

Краевой банк «Лучшие педагогические практики в системе дополнительного образования детей»

ЦЕЛОСТНОЕ ОПИСАНИЕ ПЕРЕДОВОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА

Совершенствование технического приема «Движение по азимуту» на лесном полигоне как ведущий фактор в подготовке ориентировщиков

Автор
педагог дополнительного
образования А.Я. Митяков
ЦТКиС СП КГАОУ ДО РМЦ

1. Актуальность опыта

Спортивное ориентирование является одним из наиболее специфических видов спорта, в котором сочетаются высокие физические и умственные нагрузки на фоне больших волевых и эмоциональных напряжений, направленных на самостоятельное решение ряда практических задач. Во время бега спортсмен-ориентировщик все время ведет наблюдение за окружающей местностью и сравнивает ее с картой. А это, в свою очередь, предъявляет высокие требования не только к совершенствованию физических, психических качеств, таких как: внимание, наблюдательность, творческое мышление, наглядно-образная память, эмоции, но и к совершенствованию технических приемов, которые юные ориентировщики используют на тренировочных занятиях и соревнованиях:

- владению компасом;
- *движению по азимуту и его определению*;
- чтению местности и карты, их сличению;
- определению своего местоположения на карте;
- методам поиска и взятия контрольных пунктов;
- отсчету расстояний, использованию различных ориентиров;
- бегу с чтением карты, развитию пространственного воображения.

Все эти элементы в ориентировании взаимосвязаны и взаимообусловлены друг другом, четкое выполнение одного элемента способствует точному решению конкретной задачи на соревнованиях.

Но, как известно, для того чтобы достичь каких либо результатов на соревнованиях необходимо на учебных занятиях отрабатывать те или иные

навыки, закреплять и совершенствовать технические приемы ориентирования.

Опыт показывает, что регулярные занятия детей ориентированием на местности, с хорошим картографическим материалом, значительно увеличивают их результативность в спортивных мероприятиях.

Для организации практических занятий на местности с учащимися встал вопрос о необходимости создания лесного полигона, и разработке комплекса упражнений по технико-тактической подготовке.

Сформированные противоречия определили тему и актуальность педагогического опыта.

Тема опыта: Совершенствование технического приема «движение по азимуту» на лесном полигоне как ведущий фактор в подготовке ориентировщиков.

Цель опыта: создание условий для совершенствования технической подготовки юных ориентировщиков, активизации их познавательных, творческих способностей и повышение эффективности учебно-тренировочного процесса.

Задачи:

1. Разработать комплекс упражнений для развития и совершенствования технического приема «движение по азимуту» в условиях лесного полигона.
2. Применить на практике разработанные занятия и определить их эффективность на различных этапах подготовки.
3. Создать благоприятные условия для активизации познавательных и творческих способностей учащихся.
4. Транслировать опыт работы с практическим применением комплекса упражнений при проведении учебно-тренировочных занятий в условиях лесного полигона с приглашением других педагогов и учащихся.

2. Главная идея опыта и его теоретическое обоснование

Педагогом разработаны и реализуются разноуровневые дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности: «Основы спортивного ориентирования» для учащихся 10-12 лет (стартовый уровень), «Ориентирование на местности» для учащихся 12-16 лет (базовый уровень) и «Спортивное ориентирование «Путь к успеху» для учащихся 14-18 лет (продвинутый уровень).

Все программы содержат раздел «Топографическая подготовка», где идет изучение спортивной карты, местности ей соответствующей, способов и технических приемов ориентирования на этой местности. Темы раздела дифференцированы, в соответствии с уровнем программ, от простого - к сложному. Изучение некоторых тем раздела возможны в аудитории, теоретические занятия, но для отработки и совершенствования такого приема как чтение карты и движение по азимуту необходим лесной участок

местности с неплохой проходимостью, четкой территориальной ограниченностью, возможностью добраться до него на общественном транспорте, и что особенно важно, так это наличие качественной спортивной карты.

Ведущая педагогическая идея опыта состоит в том, чтобы систематизировать свой богатый опыт, как педагога дополнительного образования, так и организатора соревнований по спортивному ориентированию среди учащихся, и подготовить комплекс упражнений, способствующий реализации тем общеобразовательных общеразвивающих программ по спортивному ориентированию.

Современные ИКТ-технологии, используемые в разработке и создании комплекса упражнений для отработки технического приема «движение по азимуту» на лесном полигоне, позволят повысить эффективность занятий, техническую подготовленность и мотивацию учащихся к занятиям.

