

ISSN 1993-3630

"У допомогу педагогу"

Серія



# ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ЗДРОЇЄ

4 / 2012



Заснавальнік і выдавец —  
РУП «Выдавецтва  
«Адукацыя і выхаванне»»  
Міністэрства адукацыі  
Рэспублікі Беларусь

Рэдакцыйная калегія

Галоўны рэдактар  
Міхаіл Яфімавіч  
КОБРЫНСКІ,  
*доктар педагагічных навук,  
прафесар*

Намеснік  
галоўнага рэдактара  
Р. Э. ЗІМНІЦКАЯ,  
*кандыдат педагагічных  
навук, дацэнт*  
Адказны сакратар  
М. М. ШАВЫРКІНА

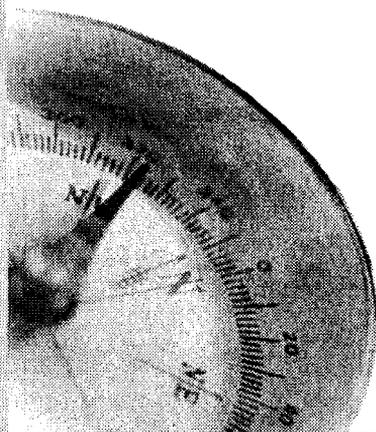
Члены рэдакцыйнай калегіі:  
У. Я. БАЙДОНАЎ  
В. В. БАЛЯБА  
І. У. БЕЛЬСКІ, *доктар  
педагагічных навук, прафесар*  
В. Л. ВАРАНЦОЎ  
В. А. КАЛЯДА, *доктар  
педагагічных навук, прафесар*  
А. Д. КАШЧАЎ  
У. М. КРАЖ, *кандыдат  
педагагічных навук, прафесар*  
Т. Д. ПАЛЯКОВА,  
*доктар педагагічных навук,  
прафесар*  
В. І. ПРЫХОДЗЬКА,  
*кандыдат медыцынскіх  
навук, дацэнт*  
А. Р. ФУРМАНАЎ,  
*доктар педагагічных навук,  
прафесар*  
С. І. ШАБЛЫКА,  
*кандыдат педагагічных  
навук, дацэнт*  
Т. П. ЮШКЕВІЧ, *доктар  
педагагічных навук, прафесар*  
А. М. ЯКУШ, *кандыдат  
педагагічных навук, дацэнт*

# Ф



# ІЗІЧНАЯ КУЛЬТУРА І ЗДАРОЎЕ

Серыя «У дапамогу педагогу»  
заснавана ў 1995 годзе

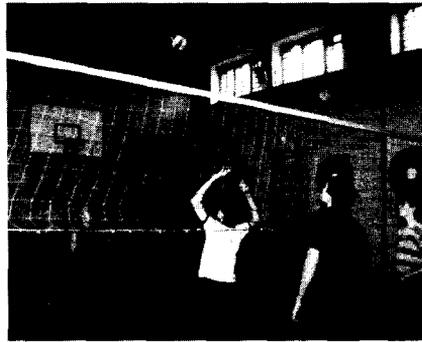


Юрыдычны адрас:  
вул. Будзённага, 21, 220070, г. Мінск.  
Тэл.: (017) 250-54-86,  
8-029-670-30-85 (нам. гал. рэдактара),  
(017) 297-93-22 (адзел маркетынгу).  
Факс: (017) 297-91-49.  
E-mail: [fkiz.mail@gmail.com](mailto:fkiz.mail@gmail.com)  
Web: <http://www.aiv.by>



## Вучымся вучыць

- 3 **Угликов С. А.,  
Белая Л. И.**  
Организация учебной работы по усвоению теоретических сведений учащимися общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура и здоровье»



## Навука практыцы

- 34 **Савостьянов А. И.,  
Строгова Н. А.**  
Роль общеразвивающих физических упражнений в формировании двигательной функции школьника



## Пазакласная работа

- 8 **Журавский А. Ю.**  
Методические основы подготовки и проведения соревнований по мини-ориентированию в условиях средней школы



- 15 **Киричёнок А. В.,  
Крашенинников Р. Н.**  
Программа для кружков по волейболу в детско-юношеских клубах физической подготовки

## З вопыту работы

- 41 **Космач О. В.,  
Леонова В. В.**  
Организация внеклассной физкультурно-оздоровительной работы в сельской школе



