

Сираковская Яна Вадимовна

канд. пед. наук, доцент

Капустин Захар Николаевич

студент

Чиванов Сергей Анатольевич

студент

ФГБОУ ВО «Московская государственная

академия физической культуры»

п. Малаховка, Московская область

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** в статье представлены результаты проведенного педагогического эксперимента, направленного на развитие памяти и мышления у детей младшего школьного возраста средствами спортивного ориентирования.*

***Ключевые слова:** мини-ориентирование, карта-схема, лабиринт, дистанция, выбор пути движения.*

На сегодняшний день внеурочной деятельности в образовательных учреждениях уделяется большое внимание. Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации спортивно-оздоровительная внеурочная деятельность выделена как основная, в связи с чем к ее организации предъявляются повышенные требования. Главные составляющие, которые должны определять содержание внеурочной деятельности – это крепкое здоровье, нормальное физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, развитие психических качеств [1; 3; 5].

По своей специфике ориентирование близко к видам спорта с переменными условиями деятельности, таким, как спортивные игры. С точки зрения требований к функциональной подготовленности ориентирование близко к циклическим видам спорта.

Многие специалисты утверждают, что занятие спортивным ориентированием наиболее эффективно развивает такие психические процессы, как: внимание, память, восприятие, ощущение, мышление. Так как эти психические процессы обеспечивают получение и переработку информации, которая поступает из карты и сличения данной информации с местностью [2; 4].

В спортивном ориентировании информация поступает в постоянно меняющихся условиях. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных ситуаций, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор действий.

Объект исследования – внеурочные занятия по спортивному ориентированию школьников четвертых классов.

Предмет исследования – методика развития памяти и мышления на занятиях по спортивному ориентированию у школьников четвертых классов.

Цель исследования – разработать методику развития памяти и мышления у учащихся 4-х классов на внеурочных занятиях по спортивному ориентированию.

Гипотеза исследования основывалась на предположении о том, что разработанная методика развития памяти и мышления учащихся, занимающихся спортивным ориентированием, будет способствовать повышению уровня их специальной подготовленности.

В соответствии с целью и гипотезой исследования в работе были поставлены следующие задачи: выявить особенности организации внеурочной деятельности в общеобразовательной школе; разработать методику развития памяти и мышления у учащихся 4-х классов, на внеурочных занятиях по спортивному ориентированию; экспериментально обосновать эффективность разработанной методики.

В соответствии с задачами в исследовании использовались следующие методы: анализ и обобщение литературных источников; метод опроса; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; психолого-педагогическое тестирование (оценка уровня развития памяти и мышления); педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Прежде чем приступить к проведению основного педагогического эксперимента, мы провели беседы с тренерами по спортивному ориентированию.

По результатам опроса было выявлено, что большинство опрошенных считают, что на первом этапе в работе с детьми необходимо особое внимание уделять обучению работе с картой и изучению условных знаков. По их мнению, занятия такого типа необходимо проводить на местности, для того чтобы дети могли наглядно видеть и сличать изображение на карте с реальной местностью. Так же они отмечают важность обучения детей работать с компасом, с картой и компасом одновременно.

На вопрос о физической подготовке также мнение было практически единодушным, все отметили, что в этом возрасте необходимо обращать внимание на общую физическую подготовку и больше внимания уделять игровому методу.

В вопросе о влиянии спортивного ориентирования на развитие психических качеств мнение респондентов разделилось, большинство высказали мнение, что ориентирование в значительной мере влияет на развитие внимания (30%), 24% опрошенных ответили, что наиболее эффективно развивается мышление, 20% высказались в пользу памяти и 26% сказали, что ориентирование способствует развитию всех этих качеств одинаково эффективно, все зависит от предложенных тренировочных упражнений и правильного их сочетания. ем на развитие психических качеств по мнению тренеров.

На вопрос о том, как они относятся к использованию мини-ориентирования на начальных этапах подготовки детей мнение специалистов так же не были единогласны, большинство высказалось в пользу применения мини-ориентирования в работе с детьми и обозначили это как действенная замена в условиях отсутствия спортивных карт вблизи места проведения тренировочных занятий, в условиях спортивного зала и школьного двора (73%). Остальные 27% так же определили мини-ориентирование, как хорошее средство для работы с детьми, но в тоже время сделали акцент, на том, что мини-ориентирование искажает ориен-

тирование на местности и не дает полного представления о прохождении соревновательной дистанции. Искажает представления о условных обозначениях, рельефе карты и масштабе карты.

Для занятий нами были подготовлены карты-схемы, изготовлены призмы для установки контрольных пунктов и компостеры для отметки при прохождении дистанции. Подготовлены карты в масштабе 1:500 для занятий на школьной спортивной площадке и школьном дворе и в масштабе 1:200 для занятий в спортивном зале. Высота призмы – 15 см.

Продолжительность занятий в обеих группах – 45 мин, два раза в неделю.

