

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Хабаровский краевой центр развития творчества детей и юношества»
Центр туризма краеведения и спорта

Эллипс как технический прием в подготовке учащихся к ориентированию на лыжах

Методические рекомендации



Хабаровск
2016

Печатается по решению
научно-методического совета
КГБОУ ДО ХКЦРТДиЮ
протокол № 4 от 18.12.2015 г.

Эллипс как технический прием в подготовке учащихся к ориентированию на лыжах. Методические рекомендации / Сост. Т.Н. Леонтьук. – Хабаровск: КГБОУ ДО ХКЦРТДиЮ, 2016. – 16 с.

Ответственный редактор: Г.А. Бровка
Ответственный за выпуск: М.В. Кацупий
Компьютерная верстка: В.А. Тирская

Данные рекомендации разработаны и могут быть использованы педагогами дополнительного образования, работающими по данному направлению деятельности, учителями физической культуры общеобразовательных школ в процессе факультативной работы, тренерами-преподавателями спортивных школ.

Содержание

Введение	2
Эллипс в ориентировании	3
Эллипс как технический прием	4
Библиографический список	9
Приложения	10



Введение

Ориентирование – разноплановый вид спорта: зимой – ориентирование на лыжах, летом – ориентирование бегом. Этот фактор предъявляет повышенные требования не только к физической подготовке учащихся, но и к уровню развития технико-тактических навыков и умений.

С каждым годом растет густота сетки, насыщенность лыжных трасс, проводимых соревнований, скорость передвижения по дистанции и, соответственно, меняется скорость принятия решений в лыжном ориентировании.

Постоянное развитие тактического мышления, умение создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации, являются залогом успешного выступления на соревнованиях. Эллипс является техническим приемом, позволяющим развивать у учащихся все эти качества.

Применение данного приема в обучении позволяет:

- разнообразить занятия в таком сложном виде деятельности, как спортивное ориентирование;
- поддерживать интерес учащихся к изучению учебного материала;
- повысить познавательную, двигательную, творческую активность учащихся;
- развивать у учащихся самостоятельность, инициативу, находчивость, изобретательность;
- активизировать у учащихся мыслительные процессы, память, внимание;
- влиять на эмоциональную сферу учащихся.

Эллипс в ориентировании

Эллипс – это два овала, пересекающихся друг друга под прямым углом. В ориентировании эллипс используется в качестве тренажера для развития технико-тактических навыков.

Для оборудования этого тренажера необходим небольшой участок местности или спортивная площадка, сигнальная лента или конусы, средства оборудования дистанции (призмы со средствами отметки).

Два пересекающихся друг друга овала промаркированы сигнальной лентой. На каждом овале расставлены по четыре контрольных пункта (КП) со средствами отметки. Также на площадке расположено место начала упражнения – старт (рис. 1). Длина каждого овала может зависеть от размеров площадки.

