

результате педагогического эксперимента показала свою высокую эффективность и может быть рекомендована к использованию учителям физической культуры для развития гибкости у учеников первых классов на уроках физической культуры.

Литература

1. Волков В. Ю. Физическая культура: учеб. Пособие [Текст] / В.Ю. Волков, Л. М. Волкова. – СПб. : Изд-во СПбГПУ, 2008. – 323 с.
2. Грачев О.К. Физическая культура [Текст] / - М: ИКЦ «МарТ», 2005 - 464с.
3. Журавин М.Л., Гимнастика [Текст] / Журавин М.Л., Меньшиков Н.К.– М: Академия, 2001 – 448с.
4. Качашкин В.М. Методика физического воспитания [Текст] / Качашкин В.М. - М: Просвещение, 1980 – 304 с.
5. Лях В.И. Двигательные способности [Текст] // Физическая культура в школе. – 1996. - №2. – С.2.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] – Москва – 1998. – 272 с.
6. Мирончук Б.А. Развивая силу и другие необходимые качества [Текст] / Физическая культура в школе. – 1997. - №2. – С.34.
7. Чусов Ю.М. Физиология человека: учебное пособие для пед. Училищ [Текст] / Чусов Ю.М.– М.: «Просвещение», 1981г. – 240 с.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ

Леонов Д.А., Рыльский С.В., Бородкин А.А., Шмайлова Е.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Россия, г.

Белгород, МБУДО ЦДЮТЭ г.Белгород

leo_dm_spartak_bel@mail.ru, Rilskiy@bsu.edu., Borodkin1977@yandex.ru

Аннотация. В статье рассказывается о педагогическом эксперименте, направленном на повышение технической подготовленности студентов занимающихся спортивным ориентированием.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, методика обучения, комплекс специальных технических приемов, «технические тесты».

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором принимают участие спортсмены всех возрастов. Помимо физической работы на дистанции присутствует и умственная деятельность, которая несет не маловажную роль в соревновательной деятельности ориентировщика, что делает ориентирование одним из самых трудных циклических видов спорта [1,4].

Техническое мастерство ориентировщика – это владение теми приемами, которые используются для решения задач ориентирования в процессе соревновательной деятельности[2,3].

Исходя из всего вышеизложенного, был сделан выбор данной темы исследования, направленного на решение задачи по разработке и применению методик на улучшение технической составляющей студентов-ориентировщиков. Нарастающий уровень технической сложности дистанций в спортивном ориентировании способствует

увеличению технического и физического мастерства студентов. Поэтому был сделан выбор данной темы исследования, ориентированного на решение задач по теоретической разработке и грамотному применению новых методик в студенческом ориентировании.

Цель работы – улучшить техническую подготовку студентов ориентировщиков за счет постепенного решения задач ориентирования, как в условиях теоретических занятий, так и на практических тренировочных полигонах.

Объект исследования – тренировочный процесс студентов ориентировщиков.

Предмет исследования – техническая подготовка ориентировщиков.

Рабочая гипотеза – предполагается, что комплекс упражнений, обеспечивающих поэтапное решение технических задач в спортивном ориентировании, будет способствовать повышению уровня технической подготовленности студентов ориентировщиков.

Педагогический эксперимент проводился в течение 3 месяцев, с января по март 2018-2019 учебного года. В нем приняли участие студенты НИУ БелГУ, ориентировщики сборной команды университета, юноши в количестве 8 человек, имеющие спортивный разряд КМС и звание мастера спорта, которые составили экспериментальную и контрольную группы по 4 человека в каждой. Эксперимент проходил на базе кафедры спортивных дисциплин НИУ БелГУ. Старший тренер Рыльский С.В. Занятия проводились 3 раза в неделю по 2 часа.

Для совершенствования технической подготовки был разработан комплекс упражнений, выбор которых определялся правилами спортивного ориентирования. Участники контрольной группы в это время занимались по ранее используемой методике.

Далее мы представляем комплексы заданий для тренировки технико-тактического мастерства, которые применялись в экспериментальной группе.

Январь.

Упражнения выполнялись на местности, насыщенной крупным и мелким рельефом, для усложнения задания. Испытуемые выполняют поочередно задания тренера в заданном порядке. Длительность работы над одним упражнением 10 минут. Отдых между упражнениями 5 минут.

Понедельник:

- 1) дистанция с множеством КП;
- 2) дистанция по крупным ориентирам (без установки КП);
- 3) тренировочная дистанция без компаса;

4) дистанция в паре: у одного спортсмена – только не четные, у другого – только четные КП дистанции в карте. Бегут вместе с поочередной сменой лидера. Ведущий находит КП на местности, ведомый в карте;

5) дистанция по памяти; перегоны запоминать, стоя на КП;

6) Дистанция с гроздьями КП: длинные перегоны сочетаются с гроздьями КП.

