

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и
национальных видов спорта

Осипова Карина Владимировна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**«Педагогическое сопровождение учебно-тренировочной деятельности
студентов в вузе средствами спортивного ориентирования».**

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование

(с двумя профилями подготовки) Направленность (профиль) образовательной
программы Физические культура и безопасность жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

зав. кафедрой док. пед. наук, профессор Янова М.Г.

09.06.23

Руководитель: док. пед. наук, профессор

Янова М.Г.

Дата защиты: 19.06.2023

Обучающийся: Осипова К.В. Осипова

(Дата, подпись) 09.06.2023 Осипова

Оценка отлично

Красноярск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3.
I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ.....	6.
1.1. Учебно-тренировочная деятельность студентов в вузе.....	6.
1.2. Педагогическое сопровождение учебно-тренировочной деятельности студентов в вузе.....	15.
1.3. Разработка программы педагогического сопровождения учебно-тренировочной деятельности студентов педагогического вуза.....	21.
II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	26.
2.1. Методы исследования.....	26.
2.2. Организация исследования.....	28.
III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА.....	30.
3.1. Анализ данных подготовленности студентов педагогического вуза на начало исследования.....	30.
3.2. Реализация программы педагогического сопровождения учебно-тренировочной деятельности студентов в вузе средствами спортивного ориентирования.....	34.
3.3. Обсуждение результатов исследования.....	39.
Вывод.....	46.
Практические рекомендации.....	48.
Список использованной литературы.....	49.
Приложения.....	53.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью повышения результативности тренировочно-соревновательной деятельности студентов в условиях спортивной подготовки, поиска новых подходов к решению задач обеспечения роста спортивного мастерства путем выявления зависимости между различными сторонами учебно-тренировочного процесса. Попадая в академическую среду, студенты не могут посвящать все время только учебе. Для полноценного, гармоничного развития им необходима физическая подготовка, которая играет одну из ведущих ролей в становлении молодого поколения. С этой целью в вузе существуют возможности для занятий различными видами спорта. Одним из них выступает спортивное ориентирование. Спортивное ориентирование - активно развивающийся вид спорта в Российской Федерации. Доступность занятий, не требующих специального оборудования и специальных трасс, разнообразие средств и соревновательных форм создают свободные условия для занятий населения любого возраста, с любым уровнем физической подготовки. Курс спортивного ориентирования обеспечивает будущих специалистов специальными знаниями, умениями и навыками организации и проведения учебно-тренировочных занятий по ориентированию, а также судейству соревнований. Простота и надежность данного вида спорта для повышения уровня физической подготовленности студентов позволяют обеспечить регулярность и систематичность занятий. Этим обусловлен выбор вида спорта для проведения эксперимента в нашей работе.

Анализ научной и специальной научно-методической литературы, а также изучение накопленного практического опыта, позволили выявить ряд противоречий:

- между необходимостью организации учебно-тренировочной деятельности студентов в вузе и недостаточной проработанностью вопроса спортивной подготовки обучающейся молодежи;

- между осознанием педагогами необходимости повышения уровня физической подготовленности молодежи и недостаточностью методического обеспечения процесса сопровождения учебно-тренировочной деятельности студентов в вузе.

На основе вышесказанного представляется возможным сформулировать тему выпускной квалификационной работы: «Педагогическое сопровождение учебно-тренировочной деятельности студентов в вузе средствами спортивного ориентирования».

Цель работы: теоретическое обоснование, разработка и экспериментальная реализация педагогического сопровождения учебно-тренировочной деятельности студентов в вузе.

Исходя из цели, сформулированы следующие задачи:

1. Осуществить теоретический анализ накопленного в теории и практике опыта по проблеме исследования;
2. Конкретизировать понятия: «учебно-тренировочная деятельность студентов в вузе»; «педагогическое сопровождение учебно-тренировочной деятельности студентов в вузе».
3. Разработать содержание педагогического сопровождения учебно-тренировочной деятельности студентов в вузе;
4. Экспериментальным путем проверить эффективность применения разработанных комплексов.

Объект исследования: учебно-тренировочная деятельность студентов в вузе.

Предмет исследования: педагогическое сопровождение учебно-тренировочной деятельности студентов в вузе.

Гипотеза: Учебно-тренировочная деятельность студентов в вузе будет результативной, если:

на теоретическом уровне:

- изучены особенности организации и построения учебно-тренировочной деятельности студентов в вузе;
- конкретизированы понятия: «учебно-тренировочная деятельность студентов вуза»; «педагогическое сопровождение учебно-тренировочной деятельности студентов в вузе».
- учтены возрастные особенности и показатели физической подготовки студентов:
- разработано содержание педагогического сопровождения учебно-тренировочной деятельности студентов в вузе.

на практическом уровне:

- в учебно-тренировочном процессе вуза реализовано педагогическое сопровождение учебно-тренировочной деятельности студентов и экспериментально подтверждена результативность его использования на занятиях по спортивному ориентированию.

Работа состоит из: Введения, 3 глав, Заключения, практических рекомендаций, списка литературы, Приложений.

Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧЕБНО ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ.

1.1. Учебно-тренировочная деятельность студентов в вузе.

Для осмысления учебно-тренировочной деятельности студентов в вузе необходимо начать с изучения деятельности. Исследуя понятия деятельности, мы сталкиваемся с разными трактовками этого термина. Так, о деятельности в своих статьях, говорят А. П. Огурцов, Э. Г. Юдин. А. И. Симонов. **Деятельность** — это особая форма активного отношения человека к окружающему миру, содержанием которой является целесообразное его изменение и преобразование. Понятие работы дает собой 1 из базовых категорий традиционной философской обыкновения, фиксирующее в своём содержании действие конфликта целеполагающей свободной воли субъекта, с одной стороны, и беспристрастных закономерностей бытия — с иной [1]. **Деятельность** — это способ взаимодействия с развитым миром, который присущ только человеку. Только человек может ставить цели и задачи, планировать свою деятельность, выбирать средства для ее осуществления и корректировать деятельность по мере необходимости [2]. **Деятельность** — это процесс, в котором человек удовлетворяет свой интерес или потребность, изменяет действительность и познает мир[2].

В истории познания понятие деятельности играло и продолжает играть двоякую роль: во-первых, как мировоззренческий, объяснительный принцип, во-вторых, как методологическая основа ряда разнообразных наук, где обучение становится деятельностью человека. В качестве мировоззренческого принципа понятие деятельности утвердилось, начиная с немецкой классической философии, когда в европейской культуре восторжествовала новая концепция личности, характеризуемой рациональностью, многообразными направлениями активности и инициативы, и были созданы предпосылки для рассмотрения деятельности

как основания и принципа всей культуры [1]. В разных словарях понятие деятельности рассматривается в разных значениях. В «Словаре Ушакова» Деятельность, рассматривается как работа, систематическое применение своих сил в какой-нибудь области. Педагогический терминологический словарь говорит, что деятельность – это интенсивное взаимодействие с находящейся вокруг реальностью, в ходе которого живое существо выступает как тип, преднамеренно воздействующий на объект и удовлетворяющий этим образом собственные потребности. Понятие понимания деятельности будет сложным, если рассматривать ее в ретроспективном анализе с позиций разных подходов. Философы года намерений подразумевают «деятельность», они поймут, что берут на себя обязательство по этому поводу И. Кант сделал первые шаги в испытании. В ранг всеобщего основания культуры деятельность впервые возвёл И. Г. Фихте, рассматривая субъект («Я») как чистую самодеятельность, как свободную активность, которая созидает мир («не-Я»), ориентируясь при этом на этический идеал. Однако, поскольку Фихте использовал в качестве решающих критериев деятельности ряд внедейственных факторов (созерцание и совесть), он тем самым разрушил единство своей концепции. Наиболее развитую рационалистическую концепцию деятельности построил Г. В. Ф. Гегель. С позиций беспристрастного идеализма он толкует работа как всепроникающую характеристику безоговорочного духа, порождаемую имманентной необходимостью последнего в самоизменении. Главную роль он отводит духовной деятельности и ее высшей форме — рефлексии, то есть самосознанию. Гегелю удалось построить цельную концепцию деятельности, в которой центральное место занимает национализация и проясняющая работа духа. В концепции Гегеля обстоятельному анализу подвергнута диалектика структуры деятельности (в частности, глубокая взаимоопределяемость цели и средства), дана характеристика социально-исторической обусловленности деятельности и её форм [1].

Переходя к изучению структурно-содержательного наполнения понятия «деятельность», рассмотрим ее компонентную и процессуальную стороны. Так в структуре деятельности определяется субъект, объект, мотив, цель, средства, действия, результат.