## Абмяркоўваем, спрачаемся

- 44 **Юспа Т. В.,  
Каспорович А. А.**  
Информационное обеспечение оздоровительной физической культуры в сети интернет



## Цікавішся? Прачытай!

- 50 **Киричёнок А. В.,  
Крашенинников Р. Н.**  
Дартс: История, техника, методика обучения, правила соревнований, тренировка



*А. Ю. ЖУРАВСКИЙ, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Полесского государственного университета*

## Методические основы подготовки и проведения соревнований по мини-ориентированию в условиях средней школы

Спортивное ориентирование в Беларуси, к сожалению, пока не является престижным видом спорта, о нём мало пишут и говорят в СМИ. Многие, кто слышал об этом виде спорта, всё равно не имеют представления, в чём его смысл. Поэтому педагогам и тренерам следует делать основной акцент на то, чтобы детям было просто интересно. Важно, чтобы первый опыт в ориентировании был радостным и успешным. Если ожидания ребёнка оправдаются и ориентирование покажется ему приятным видом деятельности, то он будет заниматься им.

Обучение ориентированию должно учитывать развитие ребёнка и степень его зрелости. Нередко теряют уверенность в себе те дети, которых начинают опережать младшие по возрасту или стажу занятий спортом. Такие воспитанники требуют к себе большего внимания.

Нельзя сразу загружать детей средствами спортивного ориентирования. Следует начинать с общефизической подготовки. Используя игровую и соревновательные методы, необходимо развивать ловкость, быстроту и гибкость. В каждой тренировке обязательны подвижные игры.

С самого начала важно приучать детей к регулярным тренировкам и дисциплине, к

определённому порядку. Для этого каждое занятие, независимо от этапа, должно строиться следующим образом: приветствие; постановка задачи занятия; объяснение методов, которыми эти задачи будут решаться; разминка; основная часть занятия; заминка; подведение итогов занятия, информация о следующей тренировке.

Приступать к обучению ориентированию лучше всего в начале нового учебного года в спортивном зале или на стадионе. Это, во-первых, безопасно для детей; во-вторых, не нужно искать «заблудившихся»; в-третьих, спокойная и знакомая обстановка внутри школы располагает к самостоятельной работе, нет чувства страха и одиночества.

Обучение имеет ступенчатый характер. Очень важно не игнорировать ступени и не переходить к следующей, не овладев предыдущей. Обучение каждому элементу строится по схеме: от простого к сложному.

Проводить знакомство с азами спортивного ориентирования удобнее на уроках физической культуры. Лучшее средство для того, чтобы заинтересовать детей новым для них делом, — это провести для них соревнования по мини-ориентированию на пришкольной территории.

### Соревнования по мини-ориентированию в условиях спортивного зала

Для подготовки и проведения первых занятий по ориентированию в школьных условиях нужно сначала создать карту-план спор-

тивного зала, желательно в масштабе М 1:200 (в 1 см — 2 м). Педагог может сам сделать это или поручить учащимся.

На карту следует нанести все линии, начерченные краской на полу, «стенку», окна, двери, выступы стен и др. Схема должна быть очень простой, легко читаемой и не содержать никаких надписей, кроме обозначения дистанций. После того как вся площадь зала вычерчена, произвольно врисовывают в масштабе скамейки, маты, спортивные козлы, барьеры и другие предметы, находящиеся в зале (рис. 1).

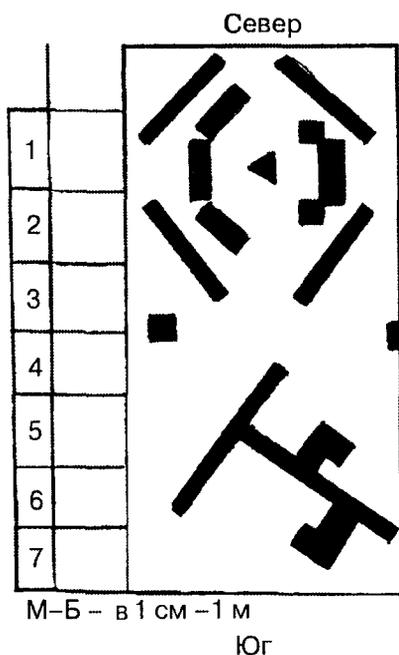


Рис. 1. Образец карты для ориентирования в спортивном зале

Затем на карте необходимо выделить цветным карандашом находящиеся в зале предметы (маты, столы, скамейки и др.). Фон предметов должен быть светлым. Красной шариковой ручкой наносят дистанции.