Вводная часть занятия имела общепринятый характер и проводилась в стандартной последовательности (10–12 мин).

Основная часть занятий (25–30 мин) проходила на основе использования мини-ориентирования. В двух вариантах в зале и на спортивных площадках на территории школы. При занятиях в спортивном зале все ориентиры выставлялись из скамеек, матов, барьеров и дополнительного инвентаря. Расположение этого инвентаря строго соответствовало его расположению на карте-схеме. Для каждого участника были подготовлены карточки участника, в которых указывалась фамилия и имя, время старта и фиксировалась отметка на контрольном пункте. Все ребята стартовали с интервалом в 20–30 секунд, для одного занятия подготавливалось до 5–6 вариантов дистанций для рассева. В течение одной минуты допускалось стартовать 4-м участникам, но с разными вариантами карт. В карточки заранее вписывалось стартовое время.

Дистанции, подготовленные для детей в спортивном зале, составляли от 100 до 600 метров. На спортивных площадках от 700 до 1200 м. На начальных этапах занятий необходимо было спокойно проходить дистанции, в четкой последовательности отмечаться на контрольных пунктах компостером, на финише контролировалось прохождение дистанции. Дистанция проходила без компаса. Главный акцент делается на то, чтобы ученик научился в любой момент правильно ориентировать карту по предметам в зале, стенам, окнам, а также выбирать ориентир-привязку, который помогает точно выходить на необходимый КП.

Заключительная часть (3–5 мин) так же проходила по общепринятым закономерностям и была направлена на приведение организма занимающихся в спокойное состояние.

Занятия в экспериментальной группе существенно отличались от контрольной. Занятия носили творческий характер и были более направлены на проявление самостоятельности.

Первые две недели занятий дети экспериментальной группы, занимались так же, как и в контрольной, получали заранее подготовленную карту-схему с дистанцией и проходили ее спокойно, производили отмету в карточке компостером.

Начиная с третьей недели занятий для детей экспериментальной группы условия занятий изменились. Занятия проходили в разных вариантах. Варианты заданий для экспериментальной группы:

1. Занятия на улице с использованием объектов школьного участка. Для этого на каждом из используемых объектов были заранее установлены объекты из спортивного инвентаря, подготовлены схемы объектов без нанесенных дистанций и набор призм и компостеров. Все дети делились на три команды, каждой команде выдавалась карта-схема определенного участка (спортивной площадки, хоккейной коробки или школьного участка), без нанесения контрольных пунктов.

Педагог давал задание каждой команде взять карту-схему своего участка и по команде старт, бегом перемещаться к своему участку, на котором им необходимо изучить расположение установленных объектов, нанести их на карту-схему и вернуться обратно. На выполнение данного задания давалось 10 мин.

В месте старта команды меняются картами, получают набор призм и компостеров и бегом передвигаются к новым объектам пытаясь расставить призмы (контрольные пункты) на установленных объектах и нарисовать дистанцию на схеме. На выполнение данного задания отводилось 7–8 мин. После того, как были установлены призмы и нарисована дистанция команды снова менялись кар-

тами. Получали карточку для отметки и проходили нарисованную, другими командами дистанцию, проверяя правильность изображения объектов на схеме и расположение контрольных пунктов. Фиксируя те объекты, которые неправильно изображены на схеме и неправильно установленные контрольные пункты. На данное задание отводилось до 10 мин.

После пробегания дистанций команды анализировали ошибки и определяли, какие объекты были нарисованы неправильно и из-за чего возникли ошибки в установлении контрольных пунктов.

2. Второй вариант занятий отличался от приведенного ранее тем, что каждая команда самостоятельно расставляла объекты из спортивного инвентаря и наносила их расположение на карту-схему. В данном варианте отлично прослеживалось насколько правильно дети могут определить свое место на карте-схеме и определить точку расположения объекта. Все остальные задания дети выполняли в такой же последовательности, как и в первом варианте.

3. Отличительной чертой данного варианта занятий являлось то, что задания были направлены на развитие зрительной памяти. Детям так же выдавались карты-схемы, на каждом из школьных объектов были заранее расставлены объекты из инвентаря. Детям объяснялись условия, что они сами определяют карта-схема какого объекта им выдана и бежали к данному объекту без выданной им схемы, задача детей в том, чтобы запомнить расположение установленного инвентаря, вернуться обратно и по памяти изобразить на карте-схеме их расположение, участники команды бегут по очереди и должны изобразить все расставленные объекты. на выполнение этого задания отводилось 10 мин, после чего, дети менялись картами и выполняли те же задания, что и в первом варианте.

4. Детям выдавались карты-схемы на которых было неправильно нарисовано расположение некоторых установленных на местности объектов и чистая карта-схема, задача детей была в том, чтобы определить ошибку и на чистой карте-схеме нарисовать правильное их расположение.