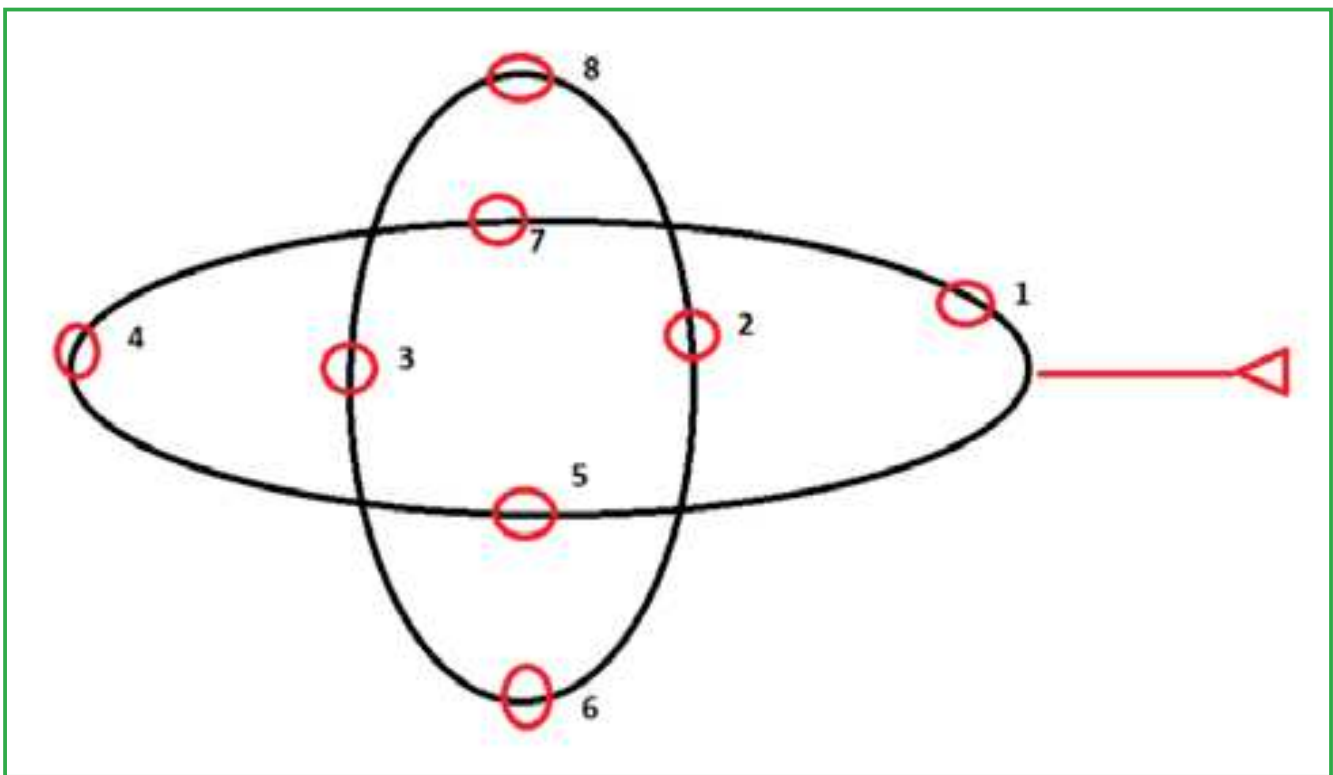


Рис. 1

Эллипс как технический прием

Использование эллипса как технического приема в образовательном процессе максимально приближает условия работы ориентировщиков на лыжных трассах к реальным, что дает возможность педагогу смоделировать занятие на повышение уровня технико-тактической подготовки учащихся в летнем и осеннем периоде подготовки.

Для примера приведены три вида упражнений с использованием эллипса как технического приема.

Упражнение 1. «Я в эллипсе»

Упражнение направлено на развитие чувства направления в спортивном ориентировании.

К примеру, в соответствии с заданием, учащийся находится в лесу, а не на стадионе, где проходит занятие. Маркированная линия на эллипсе – это лесные дорожки, а линии на карте-схеме, которую он получит на старте, обозначают маршрут движения.

Получив карту-схему с обозначенным маршрутом движения, учащийся начинает продвигаться со старта по эллипсу. Работа заключается в слежении за своим передвижением по маршруту и правильном выполнении поворотов направо или налево. То же происходит и в лесу, когда спортсмен двигается по дорожкам к своему КП. Перед ним на развилке всегда встает выбор: куда повернуть? Направо, налево или пройти развилку и двигаться дальше?

Для наглядности рассмотрим следующий пример. Спортсмен, со старта продвигаясь по обозначенному маршруту (рис. 2), должен два раза повернуть направо, затем один раз – налево, пройти сквозной перекресток и еще раз повернуть направо, по ходу движения ему встречаются обозначенные КП. На рис. 3 показан вариант прохождения этого маршрута в эллипсе. Расстояние в данном упражнении не учитывается.