3. Технология реализации идеи

В 2016 году в Хабаровском районе с использованием новых мировых технологий была составлена спортивная карта, все точки и ориентиры которой увязаны при помощи GPS-навигации. Это событие и стало основой для создания на этой местности лесного полигона.

Педагогом был разработан комплекс упражнений, в который вошли подготовленные, адаптированные к этой местности образцы дистанций, многие из которых являются оригинальными. Используя в тренировочном процессе данный комплекс упражнений, как образец, педагог может корректировать формирование необходимых навыков ориентирования у учащихся, более точно подобрать каждому спортсмену арсенал технических приемов. Определить его индивидуальный стиль работы с компасом и картой в лесу.

Подобранные и методически описанные упражнения позволяют повысить техническую подготовку учащихся, эффективность занятий и мотивацию учащихся к занятиям спортивным ориентированием.

Педагогический опыт, реализуемый автором, строится на учете общих педагогических и специальных принципов спортивной тренировки, а именно: систематичность, постепенность и последовательность, сознательность и активность, принцип всестороннего развития личности, связи воспитания с жизнью, регулярность педагогических воздействий, единство общей и специальной подготовки, непрерывность и цикличность тренировочного процесса, волнообразность и вариативность динамики нагрузки.

Главной особенностью опыта является то, что практический материал представляет собой прямое руководство к эффективному использованию в работе с учащимися. Используя его в работе, как образец, педагог моделирует техническую и физическую нагрузку детей в соответствии их возраста и подготовленности.

Для выполнения заданий применимы различные практики прохождения дистанций: индивидуальная, парная, групповая. Формы занятий могут включать игровой и соревновательный метод.

Движение по азимуту — бесспорно, важнейший и универсальный технический прием ориентирования. По азимуту двигаются как на короткие, так и на длинные (несколько километров) расстояния. Движение по азимуту как тактический вариант применяется в самых разнообразных ситуациях, в частности, если карта плохо откорректирована или читается с трудом. Даже не зная никаких других приемов ориентирования, можно добиться определенного успеха, пройдя всю дистанцию по азимуту.

Азимутальные дистанции являются удобной формой проведения учебно-тренировочных занятий и простейшей формой соревнований по ориентированию. По способу решения задач, поставленных перед занятием, дистанции для развития и совершенствования навыка точного движения по азимуту могут иметь различную форму.

1. *Дистанция «Снежинка»* хорошо подойдет для занятий в начале летнего сезона или для первых азимутальных тренировок. Преимущества такой дистанции в том, что все учащиеся тренируются на виду у педагога, и она подходит для учащихся различного возраста и степени подготовленности.
2. *Дистанция «Ромашка»* чем-то напоминает предыдущую дистанцию. Точка начала ориентирования также находится в центре, а дистанция расположена вокруг в виде небольших лепестков, на каждом из которых по два КП. Отличие от «Снежинки» в том, что учащиеся не возвращаются на старт, а обязательно проходят через него, не останавливаясь, в том порядке, который обозначен на карте.
3. *Дистанция «Длинный азимут»* по профилю построения схожа с двумя предыдущими дистанциями, с той разницей, что длина отрезков между стартом и точками КП увеличивается. Целесообразность такой дистанции заключается в том, что при прохождении длинных отрезков вырабатывается чувство направления движения, умение подразделять длинные этапы на меньшие отрезки, используя опорные ориентиры.
4. *Дистанция «Заданное направление»* спланирована таким образом, что для её преодоления можно использовать только один технический прием - движение по азимуту.
5. *Дистанция «Заданное направление»* со средними и длинными перегонами между КП. Здесь, как правило, есть выбор вариантов движения между КП, но перед учащимися ставится задача преодоления дистанции только по азимуту, отрабатывается чувство направления движения.
6. *Дистанция «Комбинированная»* интересна тем, что к обычным дистанциям со средними перегонами добавляется три–четыре КП с

короткими перегонами в виде «лучиков». Такой приём в планировке дистанции обеспечивает постоянную работу учащихся с компасом по снятию азимута, обеспечивая частую смену направления движения, заставляя работать в режиме максимальной концентрации внимания.