Объект деятельности — предметы, процессы и явления, а также другие люди и социальные группы, общество. Объективность означает способность представлять объект так, как он существует сам по себе, независимо от субъекта. **Субъект деятельности** — это человек. Также в роли субъекта может выступать социальная группа или общество в целом. Субъективность — значит участие и взаимодействие в деятельности участников, субъектов, активное участие которых должно сопровождаться мотивами. **Мотив деятельности** — потребности человека, то, что побуждает его к действиям. Мотивом может выступать, как конкретный материальный объект, так и просто достижение какой-либо цели. Отсюда следует, что **Цель деятельности** — образ желаемого результата. Цель нельзя достигнуть без действий и средств, ведущих к желаемому результату. **Средства (инструменты)** — то, с помощью чего субъект осуществляет деятельность. **Действие (процесс)** — конкретные шаги, которые предпринимает субъект для достижения результата. **Результат деятельности** — итог, продукт, то, что получилось в результате действий субъекта [2].

Изучая структурно-содержательное наполнение понятия «деятельность», исследуем также основные направления, виды деятельности. Все виды деятельности делятся по способу осуществления на материальные (практические) и духовные. Рассмотрим их подробнее.

1. Практическая деятельность включает себя преобразование материального, вещественного мира. В качестве примера этого вида, можно рассмотреть включение в учебную программу вуза новых предметов, уроков и новых планов по изучению материала. Практическую деятельность подразделяют на:

- материально-производственную (преобразование знаний, создание материальных благ) — объект знания, а результат — материальные блага. Знания, которые мы получаем, изучая материал и умение их применения в жизни.

- социально-преобразовательную (деятельность по преобразованию общества) — объект общество, а результат — изменение общественных отношений. Введение на уроках новых программ изучения материала, групповое изучение. Работая в группах, парах, обучающиеся учатся взаимодействовать друг с другом.

2. **Духовная** деятельность направлена на изменение (формирование) человеческого сознания (того, чего нельзя потрогать). Сюда относятся такие сферы деятельности, как: кино, художественное искусство, театр, музыка, танцы, религия (что это?) и т.д. К подвидам духовной деятельности относятся:

- Познавательная деятельность, результатом которой являются знания.
- Ценностно-ориентировочная, в результате которой формируется мировоззрение человека.
- Прогностическая — это планирование или предвидение возможных изменений действительности [5].

Рассмотрим также основные формы деятельности основанные на способах формирования человека как личности. Психологи выделили несколько форм деятельности. **Игра** — это особый вид деятельности, целью которого не является производство какого-нибудь материального продукта, а сам процесс — развлечение, отдых. Игра, как и искусство, предлагает некое решение в условной сфере, которое может быть использовано в дальнейшем в качестве своеобразной модели ситуации. Игра дает возможность моделировать конкретные жизненные ситуации в рамках учебно-тренировочных занятий. Игра буквально с античных времён выступает как конфигурация изучения,

как изначальная среднее учебное заведение воспроизводства настоящих практических обстановок с целью их освоения.

Исторически одной из целей игры считалась выработка важных человеческих дьявол, свойств, способностей и привычек, становления возможностей. Изучением видов деятельности, как игра занимался Л.С.Выготский, подчеркивая, что мы, играя, создаём себе мнимую ситуацию вместо реальной и действуем в ней, освобождаясь от ситуационной привязанности и выполняем определенную роль, сообразно тем переносным значениям, которые мы при этом придаём окружающим предметам.

Общение — это вид деятельности, при котором происходит обмен идеями и эмоциями (радость, удивление, гнев, страдание, страх и т. д.). По используемым средствам различают следующие виды общения: непосредственное и опосредованное, прямое и косвенное, вербальное и невербальное. **Труд** — вид деятельности, которая направлена на достижение практически полезного результата. Характерные черты труда: целесообразность, нацеленность на достижение конкретного результата, практическая полезность, преобразование внешней среды обитания. **Творчество** — это вид деятельности, порождающей нечто качественно новое, никогда ранее не существовавшее. Рассмотрим данный вид деятельности подробно. **Учение** — вид деятельности, целью которого является приобретение человеком знаний, умений, навыков. Особенности учения состоят в том, что оно служит средством психологического развития человека. Учение может быть организованным и неорганизованным (самообразование). Средства осуществления учебной деятельности включают:

- интеллектуальное действие, мыслительную операцию, включая синтез, анализ, классификацию и обобщение;
- знаковое языковое средство, в форме которого происходит усвоение знания;

- фоновое знание, после включения новых знаний в которое структурируется индивидуальный опыт, тезаурус обучающихся.

Изучив структуру, виды деятельности, рассмотрим одно из направлений деятельности: учебно-тренировочную деятельность. Вступая в студенческую жизнь, мало только учиться, необходимо сочетать академическую деятельность с физической работой, развитие своего организма не только с умственных составляющих, но и физически. Одним из основных понятий по мнению Д. Харре является учебно-тренировочная деятельность, как совместная деятельность руководителя и обучающегося для достижения различных целей. Понятие «учебно-тренировочная деятельность», рассматривали такие ученые как: П.Ф. Лесгафт. Благодаря изучением С.Е. Бакулев, В.А. Таймазов, была сформулирована цель учебно-тренировочной деятельности - подготовка к соревнованиям, направленная на достижение максимально возможного уровня подготовленности, соответствующего запланированному соревновательному результату [6]. Для достижения рослых результатов, необходимо не просто учить аспекты физической подготовки, но и их развитие, воздействие на организм. В процессе учебно-тренировочной деятельности обучающийся развивает свои двигательные качества - силу, выносливость, ловкость, быстроту и гибкость. Он обучается и совершенствуется в наиболее целесообразном исполнении приемов и способов двигательных действий в избранном виде спорта, лежащих в основе технического мастерства. Он обучается и совершенствуется в способах программирования и непринужденного осуществления моторных операций в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности [7]. Ю.Ф.Курамшин считает, что учебно-тренировочная деятельность создает предпосылки для успешного осуществления соревновательной деятельности через развитие физических качеств, функциональных возможностей организма и овладение технико-тактическими приемами [8].

Переходя к изучению структурно-содержательной составляющей учебно-тренировочной деятельности, рассмотрим ее структурные элементы, которые выражены двигательными действиями, а также умственными действиями по восприятию, осмыслению, запоминанию и воспроизведению учебной информации о технике и тактике, ее обобщению и систематизации[8]. Учеными А.В. Минаев, С.И. Филимонова были выделены два направления учебно-тренировочной деятельности, направленных на изучение физических и умственных качеств. Одно из течений (тренировочное) было сопряжено с развитием физических качеств, второе (образовательное) – с обучением технике и тактике. Поскольку оба направления непосредственно объединены моторной активностью, предъявляющей рослые условия к функционированию разнообразных систем организма, так их реализация, наряду с решением своих своеобразных задач, способствовала увеличению его функциональных способностей и оздоровлению организма в целом. Средствами организации тренировочной деятельности выступали физические упражнения, дифференцируемые с учетом их направленности на развитие отдельных физических качеств: скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, координационных способностей, выносливости и гибкости.

Еще одним образовательным направлением учебно-тренировочной деятельности является обучение студентов способам практического выполнения технико-тактических приемов. В качестве средств организации данного направления учебно-тренировочной деятельности применялись: теоретические репродуктивные задания усвоить знания о технике и тактике; физические упражнения – подводящие упражнения, обеспечивающие формирование двигательного образа разучиваемого технико-тактического приема, специальные упражнения, выполняемые в стандартных условиях, в условиях взаимодействия с партнерами по команде без сопротивления со стороны соперника, упражнения с пассивным, полуактивным

сопротивлением соперника, игровые и соревновательные упражнения [8]. Таким образом в результате изучения учебно-тренировочной деятельности, делаем следующие выводы, что это один из важнейших компонентов в становлении студентов, ставя правильные цели и стремление их реализации, ведет к полноценному развитию организма. Одним из составляющих учебно-тренировочной деятельности, является учебно-тренировочный процесс. В.Г.Торговкин, Н.Д.Николаев в своих исследованиях описывают нам Учебно-тренировочный процесс – как основная форма подготовки спортсмена, представляющая собой педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высших результатов. Одной из ключевых задач, по мнению В. Зубанова, представляется последующее развитие физических качеств средствами совместной и специальной физической подготовки, овладение техникой физических упражнений в неспецифических средствах подготовки и совершенствование элементов техники спорта. Учебно-тренировочный процесс делится на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Длительность подготовительного периода 6-7 месяцев - и переходного 1-1,5 месяца. В зависимости от местных климатических условий, квалификации спортсменов и календарного плана соревнований, длительность каждого из этих периодов может несколько изменяться. С ростом квалификации спортсменов продолжительность подготовительного периода направлены на создание базы для достижения высоких спортивных результатов для данной группы занимающихся. Особое внимание уделяется совершенствованию общей и специальной физической подготовленности, укреплению здоровья, повышению спортивной работоспособности (общей и специальной выносливости). Подготовительный период условно делится, по содержанию задач и направленности занятий, на 2 этапа: этап предварительной подготовки. Этап специализированной -