После того как создан оригинал карты, необходимо сделать копии. На группу до 20 человек достаточно отпечатать 12–15 листов.

### Планирование дистанции и подготовка спортивного зала

Прежде чем наносить дистанции, необходимо мысленно представить весь процесс тренировочного занятия. Нужно определить удобное место старта, смены карт, финиша, место, где можно было бы разместить судей из числа самих участников, порядок выполнения беговых или гимнастических упражнений. На одном занятии вариантов прохождения

дистанции должно быть не менее четырёх. В каждом варианте рекомендуется от 10 до 15 контрольных пунктов (КП).

Для усложнения задания при планировании дистанции рекомендуется на одном объекте, например на мате, иметь несколько точек для установки КП. При выборе точек необходимо добиваться того, чтобы сам КП находился строго в центре изображённого на карте кружка и не имел сдвигов. Обычно в спортивном ориентировании на цветной карте иногда допускается незначительный сдвиг кружка, но в этом случае спортсменам выдаётся легенда (краткое графическое или словесное описание КП). В спортивном зале давать легенды на каждый КП не принято.

После рисовки всех вариантов дистанций необходимо все КП каждого варианта нанести на одну контрольную карту. Она потребуется начальнику дистанции, когда настанет время ставить КП в зале. На 4 варианта дистанций должно быть не менее 40 КП.

Затем для судей нужно подготовить контрольные карточки с номерами всех КП каждого варианта.

Также необходимо сделать знаки КП-призмы размером 5×6 см и закрыть их с обеих сторон прозрачным скотчем. Это продлит срок использования призм. Каждый мини-КП имеет свой номер (не рекомендуется использовать номера 6, 9, 66, 68, 69, 86, 89 и 99).

Участники должны принести с собой на занятие ручку или простой карандаш.

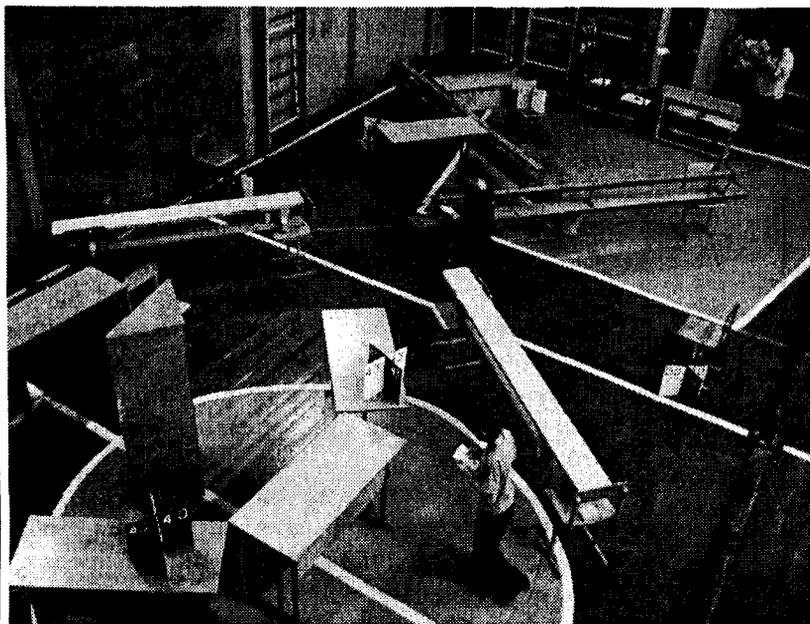
В назначенный день тренер за час или полчаса до начала занятия расставляет оборудование. К подготовке зала полезно привлекать самих участников, так как это ускорит работу, да и вся планировка им будет понятна. Каждая скамейка, мат, барьер, показанные в карте, должны занимать в зале строго отведённое им место. Знаки КП устанавливаются и крепятся при помощи прозрачного скотча.

Необходимо оборудовать место для смены карт. На всех картах оно обозначается красным треугольником. Карты каждого варианта должны быть сложены в ряд. Перед каждым вариантом следует вывесить таблички с номерами 1, 2, 3 и 4, чтобы участники не тратили время на поиски карты.