Среда:

1) азимутальные отрезки. Азимут по равнине, в гору, траверсом, на спуске, в зеленке и т.д.;

2) азимутальные отрезки (без постановки КП);

3) бег в коридоре;

4) азимутальная дистанция (с малым количеством ориентиров);

5) азимутальная нитка – тренировочная дистанция – где перегоны находятся точно по прямой, соединяющей КП, с полным прочтением ситуации;

Пятница:

1) Дистанция через окна (заклеенные участки карты);

2) Бег по ломаной линии на карте, где повороты осуществляются в местах без ориентиров;

3) Бег по дистанции с чтением карты через равные отрезки (100 - 300 метров);

4) Дистанция на листе и в карте. На листе – кружки КП и линии, их соединяющие. Бежать по листу, а когда ощущаешь, что должно появиться КП, достаешь карту с дистанцией и, сориентировавшись, находишь КП (может быть, использовать просто кружки с ситуацией вокруг КП);

5) Дистанция на рельефной карте;

6) Бег по горизонтали;

7) Траверс и потеря горизонталей.

Февраль

Упражнения выполнялись на открытой местности, насыщенной крупным рельефом, для усложнения задания. Испытуемые выполняют поочередно задания тренера в заданном порядке. Длительность работы над одним упражнением 10 минут. Отдых между упражнениями 5 минут.

Понедельник:

1) дистанция с запретом чтения карты в неудобных для этого местах, заранее очерченных в карте;

2) отрезки со спусками (проходится по памяти);

3) дистанция с поделенными перегонами: на первой половине каждого перегона - обычное ориентирование с одновременным запоминанием второй части перегона, а после черты, делящей перегон пополам, бег на КП исключительно по памяти;

4) фотодистанция состоит из коротких простых перегонов; смотреть в карту можно только на точках КП (3 – 5 сек).

Среда:

1) прохождение дистанции с линиями запрета движения, которые чертятся заранее (если перегон не просмотреть перед бегом по нему, можно попасть в ловушку планировщика);

2) дистанция с двумя КП на четном перегоне. Спортсмен выбирает одно, к которому ведет самый выгодный путь.

Пятница:

1) тренировочная дистанция без чтения карты в радиусе КП. Место КП в карте обводится дополнительным кружком диаметром 1 – 2 см, в котором нужно работать по памяти;

2) дистанция с КП-спутниками. После обычного перегона планируется очень короткий. Взяв КП, в карту смотреть нельзя, КП спутник искать по памяти;

3) Дистанция с поделенными перегами: вторая половина перегона после КП проходится по памяти.

Март

Упражнения выполнялись в сосновом лесу, насыщенным мелким рельефом, для усложнения задания. Испытуемые выполняют поочередно задания тренера в заданном порядке. Длительность работы над одним упражнением 10 минут. Отдых между упражнениями 5 минут.

Понедельник:

1) кросс с картой на местности;

2) бег по нитке;

3) знакомство с ориентирами: соединить линией на карте ориентиры, которые хочется рассмотреть на местности;

Среда:

4) бег по коридору: начертить на карте зигзагообразный коридор шириной 1 см, остальное заклеить;

5) дистанция с множеством КП;

6) тренировочная дистанция с установкой на полное восприятие ситуации.

Пятница:

- 1) дистанция с запретом чтения карты в неудобных для этого местах, заранее очерченных в карте;
- 2) отрезки со спусками (проходится по памяти);
- 3) дистанция с поделенными перегонами: на первой половине каждого перегона - обычное ориентирование с одновременным запоминанием второй части перегона, а после черты, делящей перегон пополам, бег на КП исключительно по памяти;
- 4) фотодистанция состоит из коротких простых перегонов; смотреть в карту можно только на точках КП (3 – 5 сек).

Для экспериментальной проверки эффективности предложенной нами методики совершенствования технико-тактических навыков у студентов-ориентировщиков были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная. С целью изучения и оценки исходного уровня показателей специальной выносливости в обеих группах были проведены представленные "Батарей тестов". Исходные показатели тестирования технико-тактического мастерства представлены в таблице 1.

Тестирование показало, что исходный уровень развития специальной выносливости контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента не имеет существенных отличий результатов.

Таблица 1 - Показатели исходного тестирования уровня технической подготовленности студентов ориентировщиков экспериментальной и контрольной группы

Тест	группа	$X \pm m$	t	P
1. Перепутанные линии, сек	Экспер.	38,6±0,60	0,4	>0,05
	Контр.	38,9±0,54		
2. Корректирующий тест, усл.ед	Экспер.	25,1±0,65	0,3	>0,05
	Контр.	24,8±0,65		
3. Зрительная память сек.	Экспер.	12,1±0,43	1,1	>0,05
	Контр.	12,7±0,32		
4. Наглядно-образная память, усл.ед	Экспер.	16,2±0,28	1,7	>0,05
	Контр.	15,6±0,23		
5. Легенды, сек	Экспер.	21,8±0,5	1,2	>0,05
	Контр.	22,6±0,48		

По окончании педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование. Результаты данного тестирования представлены в табл. 2.

