

часть, организованную посредством выполнения упражнений с использованием тренажера «BOSU», и гимнастического инвентаря, и непосредственно основную часть, организованную с передвижениями на лыжероллерах.

Содержание координационно-силовой подготовки предлагается дополнить специальными комплексами, включающими упражнения биомеханической имитации соревновательной техники и развития мышц-стабилизаторов.

1. Кучерова, А.А. Об актуальности использования тренажера «BOSU» для развития мышц-стабилизаторов у лыжников-гонщиков /А.А. Кучерова // Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии : сборник научных статей XII Международной научной интернет-конференции, Гродно, 18-19 ноября 2020 г. / ГрГУ им. Я.Купалы; редкол. : А. К. Лушневский (гл. ред.) [и др.]. – Гродно: ГрГУ, 2020. – С 186 – 189 с.

2. Кучерова, А.А. Развитие мышц-стабилизаторов специальными упражнениями на координацию с целью профилактики травматизма у лыжников-гонщиков / А.А. Кучерова // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXV Междунар. науч. конгр., Минск, 15-17 октября 2020 г. : в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; ред.кол.: С.Б. Репкин (гл.ред.), Т.А. Морозевич-Шилюк (зам. гл.ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2020. – Ч.2. – С.122 –129.

3. Кучерова, А.В. Научно-методические основы физической подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде: монография / А.В. Кучерова. – Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2019. – 224 с.

4. Thor, Thor Først i Løypa - Historien om langrenn i Norge / Thor Thor. – Norge: Dreyers forlag, 2010. – 585 s.

ПРИМЕНЕНИЕ МАКЕТА МЕСТНОСТИ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ

Медведев С.М.,

*магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Гулидин П.К., канд. пед. наук, доцент*

Ключевые слова. Спортивное ориентирование, рельеф местности, методика обучения, макет, контрольные пункты.

Keywords. Sports orientation, relief localities, teaching methods, layout, checkpoints.

Проблема развития наглядно-образного мышления и понимания рельефа, является важным фактором в подготовке спортсменов-ориентировщиков. Учащиеся, занимающиеся спортивным ориентированием, чаще пользуются линейными ориентирами и слабо замечают даже большие формы рельефа, не используя их в качестве ориентиров. Развитие наглядно-образного мышления, чтения рельефа – это первостепенное важное умение в технической подготовке ориентировщика [1].

Самым сложным разделом в обучении спортивному ориентированию является рельеф. Ежегодно в разных детских группах можно наблюдать, как легко дается изучение линейных ориентиров, условных знаков, и как тяжело происходит понимание рельефа. Даже те учащиеся, которые показывают неплохие результаты, в большей части используют ориентирование по линейным объектам и отказываются видеть и использовать рельеф [2].

На сегодняшний день в научно-методической литературе, которые описывают структуру подготовки в спортивном ориентировании недостаточно уделено внимание этой проблеме. Необходимо разрабатывать новые подходы и использовать и современные технологии. Их разработка и внедрение в технической подготовке на начальных этапах и этапах спортивной специализации смогут значительно ускорить процесс освоения технических приемов ориентирования.

Цель работы – оптимизация методики по изучению чтения рельефа местности для учащихся 13-16 лет, занимающихся спортивным ориентированием.

Материал и методы. Исследование проводилось в кружках по спортивному ориентированию в ГУДО «Витебский областной дворец детей и молодежи» среди учащихся 13-16 лет.

В исследования применялись следующие научные методы: изучение и анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения; контрольные упражнения по оценке уровня физической подготовленности; контрольные упражнения по оценке уровня технической подготовленности; педагогические наблюдения; методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. На первом этапе исследований нами был создан макет местности на базе одной из спортивных карт с различными формами рельефа.

Макет представляет собой уменьшенное трехмерное изображение местности с масштабом 1:15000. Сечение рельефа – 5 метров. На макет были перенесены все горизонталы, преднамеренно убраны все остальные условные знаки, в том числе и мелкие формы рельефа. В качестве спортивной карты был взят фрагмент карты «Юрьева горка» 2015г. Выбор материалов для изготовления макета потребовал большой перечень различных материалов: пластик, пенополистирол, доска, ДСП и др.

На втором этапе исследований разрабатывались задания по изучению рельефа с использованием макета.

Задание первое: на макете при помощи указателей старт и контрольных пунктов с нумерацией ставится дистанция. Задача ориентировщика заключается в подсчете набора высоты всей дистанции, то есть нужно подсчитать сколько горизонталей «наберет» спортсмен, двигаясь по дистанции в заданном направлении. Обязательно нужно указать сечение рельефа. Упражнение достаточно сложное, так как на макете нет линии соединяющей контрольные пункты как это сделано на карте, и приходится мысленно проходить дистанцию по макету и считать набор высоты. Усложнить задание можно с помощью уменьшения времени для выполнения задания.

Задание второе: на макете расположены указатели с контрольными пунктами и нумерацией. Задача – расположить их мысленно в порядке возрастания или уменьшения высоты над уровнем моря, то есть определить, какой контрольный пункт находится выше и ниже других. Результат записывается в тетрадь. Оценивается точность. Выполнять можно на время или без учета времени.

Задание третье: очень хорошо подходит для повышения эмоционального фона детей на тренировке. Его можно использовать в игровой форме. Вокруг места старта, где расположен макет с отмеченным указателем «старт», на местности находятся контрольные пункты. Они расположены недалеко, не далее 300 метров от старта. Задача – обыскать местность в радиусе 300 метров, найти контрольные пункты и установить на макете указатели в точках, соответствующих местоположению контрольных пунктов. Упражнение можно выполнять в индивидуальной и групповой форме.

