

Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»

Центр туризма, краеведения и спорта



Методические материалы

ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО ЗАЛА

Хабаровск - 2019

Печатается по решению
научно-методического совета
КГАОУ ДО РМЦ
Протокол № 01 от 25.03.2019 г.

Методические материалы «Организация технических занятий по спортивному ориентированию в условиях спортивного зала» / Сост. А.Я. Савета.
– Хабаровск: КГАОУ ДО РМЦ, 2019. – 11 с.

Ответственный редактор: В.В. Шевченко
Ответственный за выпуск: В.В. Плюснин
Компьютерная вёрстка: Ю.А. Лубашова

Данные методические материалы могут быть использованы педагогами дополнительного образования, работающими по направлению спортивное ориентирование, учителями физической культуры общеобразовательных школ в процессе факультативной работы, тренерами-преподавателями спортивных школ.

Содержание

Введение.....	2
Подготовка и проведение технических занятий по спортивному ориентированию в спортивном зале.....	4
Оборудование для занятий.....	5
Варианты технических занятий в спортивном зале.....	5
Заключение.....	10
Список использованной литературы.....	11

Введение

Несмотря на то, что спортивное ориентирование не входит в Олимпийскую программу и его не так часто показывают по телевидению, желание заниматься этим видом спорта появляется у многих ребят.

И здесь необходимо, чтобы первый опыт в ориентировании был радостным и успешным. Поэтому педагоги и тренеры по спортивному ориентированию с первых занятий должны заинтересовать детей. Если ожидания детей (а также их родителей, для которых важны занятость и укрепление здоровья ребёнка) оправдаются, и ориентирование станет для них приятным видом деятельности, развивающим их способности, то учащиеся продолжают обучение в данном виде спорта.

Положительными факторами, привлекающими детей и их родителей к занятию спортивным ориентированием, являются:

- разнообразие методов и типов тренировки;
- разнообразие мест занятий и соревнований;
- регулярные выезды на лесной массив или полигон;
- личные успехи детей на соревнованиях и тренировках;
- общение с детьми из других команд;
- проведение мероприятий, не связанных непосредственно с тренировками;
- общение с педагогом.

Одной из форм развития у детей интереса к спортивному ориентированию является проведение занятий в спортивном зале. Приступать к обучению ориентированию лучше всего в начале нового учебного года в спортивном зале образовательной организации, где учатся дети. Как показывает опыт, в спортивном зале обучение проходит в более спокойной обстановке, так как нет отвлекающих внимания объектов, дополнительной информации, которая приводится в топографической основе спортивной карты, отсутствует страх потеряться, сбиться с дистанции.

На начальном уровне учащиеся ещё не могут в полном объёме обрабатывать всю полученную информацию, которую они видят на местности и в спортивной карте, чтобы объединить её в одно единое

целое и принять правильное решение. Иногда избыток информации приводит к отрицательным результатам и, как следствие, ведёт к неуверенности в себе и совершению в дальнейшем ошибки при принятии того или иного решения.

Поэтому при обучении техническим приёмам спортивного ориентирования важную роль отводят упражнениям, позволяющим сформировать у учащихся основные навыки:

- ориентирование по карте;
- определение сторон горизонта по компасу и без него;
- быстрой отметки;
- восприятия и проверки номера контрольного пункта;
- правильное держание карты.

Практические занятия, проводимые в спортивном зале, имеют свои плюсы:

- безопасность проведения занятия;
- отсутствие у детей чувства страха и беспокойства во время занятия;
- наглядность поставленных задач;
- быстрое усвоение начальных технических действий (знакомство с видами спортивного ориентирования, ориентирование по карте-схеме без компаса, отметка контрольного пункта).

Подготовка и проведение технических занятий по спортивному ориентированию в спортивном зале

Для подготовки и проведения технических занятий по спортивному ориентированию в условиях спортивного зала сначала надо нарисовать его карту-схему. Масштаб карты-схемы берётся в зависимости от размеров спортивного зала — 1 : 100 (в 1 см – 1 метр) или 1 : 200 (в 1 см – 2 метра). На карту-схему наносятся линии разметки волейбольной и баскетбольной площадок, все окна и двери (рис.1).

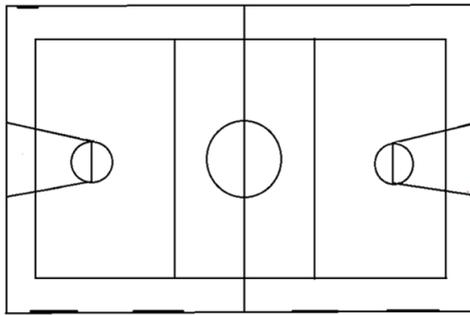


Рис. 1. Схема разметки спортивного зала

В местах пересечения линий и углов разметки устанавливаются контрольные пункты со средствами отметки (рис. 2.).



Рис. 2. Карта-схема с обозначением контрольных пунктов (на примере дистанции «Выбор»)

Схему можно нарисовать и в произвольной форме, без указания масштаба. Но главное и основное условие — она должна быть очень простой, лёгкой для чтения, и кроме обозначения дистанции на ней не следует размещать другую информацию.