Закончив всю подготовку, можно построить участников, кратко объяснить, что и как

они должны делать на трассе. Старт даётся с интервалом от 20–30 секунд до 1–2 минут. В течение одной минуты допускается стартовать четырём участникам, но с разными вариантами карт. Желательно заранее вписать стартовое время в карточки участников, а на старте контролировать по секундомеру правильный момент старта.

### *Техника ориентирования в зале*



Участники на дистанции мини-ориентирования в спортивном зале

Дистанция заданного направления зависит от размеров спортивного зала или коридоров и составляет в каждом варианте от 100 до 600 м. На первых занятиях от школьников требуется спокойно пройти дистанцию, чётко и точно вписать в карточку номера взятых КП в порядке их прохождения. Передвижение по трассе осуществляется без компаса с помощью карты. Главный упор делается на то, чтобы ребёнок научился в любой момент правильно ориентировать карту по предметам в зале, стенам, окнам, а также выбирать ориентир-привязку, который помогает точно выходить на нужный КП. Следует напомнить детям, что они должны находить КП при помощи ближайшей привязки, а не заниматься подсчётом окон или дверей.

На дистанции ориентировщик должен научиться:

- уверенно передвигаться в нужном направлении;

- постоянно держать карту ориентированной к местным предметам или сторонам спортивного зала;
- освоить технику быстрого взятия и ухода с КП;
- выработать в себе уверенность, что КП – тот, который надо взять;
- научиться выбирать надёжную привязку;
- научиться аккуратно и чётко заполнять карточку.

Особое внимание необходимо уделить способам быстрой и чёткой отметки КП в карточке участника при помощи компостера и цветных карандашей. Занятия по отработке отметки КП в карточке можно проводить, установив в определённых местах зала компостеры и повесив карандаши.

Способов отработки и совершенствования техники отметки, взятия и ухода с КП множество. В этом направлении у квалифицированных тренеров большой простор для творчества.

Отличный эффект на занятиях достигается, если в спортивный зал пригласить опытного спортсмена и попросить его пройти всю дистанцию с контро-

лем времени. Присутствующим в зале надо заранее раздать карты со всеми вариантами и попросить внимательно понаблюдать за действиями ориентировщика. Техника прохождения дистанции сильнейшим спортсменом и все его действия на трассе в зале – самый лучший наглядный пример, который может с успехом заменить долгие теоретические занятия.

### *Планирование и проведение занятий*

Проводя тренировку в спортивном зале, необходимо давать учащимся задания, требующие наряду с ориентированием выполнения различных физических упражнений (бег, кувырки, лазание и т. п.). Главное – спланировать урок так, чтобы физические упражнения выполнялись в промежутке между сменой карт различных вариантов дистанций.

После старта школьник подбегает к столу судей, берёт карту с первым вариантом за-

дания и самостоятельно уходит на дистанцию по заданному маршруту. После взятия последнего КП он возвращается к судейскому столу, кладёт карту с первым вариантом на то место, откуда брал, и, взяв 5 жетонов, бежит по всему периметру спортивного зала 5 кругов. После каждого пройденного круга один жетон бросает в корзину. Так судьям легче контролировать количество кругов, пройденных каждым участником. Пробежав пять кругов и опустив в корзину все пять жетонов, участник берёт со стола карту второго варианта и уходит на дистанцию заданного направления. Время при этом не останавливается и не фиксируется. После завершения дистанции второго варианта школьник возвращается к столу судей, кладёт карту на прежнее место, берёт жетоны и вновь бежит 5 кругов по периметру зала. Ту же операцию он проделывает после выполнения третьего варианта.

После прохождения четвёртого варианта дистанции и взятия последнего КП участник подбегает к столу и докладывает, что он завершил всю дистанцию. Судья вписывает в его карточку или в судейский протокол время финиша. Беговые упражнения при этом больше не выполняются. Пока все варианты дистанции не пройдены, нельзя сдавать карточку участника судьям.

После каждой смены карт выполнение беговых упражнений на скорости проходит с повышенным напряжением, а после взятия последнего КП четвёртого варианта наступают долгожданный финиш и отдых. На все четыре варианта дистанции с беговыми упражнениями сильнейшие спортсмены затрачивают 15–25 минут чистого времени. Примерно такое же время затрачивается на прохождение спринтерской дистанции в лесу.

