

УРОКИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Многих учителей, руководителей кружков, организаторов внешкольной работы и просто родителей интересует, как обучать детей ориентированию, какие придумать упражнения, игры, чтобы ребенок мог получить эти, такие необходимые в жизни, навыки.

Большинство специалистов, работающих в ДЮСШ, имеют свою программу и определенный опыт в обучении. Поэтому они не прочтут здесь ничего нового. Эта рубрика — попытка дать как можно большему числу людей, желающих обучать детей ориентированию, но не имеющих знаний и опыта, возможность использовать логическую схему в начальном обучении ориентированию на местности. Здесь мы будем рассматривать только самый первый этап обучения. Назовем его этапом начального обучения. По программе ДЮСШ этот этап соответствует первому году начальной подготовки, т.е. первому году занятий. По возрасту — это дети 8-9 лет. По умениям: начало — отсутствие умений и навыков в ориентировании (новички), окончание — возможность соревноваться на дистанциях первой степени сложности и незнакомой местности.

Переход к следующему этапу в обучении может быть осуществлен только в том случае, если все учащиеся могут пробегать данную дистанцию со скоростью 80% от скорости контрольного кросса для каждого занимающегося.

УРОК ПЕРВЫЙ



Ольга Глаголева,
мастер спорта СССР,
старший тренер
споршколы "ОРИЕНТА",
закончила ГЦОЛИФК
в 1985 году

Некоторые общие замечания.

При обучении ориентированию детей необходимо придерживаться общепринятых в педагогике принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.

Обучение носит ступенчатый характер. Очень важно не перескакивать ступени и не переходить к следующей, не овладев предыдущей. Наиболее распространенная ошибка — делать слишком много шагов одновременно. При работе с детьми следует помнить о том, что ребята обучаются с очень разной скоростью. Перейдя к освоению нового умения, необходимо продолжать тренировать уже освоенное. Следует помнить, что обучение каждому элементу должно строиться по схеме: от умения к навыку.

Для спортивного ориентирования на местности (более, чем для других видов спорта) очень актуальным является принцип безопасности. Первые дистанции должны быть проложены по знакомой местности — в городском парке, школьном дворе и т.д., с каждым КП в пределах видимости. Район должен быть ограничен четкими границами — дорогами, оградами, водоемами и т.п. Если начинающие хотят идти парами, группами — пускай, это придаст им большее чувство безопасности, но только на стадии учения.

В начале самое главное — делать все правильно. Пусть начинающие полностью концентрируются на чтении карты и не задумываются над скоростью передвижения. Только после доведения каждого умения до навыка можно ставить вопрос о приближении скорости передвижения к максимальной. В данной статье будут рассмотрены варианты упражнений в ориентировании, но каждый тренер, учитель, родитель должен помнить о необходимости развития физических качеств. На каждом занятии нужно уделять 50% времени развитию качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости), а особенно, поддерживать те из них, которые угасают с возрастом.

Ни для кого не секрет, что наш вид

спорта не относится к числу элитарных видов, как футбол, теннис, фигурное катание. Поэтому стоит особо обратить внимание на повышение у ребят интереса к занятиям. Ведущим методом в начальном обучении детей ориентированию должен быть игровой метод. В этой статье мы не будем касаться методики развития физических качеств и методов повышения интереса к занятиям. Коснемся только одной из возможных методик начального обучения ориентированию.

Начальное обучение можно условно разделить на несколько ступеней:

1. Понимание карты, условные знаки.
2. Масштаб.
3. Ориентирование карты, компас.
4. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.

I Ступень. Понимание карты. Условные знаки.

Покажите ребятам спортивную карту знакомой им местности. Попросите их догадаться, каким цветом могут быть нарисованы: вода, поляна, лес, дороги и т.д. Объясните, что карта — маленькая местность, где все ориентиры зарисованы в виде условных знаков. Каждый ученик, слушая объяснение, должен держать в руках карту.

Дайте возможность учащимся самим попрактиковаться в создании "карты", это облегчит понимание. Предложите ученикам составить карту класса (комнаты, зала), где проходят занятия.

Задание:

1. Придумайте и зарисуйте условные знаки для всех предметов, находящихся в классе.
2. Оцените, какую форму имеет комната (квадрат, прямоугольник и т.д.). Нарисуйте на листе бумаги контур "карты" в соответствии с формой класса.
3. Представьте, что потолок стеклянный, а вы сидите на потолке. Что вы видите? Нарисуйте в условных знаках. Замечания: Ошибки при рисовке неизбежны, поэтому рисуйте карту простым карандашом, тогда при наличии ластика все ошибки будут сразу ликвидированы, и ребенок останется в хорошем настроении. Когда все ребята справят-

ся с заданием, можно приступать к исправлению ошибок. Преподаватель предлагает всем ученикам проследить за некоторыми ошибками у себя в карте и при обнаружении стереть их ластиком и нарисовать правильно. Самыми распространенными являются ошибки в изображении окон, дверей, шкафов. Обычно они все "лежат" на полу, занимая при этом половину "карты".

Задание:

1. Найдите на карте местонахождение преподавателя.
2. Отслеживайте пальцем путь движения преподавателя.
3. Укажите на карте расположение КП (преподаватель переносит маленькую учебную призму с одного ориентира на другой).

Замечание: Старайтесь проследить за каждым учеником.

Теперь переходите к изучению условных знаков спортивных карт. Продумайте маршрут движения по карте, передвигаясь по которому можно показать дороги разного класса: шоссе, грунтовую дорогу, лесную дорогу, тропу.

Пройдите вместе с учащимися по этому пути. Попросите их ответить на вопросы: "Чем дороги отличаются на местности? А на карте?"

Проведите знаковую эстафету.

Вариантов проведения этих эстафет множество, но все они преследуют одну цель — закрепление знания знаков в игровой форме.

Один из способов проведения знаковых эстафет:

Напишите на карточках названия изученных условных знаков. Разделите детей на 2 команды. Дайте первому участнику в руки карту. Первый участник из каждой команды по команде "марш" добежит до преподавателя вместе с картой, получает от него карточку с названием условного знака, находит его у себя в карте и показывает преподавателю. В случае правильного ответа спортсмен возвращается к своей команде, передает второму участнику карту, и тот начинает движение. Если спортсмен ошибается, он обегает всю команду и получает новую карточку.