

УДК 796.06

РАДИООРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Константин Григорьевич Зеленский, доктор педагогических наук, заслуженный тренер России, заслуженный мастер спорта, Ставропольский государственный педагогический институт, Ставрополь

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы применения игр, включающих элементы радиоориентирования и техники оперативной радиопеленгации в качестве оздоровительного средства физического воспитания детей, обучающихся по программе начального общего образования. Установлено, что у детей 9–10 лет экспериментальной группы, в которую в том числе входили дети с ограниченными возможностями здоровья, к концу педагогического эксперимента, где в рамках третьего часа проводилось обучение по обнаружению радиопередатчиков и организовывались радиопеленгационные игры, существенно выросли показатели как физической, так и интеллектуальной подготовленности, а также значительно повысился уровень мотивации к занятиям физической культуры.

Ключевые слова: спортивная радиопеленгация, радиоориентирование, обучающиеся по программе начального общего образования, радиопеленгационные игры, мотивация.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p125-129

RADIO ORIENTATION AS A MEANS OF IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN

Konstantin Grigorievich Zelensky, doctor of pedagogical sciences, honored coach of Russia, honored master of sports, Stavropol State Pedagogical Institute

Abstract

The article discusses the use of games that include elements of radio orientation and operational radio direction finding techniques as a health-improving means of physical education of children enrolled in the primary general education program. It was found that children aged 9-10 years of the experimental group, which included children with disabilities, by the end of the pedagogical experiment, where radio transmitter detection training was conducted and radio direction finding games were organized within the third hour, indicators of both physical and intellectual fitness significantly increased, as well as the level of motivation significantly increased to physical education classes.

Keywords: sports radio direction finding, radio orientation, students of the primary general education program, radio direction finding games, motivation.

ВВЕДЕНИЕ

В условиях развития научно-технического прогресса современные учащиеся имеют возможность получать и обогащать знания в различных образовательных областях. Возможности интернет-пространства способствуют быстрому обмену информацией. Однако данный аспект отрицательно сказывается на желании учащихся заниматься физической культурой и спортом.

Увлечение детей различными компьютерными играми, гаджетами, просмотром фильмов-боевиков создает лишь иллюзию их участия в приключениях. Кроме этого, в этих играх и фильмах может быть скрытая пропаганда наркотиков, никотина, алкоголя, культа насилия и жестокости.

Всему этому можно противопоставить занятия радиоориентированием, где через игровые упражнения, основанные на элементах пеленгации радиопередатчиков и ориентирования на местности, дети смогут открыть особый мир реальной игры на природе. В процессе таких игр у детей появляются новые ощущения, представления, развиваются умения воспринимать, анализировать, сопоставлять [2]. Все это способствует воспитанию и развитию физических способностей, самообладания, сообразительности, формированию оперативного мышления и способности к действиям. Именно эти способности, с нашей точки зрения могут успешно развивать радиопеленгационные игры, проводимые для детей младшего и среднего школьного возраста.

Кроме этого, учитывая характер и особенности проведения игр с элементами радиоориентирования, важно понимать, что они являются оздоровительным средством физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

Исходя из вышеизложенного, считаем, что поиск оптимального построения занятий детей младшего школьного возраста с применением средств радиоориентирования является актуальной задачей.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В педагогическом эксперименте, который проводился с сентября по апрель, принимали участие обучающиеся 3-х классов 9–10 лет, из которых были сформированы экспериментальная и контрольная группы. В экспериментальную группу (ЭГ) вошли 8 мальчиков и 9 девочек из одного класса, в контрольную группу (КГ) – 9 мальчиков и 10 девочек из другого класса. Кроме этого, в классе, на базе которого была сформирована контрольная группа, находилось 3 человека (1 мальчик и 2 девочки), которые имели ограниченные возможности здоровья. В классе, на базе которого была сформирована экспериментальная группа, находилось 4 человека (2 мальчика и 2 девочки) с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия по физической культуре в контрольной группе проводились по общепринятой программе. В программу же экспериментальной группы в течение всего периода исследования в рамках третьего часа занятий по физической культуре были включены игры с элементами радиопоиска и ориентирования на местности. Занятия проводились в лесопарковой зоне, которая ограничивалась со всех сторон, на школьном стадионе или спортивном зале.