предсоревновательной подготовки и приобретения спортивной формы. В соревновательном периоде основное внимание уделяется совершенствованию технической и тактической подготовленности спортсменов, повышению уровня их тренированности и дальнейшему совершенствованию спортивной формы. Соревновательный период, в зависимости от календарного плана участия в соревнованиях, состоит из двух этапов: этапа предварительных соревнований и этапа участия спортсменов в наиболее ответственных соревнованиях года. В переходном периоде главное внимание уделяется активному отдыху, укреплению здоровья, общей физической подготовке и переключению на занятия упражнениями из других видов спорта. Для успешного выполнения плана учебно-тренировочного процесса и достижения поставленных целей, необходимо выполнять ряд функций. Рассмотрим их подробнее. Свиначенко В.Г в своих исследованиях рассматривает функцию учебно-тренировочного процесса, как реализуемые оптимальные способы решения задач и проблем педагогической деятельности в структуре индивидуализации, персонификации и гуманизации современного образования, физической культуры и спорта. Функции учебно-тренировочного процесса определяются в совокупности элементов: функция воспитания и социализации личности через занятия физической культурой, ведением здорового образа жизни и формируемыми ценностями, смыслами и условиями продуктивного, персонифицированного включения личности в систему занятий физической культурой и спортом; функция формирования потребности в уважении, признании, высоких результатах в спорте как избранном направлении социализации и самореализации личности; функция мотивации деятельности и оптимизации модели культуры деятельности и общения, самовыражения и самоутверждения личности в структуре занятий спортом; функция формирования потребностей в разнообразии и смене видов деятельности, предопределяющих разностороннее формирование интересов и продуктов

сотрудничества и общения; функция профессиональной ориентации и формирования потребности в системе непрерывного образования.

1.2 Педагогическое сопровождение учебно-тренировочной деятельности студентов в вузе.

Рассмотрев в 1 параграфе деятельность, ее структурную и процессуальную стороны, понимаем, что данную деятельность необходимо сопровождать.

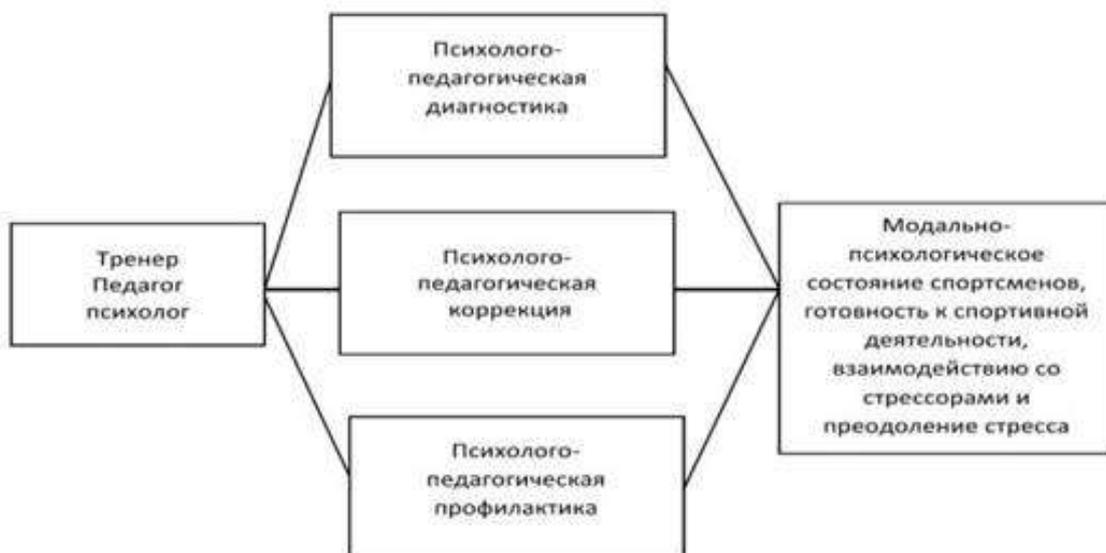
Для гармоничного развития, для повышения уровня физической подготовленности студентов, для оптимального сочетания нагрузок и интересов отдыха, для полной реализации поставленных целей на основе учебно-тренировочной деятельности студентов в вузе, необходимы дополнительные процессы сопровождения. По мнению Л.В.Мардахаев, сопровождение должно рассматриваться в широком и узком смысле слова: в широком смысле - обеспечение наиболее целесообразного социального развития, социализации и социального воспитания человека, его активного самопроявления в жизни. В узком смысле - это социально-педагогическое сопровождение человека в реальной ситуации развития, которое обеспечивается лицом, берущим или исполняющим функции социального педагога в этой ситуации. Сопровождение в общем понимании – это специально организованный и контролируемый процесс введения субъекта во взаимодействие, направленный на разрешение проблемных ситуаций и рассматриваемый в контексте педагогических, психологических, социологических положений, разработанных А.П. Тряпицыным, В.А. Айрапетов, В.И. Богословский, Л.М. Митина, Е.И. Казакова, Н.Г. Осухова и др. Рассмотрим их подробнее. В.А. Айрапетов представляет педагогическое сопровождение как некую форму партнерского взаимодействия между участниками образовательного процесса, в результате которого согласуются смыслы деятельности и создаются определенные условия для индивидуального принятия решений и последующего анализа совершенных

действий. С.А. Белоусова, Г.Н. Сериков и другие ученые рассматривают педагогическое сопровождение как движение вместе с изменяющейся личностью, рядом с ней, своевременное указание возможных путей, при необходимости – помощь и поддержка. Понятие психологического сопровождения активно используется исследователями. Впервые термин появился в книге Барди Г.И. представляет собой направление, основной целью которого является поддержание благоприятных условий для образовательного процесса, путем сохранения психологического благополучия учащихся и повышения их адаптационных возможностей. Принимая за базовое определение «социологическое обеспечение» как способ применения социологической теории и практики к решению проблем функционирования и развития организации, мы рассматриваем его как сопутствующую деятельность, конкретизация которой происходит посредством непрерывного, параллельного или последовательного специфического действия социологическое исследование (Е.И. Казакова, Н.Г. Осухова).

Анализируя учебно-тренировочную деятельность студентов в вузе, организованную педагогом и на основе педагогических принципов, сопровождение рассматривается как педагогическое и определяется как сфера деятельности, основанная на содействии, сотрудничестве и направленной на проявление учащимися самостоятельности, самооценки, самоактуализации, самоопределения в духовно-нравственном развитии и воспитании (С.А. Белоусова, В.А. Айрапетов, Г.Н. Сериков и другие). В данном аспекте исследователями (Е.А. Александровой, Л.М. Митина и другие) подчеркивается, что результатом сопровождения должно стать развитие и саморазвитие личности будущего учителя, сформированность психолого-педагогических способностей, знаний, умений, навыков, стремление к профессиональному самосохранению, творческому подходу к профессиональной деятельности. Н.Б. Крылова под педагогической

поддержкой понимает возможность быть рядом, следовать за учеником, сопровождая его в его индивидуальном образовательном маршруте, индивидуальном продвижении в обучении. Педагогическое сопровождение (поддержка, помощь, обеспечение и защита) необходимо субъекту для успешной социальной адаптации и выбора оптимальных решений в различных ситуациях, связанных с личностным, жизненным и профессиональным самоопределением. Обратим внимание на тот факт, что сопровождение является таким процессом, который требует от преподавателя особого отношения к своей профессиональной деятельности, определенного типа мышления, готовности к постоянному самосовершенствованию. В современных условиях быстроменяющегося мира, происходящих повсеместно глобализационных процессов, быстрого устаревания знаний и нарастающего появления новой информации, педагогу необходимо обладать новыми качествами, требующими особой внутренней самоорганизации, самоактуализации, увлеченности новыми идеями, адаптивности, предвидения и прогнозирования ситуаций развития сферы деятельности. Знаний только своего предмета и основ педагогической деятельности уже недостаточно. Необходимо научиться управлять процессом получения новых знаний, их систематизацией и прогнозированием, а также видеть межпредметные связи разных предметных областей, возможность интеграции знаний и способов деятельности. Для того чтобы научить студентов применять полученные знания на практике, использовать навыки для реализации проектной деятельности, работать в команде, педагогу самому необходимо находиться в подобной деятельности и постоянно повышать свой профессиональный уровень. Таким образом, первым требованием к педагогу, осуществляющему педагогическое сопровождение, считаем необходимость обладания им стратегическим (опережающим) мышлением, способностью к постоянному обновлению и вовлечению студентов в этот процесс за счет консультирования, сопровождения,

