

чество учащихся, выполнивших нормативы по всем видам испытаний, составила к концу учебного года 77.

Предлагаемая методика использования тренажерных устройств достаточно эффективна и позволяет осуществлять физическую подготовку без существенного изменения учебного и графика прохождения программы физического воспитания, а потому может быть применена для юношей 16-17 лет в других типах учебных заведений.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ, КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

Д.А. Шутьченко

Анализ литературных источников показывает, что огромный потенциал спортивного ориентирования – уникальная сфера жизнедеятельности, способная оказать позитивное воздействие не только на здоровье и физическое совершенствование, но и духовный мир, культуру ребенка, удовлетворить его потребность в общении с другими детьми, с природой, дать ему возможность отдохнуть, снять напряжение – субъективно.

Спортивное ориентирование является массовым, доступным средством оздоровления, не требующих больших капитальных вложений. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе, в лесном массиве, парке или живописной зоне отдыха. Занятия спортивным ориентированием удачно сочетают физическую и умственную деятельность на фоне положительных эмоций, вызванных постоянной сменой видов природы и ландшафта, с процессом выполнения ряда интеллектуальных действий с целью определения оптимального варианта поиска и «взятия» контрольных пунктов (КП). В процессе оздоровительных занятий спортивным ориентированием занимающиеся работают с компасом, читают спортивную топографическую карту, сличают ориентиры и образно представляют местность и др. Занятия этим видом спорта с оздоровительной направленностью комплексно воздействуют на организм человека, качественно развивая не только его физические, но и психические, психофизиологические качества, что является необходимым условием для гармоничного развития личности и укрепления здоровья. В связи с тем, что в основе физических нагрузок при занятиях спортивным ориентированием лежат ходьба и бег, то, следовательно, оздоровительное воздействие на организм занимающихся такое же, как и в ходьбе и беге, которые, по мнению многих исследователей, являются одними из эффективных и доступных средств комплексного оздоровительного воздействия на системы организма.

Таким образом, нами разработано содержание, организация и методика оздоровительных занятий спортивным ориентированием с детьми школьного возраста, проанализирована научно-методическая литература по оздоровительной работе с детьми, разработаны оздоровительные трассы спортивного ориентирования и выявлено их влияние на функциональное состояние организма и исследовано отношение занимающихся к разработанной форме занятий спортивным ориентированием с оздоровительной направленностью. Организация исследования учебных трасс в кружках спортивного ориентирования проводилось нами в 2009 году в течение 1,5 месяца в УО «ГООБР». В процессе работы было обработано 15 карточек, в занятиях приняли участие 15 детей в возрасте от 12 до 13 лет имеющие допуск врача и отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам (2А). Маршрут трассы спортивного ориентирования замкнутый, т. е. начинается и заканчивается в одном месте территории леса «ЛЯТОХИ». На старте была вывешена схема маршрута с кратким описанием характера маршрута и характером нагрузки на нём. Длина дистанции составляет 2500 м с семью КП:

- 1-й КП «Память»
- 2-й КП «Речь»
- 3-й КП «Внимание»
- 4-й КП «Мышление»
- 5-й КП «Воображение»
- 6-й КП «Ощущение»
- 7-й КП «Восприятие»

Каждый КП представляет собой площадку общей площадью не менее 3 м² обозначенную яркой лентой, на которой размещается необходимый инвентарь для оборудования кп. На каждом кп устанавливается призма с номером и названием кп.

Среди методик, направленных на исследование памяти был предложен первый КП «Память» оборудована на расстоянии 350 м от старта. Она предназначена для развития памяти у детей. Ребятам необходимо было запомнить в течение 30с. предложенные на планшете геометриче-

ские фигуры. Затем произнести те геометрические фигуры, которые он запомнил.

Среди методик, направленных на исследование речи был предложен Второй КП «Речь» располагается на расстоянии 380 м от первого КП и предназначена для развития речи у детей. Ребятам по взятию КП необходимо вслух произнести скороговорку.

Исследование устойчивости внимания осуществлялось при помощи третьего КП «Внимание» оборудована на расстоянии 400 м от второго КП «Речь», и предназначена для тренировки внимания у детей. Ребятам необходимо было на предложенном планшете за 10 сек. подсчитать сколько «1», «2», «3».

