем седьмого и восьмого класса. Их возраст составил соответственно 13 и 14 полных лет. Каждый из исследуемых занимался в кружке спортивного ориентирования с пятого класса, стаж занятий составлял сначала два, а затем три полных года.

Контрольная группа включала всех учеников, занимающихся в кружке спортивного ориентирования.

На начальном этапе исследования проводились контрольные тесты по челночному бегу, бегу на 60 м., бегу на 2000 м., прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон из положения сидя и прыжки на скакалке.

Ученики, занимающиеся в кружке спортивного ориентирования, находились под постоянным наблюдением. Регулярно проходили контрольные зачеты. Отслеживались данные по следующим показателям: челночный бег, бег на 60 метров, бег на 2000 метров, отжимание в упоре лежа, наклоны из положения сидя, прыжки на скакалке за 20 секунд, прыжки в длину с места

По результатам контрольных испытаний, проведенных в марте 2020 года группа учеников, занимающихся в кружке спортивного ориентирования и

постоянно работающая над улучшением физических показателей, значительно улучшила основные показатели физической подготовки.

Группа школьников, занимающихся в кружке спортивного ориентирования, успешно сдала нормативы ГТО.

Спортивное ориентирование позволяет круглогодично заниматься и участвовать в соревнованиях. Соревнования – это своеобразное «контрольное предъявление изготавливаемой продукции» при которой «продукт» проходит «испытание на прочность», тестирование качества учебно-тренировочного процесса и спортивного совершенства. [Прохоров А.М.] Весь процесс организации и проведения соревнований можно разделить на четыре этапа: предварительный, подготовительный, основной (проведение соревнований), завершающий.

Организатор соревнований по спортивному ориентированию в Марксовском районе Катков С.А. делает запись на странице соревнований в группе ВКонтакте: «Если вы в лесу бываете чаще чем где бы то ни было, если вы считаете, что не бывает плохой погоды, просто у вас есть хорошая экипировка, если вы не боитесь трудностей, потому что вашу спину прикрывает проверенный товарищ, если вы немного авантюрист и немножко кладоискатель, то мы знаем, что вам предложить. 5 спортивно-туристический марш-бросок «Среди нехоженных путей»

Заключение Особенности спортивного ориентирования - это наиболее органичное сочетание в нем физического и умственного начала. Изученная научно-методическая литература по теме исследования убедила автора в том, что одним из факторов успешной подготовки является планирование и учет в системе тренировок. Если подростки не ведут дневник учета тренировок, то им трудно определить для себя ближайшие и дальнейшие планы. Они не могут выстроить правильную траекторию тренировок. «Очень важно научить самих спортсменов контролировать рост подготовленности по физиологическим показателям, что приводит к глубокому осмысливанию тренировочного процесса» [Чешихина В.В.]

Уровень технического мастерства спортсмена всегда сказывается на его результате. Поэтому регулярное выполнение физических упражнений на растяжку, выносливость, координацию движений, умение хорошо прыгать и, конечно же, развитие скорости, являются важнейшей составляющей в достижении желаемого результата. Все результаты должны фиксироваться, чтобы проводить анализ деятельности и правильно планировать раскладку сил.

Кроме владения техникой бега по местности и техникой преодоления препятствий, как школьникам, так и другим возрастным категориям, необходимо постоянно совершенствовать свою мощь, чтобы эффективно преодолевать трудные участки.

Физическая подготовка школьников – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, благодаря которым создаются благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки: силовых, скоростных, координационных, выносливости.

Наблюдение за школьниками 6-8 класса МОУ-ООШ с. Березовка Марковского района, занимающихся в кружке спортивного ориентирования, позволили сделать вывод, что регулярные тренировки и физические нагрузки оказывают положительное влияние не только на общее физическое состояние детей, но и приводят к постепенному росту показателей физической подготовленности по ряду показателей.

Достичь нового рубежа двигательного и психического развития детей, занимающихся спортом, можно только при определённых условиях, обеспечивающих специфическую соревновательную активность ребёнка. Для воспитания эмоционально-волевой сферы необходимо, чтобы на каждом занятии дети получали упражнения достаточно трудные, требующие применения сознательных волевых усилий, но вместе с тем доступные.

Спортивное ориентирование – увлекательный и полезный вид спорта, который укрепляет здоровье, развивает интеллектуально, полезен в бытовом плане, формирует самостоятельную, уверенную личность.

Список использованных источников

Алешин, В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию / В.М.Алешин, Н.Н.Калиткин - М.: Физкультура и спорт, 1994. - 132 с.

Васильев, Н.Д. Взаимосвязь физической и технической подготовки в спортивном ориентировании /Н.Д. Васильев, И.И. Столов // Теория и практика физической культуры.1985 - № 11. с. 9-12

Иванов, Е.И., Ширинян А.А. Влияние скорости передвижения спортсмена ориентировщика на способность к переключению внимания // Теория и практика физической культуры.- 1990. № 3. С. 25-27.

Истомин, П.И. Туристская деятельность школьников: вопросы теории и методики/ П.И. Истомин — М.: Педагогика, 1987.- 94 с.

Кодыш, Э. Н. Соревнования туристов / Э. Н. Кодыш - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 175 с.

Константинов, Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования : учеб. пособие для вузов / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 329 с.

Лебединский, Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. Методические рекомендации / Ю. В. Лебединский, М.В. Сафонова — М.: ЦРИБ «Турист», 1989. – 61 с.

Прохоров, А.М. Этапы организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы современного развития спортивного ориентирования». М. :- ФЦДЮТиК. 2007 г. – 66-68 с.

Чешихина В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании/. В.В. Чешихина - М: Советский спорт, 2006.- 22-23с.

Ширинян, А. А., Иванов, А.В. Современная подготовка спортсмена ориентировщика/ А.А. Ширинян, А.В. Иванов – М.: Советский Спорт, 2010г- . 112 стр.

[https://ru.wikipedia.org/wiki/ Спортивное ориентирование](https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивное_ориентирование) [Электронный ресурс] - дата обращения 23.04.2019