обогащения через продуктивное вербальное и невербальное общение в условиях избыточности информации. Педагогическое сопровождение тесно связано с социальной сферой, и для более точного понимания этого термина будем рассматривать педагогическое сопровождение как основу социально-педагогического сопровождения. Социально-педагогическое сопровождение - это система профессиональной деятельности, направленная на создание условий, необходимых для успешного воспитания, обучения, развития и социализации учащихся. В целом, рассматривая социально-педагогическую поддержку в широком смысле, можно сказать, что это обеспечение наиболее целесообразного социального развития, социализации и социального воспитания человека, его активного самопроявления в жизни. В узком смысле — это социально-педагогическое сопровождение человека в реальной ситуации развития, которое обеспечивается лицом, берущим или исполняющим функции социального педагога в этой ситуации. Не менее важным аспектом в изучении педагогического сопровождения является связь педагогического сопровождения с психологией. Психолого-педагогическое сопровождение – это деятельность, направленная на создание условий для овладения умениями, знаниями, навыками и для психологического развития спортсмена. Под последним мы понимаем создание предпосылок для положительной спортивной карьеры, психологическую готовность к выступлениям и т. д. В.Л. Пашута выделял следующие компоненты психолого-педагогического сопровождения:



Компоненты психолого-педагогического сопровождения спортсменов (схема 1)

При работе с обучающимися, психолого-педагогическое сопровождение следует выстраивать по трем аспектам:

1. Индивидуально-социальное сопровождение – выявление и развитие личностных особенностей обучающихся, разрешение психологических проблем, в том числе и возрастных кризисов, профилактика дезадаптации в коллективе, улучшение коммуникативных навыков. На основе работы в группах, объяснения и помощь друг другу, в сложных ситуациях.
2. Терапевтическое сопровождение – помощь в восстановлении, психологическое сопровождение при выявленных нарушениях здоровья, а также пограничных состояниях (таких как высокий уровень тревожности, невротизация, низкий эмоциональный фон).
3. Тренировочно-соревновательное сопровождение – актуализация личностного потенциала, обучающегося в процессе спортивной деятельности. Сдача нормативов, выступление на соревнованиях.

Для изучения связи педагогического сопровождения с учебно-тренировочной деятельностью, рассмотрим основные задачи педагогического сопровождения. Одной из основных задач педагогического

сопровождения профессиональной подготовки будущих учителей, по мнению Л.П. Качаловой, является не только стремление оказать своевременную помощь и поддержку личности, но и научить ее самостоятельно преодолевать трудности этого процесса, ответственно относиться к ее развитию, помочь личности стать полноценным субъектом профессиональной жизни. Результатом педагогического сопровождения должно стать профессиональное развитие и саморазвитие личности, реализация его профессионально-личностного потенциала [9].

Переходя к изучению структурно-содержательного наполнения понятия «педагогическое сопровождение», рассмотрим ее компоненты. Так структура педагогического сопровождения опирается на ряд принципов:

1. Гуманизация: каждый имеет равные права в реализации своих возможностей. Данный принцип является основополагающим в подходе к построению любого взаимодействия. Негативные (ограничивающие) установки преподавателя часто не позволяют видеть потенциал обучающегося, его скрытые возможности. Поэтому важно базовое отношение к каждому обучающемуся как к любому другому.
2. Системный подход: помогать и сопровождать обучающегося можно лишь понимая, что нет отдельно взятых функций или процессов, обучающийся существует в целом со всеми индивидуально-типологическими, физиологическими, личностными особенностями.
3. Комплексный подход: сопровождение достигает эффекта, когда есть общее видение направлений оказания помощи обучающемуся и поддержки его во всех видах деятельности (коррекционном, профилактическом, диагностическом и др.). Обучающийся не существует в отдельно взятый момент времени как некоторые функции и способности, и система работы с ним должна опираться на комплекс воздействия всех направлений сопровождения.

4. Учет индивидуальных и возрастных особенностей, предполагающий содержание, формы, способы сопровождения, соответствующие индивидуальным возможностям обучающегося, темпам его развития. Фактически оказывается, что психолого-педагогическое сопровождение может строиться только на основе индивидуальных траекторий развития и позволяет реализовать такой подход в обучении.

5. Непрерывность сопровождения, обучающегося в образовательном процессе: необходимо выстраивать деятельность по оказанию помощи и поддержки не в конкретный период, а на протяжении всего обучения, расставляя нужные приоритеты [13].

1.3. Разработка программы учебно-тренировочной деятельности студентов педагогического вуза.

На основе конкретизации понятий «сопровождение», «педагогическое сопровождение», «социологическое сопровождение», «психологическое сопровождение» и другие, необходимо разработать содержание, определить структуру, изучить принципы и реализации алгоритмов педагогического сопровождения учебно-тренировочной деятельности студентов в вузе. С этой целью необходимо разработать программу педагогического сопровождения. При разработке программы учебно-тренировочных занятий секций необходимо реализовать следующие основные положения:

- непрерывность и круглогодичность процесса тренировки; четкое определено задач и содержания учебно-тренировочных занятий по отдельным периодам и этапам тренировочного года; определение для каждой группы занимающихся средств и методов физической, технической, тактической и теоретической подготовки в соответствии с их спортивной квалификацией и задач по росту спортивного мастерства; определение содержания и средств морально-волевой и психологической подготовки занимающихся; четкая организация воспитательной работы; организация врачебного и педагогического контроля; определение для каждой группы

плана подготовки и участия в календарных соревнованиях года; установление уровня тренировочных и соревновательных нагрузок для отдельных групп занимающихся;

- каждая секция должна вести документы планирования, руководства и контроля за учебно-тренировочным процессом: учебный план, программу, рабочий план на определенный период с указанием упражнений и их интенсивности, конспект занятий, расписание занятий, журнал учета посещаемости и содержания занятий, журнал учета спортивных результатов и календарь спортивных мероприятий. При планировании занятий, нужно обращать внимание на учебный план, он определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов (темы занятий), количество часов по каждому разделу. Составляя программу занятий особое внимание уделяют учебному плану и определяют объем знаний и навыков, которые должны быть усвоены занимающимися. В программе раскрыты формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенных контингентов. В разделе теории указывается название тем и краткое их содержание, а при изложении практического материала перечисляются все виды упражнений. Весь материал излагается по годам обучения и в определенной методической последовательности. Приводятся нормы и требования, предъявляемые к занимающимся по комплексу «Готов к труду и обороне», по спортивной и судейской подготовке, а также материал для самостоятельной работы и прилагается рекомендованная литература.

Для правильности постановки целей в педагогике программа педагогического сопровождения рассматривается с помощью поступательной реализации в несколько этапов:

- диагностический (изучение и детальный анализ реальных психофизических возможностей и профессионально-педагогической подготовленности студентов к учебно-воспитательной деятельности);
- операционный (поиск информации по возможным способам решения выбранной проблемы, отбор форм, методов и технологий профессионального обучения);
- организационный (выбор наиболее оптимального решения проблемы, разработка плана изменений или действий);
- рефлексивно-аналитический (анализ достигнутых результатов, их оценка; отработка превентивных мер, направленных на исключение кризисных ситуаций, проблем в общении и т.д.).

Программа представляет из себя документ, все требования которого являются обязательными для реализации (допускаются дополнения тех либо других задач и средств их реализации независимо от критерия работы). Цель рабочей программы - создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом по определенной учебной дисциплине (образовательной области). Одной из весомых задач, считается определение содержания, размера, около исследования учебной дисциплины (курса) с учетом целей, задач и индивидуальностей учебно-воспитательного процесса образовательного учреждения и контингента обучающихся. Программа состоит из следующих разделов (утвержденна Министерством образования и науки РФ):

- а) объяснительная записка, где указан контингент, для которого предназначена программа, задачи, порядок прохождения курса и форма зачета;
- б) изложение материала по годам обучения и периодам;
- в) учебные нормы и требования;
- г) рекомендуемые учебные пособия

Для наилучшего усвоения программки занятий студентами, для воспитателей оформляется пролетарий проект, который может помочь верно разложить изучаемый материал. Рабочий план составляют на основе учебного плана и программы. Он может быть тематическим (материал излагается по темам, которые могут быть включены в несколько занятий в методической последовательности) и поурочным. Рабочий план составляют на полгода, три или один месяц (в зависимости от условий занятий и календаря соревнований). В рабочем плане указывается тема, содержание материала (перечень упражнений), объем тренировочных нагрузок. Наиболее часто поурочный рабочий план составляют в виде плана-графика.

Для более точной реализации программы занятий на основании рабочего плана составляется конспект на каждое занятие (табл. 1). В конспекте перечисляются упражнения, излагаются их направленность как средства для решения задач, раскрываются методические приемы, строго регламентируется время.

ФОРМА КОНСПЕКТА (Табл. 1)

Конспект занятий для _____

Дата _____ Место проведения _____

Тема _____

Задачи занятия _____

Инвентарь _____

Часть занятия	Содержание	Продолжительность	Дозировка	ОМУ

Каждое занятие проводится по заранее определенному графику - расписание. Оно определяет дни, часы и место проведения занятий (табл. 2). Кроме того, в нем указывается преподаватель, проводящий занятия.

Примерная форма расписания занятий (табл. 2).