Во время смены карт можно выполнять прыжки, отжимания, бег по кругу или на месте и пр. Что именно выполнять детям — решает тренер. Ему нужно помнить, что выполнение физических упражнений входит в общее время прохождения дистанции из четырёх вариантов.

Сразу после финиша судьи производят сверку карточек участников с контрольной картой. Если в карточках у участников неправильно вписан номер КП, его перечёркивают большим крестом.

За один неправильно взятый КП начисля-

ется штраф — 1 минута. Сколько неправильных КП, столько и штрафных минут. Штрафные минуты добавляются к чистому беговому времени, как это делается на маркированной трассе в зимнем ориентировании на лыжах. На тренировке, если в карточку неправильно вписан номер КП, школьнику указывают на ошибку и предлагают её исправить — отыскать тот самый КП и проверить номер.

Если нет возможности организовать занятия в зале, то можно проводить их в коридоре. Если школа имеет несколько этажей, можно использовать несколько коридоров. Хорошо, если тренер вместе со своими учениками подготовит несколько карт с различным расположением предметов в зале, добавив к нему и школьные коридоры.

Во время учебного процесса можно смело планировать тренировки по решению разнообразных технико-тактических задач, проводить школьные или матчевые соревнования по ориентированию в условиях школы, а также организовывать занятия на уроках физкультуры для нескольких классов, где за 45 учебных минут дети смогут получить высокий эмоциональный заряд.

Организация и проведение в условиях спортивного зала соревнований по ориентированию для школьников района, города — ответственный и сложный момент для педагогов. Существуют 2 варианта проведения подобных соревнований (по количеству спортивных залов).

#### 1-й вариант — в школе один спортивный зал

Для организации соревнований необходимо использовать дополнительно ещё несколько комнат или примыкающий к спортзалу школьный коридор, ещё лучше, все коридоры на всех этажах, увеличив таким способом общую площадь под соревнования. Надо учесть, что на соревнования придёт большое количество участников, поэтому количество карт каждого варианта необходимо довести до 30–50 экземпляров. Рекомендуется стартовый интервал между участниками на первых минутах делать 20 секунд, после 5-й минуты — не менее 30–40 секунд. «Оценочный коридор» для выполнения обязательных оценочных и штрафных кругов по всему периметру спортивного зала должен быть свободен от спортивных снарядов и иметь достаточную ширину для осуществления бега на большой скорости и обгона.

2-й вариант – в школе два спортивных зала

В этом случае появляется возможность провести соревнования с количеством участников до 500 человек и более. Дистанции планируются на 2 варианта, как и в первом случае, но с таким расчётом, чтобы участники определённых групп смену карт и обязательные 5 круговых пробежек с бросанием жетонов совершали в одном спортивном зале, а остальные группы – в другом. Количество карт каждого варианта – 50–60 экземпляров. Стартовый интервал может быть на первых минутах доведён до 10 секунд, а после 5-й минуты – от 20 секунд.

Старт желательно организовать где-то на первом этаже. Смена карт осуществляется в спортивных залах.

При таком варианте общее количество КП может быть доведено до 100. Большое количество контрольных пунктов в залах усложняет соревнования, а для участников – повышает вероятность совершить ошибку при вписывании номера КП.

В личном первенстве рекомендуется ввести штраф за каждый неправильно взятый КП – 1 минута. Штрафное время суммируется с чистым временем прохождения всей дистанции.

Приведённые выше два варианта соревнований можно упростить, отказавшись от практики использования жетонов во время осуществления обязательных пробежек в спортивном зале. Можно предложить всем

участникам просто пробежать два или хотя бы один обязательный круг.

Возможен ещё один вариант – с электронной отметкой на КП. В этом случае вместо мини-призм можно использовать саму «станцию», на которой указан только номер. «Станции» можно привязывать при помощи верёвок к заранее выбранным объектам. Номера КП при этом указывают на лицевой стороне каждой карты. Вариантов прохождения дистанций может быть несколько, количество КП в каждом варианте произвольное. Всё зависит от фантазии начальника дистанции и технических возможностей проводящей организации. Во время смены карт, как обычно, выполняются пробежки по всему периметру спортивного зала с бросанием жетонов, а ещё лучше – без бросания жетонов, но не менее двух обязательных кругов. При этом способе свой результат на финише каждый участник узнаёт в считанные секунды, а новички непосредственно приобретают навык правильной отметки.