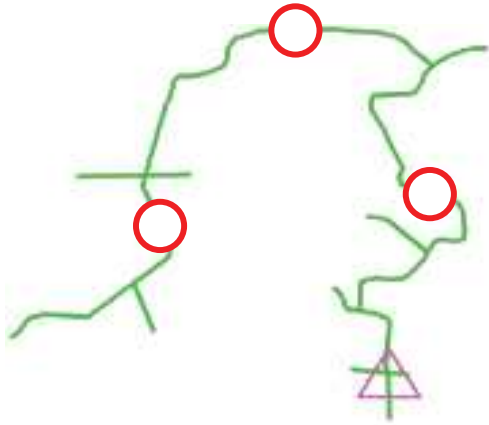


Рис. 2

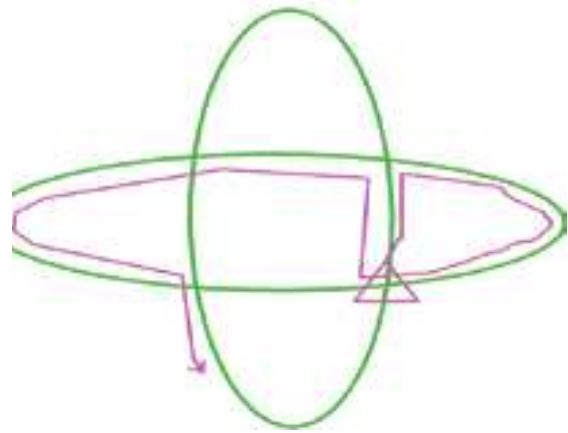


Рис. 3

Ситуационные обозначения:

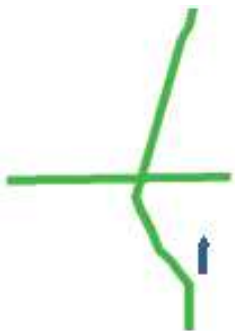


Рис. 4

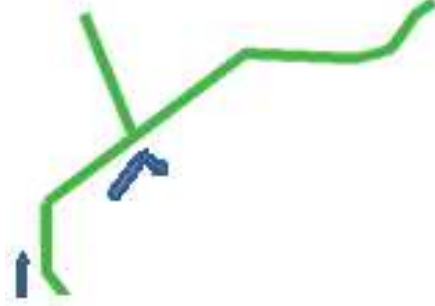


Рис. 5

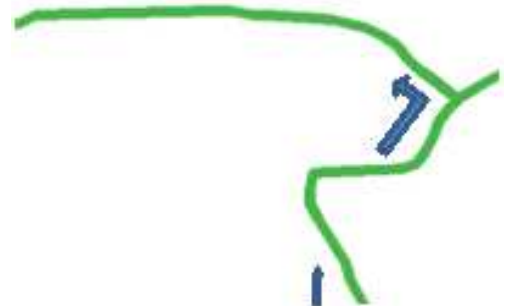


Рис. 6

Рисунок 4 – «перекресток». На этом рисунке видно, что, двигаясь по маршруту, участник подходит к пересечению, проходит его и продолжает двигаться прямо по нарисованной линии, так как пересекаемая линия не имеет дальнейшего продолжения. На местности это пересечение эллипсов.

Рисунок 5 – «развилка». Такое изображение развилки говорит о том, что подойдя к пересечению двух эллипсов, участник должен повернуть направо, так как левая линия не имеет дальнейшего продолжения.

Рисунок 6 – «развилка». Такое изображение развилки говорит о том, что, подойдя к пересечению двух эллипсов, участник должен повернуть налево, так как правая линия не имеет дальнейшего продолжения.

Пройдя правильно маршрут, который нарисован на карте-схеме, учащийся проходит через оборудованные КП (призма и средство отметки: карандаш, компостер или система электронной отметки – станция и SI-чип), делает отметки в карточке (приложение 2) и возвращается на место старта.

Данное упражнение может иметь много вариантов маршрутов-дистанций, поэтому рекомендуется первые дистанции проходить в спокойном темпе или пешком. Постепенно увеличивая скорость движения по эллипсу, можно довести прохождение дистанции с соревновательной скоростью (приложение 1).