Наименование учебных групп	Дни и часы занятий							Место занятия	Фамилия преподавателя
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье		

Расписание должно быть стабильным: составлено на продолжительный срок и не подвергаться частым изменениям. Журнал учета посещаемости занятий общеустановленной формы ведется в каждой группе. В нем также записываются демографические данные, учитываются подготовка и сдача норм на значок ГТО, показатели специализированной физической подготовки [14].

Календарь соревнований (табл. 3)

Дата	Название мероприятия	Возрастная категория	Соревновательные дисциплины	Место проведения	Проводящая организация

Глава II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения задач данной работы нами были выбраны следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование.

Рассмотрим их подробнее:

1. Теоретический анализ научной литературы необходим для того, чтобы выяснить и уточнить основные направления учебно-тренировочной деятельности студентов средствами спортивного ориентирования, подобрать подходящие контрольные испытания для оценки уровня подготовленности у студентов; а также изучить существующие практики известных ученых педагогов и составить представления о том, как организовать, и как сопровождать учебно-тренировочную студентов в вузе.

2. Педагогическое наблюдение проводилось непосредственно во время занятий, в которые были включены дистанции ориентирования на искусственных предметах. Оно позволяло получать срочную информацию о влиянии новых занятий на сам процесс ориентирования и обращения с оборудованием. Наблюдение позволило вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс сразу на месте занятий и во время них, если таковые требовались. Проводилось также наблюдение за динамикой времени прохождения задания «Муравейник» от занятия к занятию.

3. Контрольные испытания (тестирование) являлись частью педагогического эксперимента. Они проводились вначале эксперимента и в конце эксперимента с целью определения уровня подготовленности студентов, наблюдения за динамикой изменения параметров

подготовленности. Нам надо было выбрать те контрольные испытания, которые являются наиболее информативными, доступными для понимания, не сложными в обработке результатов.

4. Для диагностики уровня развития подготовки обучающихся, мы использовали «Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию» Т.В.Моргуновой. Тесты включают упражнения по основным темам; условные знаки, стороны горизонта, азимут, масштаб карты, легенды КП, рельеф, правила соревнований, действия спортсмена на дистанции. Как правило, один тест отражает задания, направленные на изучение одной темы.

Тест № 1. Проверка знаний условных знаков спортивных карт. Занимающимся выдается задание 1, в котором 20 вопросов, где они должны за заданное время (10 мин.) из трех вариантов выбрать правильный ответ. Ответы на все вопросы составляют 100 %. Количество правильных ответов умножается на 100 % и делится на 20 правильных ответов и получаем процент правильных ответов (Приложение 1).

Тест № 2. Измерение расстояний. Практическое, на местности. Спортсмены с определенной точки отмеряют заданное расстояние и вешают каждый свою бирку, затем педагог отмечает правильное место, и вычисляются ошибки. Спортсмены выполняют задание индивидуально.

Тест № 3. Контроль направления. Спортсмены снимают заданный азимут с определенной точки, например, 90 и бегут в данном направлении до заданной линии (дорога) 100м, 200 м. Заданная линия должна быть ясной, чтобы ее нельзя было пробежать. На дороге через определенное количество метров стоят бирки. Каждый отмечает место, в которое он прибежал, затем педагог отмечает правильное место нахождения азимута, и вычисляются ошибки в метрах. Спортсмены выполняют задание индивидуально,

2.2. Организация исследования

Педагогическое исследование проводилось, с октября 2022 года по май 2023 года и продолжалось в течение подготовительного периода к летнему соревновательному сезону 2023г. Субъектом исследования являлись студенты «Института Физической культуры спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина» КГПУ им. В.П. Астафьева. В исследовании принимали участие 16 студентов. По результатам тестов были сформированы две группы – контрольная и экспериментальная. В каждую группу входило по 8 студентов. Вначале исследования было проведено тестирование при помощи трех вышеописанных тестов. Был составлен план график, где были определены этапы исследовательской работы.

Первый этап (сентябрь 2022 – октябрь 2022). Выявление, отбор и изучение научно-методической литературы; изучение практического опыта; определение темы.

Второй этап (октябрь 2022). Выдвижение рабочей гипотезы, определение целей, задач, предмета и объекта исследования, разработка экспериментальной методики, изучение и подбор тестов для определения технико-тактической подготовки. Проведение контрольных испытаний в экспериментальной и контрольной группах. Далее экспериментальная и контрольная группы занимались по своей программе, в программу экспериментальной группы были включены дистанции «Муравейника».

Дистанция «Муравейник» представляла собой следующее – сначала преподаватель устанавливает, в произвольном порядке, КП с 31-46 (16 КП). Контрольные пункты сами же и являлись объектами ориентирования. Суть задания состояла в выявлении того, кто быстрее остальных по порядку соберет все КП. Далее преподаватели постепенно усложняли и преобразовывали «Муравейник». Стали устанавливать 25 точек КП (с 31-56). Затем натягивали заградительную ленту между КП, которую при

передвижении нельзя пересекать (только в обход). При этом, когда занятия проводились в зале – точками-ориентирами (где стоят КП) являлись стулья.

Задания «Муравейника» также различались. С отдельным стартом, по одному; с одновременным стартом 2-3х человек, но одинаковым количеством КП, в парах, тройках; с одновременным стартом, но разным сбором КП, кто-то собирал с 31 по 56, а кто-то наоборот с 56 по 31. Дистанции различались по количеству КП, которые необходимо было отметить. Отметка производилась компостером в карточке. Задание «Муравейник» мы включали в 3 частях урока - вводной, основной и заключительной.

С обеими группами проводились также теоретические тренировки на совершенствование технико-тактического мастерства (выбор варианта, детализация этапа, «какой КП выше?»), психических процессов, обеспечивающих процесс ориентирования (перенос КП по памяти, перенос линии по памяти, счет набора высоты, счет объектов). В конце эксперимента было проведено повторное тестирование.

Результаты, полученные в ходе исследования, были обработаны методами математической статистики. Обработка заключалась в вычислении средних арифметических (\bar{x}), среднеквадратических отклонений (s), ошибок средних арифметических (m). Определение достоверности различий выборочных средних проводилось с помощью t-критерия Стьюдента для не сгруппированных данных.

Глава III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА

3.1. Анализ данных подготовленности студентов педагогического вуза на начало исследования.

При проведении исследования предметом педагогического наблюдения являлся уровень знаний условных знаков спортивных карт. Протокол педагогического наблюдения был составлен по результатам открытого наблюдения, которое осуществлялось в условиях занятий по спортивному ориентированию обучающихся (таблица 4.1.)

В «тест №1» входило 20 вопросов, на которые студенты отвечали самостоятельно, в течение 10 минут. Тест проводится для выявления базовых знаний условных знаков спортивных карт (результаты тестирования представлены в таблице 4.1).

Таблица 4.1

Показатели тестирования уровня знаний по тесту №1 на начало эксперимента

Фамилия Имя	Правильность ответов(кол-во, %)
Экспериментальная группа	
Атрощенко Константин	13(65%)
Марков Евгений	13(65%)
Осипова Карина	18(90%)
Яковлева Ольга	15(75%)
Егоренко Диана	12(60%)
Мокеева Юлия	11(55%)
Кислицын Дмитрий	17(85%)
Зырянова Оксана	18(90%)
Среднее значение	14,6(73,1%)
Контрольная группа	
Макарюк Данил	13(65%)

Шалюпа Тимофей	12(60%)
Анищенко Диана	11(55%)
Бетехтина Катарина	10(50%)
Тимошенко Елена	12(60%)
Кожеко Екатерина	12(60%)
Уманец Алексей	15(75%)
Познахирко Алексей	11(55%)
Среднее значение	12(60%)
p	>0,05

По проверке знаний условных знаков спортивных карт с контрольной и экспериментальной группой на начало исследования показывают, что у экспериментальной группы среднее значение правильных ответов составляет 14,6(73,1%), а у контрольной группы среднее значение правильных ответов составляет 12(60%). Уровень знаний различается в среднем значение на 2,6(13,1%) это говорит о практически равном уровне знаний у обеих групп на начало эксперимента.

Следующим этапом было проведено тестирование, раскрывающее в себе определение азимута с заданной точки, и направлено на выявление умений работы с компасом и определение точного азимута (результаты представлены в таблице 4.2).

Таблица 4.2

Показатели тестирования уровня знаний по тесту №2 на начало эксперимента

Фамилия Имя	Показатели отклонения в метрах от заданной точки	
	1 заданная точка -100м	2 заданная точка 200м
	Экспериментальная группа	
Атрощенко Константин	10	10
Марков Евгений	10	10
Осипова Карина	5	2
Яковлева Ольга	9	8
Егоренко Диана	8	10
Мокеева Юлия	11	11
Кислицын Дмитрий	5	2
Зырянова Оксана	5	2
Среднее значение	7,8	6,8
	Контрольная группа	
Макарюк Данил	14	10
Шалюпа Тимофей	14	10
Анищенко Диана	11	11
Бетехтина Катарина	10	12
Тимошенко Елена	8	10
Кожеко Екатерина	10	15
Уманец Алексей	12	9
Познахирко Алексей	9	11
Среднее значение	11	11

по контролю направления дали следующие результаты: на заданной точке - 100м.- экспериментальная группа в среднем ошибается на 7,8м, контрольная

на 11м (разница 3,2м в пользу экспериментальной группы), на заданной точке-200 м - экспериментальная группа в среднем ошибается на 6,8 м, контрольная на 11м (разница 4,2м в пользу контрольной группы). Это говорит о равном уровне умений измерения расстояний у обеих групп на начало эксперимента.