Во время соревнований вероятность срыва мини-призм очень большая, особенно если соревнования проводятся после окончания уроков, когда оставшиеся в школе учащиеся могут подшутить над участниками соревнований: сорвать или переставить КП. Поэтому надо заранее подготовить детей к подобным случаям: при отсутствии призмы участник должен в карточке проставить прочерк и следовать дальше к следующему КП. За это он не получает штраф.

### Соревнования по мини-ориентированию в условиях стадиона и прилегающей к школе территории

Для проведения таких соревнований необходима предварительная подготовка:

1. Вычертите цветную учебную карту прилегающей к зданию школы территории в условных знаках спортивных карт.

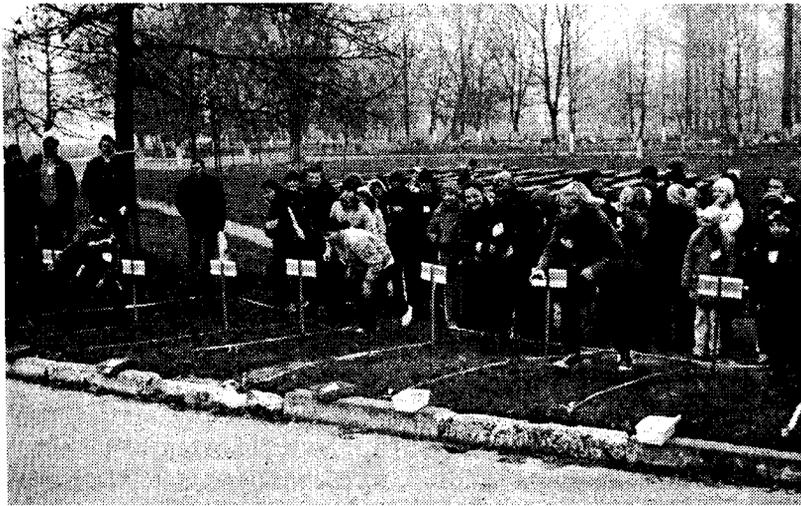
Масштаб выберите такой, чтобы карта была размером не более листа обычной ученической тетради. Территория, изображённая на карте, должна ограничиваться крупными линейными ориентирами. На лицевой стороне учебной карты обязательно расшифруйте все условные знаки, использованные при составлении карты. Нанесите 15–20 КП, старт и финиш.

2. Размножьте карту.

3. Вычертите большую карту школьного участка в виде плаката. По ней вы будете вести объяснение сразу для всего класса.

4. Возьмите красную и белую краски и нарисуйте призмы на ориентирах. Для этого подходят деревья, углы зданий, столбы и т. д. На каждый контрольный пункт нанесите пароль в виде буквы или цифры.

5. Приготовьте оборудование для старта и финиша: колья для «волчатника», «волчатник», полотнища «Старт» и «Финиш». Нарежьте из плотной бумаги карточки и приготовьте 20–30 заточенных карандашей.



Старт в мини-ориентировании



Прохождение дистанции в мини-ориентировании

Натяните полотнища «Старт» и «Финиш», приготовьте финишный городок. Раздайте карточки и карандаши, попросите написать на карточках имя и фамилию. Постройте участников перед плакатом с учебной картой, объясните используемые на ней условные знаки. Покажите, как рисуется на карте контрольный пункт, и продемонстрируйте его на местности.

Для демонстрации выберите контрольный пункт, который дети должны отметить последним, перед пересечением финишной черты.

Объясните правила: участники должны найти заданное (разное для мальчиков и де-

вочек) количество контрольных пунктов и списать указанный там пароль, после этого они финишируют, запоминая и записывая в карточку своё время.

Постройте участников на старте в шеренгу, объясните, как повернуть карту, покажите 2–3 ориентира, проверьте у каждого ребёнка, как сориентирована карта. После краткого инструктажа и ознакомления с правилами соревнований даётся старт.

Продумайте систему зачёта (например, по 5 мальчиков и 5 девочек из каждого класса, показавших лучшие результаты). Если есть возможность, придумайте призы. После соревнований напишите протоколы результатов и повесьте их в классе или на школьном стенде.

Когда пройдут соревнования во всех выбранных классах, можно провести соревнования между классами одной школы, а потом и между школами.