Впоследствии нанесённые на карту-схему линии, двери и окна помогут учащимся свободно ориентироваться в пространстве спортивного зала.

В данном случае все эти элементы являются точечными и линейными ориентирами, при помощи которых учащиеся ориентируют спортивную карту в естественных условиях, то есть при ориентировании на местности. Безусловно, для ориентирования карты на местности необходим ещё и компас.

Оборудование для занятий

Для проведения занятия потребуется:

- контрольные пункты 8–20 шт.;
- средства отметки 8–20 шт. (станции электронной отметки и чипы; если нет, то компостеры или цветные карандаши);
- карты-схемы (в зависимости от количества участников и вариантов задания, в среднем 6 карт на один вариант задания);
- карточки для отметки (в среднем 4 карточки на учащегося);
- контрольные карточки (для оперативной проверки отметки, на каждый вариант задания);
- ноутбук (при использовании системы электронной отметки).

Варианты технических занятий в спортивном зале

Первый вариант — занятие проводится с прохождением дистанции «Выбор». На старте участнику выдаётся карта-схема, где КП располагаются на разметке по всему спортивному залу в свободном порядке (рис. 2).

Дистанция по выбору рекомендуется для занятий с начинающими ориентировщиками. При выполнении этого задания перед учащимися ставится задача — отметить на всех находящихся в спортивном зале контрольных пунктах в карточке для отметки

(рис. 3) в клетке с номером, соответствующим номеру КП. Порядок выбора контрольных пунктов для отметки учащийся выбирает сам.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31	32	33	34	35	36	36	37	38	39
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
№	Ф.И.О.				Старт			№ задания	
					Финиш				
					Результат				

Рис. 3. Карточка для отметки на дистанции «Выбор»

Можно также усложнить задачу: обучающимся необходимо отметить только те контрольные пункты (КП), которые указаны в карточке для отметки, исключив лишние, находящиеся в спортивном зале.

Данные занятия помогают более наглядно и быстро (в течение одного-двух занятий) освоить азы ориентирования.

Второй вариант — занятие проводится с прохождением дистанций «Заданное направление». На старте обучающимся выдаются карты-схемы спортивного зала с нанесёнными на них дистанциями заданного направления (рис. 4). Все КП на карте между собой соединены в определённом порядке.

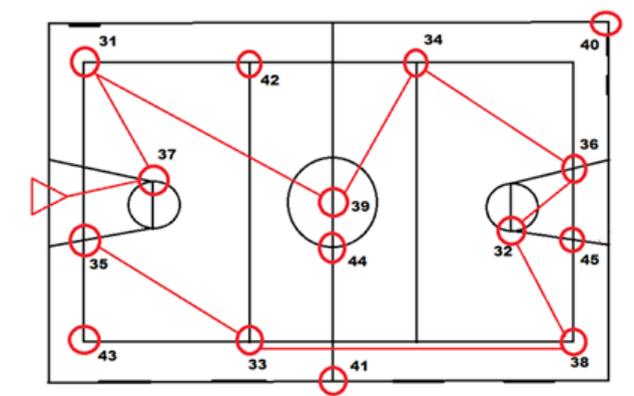


Рис. 4. Карта-схема дистанции «Заданное направление»

Для проведения этого технического занятия планируется, примерно, до 4-х вариантов прохождения дистанции. Выбор варианта задания, степень сложности, зависят от тех задач, которые поставлены и решаются на занятии. Под каждый вариант дистанции готовятся контрольные карточки с отметкой для проверки правильности прохождения дистанции и 5–6 карт-схем для учащихся.

Задача обучающихся юных ориентировщиков — используя разметку спортивного зала и несколько основных ориентиров, относительно которых нужно ориентировать схему (входные двери, окна спортивного зала), пройти дистанцию в заданном порядке, отмечая контрольные пункты в карточке для отметки (рис. 5).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
№	Ф.И.О.				Старт			№ задания	
					Финиш				
					Рез.				

Рис. 5. Карточка для отметки на дистанции «Заданное направление»

Основная цель задания — обучить ребят тому, чтобы схема была постоянно сориентированной с разметкой спортивного зала. А при отметке в карточке обучающийся должен убедиться, что номер КП на карте-схеме соответствует номеру КП на «местности».

После двух-трёх прохождений разных вариантов движения и проверки правильной отметки задача усложняется: все передвижения от одного до другого контрольного пункта заданного направления осуществляются только по разметке спортивного зала (предполагается, что это дорожная сеть, по которой нужно дойти до заданного контрольного пункта).

Положительная основа данного упражнения заключается в простоте взятия КП и в контроле правильности прохождения заданного варианта движения. После каждого прохождения педагог при помощи контрольной карточки определяет результат, а при обнаружении ошибки быстро вместе с учащимися её исправляет.

Третий вариант — выполнение упражнения «Перекрёстки» (рис. 6). Данный вариант предусмотрен для подготовленных спортсменов базового и продвинутого уровней обучения и направлен на развитие концентрации внимания.