5. Каждой команде выдавались карты-схемы на которых были изображены 5 вариантов дистанций, на местности установлена только одна дистанция.

Только на одной схеме изображалась правильная дистанция, с правильным расположением всех объектов на местности и пунктов в схеме, в остальных была допущены ошибки, нанесен не существующий объект, неправильное расположение контрольного пункта, отсутствие какого-либо объекта. Ребятам необходимо было определить правильную карту-схему. Определялось, какая команда выполнила задание быстрее и какая схема составляет меньше сложностей для детей.

При выполнении данных упражнений ребенок должен научиться: уверенно передвигаться в нужном направлении; постоянно держать карту ориентированной к местным предметам или сторонам спортивного зала или площадки; вырабатывать в себе уверенность, что этот КП – тот, который надо взять; научиться аккуратно и четко заполнять карточку.

Так же для участников экспериментальной группы проводились соревнования в условиях спортивного зала. Стартовый интервал между участниками составлял 20 секунд.

В экспериментальной группе занятия проходили в тесном взаимодействии занимающихся между собой.

Для всесторонней оценки нашей методики мы изучали влияние нашей методики на развитие памяти и мышления, а также уделяли внимание изменениям произошедшим в уровне физической и технико-тактической подготовленности занимающихся. Для этого нами использовались специальные тестовые задания.

В итоге эффективность экспериментальной методики подтверждена в ходе эксперимента:

1) достоверные различия между контрольной и экспериментальной группой выявлены по результатам тестирования зрительной кратковременной памяти в тестовом упражнении 1 – в экспериментальной группе результат выше на 2,45 балла ($p < 0,05$);

2) по результатам тестирования зрительной кратковременной памяти в тестовом упражнении 2 – в экспериментальной группе результат выше на 2,04 балла ($p < 0,05$);

3) результаты теста на развитие уровня наглядно-образной памяти выше в экспериментальной группе на 1,75 балла ($p < 0,05$).

Выявлены достоверные изменения в развитии мышления:

- по результатам теста матрицы Ровена, определяющий уровень развития наглядно-образного мышления – экспериментальная группа превзошла контрольную на 2,24 балла ($p < 0,05$);

- по результатам теста способность классифицировать – экспериментальная группа превзошла контрольную на 263 балла ($p < 0,05$);

- в тестах логичность и аналогия достоверных различий выявлено не было ($p > 0,05$).

Реализация экспериментальной методики также эффективна для развития уровня (технической) подготовленности учащихся, занимающихся в школьной секции, что подтверждается полученными экспериментальными данными:

- по результатам тестовых упражнений «Фрагменты карт» и «Выбор пути движения» экспериментальная группа показала результат достоверно выше, чем контрольная ($p < 0,05$), значение критерия равно 2,08 (Фишер);

- достоверные различия выявлены между контрольной и экспериментальной группами по результатам выполнения тестового упражнения «Ориентирование по памяти» – на 2,3 балла результат лучше в экспериментальной группе ($p < 0,05$);

- по результатам тестового задания «Скорость чтения карты» – экспериментальная группа лучше контрольной на 3,4 балла ($p < 0,05$).

Выявлена положительные сдвиги в физической подготовленности занимающихся:

- бег 30 м – результат экспериментальной группы лучше на 0,7 с ($p < 0,05$);

- бег 1000 м – результат экспериментальной группы лучше на 0,5 минуты ($p < 0,05$);

- челночный бег 3x10 м – экспериментальная группа показала результат выше контрольной на 1,1 секунды ($p < 0,05$);

– в тестовых упражнениях прыжок в длину с места и сгибание рук в упоре лежа достоверных различий выявлено не было.

Таким образом, следует заключить, что использование разработанной методики, направленной на развитие памяти и мышления у школьников 4 классов на занятиях по ориентированию, эффективно решает, как, поставленную в исследовании задачу.

Список литературы

1. Сираковская Я.В. Техничко-тактическая подготовка спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе обучения [Текст]: дис. ... канд. наук / Я.В. Сираковская. – Малаховка, 2011. – 178 с.

2. Сираковская Я.В. Развитие мышления и формирование индивидуального когнитивного стиля у юных спортсменов-ориентировщиков (9–12 лет) с использованием игрового метода [Текст] / Я.В. Сираковская // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. – 2011. – №3. – С. – 196–199.

3. Сираковская Я.В. Развитие внимания у юных спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе тренировок в условиях спортивного зала [Текст] / Я.В. Сираковская // Материалы XXXI научно-методической конференции профессорско-преподавательского и научного состава МГАФК. – М., 2010. – С. 137–141.

4. Сираковская Я.В. Техничко-тактическая подготовка спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе обучения [текст] / Я.В. Сираковская // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №6 (76). – С. 150–152.

5. Сираковская Я.В. Взаимосвязь технико-тактической и психологической подготовки юных спортсменов-ориентировщиков [текст] / Я.В. Сираковская // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №8 (78). – С. 158–161.