Для тех, кто заинтересовался ориентированием, целесообразно провести беседу с просмотром слайдов, фотографий, видеофильмов. Желательно вместе с учащимися пройти одну дистанцию для ознакомления – лучше один раз попробовать, чем сто раз услышать.

Школьники сами должны попрактиковаться в создании карты. Предложите им составить карту класса (комнаты, зала), где проходят занятия, придумать и зарисовать условные знаки для всех предметов, находящихся в классе. Учащийся должен оценить форму помещения (квадрат, прямоугольник и т. д.) и нарисовать на листе бумаги контур карты в соответствии с формой класса. Предложите детям представить, что потолок помещения стеклянный: что можно увидеть сверху?

Ошибки при рисовке неизбежны, поэтому чертить карту следует простым карандашом, тогда при наличии ластика все ошибки можно исправить. Когда все дети справятся

с заданием, можно приступать к исправлению ошибок. Преподаватель предлагает всем ученикам проследить за некоторыми ошибками у себя в карте и при обнаружении стереть их ластиком и нарисовать правильный вариант. Самыми распространёнными являются ошибки в изображении окон, дверей, шкафов. Обычно они все «лежат» на полу, занимая при этом половину карты.

**Задания:**

- найти на карте местонахождение преподавателя;
- отследить пальцем путь движения преподавателя и КП (преподаватель переносит маленькую учебную призму с одного ориентира на другой).

Проведите эстафету по закреплению знания условных знаков (знаковую эстафету). Вариантов проведения этих эстафет множество, но все они преследуют одну цель – закрепление знания в игровой форме. Для проведения эстафеты напишите на карточках названия изученных условных знаков. Разде-

лите детей на две команды. Дайте первому участнику в руки карту. Первый участник из каждой команды по команде «марш» добежит до преподавателя вместе с картой, получает от него карточку с названием условного знака, находит его у себя в карте и показывает преподавателю. В случае правильного ответа участник возвращается к своей команде, передаёт второму участнику карту, и тот начинает движение. Если ребёнок ошибается, он обегает свою команду и получает новую карточку.

Предложите учащимся нарисовать карту участка местности, где находится ваше объединение (школа, клуб, кружок и т. д.). Выберите ограниченный с четырёх сторон дорогами или забором участок. Проведите конкурс на лучшую карту.

Предложенная методика позволит ребёнку в общих чертах познакомиться с основами спортивного ориентирования и сделать для себя вывод, стоит ли начать заниматься этим видом спорта.

### Список использованных источников

1. Закон Республики Беларусь о физической культуре и спорте от 18 июня 1993 г. № 2445-ХП (в ред. Закона Республики Беларусь от 29.11.2003 № 251-З).
2. Огородников, Б. И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию / Б. И. Огородников, А. Л. Моисеенков, Е. С. Приймак. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 72 с.
3. Матюгин, И. Ю. Зрительная память / И. Ю. Матюгин, Е. И. Чакаберия. – М. : Эйдос, 1993. – 78 с.
4. Лапп, Д. Улучшаем память в любом возрасте / Д. Лапп. – М. : Мир, 1993. – 240 с.
5. Матюгин, И. Ю. 126 эффективных упражнений по развитию вашей памяти / И. Ю. Матюгин. – М. : Эйдос, 1993. – 319 с.
6. Корсаков, И. А. Наедине с памятью / И. А. Корсаков, И. К. Корсакова. – М. : Эйдос, 1993. – 80 с.
7. Близневская, В. С. Спортивное ориентирование летом и зимой : учебное пособие / В. С. Близневская, А. Ю. Близневский, В. Н. Юдаков. – Красноярск : ИПЦ КГТУ, 2001. – 94 с.
8. Близневская, В. С. Лыжное ориентирование. Теория и технология специальной подготовки квалифицированных спортсменов / В. С. Близневская. – М. : Теория и практика физической культуры, 2006. – 268 с.
9. Близневская, В. С. Теоретический курс дисциплины «Физическая культура» (на примере спортивного ориентирования) : учебное пособие / В. С. Близневская, А. Ю. Близневский. – Красноярск : ИПЦ КГТУ, 2004. – 144 с.
10. Хропов, С. М. Мини-ориентирование на уроках физической культуры / С. М. Хропов. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 32 с.