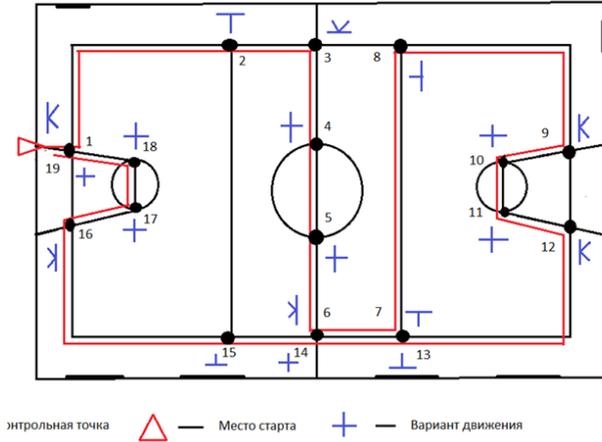


Рис. 6. Пример карточки с заданием «Перекрёстки»

Приступая к выполнению задания, на старте спортсмен получает карточку с нанесённой схемой «Перекрёстки» (рис. 7).

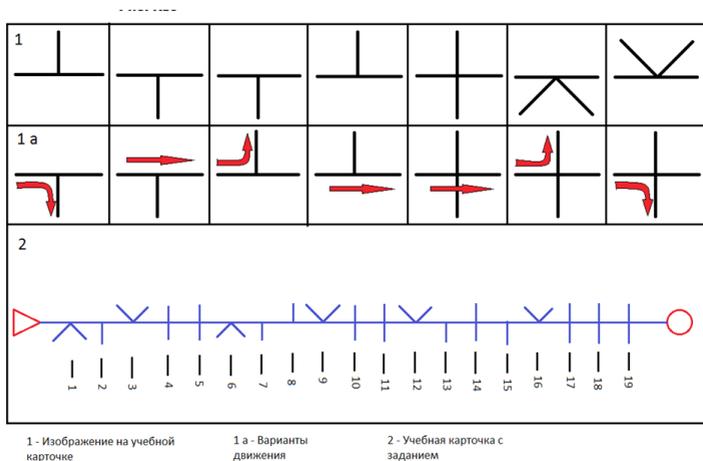


Рис. 7. Пример карточки со схемой «Перекрёстки»

Дистанция представляется как одна прямая линия. Контрольными точками выполнения задания являются «перекрёстки», на которых учащийся обязан принять решение согласно заданию в карточке.

Задача участника как можно быстрее преодолеть дистанцию, двигаясь по разметке спортивного зала и по пути движения отмечая контрольные пункты, максимально абстрагируясь от «лишней» информации.

Прохождение «перекрёстка» определяется согласно схеме на карточке. Если учащийся движется по «прямой», то поворот направо, налево или движение прямо зависит от того, сколько прилегающих поворотов «перекрёстка» у него останется справа или слева. Рассмотрим примеры прохождения «перекрёстков» (рис. 8а, 8б):



Рис. 8а: прохождение «перекрёстка» с поворотом вправо



Рис. 8б: прохождение «перекрёстка» с поворотом влево

Так как схема представляет собой прямую линию, а на «местности» учащийся может двигаться в разных направлениях, и на схеме отсутствует информация о «местности» — всё это заставляет учащегося максимально концентрировать своё внимание на выполнении задания.

Данное упражнение способствует более качественной подготовке учащихся к соревнованиям по спортивному ориентированию также в лыжных дисциплинах.

Заключение

Технические занятия по спортивному ориентированию в спортивном зале позволяют быстрее освоить начальный уровень подготовки и научиться:

- читать карту-схему;
- ориентироваться по сторонам спортивного зала, в пространстве;
- уверено передвигаться в нужном направлении;
- вырабатывать в себе уверенность при принятии решений;
- правильно выбирать надёжную привязку;
- быстрому подходу к КП, отметке и отходу с него.

Все эти навыки, приобретённые на занятиях в спортивном зале, позволят учащимся перейти к занятиям на местности.

Список использованной литературы

1. Васильев Н.Д. Подготовка квалифицированных спортсменов-ориентировщиков. – Волгоград, 1984. – 85 с.
2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М: Физическая культура и спорт, 1985. – 156 с.
3. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Методика обучения: уроки ориентирования: учеб. пособие для вузов/. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018.
4. Путенихин В.П. Психофизика мастерства: Секреты подготовки в вопросах и ответах. Спортивное ориентирование. Уфа 2015 г.
5. Ширинян А.А. Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена ориентировщика. Издательство «Советский спорт». 2010 г.

Методические материалы
«Организация технических занятий по спортивному ориентированию в
условиях спортивного зала»

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей
Хабаровского края)»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87

тел. / факс: (4212) 30-57-13

Твиттер: twitter.com/yung_khb

Инстаграм: @yung_khb

e-mail: yung_khb@mail.ru

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

Подписано в печать: 27.03.2019 г.

Тираж: 15 экз.

Методические материалы размещены на сайте КГАОУ ДО РМЦ