

Главное действие вратаря – это отражения бросков мяча. За игру вратарь в среднем отбивает $13,14 \pm 1,14$ мячей из $46,21 \pm 1,45$ бросков мяча. Из этого следует, что эффективность задержания мячей составляет $28,29 \pm 2,57\%$. Проведем подробный анализ отражения мяча вратарем с различных расстояний, а именно: 6–ти метровые броски, 9–ти метровые броски, 7–метровые броски. За 14 игр количество бросков с 6–ти метров в среднем составило $10,14 \pm 0,97$ бросков, отбитых вратарем – $2,07 \pm 0,47$ броска. Эффективность задержания мяча с 6–ти метровой линии составляет 20,41%. Количество бросков с 9–ти метровой линии составляет $12,50 \pm 1,14$, из них отбитых бросков – $4,93 \pm 0,74$. Эффективность задержания мяча с 9–ти метровой линии составляет 39,44%. Более высокая эффективность задержания мяча с 9–ти метровой линии вполне объяснима тем, что, во–первых, длиннее расстояние и соответственно дольше по времени летит мяч и вратарю больше времени на принятия решения. Во–вторых, в большинстве случаев, броски с 9–ти метровой линии выполняются через защитников, что затрудняет нападающему выполнить более сильный и качественный бросок мяча. Эффективность задержания бросков с 7–метровой линии составляет 22,11%. Еще стоит обратить внимание на такой показатель, как «задержание мяча с контратаки». Эффективность данного действия составляет 18,56%.

Заключение. Проведя комплексный анализ соревновательной деятельности гандбольного клуба «Витебчанка» с применением приложения «Handball Statistics» можно выделить ряд практических рекомендаций для совершенствования учебно–тренировочного процесса вратаря:

1. Скорректировать учебно–тренировочный процесс с акцентом на повышение уровня специальной физической подготовленности, т.к. большее количество ошибок вратарем выполняется во втором тайме, чем в первом. По нашему мнению, стоит больше уделять внимание специальной выносливости.

2. Включить в учебно–тренировочный процесс больше бросковых упражнений различных дистанции с акцентом на броски с 6–и метровой линии и штрафные броски.

3. Добавить в учебно–тренировочный процесс упражнения с контратаки как индивидуального характера, так групповые и командные упражнения.

Рациональный подход к планированию содержания учебно–тренировочных занятий с применением данных приложения «Handball Statistics» позволил значительно улучшить результативность технико–тактических действий в соревновательных условиях как отдельных игроков так и команды в целом.

1. Айрапетянц, Л. Р. Спортивные игры: техника, тактика, тренировка / Л. Р. Айрапетянц, М. А. Годик. - Ташкент, 1991. - 156 с.
2. Амалин, М. Е. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх / М. Е. Амалин, А. С. Шилов // Теория и практика физ. культуры. - 1980. - № 9. - С. 19–22.
3. Бунин, В. Я. Теоретико–методические основы информационного обеспечения соревновательной деятельности в волейболе: автореф. дис. на соис. степ. канд. пед. наук: 13.00.04 / В. Я. Бунин. - JL., 1981. - 24 с.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПРИВЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ 6–10-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

*Л.М. Просвещенникова
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Спортивное ориентирование является представителем таких видов спорта, при занятиях которыми спортсмен развивается интеллектуально, так и физически, что способствует всестороннему и гармоничному развитию личности.

Ареной для соревнований и тренировок служит лесной массив, что добавляет позитивную составляющую оздоровительной направленности на организм ребенка. Это является одним из факторов вовлечения в занятия спортивным ориентированием детей, начиная с младшего школьного возраста. Занятия спортивным ориентированием, способствующие постоянному совершенствованию интеллектуальных способностей, также позитивно влияют на комплексное развитие всех физических качеств – выносливости, быстроты, ловкости, силы и гибкости.

Привлечение к занятиям спортивным ориентированием детей младшего школьного возраста положительно влияет на укрепление здоровья, особенно в условиях увеличения школьных нагрузок, постоянного появления новых разнообразных соблазнов – гаджетов и т.п. Кроме

положительного влияния на организм занимающихся физической активностью на свежем воздухе, занятия спортивным ориентированием с детьми младшего школьного возраста позволяют эффективно развивать пространственное мышление, увеличивают скорость реакции и восприятия окружающего мира.

Одним из оптимальных средств вовлечения детей в занятия спортивным ориентированием являются подвижные игры.

Игру стоит рассматривать как форму обучения элементам спортивного ориентирования и как способ всестороннего физического развития.

Особо важное место отводится осознанной игровой деятельности ребенка. Целевое назначение игры следует рассматривать, прежде всего, в качестве эмоционального компонента во время выполнения физических упражнений. Применение игрового метода в тренировке юных спортсменов обеспечивает высокую эмоциональность занятий, быстрое комплексное развитие физических качеств и способностей, дает возможность проявить детям инициативу, смелость, решительность, самостоятельность и оперативное мышление.