При проведении занятий по физической культуре в экспериментальной группе менялись следующие игры и упражнения.

Игра – «Звездочка». На расстоянии 50–150 м от старта устанавливаются от 3 до 5 микромаяков, которые работают на разных частотах. Дети настраивают радиопеленгаторы на заданную частоту и измеряют азимут пеленга компасом и вычисляют обратный азимут. Каждый из участников находит свой микромаяк, производит на нем отметку и возвращается по обратному азимуту (пеленгу). После этого обнаруживает следующий микромаяк. Отыскав 5 микромаяков, каждый обучающийся пробегает в среднем 1000 м.

«Догонялки». Класс делится на пары. На каждую пару приходится один пеленгатор и один РП. Антенна РП крепится к концу деревянной или пластмассовой стойке. У каждой пары определяется ведущий, который держит стойку с антенной в поднятом состоянии и удаляется от своего напарника. Другой сразу через 20–40 с начинает отыскивать РП, догоняя при этом напарника. Догнав, он меняется с ним пеленгатором и РП. После этого догнавший уходит с РП, а товарищ с радиопеленгатором начинает его догонять (отыскивает).

Эстафетная «Звездочка». Класс разбивается на 3–5 команд по 3–5 человек в каждой. На расстоянии 100–300 м от старта устанавливаются от 3 до 5 микромаяков, которые работают на разных частотах. Количество микромаяков зависит от количества человек в каждой команде. Соревнуются между собой команды. Каждый участник команды настраивается на частоту своего микромаяка и обнаруживает его. На первом этапе дается общий старт.

Возвращается участник по азимуту, читая карту местности. Последующие этапы передают эстафету после поиска одного микромаяка.

«Радиопятки с выбыванием». В игре участвует по 5 человек, каждый со своим пеленгатором и микромаяком. Играющие одновременно разбегаются от старта в разные стороны на расстояние 50–100 метров и устанавливают микромаяки. После этого бегут искать микромаяки остальных участников в порядке возрастания номеров. Проигравший после каждого забега выбывает, т. е. теряет право на поиск.

«Слепой поиск». Учащиеся с завязанными глазами отыскивают на ровной площадке, стадионе, спортзале от одного до трех микромаяков. Данное упражнение может выполняться в виде командной эстафеты.

Кроме указанных упражнений, учащимися экспериментальной группы осваивались навыки и приёмы техники оперативной радиопеленгации, а также чтения спортивной карты и работы с компасом.

Дети экспериментальной группы, имеющие ограниченные возможности здоровья, осваивали вместе со всеми элементы техники оперативной радиопеленгации, ориентирования на местности и принимали участие в играх «звездочка» и «слепой поиск».

При проведении урока по физической культуре с применением радиопеленгационных игр в среднем обучающиеся пробегали от 600 до 1500 метров.

С целью определения эффективности предложенной методики проведения уроков по физической культуре для учеников 3-х классов в начале и конце педагогического эксперимента проводилось тестирование для оценки уровня развития физических качеств и интеллектуальных способностей.

Для оценки уровня развития физических качеств применялись тесты (испытания), используемые при сдаче норм ГТО II ступени: бег 30 м с высокого старта (с); бег 1000 м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз); челночный бег 3х10 метров (с), прыжок в длину с места (см). Для определения показателей психических процессов использовались тесты, определяющие уровень: концентрации внимания; абстрактно-логического мышления; пространственного восприятия направлений [1].

Кроме этого, с целью определения мотивации обучающихся к занятиям физической культурой в начале и конце педагогического эксперимента проводился опрос.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ результатов тестирования показал, что в начале эксперимента, как у мальчиков, так и у девочек показатели уровня развития физических качеств и интеллектуальных способностей не имеют статистически достоверных различий ($p > 0,05$) между контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группами (таблица).