Задание четвертое: на постановку контрольных пунктов на местности. На макете указателями отмечены контрольные пункты. Задача участников – установить контрольные пункты на местности так, как они располагаются на макете. Упражнение можно использовать в качестве постановки дистанции в начале тренировки. Пока одни разминаются, несколько занимающихся ставят дистанцию.

Задания с макетом можно комбинировать с традиционными тренировками. Таким образом, они будут дополнять процесс обучения, повышая развитие наглядно-образного мышления. Это благоприятно скажется на повышении уровня ориентирования, так как дети смогут быстрее понять рельеф и использовать его при прохождении дистанций на соревнованиях.

На третьем этапе исследований проводился педагогический эксперимент по определению эффективности применения разработанных заданий.

Для решения поставленных в нашем исследовании задач мы провели педагогический эксперимент. Эксперимент проводился в течение 7 месяцев с сентября 2020 по май 2021 года. Проведённый педагогический эксперимент характеризовался естественными условиями проведения. Среди детей, занимающихся в секциях Витебского областного дворца детей и молодежи по спортивному ориентированию, были подобраны контрольная и экспериментальная группы, схожие по возрасту, технической и физической подготовленности. В каждой группе было по 15 учащихся 13-16 лет. В течение педагогического эксперимента мы провели по 73 учебно-тренировочных занятия в каждой группе, общей продолжительностью 218 часов. В контрольной группе занятия в течение года проводились согласно программе подготовки по спортивному ориентированию, согласованную с руководством Витебского областного дворца детей и молодежи. В экспериментальной группе в течение года занятия проводились также согласно этой программе, но с применением созданного нами макета местности и методик, применяемых с этим макетом. На

протяжение года, учащиеся обеих групп выполняли задания на развитие технических навыков, тактические упражнения, упражнения, направленные на развитие физических качеств, подводящие упражнения, направленные на соревновательную деятельность в спортивном ориентировании. В конце педагогического эксперимента была проведена статистическая обработка полученных материалов. Результаты педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели физической и технической подготовленности до и после эксперимента

№	Показатели	До эксперимента						P	После эксперимента						P
		Контрольная группа,			Экспериментальная группа,				Контрольная группа,			Экспериментальная группа,			
		X	σ	\bar{x}	X	σ	\bar{x}		X	σ	\bar{x}	X	σ	\bar{x}	
1	Определение профиля к рельефу, баллы	6,5	$\pm 0,97$	$\pm 0,31$	6,7	$\pm 1,3$	$\pm 0,41$	$P > 0,05$	7	$\pm 0,65$	$\pm 0,21$	7,9	$\pm 0,97$	$\pm 0,31$	$P < 0,05$
2	Описание различных форм рельефа, баллы	6,5	$\pm 0,97$	$\pm 0,31$	6,7	$\pm 1,62$	$\pm 0,51$	$P > 0,05$	7,1	$\pm 0,65$	$\pm 0,21$	8,2	$\pm 1,3$	$\pm 0,41$	$P < 0,05$
3	Характеристика КП, баллы	6,6	$\pm 0,97$	$\pm 0,31$	6,5	$\pm 1,3$	$\pm 0,41$	$P > 0,05$	7,2	$\pm 0,32$	$\pm 0,1$	7,9	$\pm 0,97$	$\pm 0,31$	$P < 0,05$
4	Определение сторон горизонта, баллы	6,5	$\pm 0,97$	$\pm 0,31$	6,6	$\pm 1,62$	$\pm 0,51$	$P > 0,05$	6,9	$\pm 0,97$	$\pm 0,31$	7,7	$\pm 0,32$	$\pm 0,1$	$P < 0,05$
5	Точность постановки КП, с	37 5,2	$\pm 26,6$	$\pm 8,42$	380,3	$\pm 31,49$	$\pm 9,96$	$P > 0,05$	361,7	$\pm 25,32$	$\pm 8,01$	334,8	$\pm 24,68$	$\pm 7,8$	$P < 0,05$

Заключение. В процессе подготовки была создана методика и макет местности для изучения чтения рельефа. Проведен педагогический эксперимент, результатом которого стало доказательство гипотезы. Различия показателей технической подготовленности между контрольной и экспериментальной группами после эксперимента оказались достоверно выше у экспериментальной группы ($P < 0,05$). Это означает, что методика изучения чтения рельефа с применением макета местности показала свою эффективность в развитии технической подготовленности.

1. Гулидин, П.К. Спортивное ориентирование: курс лекций / П.К. Гулидин. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 70 с. URL <https://rep.vsu.by/handle/123456789/11959> (дата обращения: 31.08.2021).

2. Гулидин, П.К. Основы технической и психофизиологической подготовки в спортивном ориентировании: методич. пособие / П.К. Гулидин, Ю.А. Соловьева – Витебск: издательство УО «ВГТУ», 2007. – 76 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ

Просвещенникова Л.М.,

магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

*Научный руководитель – **Кривцун В.П.**, канд. пед. наук, доцент*

Ключевые слова. Формирование интереса, физические упражнения, спортивное ориентирование, динамика, младшие школьники.

Keywords. Formation of interest, physical exercises, sport orienteering, dynamics, juniors school children.

Привлечение к занятиям спортивным ориентированием детей младшего школьного возраста сопряжено с необходимостью не только обучить навыкам спортивного ориентирования, но и добиться устойчивого интереса к занятиям физическими упражнени-