Контроль правильности прохождения учащимися предложенных дистанций педагог осуществляет с помощью контрольной карточки правильных отметок КП по всем предложенным вариантам дистанций (приложение 3).

Упражнение 2. «Я и эллипс»

Это упражнение направлено на развитие физических качеств и зрительной памяти ориентировщиков, выполняется в комплексе с прыжковыми и беговыми упражнениями.

На линии старта, начала выполнения прыжковых упражнений, размещены карточки-схемы перегонов между КП различной сложности (приложение 4). Сложность карточек зависит от количества нанесенных на них развилок. Для менее подготовленных учащихся рекомендуется начинать выполнение упражнения с более простых карточек, с небольшим количеством развилок.

Учащиеся запоминают ситуацию, предложенную на карточке, выполняют прыжковые упражнения по дорожке до линии финиша. На финише размещены карточки-схемы эллипса (рис. 1).

Участник, получив карточку-схему эллипса, воспроизводит по нему маршрут, который он запомнил на карточке с перегонами. Полученный ответ, номер КП, фиксируется в карточке участника (приложение 5).

Для наглядности рассмотрим следующий пример. Выполняя задание по карточке 21, участник должен вначале сделать поворот налево, затем направо, потом налево, пройти сквозной перекресток и дойти до КП. При правильном прохождении дистанции это КП 4. В карточке участника в квадрате 21 ставится цифра 4.

Упражнение может иметь два варианта работы с эллипсом: первый – когда учащиеся определяют маршрут, стоя на месте, а второй – когда учащиеся работают с эллипсом во время бега, то есть в движении. Целесообразность использования первого или второго варианта зависит от подготовленности учащихся.

Контроль правильности прохождения учащимися предложенных дистанций педагог осуществляет с помощью контрольной карточки правильных отметок КП по всем предложенным вариантам дистанций (приложение 6).

Упражнение 3. «Мы в эллипсе»

Это упражнение направлено на развитие скоростных качеств, пространственного воображения, чувства направления, зрительной памяти ориентировщиков. Для развития скоростных качеств упражнение проводится в форме эстафет. Эстафета одного участника или эстафета двух участников, с индивидуальным или командным зачетом.

- Эстафета одного участника. Прохождение одним учащимся на скорость нескольких вариантов задания.

На площадке с помощью сигнальной ленты и КП оборудуется эллипс. На одной из сторон площадки, противоположной старту, размещаются карточки-задания (рис. 7).