Таблица 2 - Показатели контрольного тестирования уровня технической подготовленности студентов ориентировщиков экспериментальной и контрольной группы

Тест	группа	$X \pm m$	t	разница	P
1.«Перепутанные линии», сек.	Экспер.	38,1±0,61	2,5	1,9	<0,05
	Контр.	37,4±0,57			
2.«Корректирующий тест» усл.ед	Экспер.	29,5±0,54	3	2,3	<0,05
	Контр.	27,2±0,54			
3.«Зрительная память » сек.	Экспер.	15,8±0,32	2,3	0,9	<0,05
	Контр.	13,9±0,22			
4. «Наглядно-образная память» усл.ед	Экспер.	13,6±0,29	2,8	1,2	<0,05
	Контр.	14,8±0,31			
5. «Легенды», сек	Экспер.	25,2±0,44	2,5	1,5	<0,05
	Контр.	23,7±0,41			

Анализ результатов тестирования показал, что применение комплексов разработанных нами технических тренировок существенно повысило эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

В сравнительном анализе данных экспериментальной и контрольной групп было выявлено, что в тесте «Перепутанные линии» студенты экспериментальной группы улучшили свои показатели на 3,4 секунды, студенты контрольной – на 1,1 секунды. Обработка результатов эксперимента с помощью методов математической статистики показала, что в экспериментальной и контрольной группе выявлены статистически достоверные результаты. ($p < 0,05$).

В тесте «Корректирующий тест» студенты экспериментальной группы улучшили свои показатели на 4,4 усл.ед, студенты контрольной – на 2,4 усл.ед. Рост показателей результатов в экспериментальной и контрольной группах достоверен, это было выявлено благодаря методам математической статистики ($p < 0,05$).

В тесте «Зрительная память» студенты экспериментальной группы улучшили свои показатели на 3,7 сек, студенты контрольной – на 1,2 сек. Рост показателей результатов в экспериментальной и контрольной группах достоверен, это было выявлено благодаря методам математической статистики ($p < 0,05$).

В тесте «Наглядно-образная память» студенты экспериментальной группы улучшили свои показатели на 3,1 усл.ед, студенты контрольной – на 1,5 усл.ед. Обработка

полученных данных методами математической статистики позволила выявить достоверный прирост показателей в экспериментальной и контрольной группе. ($p < 0,05$)).

В тесте «Легенды» студенты экспериментальной группы улучшили свои показатели на 2,6 секунды, студенты контрольной – на 0,8 секунды. Обработка полученных данных методами математической статистики позволила выявить достоверный прирост показателей в экспериментальной и контрольной группе ($p < 0,05$).

Литература

1. Акимов В.Г., Кудряшов А.А. Спортивное ориентирование // БГУ // Минск, 1999. – 95с.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании // Воронеж: ВГУ, 2003 –152 с.
3. Бобков В.В. Техническая подготовка ориентировщиков // Совершенствование физического воспитания в вузах: Методические указания // Москва, 2002. – № 5–9 – 21 с.
4. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: учеб. Пособие // – Волгоград, 2003. – 108с.

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ВАЖНЕЙШЕЕ НАПРАВЛЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО КАПИТАЛА

Иляхина О.Ю., Белогусев Д.А.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
katya260688@mail.ru

Аннотация. Физическая культура является неотъемлемой жизненно составляющей частью любого человека, занимающая одно из важных мест в любой сфере жизни: будь то учеба или работа. Постоянное рациональное использование физических нагрузок в повседневной жизни играет важную роль в физическом воспитании и работоспособности человека. Именно поэтому молодому поколению должны быть заложены умения и знания по физической культуре на различных уровнях образовательных учреждений.

Ключевые слова: здоровье, спорт, физическая культура, капитал, молодежь.

Ведь здоровый человек – это тот человек, который научился слушать и понимать свой организм. Поэтому очень важно, сегодня, наравне с подготовкой ребенка к самостоятельной жизни, воспитанием его нравственно и физически здоровым, так же и уделить внимание тому, чтобы научить его быть здоровым, помочь сформировать у него осознанную потребность в здоровье, для его будущего благополучия и успешности в жизни [5, с. 391].

Стоит так же отметить, что в настоящее время имеется ряд проблем с физической подготовкой молодых людей. Объем действий требующих подвижность в течение дня сведен к минимуму: автоматизация, электроника и робототехника на производстве, автомобили, лифт, стиральные машины в быту настолько повысили дефицит двигательной деятельности человека, что это уже становится причиной для беспокойства. Многие задания в учебной и домашней деятельности учащихся так же привязаны к компьютерным технологиям, что в очередной раз подчеркивает недостаточную