На занятиях с младшими школьниками (1–3 классы) в спортивных секциях решаются следующие основные задачи:

- 1) освоение учениками доступных для их возраста знаний в области физической культуры и спорта;
- 2) формирование двигательных умений и навыков, их закрепление и совершенствование;
- 3) освоение техники доступных для них упражнений в отдельных видах спорта;
- 4) содействие всестороннему развитию физических качеств и способностей, с акцентом на воспитание общей выносливости, координационные и скоростные способности [1, с. 4].

При подборе игр для использования в учебно–тренировочном процессе нужно учитывать, что одна и та же игра в одном случае может вызвать живой интерес учащихся, а в другом – воспринимается вяло, равнодушно, без увлечения. Включая игру в учебные занятия, надо учитывать условия, в которых она проводится. Всегда исходить из интересов учащихся, желающих принять в ней участие, стремиться к тому, чтобы каждый получил возможность участвовать в ней не формально, прибывая в качестве наблюдателя, а действовать активно или же находиться в постоянной готовности к действию [2, с. 3].

Деятельность в спортивном ориентировании характеризуется высокой степенью двигательной активности, в первую очередь связанной с бегом по пересеченной местности. Однако подготовка детей не должна проводиться в условиях, требующих значительной физической и психической нагрузки.

Занятия спортивным ориентированием стоит в первую очередь рассматривать как средство укрепления здоровья и только в последствие, как получение спортивного результата.

Применение подвижных игр, которые не предусматривают длительные физические нагрузки, а также не имеют сложных задач для исполнения, могут нести массу положительных моментов для общего развития ребенка.

Цель исследования – определить эффективность использования подвижных игр для привлечения к занятиям спортивным ориентированием детей младшего школьного возраста.

Материалы и методы. В исследовании использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение; методы математической статистики.

Для достижения поставленной цели исследования, в сентябре 2018 и 2019 гг., в ГУДО «Витебский областной дворец детей и молодежи», в период проведения «Дней открытых дверей» производился набор детей в группу по интересам – «Спортивное ориентирование». Возраст обучающихся 6–10 лет. Исследование проводилось с сентября 2018 года по май 2020 года. Проводилась работа по изучению возможности обучения элементам спортивного ориентирования через игру с детьми младшего школьного возраста. В эксперименте приняли участие более 200 учащихся 1–3 классов средних школ октябрьского района города Витебска.

Результаты и их обсуждение. В сентябре 2018 года был проведен набор детей в группу по интересам «Спортивное ориентирование» с использованием демонстрационных и наглядных материалов, беседы. В сентябре 2019 года набор в группу по интересам «Спортивное ориентирование» проводился с использованием подвижной игры с элементами спортивного ориентирования. Детям предоставлялась возможность прохождения скоростной отметки

компостером на маркированном участке. На старте участник получал вводные условия, именную карточку, в которой должен был произвести отметку компостером на контрольных пунктах, расставленных вдоль маркированной дистанции. Результат определялся по лучшему времени и аккуратности отметки.

В конце сентября 2018 и 2019 гг. произведено анкетирование обучающихся с целью выявить, что явилось причиной выбора группы по интересам (таблица 1).

Таблица 1. – Средства привлечения детей в группу по интересам, % от общего состава группы

Сентябрь 2018 года	Сентябрь 2019 года
Использование демонстрационных и наглядных методов	Использование подвижной игры
20	40

По истечении годовых циклов был проведен анализ сохранения состава группы (таблица 2).

Таблица 2. – сохранение состава группы, %

Май 2019 года	Май 2020 года
60	75

Благодаря проведенным нами исследованиям возникает интерес к дальнейшему наблюдению значимости игры в обучении спортивному ориентированию, особенно у детей младшего школьного возраста.

Заключение. Подвижная игра, не требующая специальной подготовки, позволяет привлечь максимальное количество желающих. Именная карточка и личное прохождение дистанции, возможность проанализировать свой результат в сравнении со сверстниками, увеличивает заинтересованность ребенка при выборе вида спорта.

Использование в игре элементов спортивного ориентирования позволяет более детально объяснить специфику вида спорта, что позволяет детям делать осознанный выбор.

Обучение элементам спортивного ориентирования через игру и игровые формы, позволяет формировать в детях навыки здорового образа жизни, благоприятно воздействует на формирование у детей устойчивого интереса к выбранному виду спорта, выступает как средство развития физической и интеллектуальной подготовленности.

1. Воронов, Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании Учебное пособие / Ю.С. Воронов – М. ЦДЮТДиК, 2001. – 72 с.

2. Новиков, А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учеб. пособие / А.Л. Новиков. – 2-е изд., стереотип. – М.: ЦТЮДиК, 2004. – 72 с., илл

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА В ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЯХ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

*А.А. Тишутина
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Анализ научно-методической литературы показал, что не остается без внимания специалистов проблема повышения активности и сознательности занимающихся физическими упражнениями в сочетании с проблемой укрепления и сохранения их здоровья. Авторы научных публикаций ищут пути эффективного интегрального решения указанных вопросов на протяжении, как минимум 30 последних лет [1, 2].

Цель исследования – анализ влияния вариативного компонента физических упражнений на повышение уровня физической подготовленности и укрепление здоровья учащихся.

Материал и методы. В эксперименте принимало участие 37 учащихся 6 класса ГУО «Октябрьская СШ Витебского района». В начале учебного года были приняты контрольные