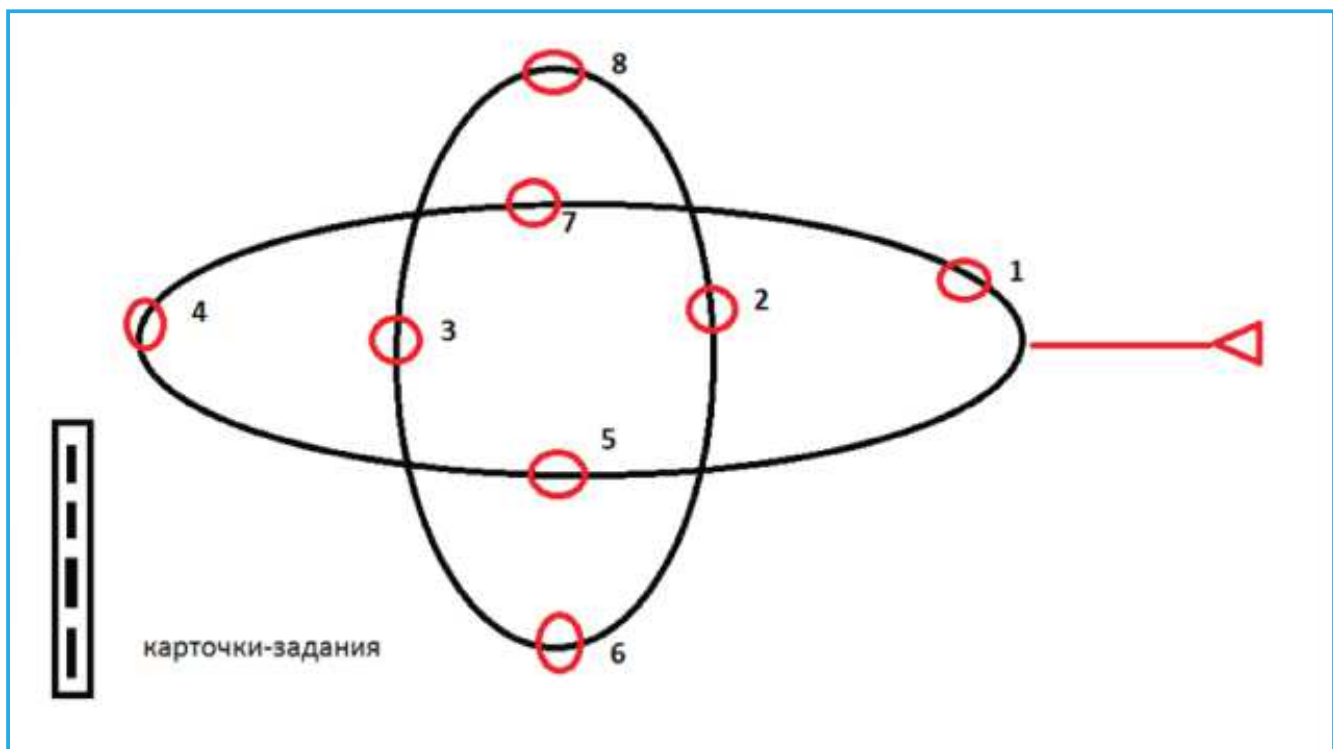


Рис. 7

Данное упражнение имеет два варианта выполнения. Первый вариант – прохождение эллипса по памяти. По команде «марш» участник бежит к карточкам, запоминает ситуацию, добегают до места старта – начала работы в эллипсе, пробегает по нему тот маршрут, который он запомнил (приложение 4).

Второй вариант – прохождение эллипса с карточками.

Количество карточек для прохождения и их сложность определяет педагог, учитывая индивидуальность каждого учащегося. Результат прохождения фиксируется в карточке участника (приложение 7).

- Эстафета двух участников. В этом случае учащиеся делятся на команды по два человека. Старт у первых этапов одновременный. Варианты карточек и их количество выбирает педагог. Основным условием является то, что каждая команда должна пройти равноценные варианты дистанции в произвольном порядке. Варианты дистанции для каждой команды прописываются в карточке участника. Участники передают эстафету друг другу карточкой для отметки (приложение 7).

Пример: вариант 1 – (1-2-3-4-5-6-7-8), вариант 2 – (2-4-6-1-3-5-8-7) и так далее. На данном примере видно, что каждый участник команды проходит поочередно четыре разных карточки (участник первого этапа одной команды проходит карточки с номерами 1-3-5-7, а второй этап карточки с номерами 2-4-6-8) . Результат команды определяется по финишу последнего этапа.

Для обеспечения безопасного прохождения дистанций при одновременном нахождении в эллипсе нескольких учащихся длина его должна быть достаточно большой, позволяющей исключить моменты столкновения.

Дидактический материал (приложения и рисунки) для упражнений готовится в программах Paint и Word.