7. *Дистанция «Заданная овражная»* - это очень сложная дистанция, особенно для прохождения её азимутальным ходом. По ходу дистанции придётся преодолевать овраги и крутые склоны, в верх и в низ, траверсировать стенки и пробираться через густые заросли. Отработка в таких условиях технических приёмов повышает надёжность и уверенность их выполнения, что в дальнейшем обеспечивает качество соревновательной деятельности учащихся.
8. *Дистанция «Ориентирование в коридоре»*. Для прохождения дистанции на карте оставляется только узкая полоска информации, в пределах коридора шириной 100-150 м.
9. *Дистанция «Молоко»* представляет собой дистанцию заданного направления со скрытой на карте информацией вокруг КП, расположенного в центре круга.
10. *Дистанция «Азимут по белой карте»* - это сложный, в плане технического выполнения, вариант дистанции заданного направления. На карте есть информация только в круге КП.
11. *Дистанция «Мишень»* представляет собой дистанцию заданного направления, где информация, о ситуации на подходе к КП и на выходе с него является скрытой от участников и не показана на карте.
12. *Дистанция «Карусель»* - вариант для группового проведения занятий, где каждый участник (если их много, то можно парами) ставит по одному КП, а далее все выполняю поставленные педагогом задачи.

Использование различные варианты подобных дистанций способствует быстрому закреплению у учащихся навыков движения по азимуту.

Содержание тренировочных занятий, формы и способы их проведения, должны соответствовать возрастным особенностям и уровню общей подготовленности учащихся. При этом можно ориентироваться на знания, полученные ими в общеобразовательной школе. Задача педагога заключается в том, чтобы определить базовые, обязательные упражнения на каждом этапе подготовки спортсмена.

4. Условия, обеспечивающие наибольшую эффективность

1. Наличие картографического материала местности с неплохой проходимостью в этом районе.
2. Четкая территориальная ограниченность района.

3. Возможность добраться до полигона на общественном транспорте.
4. Наличие соответствующего оборудования: призмы контрольных пунктов КП, система электронной отметки (станции и чип).
5. Компьютер с программным обеспечением.
6. Сотрудничество педагогов образовательных организаций, реализующих программы по спортивному ориентированию.

5. Результаты опыта

Опыт использования учебного полигона в обучении учащихся движению по азимуту как важного технического приема в спортивном ориентировании на протяжении многих лет даёт устойчивый положительный результат в мотивации учащихся к занятиям в объединении, способствует развитию познавательных способностей и формированию коммуникативных и социальных компетенций у учащихся.

Спортивные достижения учащихся

Учебный год	2016-2017	2017-2018	2018-2019
1 -3 место на Всероссийских соревнованиях по спортивному ориентированию	11	9	2
1-3 место на Межрегиональных соревнованиях по спортивному ориентированию	17	22	-
1 разряд по спортивному ориентированию	4	6	1
Кандидат в мастера спорта (КМС)	5	8	1

В 2018 году педагогом был произведен выпуск учащихся закончивших обучение по ДООП. За годы обучения учащиеся достигли высоких спортивных результатов, пройдя путь от новичков до титулованных и именитых мастеров спортивного ориентирования. Восемь учащихся имеют разряд кандидат в мастера спорта, шесть перворазрядников.

Митяков Сергей, Аверкин Павел, Трегубец Александра, Бугаенко Анастасия, закончив в 2018 году образование в ЦТКиС, поступили в ВУЗ на педагогические специальности, выполнили норматив Мастера спорта России, являются неоднократными победителями и призерами Чемпионатов России и Всероссийских соревнований по спортивному ориентированию.

Горланов Сергей прошел такой же путь у педагога немного раньше, и сегодня Хабаровский край гордится его достижениями в спортивном ориентировании на Мировом уровне. Он является Заслуженным мастером спорта, призером Чемпионата Европы и Мира 2017 и 2018 года, Чемпионом

Европы 2019 и 2020 года, Чемпионом Мира 2019 года, победителем Всемирной зимней универсиады 2019 года по спортивному ориентированию.

6. Рекомендации по использованию продуктов опыта передовой педагогической деятельности

Содержание тренировочных занятий, формы и способы их проведения, должны соответствовать возрастным особенностям и уровню общей подготовленности учащихся. При этом можно ориентироваться на знания, полученные ими в общеобразовательной школе. Задача педагога заключается в том, чтобы определить базовые, обязательные упражнения на каждом этапе подготовки спортсмена.

Если педагог работает с начинающими, то необходимо обеспечить условия, что бы у них не возникло чувство страха, боязни заблудиться в лесу. В таком случае, лучше всего, для освоения технических элементов ориентирования, подойдут игровые формы занятий на полигоне. Однако не стоит всё сводить только к игре, постепенно, от занятия к занятию стоит повышать роль обучающего (образовательного) компонента.

При работе с разновозрастными и разноуровневыми группами детей необходимо уделять особое внимание учащимся, показывающим более высокие результаты.

Контроль освоения детьми технических элементов следует осуществлять по качеству выполненных заданий и переходить к более сложным упражнениям только после уверенного выполнения предыдущих.