Следующим этапом представим результаты теста №3, который включал в себя измерение расстояния на местности, и направленный на умение правильно определять расстояние, без каких-либо измерительных приборов (результаты тестирования представлены в таблице 4.3).

Таблица 4.3

Показатели тестирования уровня знаний по тесту №3 на начало эксперимента

Фамилия Имя	Показатели отклонение в метрах заданного расстояния	
	1 заданное расстояние-100м	2 заданное расстояние-200м
	Экспериментальная группа	
Атрощенко Константин	7	7
Марков Евгений	8	8
Осипова Карина	5	5
Яковлева Ольга	7	7
Егоренко Диана	8	6
Мокеева Юлия	8	9
Кислицын Дмитрий	5	5
Зырянова Оксана	5	5
Среднее значение	6,6м	6,5м
	Контрольная группа	
Макарюк Данил	11	9
Шалюпа Тимофей	11	9
Анищенко Диана	10	10

Бетехтина Катарина	12	10
Тимошенко Елена	9	11
Кожеко Екатерина	9	12
Уманец Алексей	10	8
Познахирко Алексей	9	11
Среднее значение	10,1м	10

По измерению расстояний дали следующие результаты: на 1 заданном расстоянии- 100м.- экспериментальная группа в среднем ошибается на 6,6м, контрольная на 10,1 (разница 3,5м в пользу контрольной группы), на 2 заданном расстоянии-200 м - экспериментальная группа в среднем ошибается на 6,5 м, контрольная на 10м (разница 3,5м в пользу контрольной группы). Это говорит о равном уровне умений измерения расстояний у обеих групп на начало эксперимента.

3.2. Реализация программы педагогического сопровождения учебно-тренировочной деятельности студентов в вузе средствами спортивного ориентирования

Расписание тренировочных занятий предусматривало проведение занятий 3 раза в неделю по 90 минут. Занятия обучающихся экспериментальной группы проходила по экспериментальной методике. Суть методики в применении комплекса упражнений на технику и тактику. Подбор упражнений осуществлялся с учетом специфики спортивного ориентирования. Комплекс упражнений менялся в зависимости от тренировочного процесса и включал в себя упражнения на развитие техники и тактики. Различия в тренировочном процессе в контрольной и экспериментальной группах показаны в таблице 5.

Таблица 5.

Различия в тренировочном процессе в контрольной и экспериментальной группах

	Показатели тренировочного процесса в контрольной и экспериментальной группах	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1.	Продолжительность занятий	90 мин.	90 мин. + 20мин.(на выполнение доп.упр.)
2.	Тесты по технико-тактической подготовке	-	1 раз в неделю
3.	Комплекс упражнений	ОФП	Упражнения с доп.предметами
4.	Дополнительные дистанции	-	Муравейник
5.	Комплекс упражнений на технико-тактическую подготовку	-	1.Топографический диктант 2. Определение расстояния на карте 3.Выбор вариантов действий на дистанции
6.	Тесты	1 раз в неделю	1 раз в неделю

Из таблицы видно, что общий объем нагрузки в обеих группах был одинаковый, но в экспериментальной группе 1 раз в неделю дополнительно к

программе давался комплекс упражнений на технико-тактическую подготовку. Во время тренировки постоянно контролировалась правильность выполнения упражнений. Один раз в неделю в экспериментальной группе применялся следующий комплекс упражнений на технико-тактическую подготовку:

1. Комплекс упражнений для обучения, проверки и закрепления материала «Условные знаки спортивных карт».

Для обучения, проверки и закрепления данного материала можно использовать следующие задания и упражнения.

1. Топографический диктант.

Преподаватель выдает одинаковые карты для всех студентов. Показывает место старта и начинает говорить устно путь движения, указывая на всех объекты, которые проходят. Например, старт – Развилка дорог. С самого начала, мы движемся в направлении юго-запада по дороге, после 450 метров дороги открывается вид на развилке дорог и ручьев. Затем мы следуем по дороге в восточном направлении до горы, пройдя две развилки в третьей КП. Победителем является тот, кто показывает все КП правильно. Для каждого плохого КП-1 штрафное очко.

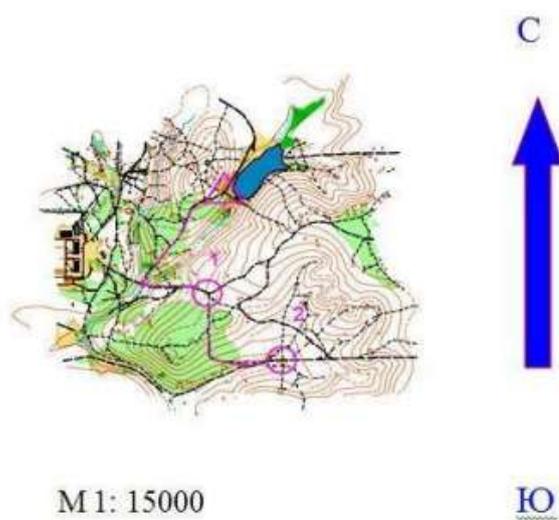


Рис. 1. Топографический диктант

2. «Прочитай слово».

Обучающимся выдается карточка с условными знаками спортивных карт. Задача к условному знаку подобрать описание, и в итоге должно получиться слово. Делается на время. Кто быстрее выполнит.

1		микрояма	М
2		мост	П
3		яма	А
4		пересечение дорог	С
5		открытое пространство	К
6		шоссе	О

Рис. 2. Прочитай слово

2. Комплекс упражнений на определение расстояния по карте

1. Спортсмен снимает азимут с карты и бежит в данном направлении до заданной линии, которой может служить дорога, просека, граница леса и т.п. Заданная линия должна быть четкой, чтобы ее нельзя было пробежать. Каждый отмечает место, в которое он прибежал, потом ошибки обсуждаются и если одна ошибка повторяется несколько раз, то необходимо сделать корректировку. Для того чтобы спортсмен мог оценить допущенную ошибку, в лесу на линии можно установить КП.

2. Карта разрезается на сектора так, чтобы вершины всех секторов находились в точке старта. В каждом секторе на произвольном расстоянии от старта устанавливается КП, местонахождение которого указывается на карте. Спортсмен берет карточку-сектор и с помощью компаса и оценки расстояния

бежит на КП. Задача спортсмена найти КП только по азимуту, но если он в районе КП не уверен в себе, то может воспользоваться картой.

3. Комплекс упражнений на определение расстояния по карте.

По карте можно определить расстояние от КП до КП или до какого ни будь ориентира. С помощью линейки или визуально измеряется по карте расстояние между нужными объектами, потом измеренное расстояние умножается на масштаб.

1. Начинающие измеряют расстояния с помощью линейки. Даются задания по визуальному определению расстояния на карте.

2. На чистом листе бумаги наносится несколько горизонтальных и вертикальных прямых линий. На каждой линии штрихами отчерчивается по одному отрезку произвольной длины от 1 до 15-20 см. Ребята определяют на глаз длину каждого отрезка и подписывают под ними полученный результат. У более подготовленных занимающихся можно засекают время, потраченное на выполнение задания и давать штраф за неправильное определение (за каждый миллиметр ошибки насчитывается 1 сек. штрафа).

4. Упражнения на выбор тактических действий на дистанции, которые можно отработать в помещении.

Ребятам выдается произвольная карта с дистанцией заданного направления. Им дается информация о данной местности и на основе ее они выбирают маршрут движения. Потом информация меняется и уже на основе этой информации ребята должны спланировать путь своего движения. Для получения стратегической информации о данной местности, на основе которой выбирается тактика, проводятся специальные тренировки.

Планируется дистанция с множеством КП, которые ставятся на различные ориентиры. Целью тренировки является посмотреть какие фрагменты местности как будут нарисованы. Для определения характера проходимости

местности планируется нитка, идущая по лесу разной проходимости, по болотам, по дорогам, имеющим разную градацию. Тренировочная дистанция с установкой на полное восприятие ситуации.

3.3. Обсуждение результатов исследования

Для развития подготовки в ходе исследования мы применяли разработанные упражнения для экспериментальной группы. В результате использования предложенной нами методики по окончании эксперимента различия уровня подготовки между экспериментальной и контрольной группой имеет ярко выраженный характер с положительным результатом участников экспериментальной группы. Экспериментальная группа улучшила результаты сдачи всех упражнений, включенных в программу эксперимента.