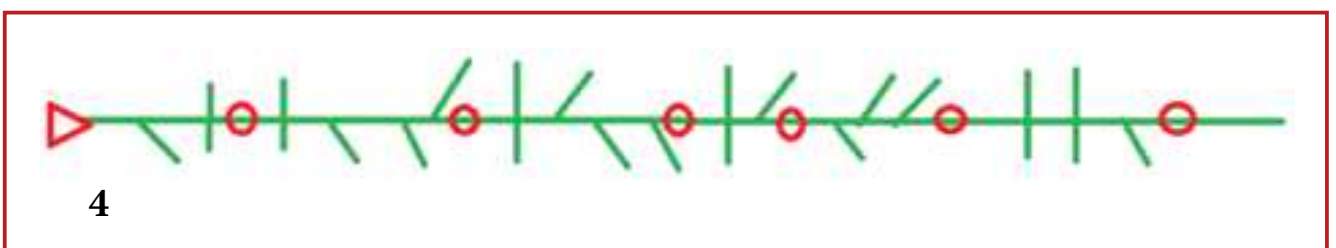
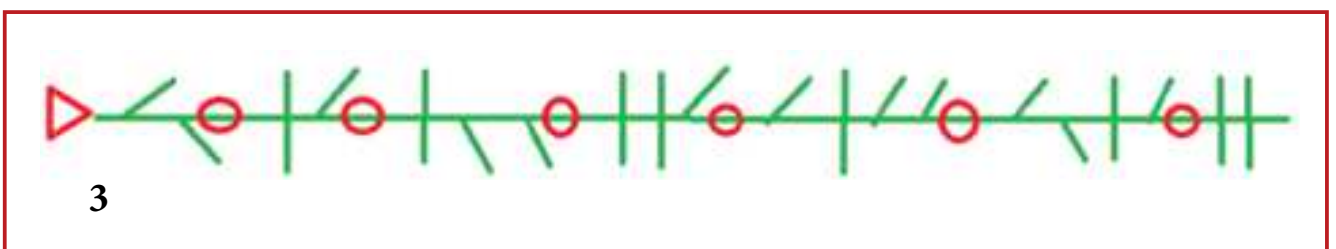
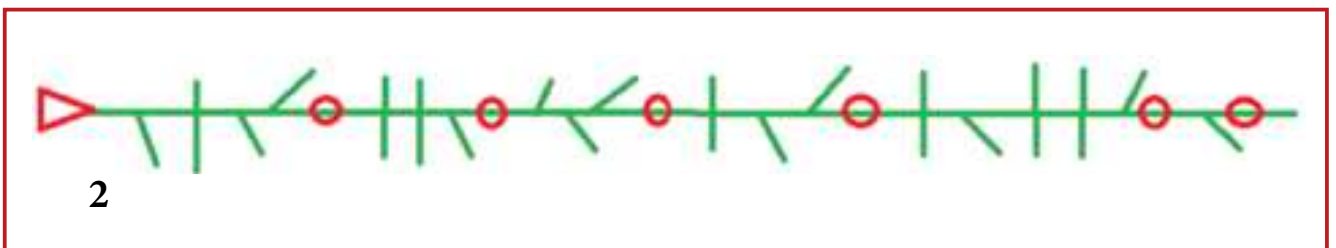
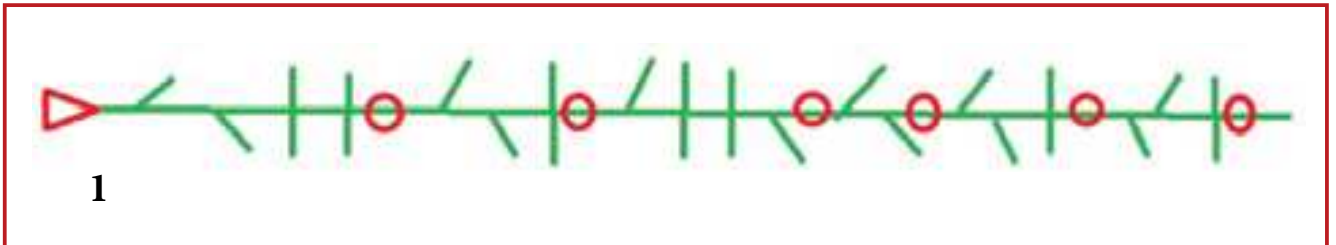
Используя приведенные примеры как основу, матрицу, можно конструировать и моделировать другие занятия с использованием данного технического приема.