Результаты тестирования в конце педагогического эксперимента показали, что уровень физической и интеллектуальной подготовленности у мальчиков и девочек обеих групп улучшился относительно того, что был в начале эксперимента. Однако большинство показателей развития физических качеств в экспериментальной группе стали существенно выше, чем в контрольной. Так, результаты в быстроте (бег 30 м), выносливости (бег 1000 м), ловкости (челночный бег 3х10 м) у мальчиков и девочек экспериментальной достоверно выше ($p < 0,01-0,05$), чем в контрольной. Кроме этого, в экспериментальной группе средние показатели выносливости (5:49,9±0:15,9) и координационных способностей (9,30±0,19) у мальчиков и выносливости (6:16,9±0:17,5) у девочек соответствуют нормативам серебряного знака ГТО. Результаты, характеризующие уровень развития быстроты (6,05±0,10), силы (11,7±1,9) и скоростно-силовых возможностей (134,0±8,4) у мальчиков и быстроты (6,36±0,16), силы (7,1±2,1), координационных (9,69±0,12) и скоростно-силовых (121,8±8,4) способностей у девочек экспериментальной группы выше нормативов, необходимых на получение бронзового знака II ступени ГТО. В контрольной группе только по двум испытаниям, характеризующим силу и скоростно-силовые возможности, мальчики и девочки

смогли показать результаты необходимые для получения бронзового знака.

Таблица – Показатели уровня развития физических качеств и интеллектуальных способностей мальчиков и девочек 9–10 лет ($\bar{X} \pm \sigma$)

Контрольные упражнения (испытания)	Начало эксперимента			Конец эксперимента		
	КГ	ЭГ	Разл.	КГ	ЭГ	Разл.
Мальчики						
Бег 30 м с выс. старта, с	6,31±0,28	6,38±0,32	p>0,05	6,25±0,27	6,05±0,10	p<0,05
Бег 1000 м, мин. с	6:18,0±0:23,1	6:16,7±0:23,6	p>0,05	6:13,5±0:16,5	5:54,9±0:20,0	p<0,05
Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа, кол. раз	10,2±2,5	10,0±2,5	p>0,05	11,8±1,6	11,7±1,9	p>0,05
Челночный бег 3x10 м, с	9,70±0,14	9,69±0,15	p>0,05	9,62±0,13	9,50±0,08	p<0,05
Прыжок в длину с места, кол. раз	126,4±10,3	128,0±10,1	p>0,05	133,6±9,2	134,0±8,4	p>0,05
Концентрация внимания, баллы	17,5±1,5	17,4±1,6	p>0,05	17,7±1,3	18,8±0,8	p<0,05
Абстрактно-логическое мышление, баллы	8,5±1,0	8,4±1,3	p>0,05	8,9±0,7	9,6±0,7	p<0,05
Простр. восприятие направлений, баллы	2,7±1,0	2,8±0,8	p>0,05	2,8±0,4	3,2±0,4	p<0,05
Девочки						
Бег 30 м с выс. старта, с	6,71±0,27	6,69±0,32	p>0,05	6,54±0,22	6,36±0,16	p<0,05
Бег 1000 м, мин. с	6:45,2±0:19,5	6:43,1±0:19,7	p>0,05	6:35,9±0:16,1	6:16,9±0:17,5	p<0,05
Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа, кол. раз	5,9±1,8	6,0±2,1	p>0,05	7,0±1,8	7,1±2,1	p>0,05
Челночный бег 3x10 м, с	9,97±0,22	9,96±0,17	p>0,05	9,91±0,15	9,69±0,12	p<0,05
Прыжок в длину с места, кол. раз	115,4±11,2	113,6±9,5	p>0,05	121,3±10,0	121,8±8,4	p>0,05
Концентрация внимания, баллы	15,9±1,5	16,0±1,5	p>0,05	16,1±1,0	17,4±0,8	p<0,05
Абстрактно-логическое мышление, баллы	6,7±1,1	6,8±1,0	p>0,05	6,9±0,8	7,6±0,7	p<0,05
Простр. восприятие направлений, баллы	2,4±0,5	2,4±0,7	p>0,05	2,4±0,5	3,0±0,6	p<0,05

Тестирования, направленные на определение уровня психических процессов, показали, что в конце педагогического эксперимента концентрация внимания, абстрактно-логическое мышление, пространственное восприятие направлений мальчиков и девочек экспериментальной группы стали достоверно выше ($p<0,05$), чем у мальчиков и девочек контрольной группы (таблица).