Представим результаты экспериментальной и контрольной групп, по тесту №1, на конец эксперимента, который включал в себя 20 вопросов и был направлен на выявления базовых знаний условных знаков спортивных карт (результаты тестирования представлены в таблице 4.4).

Таблица 4.4

Проверка знаний условных знаков спортивных карт в ходе эксперимента.

Фамилия Имя	Правильность ответов(кол-во, %)
Экспериментальная группа	
Атрощенко Константин	15(75%)
Марков Евгений	15(75%)
Осипова Карина	20(100%)
Яковлева Ольга	18(90%)
Егоренко Диана	15(75%)
Мокеева Юлия	15(75%)
Кислицын Дмитрий	20(100%)

Зырянова Оксана	20(100%)
Среднее значение	17,25(86,2%)
Контрольная	группа
Макарюк Данил	13(65%)
Шалюпа Тимофей	12(60%)
Анищенко Диана	15(75%)
Бетехтина Катарина	13(65%)
Тимошенко Елена	15(75%)
Кожеко Екатерина	15(75%)
Уманец Алексей	15(75%)
Познахирко Алексей	13(65%)
Среднее значение	13,8(69,3)
p	>0,05

По проверке знаний условных знаков спортивных карт с контрольной и экспериментальной группой на конец исследования показывают, что у экспериментальной группы среднее значение правильных ответов составляет 17,25(86,2%), а у контрольной группы среднее значение правильных ответов составляет 13,8(69,3). Уровень знаний различается в среднем значение на 3,45(16,9%). Показатели у экспериментальной группы улучшились на конец эксперимента, и значительно выше, чем у контрольной группы.

Следующими представим результаты экспериментальной и контрольной групп, по тесту №2, на конец эксперимента, который включал в себя определение азимута с заданной точки, и направлен на выявление умений работы с компасом и определение точного азимута (результаты тестирования представлены в таблице 4.5).

Таблица 4.5

Контроль направления на расстоянии 100 м, 200м. в ходе эксперимента

Фамилия Имя	Показатели в метрах от заданной точки отклонения	
	1 заданная точка -100м	2 заданная точка 200м
	Экспериментальная группа	
Атрощенко Константин	5	6
Марков Евгений	5	5
Осипова Карина	2	2
Яковлева Ольга	5	7
Егоренко Диана	5	5
Мокеева Юлия	5	5
Кислицын Дмитрий	2	2
Зырянова Оксана	2	2
Среднее значение	3,8	4,25
	Контрольная группа	
Макарюк Данил	10	9
Шалюпа Тимофей	10	9
Анищенко Диана	7	11
Бетехтина Катарина	7	10
Тимошенко Елена	8	9
Кожеко Екатерина	10	10
Уманец Алексей	10	9
Познахирко Алексей	9	10
Среднее значение	8,8	9,6

по контролю направления, на конец эксперимента, дали следующие результаты: на заданной точке - 100м.- экспериментальная группа в среднем ошибается на 3,8м, контрольная на 8,8м (разница 5м), на заданной точке-200

м - экспериментальная группа в среднем ошибается на 4,25 м, контрольная на 9,6м (разница 5,35м). Это говорит о том, что уровень умений измерения расстояний у экспериментальной группы, работая по данной программе, значительно вырос.

Следующими представим результаты экспериментальной и контрольной групп, по тесту №3, на конец эксперимента, который включал в себя измерение расстояния на местности, и направленный на умение правильно определять расстояние, без каких-либо измерительных приборов (результаты тестирования представлены в таблице 4.6).

Таблица 4.6

Измерение расстояний на 100 м, и 200 м в ходе эксперимента

Фамилия Имя	Показатели в метрах от заданной точки отклонения	
	1 заданная точка -100м	2 заданная точка 200м
	Экспериментальная группа	
Атрощенко Константин	5	7
Марков Евгений	6	6
Осипова Карина	2	2
Яковлева Ольга	6	5
Егоренко Диана	4	6
Мокеева Юлия	9	8
Кислицын Дмитрий	2	2
Зырянова Оксана	2	2
Среднее значение	4,5	4,75
	Контрольная группа	
Макарюк Данил	10	8
Шалюпа Тимофей	10	8

Анищенко Диана	9	9
Бетехтина Катарина	10	9
Тимошенко Елена	8	9
Кожеко Екатерина	9	10
Уманец Алексей	10	7
Познахирко Алексей	8	10
Среднее значение	9,25	8,75

По измерению расстояний, на конец эксперимента, дали следующие результаты: на 1 заданном расстоянии- 100м.- экспериментальная группа в среднем ошибается на 4,5м, контрольная на 9,25 (разница 4,75м), на 2 заданном расстоянии-200м - экспериментальная группа в среднем ошибается на 4,75 м, контрольная на 8,75м (разница 4м). Это говорит о том, что показатели у экспериментальной группы, которая работала по данной программе, значительно выше и продуктивнее (результаты тестирования представлены в таблице 4.7).

Таблица 4.7

Итоговые показатели подготовки студентов в результате проводимого эксперимента

Тесты и упражнения	Исходный результат		Конечный результат		Сдвиг за 6 месяцев	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Условные знаки спортивных карт (тест1)	14,6 (73,1%)	12 (60%)	17,25 (86,2%)	13,8 (69,3%)	+ 2,65 13,1%	+ 1,8 9,3%

Контроль	7,8м	11м	3,8м	8,8м	- 4 м	- 2,2 м
направлени я (тест 2)	6,8м	11м	4,25м	9,6м	- 2,55м	- 1,4 м
Измерение расстояний	6,6м	10,1м	4,5м	9,25м	- 2,1м	-0,85 м
на местности (тест 3)	6,5м	10м	4,75м	8,75м	- 1,75м	- 1,25 м

Исходя из данных таблицы 3.8 мы можем утверждать, что обучение по предложенной нами методике дает лучшие результаты по сравнению с использованием общепринятой программой подготовки.

В тесте «Условные знаки спортивных карт» в конечном результате разница между экспериментальной и контрольной группой составила, в среднем 0,85(3,8%) правильных ответов, в пользу экспериментальной группы. Подобная положительная динамика наблюдается и при сравнительном анализе показателей контроля направления, разница составила в конечном результате на 100 м – 1,8 м, на 200 м – 1,15 м. Аналогично изменились показатели измерения расстояния на местности, в конечном результате разница составила на 100 м – 1,25м, на 200 м – 0,5 м. в пользу экспериментальной группы. В измерении расстояний по карте в экспериментальной группе динамика также более выражена чем в контрольной. Следовательно, на основании таблицы 3.8, мы можем утверждать, что применяемая нами программа положительно влияет на подготовку обучающихся. И можем рекомендовать этот метод как в качестве факультативного, так и в качестве базового метода обучения. Этот метод может быть одобрен и внедрен в спортивную практику.

В связи с тем, что в спортивном ориентировании технико-тактическая подготовка на начальном периоде обучения занимает значительное место, применяемая нами методика в учебно-тренировочном процессе значительно, повышает уровень подготовки обучающихся, что в конечном итоге влияет на спортивный результат.

ВЫВОДЫ

В ходе проведения исследования и педагогического эксперимента мы сделали следующие выводы:

1. Теоретический анализ накопленного в теории и практике опыта по проблеме исследования показал, что педагогическое сопровождение учебно-тренировочной деятельности студентов в вузе имеет важную роль, обобщенный характер и недостаточно разработана.

Конкретизированы и подробно рассмотрены понятия, которые трактуются как: «учебно-тренировочная деятельность студентов вуза»; «педагогическое сопровождение учебно-тренировочной деятельности студентов в вузе».

3. В процессе исследования была разработана комплексная методика подготовки обучающихся, основанная на применении комплекса упражнений на совершенствование технико-тактической подготовленности. Комплекс упражнений составлял из себя, упражнения для обучения, проверки и закрепления материала «Условные знаки спортивных карт»; комплекс упражнений на определение расстояния по карте; комплекс упражнений на выбор тактических действий на дистанции, которые можно отработать в помещении; дополнительные упражнения-дистанция «Муравейник».

4. Экспериментальным путем проверена эффективность применения разработанного комплекса. В ходе педагогического эксперимента доказано положительное влияние разработанной комплексной методики на показатели подготовленности обучающихся экспериментальной группы по следующим тестам и контрольным испытаниям: тест №1 «Знание условных знаков спортивных карт», тест №2. «Контроль направления», в тест № 3 «Измерение расстояния». В результате проведения педагогического эксперимента выявлены следующие результаты:

- при сравнительном анализе данных тестирования отмечен статистически достоверный прирост результатов в конце эксперимента;

- по окончании эксперимента, в обеих группах (экспериментальной и контрольной) улучшились результаты по технико-тактической подготовке.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Результаты экспериментальной работы позволили сделать следующие практические рекомендации:

- в учебно-тренировочном процессе для повышения уровня технико-тактической подготовки, предлагается использовать комплекс упражнений, что позволяет улучшить технико-тактическую подготовку обучающихся и способствует достижению высоких результатов;

- существует возможность дальнейшего роста технической подготовки. Остаются открытыми: поиск новых эффективных методик данного вида подготовки, ее содержание и исследование различных средств, форм и методов;

- выявленный и разработанный нами комплекс технико-тактической подготовки обучающихся позволяет применяться в работе с обучающимися разных возрастов.