Библиографический список

1. Близневская В.С. Тренировка лыжников-ориентировщиков летом: моногр. – Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2001. – 189 с.
2. Близневская В.С. Лыжное ориентирование: Теория и технология специальной подготовки квалифицированных спортсменов. – М.: Науч.-изд. центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 268 с.
3. Васильев Н.Д. Подготовка квалифицированных спортсменов-ориентировщиков. – Волгоград, 1984. – 85 с.
4. Власов А.Г. Подготовка лыжников-ориентировщиков летом // Азимут. – 2004. – № 3. – С. 7.
5. Воронов Ю.С. Индивидуализация тренировочного процесса начинающих ориентировщиков на основе методики активного обучения: метод. рекомендации для тренеров-преподавателей ДЮСШ и секций спортивного ориентирования. – Смоленск: СГИФК, 1999. – 15 с.

Приложения

Приложение 1



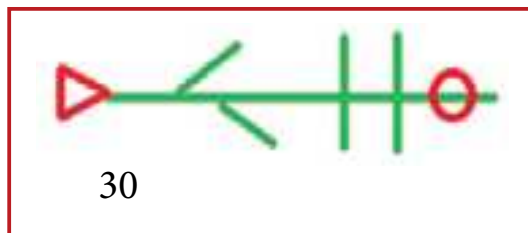
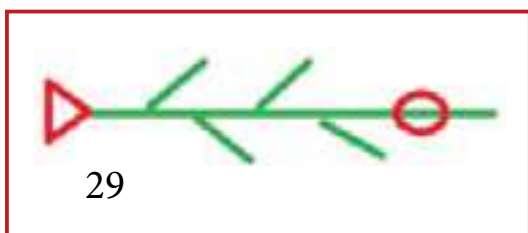
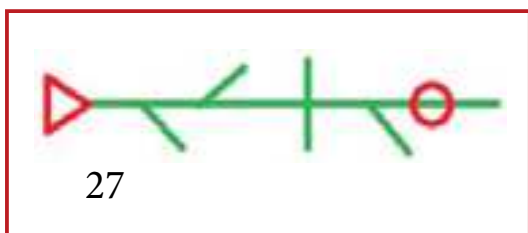
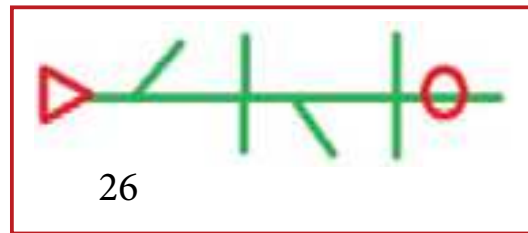
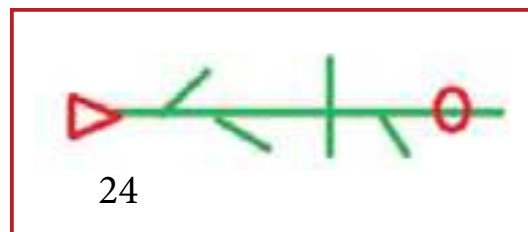
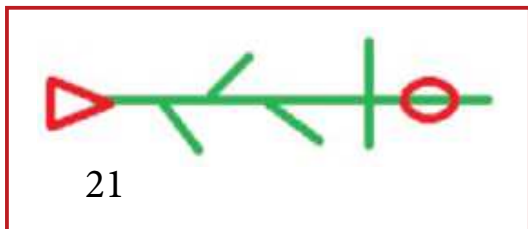
Приложение 2

1									
2									
3									
4									
	Ф.И.					Старт	R	R	
	Команда	Группа	№		Финиш				
					Результат				