Необходимо также отметить, что учащиеся с ограниченными возможностями здоровья из класса, на базе которого была сформирована экспериментальная группа и которые вместе со всеми осваивали элементы радиоориентирования и техники оперативной радиопеленгации, смогли закончить дистанцию в беге на 1000 м и существенно улучшить показатели концентрации внимания; абстрактно-логического мышления и пространственного восприятия.

В результате опроса учащихся контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп выявлены следующие отношения к занятиям физической культурой и спортом на начало и конец эксперимента.

Опрос учащихся контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп, проведенный с целью определения мотивации к занятиям физической культурой и спортом показал, что к концу эксперимента в ЭГ количество детей, которые считают, что занятия физической культурой являются необходимым условием для жизни, учёбы, достоверно ($p<0,05$) выше (73%), чем у обучающихся КГ (30%).

ВЫВОДЫ

Полученные в процессе проведённого педагогического эксперимента результаты показали, что введение в третий час занятий игровых элементов радиоориентирования и техники оперативной радиопеленгации у детей младшего школьного возраста, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, существенно повышают уровень как физической подготовленности, так и интеллектуальных способностей (психических процессов) и оказывает оздоровительный эффект. У мальчиков и девочек значительно повышается уровень мотивации к занятиям физической культурой, игровые упражнения с элементами радиопеленгации и ориентирования для них становятся реальными, а не иллюзорными играми, что делает их жизнь реальными, а не иллюзорными играми, что делает их жизнь интересной, более осмысленной.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронов Ю.С. Основы интеллектуальной подготовки в спортивном ориентировании / Ю.С. Воронов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 63–67.
2. Зеленский К.Г. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации: дис. ... д-ра пед. наук / Зеленский Константин Григорьевич. – Санкт-Петербург, 2021. – 494 с.

REFERENCES

1. Voronov, Yu.S. (2018), "Fundamentals of intellectual training in orienteering", *Uchenye zapiski universiteta im P.F. Lesgafta*, No. 9 (163), pp. 63–67.
2. Zelensky, K.G. (2021), *Organizational and pedagogical support for the development of a system of long-term training in sports radio direction finding*, dissertation, St. Petersburg.

Контактная информация: ardf_zelenskii@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.07.2023

УДК 796.011.3

КРОССФИТ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Вадим Юсупович Зиамбетов, кандидат педагогических наук, доцент, Оренбургский государственный университет, Оренбург

Аннотация

В результате возрастания угроз безопасности российского государства на современном этапе автор подчеркивает значимость повышения физической готовности студентов допризывного возраста к выполнению своего воинского долга, поэтому ставит цель – применение кроссфита для повышения показателей военно-прикладной физической готовности студентов. Задачи исследования: применить упражнения из кроссфита на занятиях по физкультурно-оздоровительной работе со студентами в университете; разработать комплексное контрольное физическое упражнения для определения военно-прикладной физической готовности студента; повысить показатели военно-прикладной физической подготовленности. Со студентами группы «А» (42 юноши) занятия по физической подготовке проводятся с применением упражнений из кроссфита в течение 6 месяцев. Для контроля уровня военно-прикладной физической готовности используется прохождение единой полосы препятствий и разработанное автором комплексное контрольное упражнение по военно-прикладной физической подготовке. Контроль показателей проводился в начале и в конце эксперимента. По результатам прохождения единой полосы препятствий у студентов группы «А» повышение показателей к концу исследования составило 16,2 с, а в группе «Б», которая была в роли контрольной группы – 5,4 с. По результатам выполнения комплексного контрольного упражнения по военно-прикладной физической подготовке в группе «А» показатели повысились на 13,3 с, а в группе «Б» – 5,5 с. Полученные результаты исследования имеют научную новизну и представляют значимость не только для теории и методики физической культуры, но для педагогов, осуществляющих подготовку юношей к военной службе на практике.

Ключевые слова: кроссфит, военно-прикладная физическая подготовка, физические упражнения, боеготовность, студенты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p129-132

CROSSFIT AS AN EFFECTIVE MEANS OF MILITARY-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

Vadim Yusupovich Ziambetov, candidate of pedagogical sciences, docent, Orenburg State University

Abstract

As a result of the increasing threats to the security of the Russian state at the present stage, the author emphasizes the importance of increasing the physical readiness of students of pre-conscription age to fulfill