- В качестве развлечения и рекламы вида спорта следует включать «Муравейник» как показательные соревнования в физкультурно-массовые мероприятия

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агальцов В.Н. Методика начального обучения спортивному ориентированию: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Ом.ГУФК. - 1990.
2. Акимов В.Г., Спортивное ориентирование. [Текст] / А.А. Кудряшов - Мн.: БГУ, 1977.
3. Александрова Л., Бизюкин С., Меренцов С. Технологии физкультурно – спортивной деятельности: спортивное ориентирование. - Красноярск : ИПК СФУ, 2008. – С. 75. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. [Текст] - М.: ФиС, 1983.
4. Баклид Б. Тренировки по технике спортивного ориентирования на местности. [Текст] / Азимут - 2001. - № 1. - С. 14-15.
5. Бернт О. Тренировка техники спортивного ориентирования. [Текст] / Азимут. - 2003. - № 1. - С. 38.
6. Васильев Н.Д. Взаимосвязь тактической и технической подготовки в спортивном ориентировании. [Текст] / И.И. Столов / Теория и практика физической культуры - 1985. – № 11. - С. 9 - 12.
7. Воронов Ю.С. Исследование соревновательной деятельности юных обучающихся ориентировщиков. [Текст] / Теория и практика физической культуры - 2000. - № 9. - С. 32.
8. Воронов Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании. [Текст] \ Уч. пособие - М.: ФСО РФ. - 1990.
9. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. [Текст] \ Уч. пособие - М.: ФСО РФ. - 1998.
10. Воронов Ю.С., Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам. [Текст] / М.В. Николин, Г.Ю. Малахова / Учебное пособие - Смоленск, 1998. 72

11. Воронов Ю.С., Программа детско-юношеский спортивных школ по спортивному ориентированию. [Текст] / Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТур. 1999.
12. Вяткин Л.А., Туризм и спортивное ориентирование. [Текст] / Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов /Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений - М.: «Академия», 2001.
13. Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентирование. [Текст]. - Мн.: Полымя, 1983.
14. Иванов А.В., Влияние скорости передвижения спортсмена-ориентировщика, на способность к переключению внимания. [Текст] / А.А. Ширнян / Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3.– С. 25.
15. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1985.
16. Казанцев С.А. Психофизиология спортивного ориентирования. [Текст] - М.: Академпринт, 2000.
17. Кивистик А.К. О технике и тактике в спортивном ориентировании. [Текст] - Тарту: изд-во ТГУ , 1979.
18. Костылев В. Размышления о процессе ориентирования. [Текст] - М.: - 1998.
19. Костылев В. Тренировочный процесс. [Текст] /Азимут. - 1999. - № 2. - С 14-16.
20. Костылев В. Философия спортивного ориентирования. [Текст] - М.: - 1995.
21. Лукашова Е.В. Авторская образовательная программа дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» на 3 года. [Текст] / В.Ю. Лукашова - ГАУДОД БОЦДЮТиЭ, 2013.

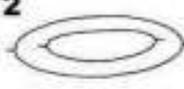
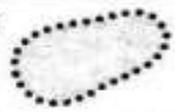
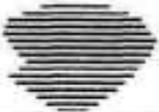
22. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. [Текст] – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
23. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. [Текст] \ Под ред. Лукьянова П.И. - 1997.
24. Огородников Б.И. Подготовка обучающихся ориентировщиков. [Текст] / А.Н Кирчо, Л.А. Крохин - М.: Физкультура и спорт. - 1978.
25. Огородников Б.И., Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. [Текст] / А.Л Моисеенко, Е.С. Приймак - М.: Физкультура и спорт. - 1980.
26. Приймак Е.С., Анализ методов развития некоторых навыков работы с картой у обучающихся ориентировщиков. [Текст] / О.К. Приймак, Б.И.
27. Мулахметов / Теория и практика физической культуры. -1976. - № 2. С. 45.
28. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства. [Текст]- Винница, 1990.
29. Соколова Т. Способности к интеллектуальным операциям с картой. [Текст] Азимут. - 2003. - № 2. - С. 12-13.
30. Суслов Ф.П., Закономерности проявления ориентировщиками интегральной спортивной работоспособности в связи с динамикой умственной и физической нагрузкой. [Текст] / В.В. Чешихина / Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 8. - С. 2.
31. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. [Текст] - М.: Просвещение, 1990.
32. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. [Текст] – М.: ЦДЮТур, 1996.
33. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. [Текст] – М. ЦДЮТиК МО РФ, 2002. 74

34. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. [Текст] - М.: Центр детско-юношеского туризма, 1997.
35. Худякова Л. Традиционная схема технико-тактической подготовки в спортивном ориентировании. [Текст] / Азимут. - 2000. - № 3. - С. 37.
36. Ченцов В.А. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук «Методологические основы управления процессом обучения в учреждениях дополнительного образования туристскокраеведческого профиля». [Текст] - Москва, 2000.
37. Чешихина В.В. Исследование особенностей соревновательной деятельности квалифицированных обучающихся – ориентировщиков. [Текст] Информационный вестник спортивного ориентирования. - 1992. - № 5. –с.35-41.
38. Чешихина В.В. Динамика совершенствования памяти в процессе многолетней тренировки обучающихся-ориентировщиков. [Текст] / Метод. Рекомендации для тренеров и обучающихся-ориентировщиков. -М.: ФСО РФ.1995.
39. Шестаков М.П. Управление технической подготовкой обучающихся с использованием моделирования. [Текст] / Теория и практика физической культуры. - 1998. - №3 - С. 51.
40. Ян Арильд Юнсен. Тренировки по технике ориентирования. [Текст] /Азимут. - 2002. - № 2. - С. 37.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Задание 1. Что означает этот знак?

1		а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа	11		а) канава с водой б) проселочная дорога в) узкая просека
2		а) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава	12		а) яма б) лощина в) гора
3		а) немасштабный объект рельефа б) воронка в) микробугорок	13		а) земляной обрыв б) земляной вал в) основная горизонталь
4		а) фруктовый сад б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении	14		а) озеро б) запретная территория в) непреодолимое болото
5		а) заболоченность б) непреодолимое болото в) труднопреодолимое болото	15		а) сухая канава б) тропа в) маленькая промоина
6		а) трубопровод б) мост в) туннель	16		а) проход в ограде б) каменная стена в) непреодолимая ограда
7		а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17		а) стрельбище б) кормушка в) стрелка магнитного меридиана
8		а) большая башня б) церковь в) маленькая башня	18		а) немасштабный искусственный объект б) финиш в) точка начала ориентирования
9		а) туннель б) переправа с мостом в) переправа без моста	19		а) каменная россыпь б) сухая канава в) поверхность с микронеровностями
10		а) непригодная для движения дорога б) непреодолеваемая граница в) маркированный участок	20		а) промоина б) микрояма в) лощина

Задания 2. Куда показывает стрелка?

A					
B					
B					
Г					
Д					
E					

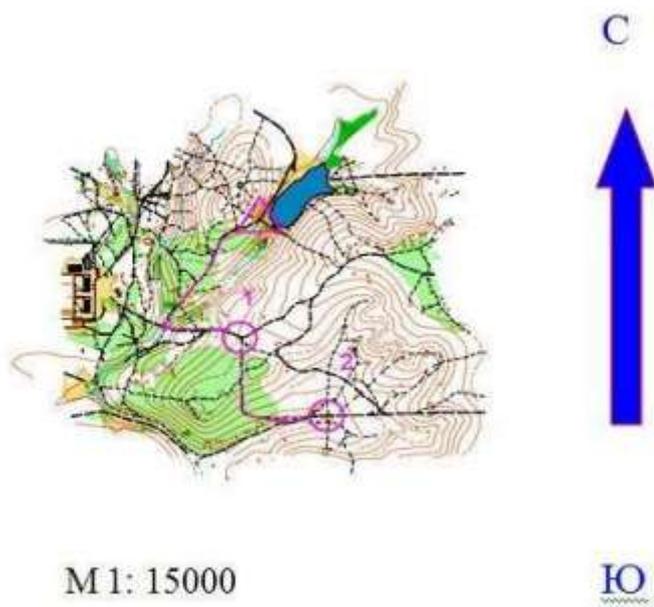


Рис. 1. Топографический диктант

1		микрояма	М
2		мост	П
3		яма	А
4		пересечение дорог	С
5		открытое пространство	К
6		шоссе	О

Рис. 2. Прочитай слово