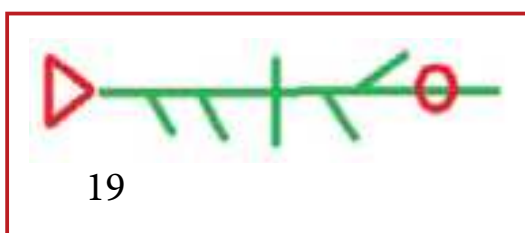
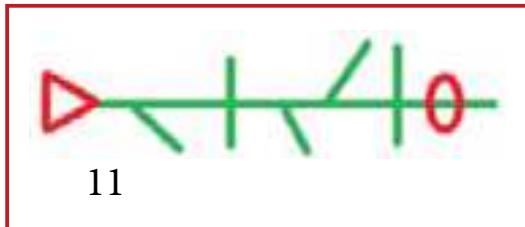
Приложение 3

1	3	3	6	2	3	2			
2	1	3	4	1	4	3			
3	2	5	1	6	7	3			
4	5	2	4	6	4	6			
	<p>ПОРЯДОК ПРОХОЖДЕНИЯ КП ПО ВАРИАНТАМ КАРТОЧЕК</p>								

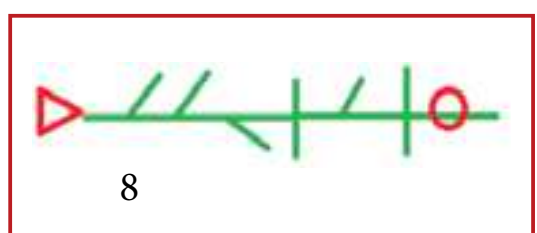
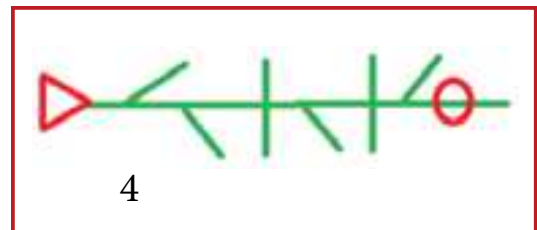
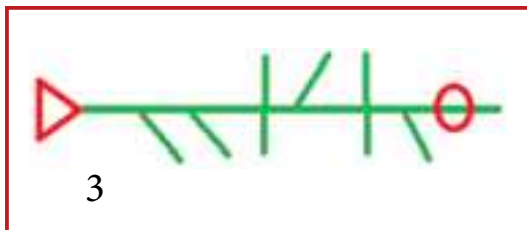
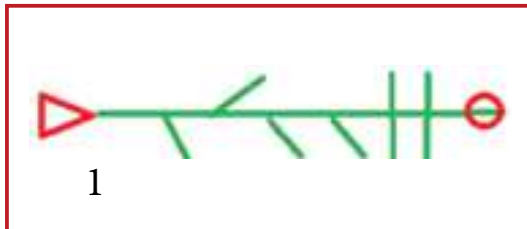
Карточки с четырьмя развилками:



Карточки с пятью развилками:



Карточки с шестью развилками:



Приложение 5

1 Номер карточки	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21 4	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Ф.И.					Старт Финиш Результат		R	R

Приложение 6

1 2	2 1	3 6	4 2	5 4	6 5	7 2	8 8	9 5	10 5
11 7	12 5	13 5	14 1	15 5	16 1	17 7	18 5	19 6	20 8
21 4	22 8	23 8	24 4	25 3	26 6	27 7	28 3	29 6	30 3
	ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ КП ПО ВАРИАНТАМ КАРТОЧЕК								

Вариант 1

1	2	3	4	5	6	7	8
	Ф.И.					Старт	
	Команда		Группа	№		Финиш	
						Результат	

Вариант 2

2	4	6	1	3	5	8	7
	Ф.И.					Старт	
	Команда		Группа	№		Финиш	

Эллипс как технический прием в подготовке учащихся к ориентированию на лыжах

Методические рекомендации

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Хабаровский краевой центр развития творчества детей и юношества»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87

тел. / факс: (4212) 30-57-13

e-mail: yung_khb@mail.ru

<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 15.07.2016

Тираж: 10 экз.

Методические рекомендации размещены на сайте КГБОУ ДО ХКЦРТДиЮ