Для исследования развития мышления применялась методика четвертого КП «Мышление» располагается на расстоянии 300 м от КП «Внимание», основная цель данного КП тренировка мышления у детей. Ребятам необходимо было соединить цифры с буквами посредством линий между цифрами и буквами.

Для исследования воображения применялась методика пятого КП «Воображение» располагается на расстоянии 200 м от четвертого КП, основная цель данной станции развитие воображения у детей. Ребятам предлагается карта, на которой нарисовано 3 маршрута в различных направлениях. Им необходимо выбрать маршрут в северо-западном направлении, и рассказать путь преодоления дистанции.

В методике для определения ощущения предлагался шестой КП «Ощущение» располагается на расстоянии 250 м от пятого КП, основная задача развитие ощущения. Ребятам предлагается 6 предметов: ручка, ластик, компас, линейка, циркуль, стержень, которые им необходимо было распознать с закрытыми глазами.

Для определения восприятия применялась методика седьмого КП «Восприятие» располагается на расстоянии 300 м от шестого КП, основная задача развитие восприятия. На планшете изображен рисунок. Ребятам необходимо было рассказать, что они видят на данном рисунке.

При анализе максимальных и минимальных показателей ЧСС после этапов и работы на КП был выявлен существенный разброс показателей, что на наш взгляд, объясняется тем, что в занятиях принимали участия дети с различным уровнем физической подготовки. В связи с этим были рассчитаны и проанализирована динамика средних показателей ЧСС после этапов и работы на КП. Анализ динамики средних показателей ЧСС показал, что занятие состоит из трёх частей:

- Вработывание организма – эта часть включает промежуток занятия с первого по третий этап;
- Оптимизации нагрузки – эта часть включает промежуток занятия с четвертого по пятый этап;
- Снижения нагрузки – эта часть включает промежуток занятия с шестого по седьмой этап.

Анализ динамики ЧСС в процессе занятия на трассе спортивного ориентирования позволил сделать вывод, что физиологическая кривая данного занятия представляет классический вариант оздоровительного занятия, реакция организма на предлагаемый объем физической нагрузки между КП является эффективным высокоэмоциональным оздоровительным средством.

Мы проводим дальнейшие исследования по оптимизации содержания и планирования физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

История

ВЫКАРЫСТАННЕ СІСТЭМЫ MOODLE У ВОЧНЫМ НАВУЧАННІ СТУДЭНТАЎ

В.У. Акуневіч

З развіццём камп'ютарных тэхналогій і сеткі Internet арганізацыя навучальнага працэса з выкарыстаннем электроннага вучэбнага асяроддзя, у прыватнасці, на базе сістэмы MOODLE становіцца актуальнай праблемай. Найбольш распаўсюджанымі з'яўляюцца наступныя схемы пабудовы навучальнага працэсу з выкарыстаннем электронных вучэбных асяроддзяў: **1. Дыстанцыйнае навучанне**, калі адукацыйны працэс адбываецца пераважна ў асяроддзі дыстанцыйнага навучання пры правядзенні вочных кансультацый і вочнай атэстацыі. Магчымае выкарыстанне – завочная форма навучання. **2. Дыстанцыйная падтрымка вочнага навучання**, калі ў асяроддзі дыстанцыйнага навучання студэнты могуць знайсці дадатковыя матэрыялы, выканаць заданні, прайсці тэсты, задаць пытанні выкладчыкам, удзельнічаць у праектнай, даследчай дзейнасці. Работа ў вучэбным асяроддзі адбываецца, як правіла, па-за сеткай аўдыторных заняткаў.

Укараненне дыстанцыйных тэхналогій у працэс вочнага навучання абумоўлена інтэнсіфікацыяй працэсу навучання ва ўмовах скарачэння часу, які затрачваецца на аўдыторныя заняткі ў складзе курсаў і вучэбных груп і мае на ўвазе адвядзенне значнай колькасці часу на самастойную работу студэнтаў. Гэта дазваляе не затрачваць час аўдыторных заняткаў на засваенне элементар-