

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
спортшколы "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, оврагами, 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 приступить 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 свою команду и получает новую карточку.

УРОКИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Предложите учащимся нарисовать карту участка местности, где находится ваш клуб (школа, кружок и т.д.). Выберите ограниченный с четырех сторон дорогами или забором участок. Проведите конкурс на лучшую "карту".

После изучения дорог переходите к другим ориентирам, изучая их по группам (гидрография, строения, открытые участки, рельеф). Добавляйте карточки в знаковые эстафеты.

II Ступень. Масштаб.

Начните занятие с понятия о масштабе. Объясните ребятам, что карта — это уменьшенная местность. Уменьшение происходит по определенным правилам, которые сводятся к существованию масштаба.

Задание:

1. Посмотрите на свою парту. Подумайте, в каком масштабе нужно ее нарисовать, чтобы она уместилась на тетрадный лист.
2. Измерьте парту при помощи линейки и нарисуйте ее на тетрадном листе в разных масштабах 1:10, 1:15, 1:20.
3. Попробуйте при помощи веревки измерить длину забора от угла до угла. Нарисуйте этот забор на бумаге в разных масштабах 1:100000, 1:15000, 1:5000.
4. Вычертите карту школы в масштабе 1:50000.

Организируйте конкурс на лучшую карту.

III Ступень. Ориентирование карты, компас.

Сориентировать карту — значит держать ее так, чтобы то, что находится перед вами на местности в действительности располагалось перед вами на карте и в том же направлении.

Каждый ученик должен уметь ответить на вопрос:

1. Что передо мной.
2. Что справа.
3. Что слева.

Необходимо объяснить, что ответить на этот вопрос можно только, сориентировав карту.

Познакомьте учеников с компасом. Объясните, что компас работает только в горизонтальном положении, и стрелка компаса в рабочем состоянии всегда показывает на север.

Задание: возьмите компас в руку, так чтобы он был параллельно земле, покрутите. Как работает стрелка?

Поставьте компас под углом к земле, покрутите. Как работает стрелка?

Добейтесь от каждого ученика правильного положения компаса. Дайте каждому карту, покажите на карте линии магнитного меридиана и северную стрелку. Разъясните, что все буквы и цифры на карте, а также воронки и микроямки ориентированы на север. Это поможет в нахождении севера карты при отсутствии северных стрелок.

Попросите учеников крутить карту до тех пор, пока северные стрелки на карте не будут направлены на реальный север, т.е. северная стрелка на карте должна быть параллельна северной стрелке компаса.

IV Ступень. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.

Линейные ориентиры — это те, которые можно сравнить с линией, т.е. вдоль которых можно двигаться.

Участники тренируются в использовании заметных дорог, тропинок, границ, полей, оград. Начинать нужно с ориентирования, где ученику для успешного нахождения КП нужно принять только одно решение. Используя КП как стоп-

сигнал, вы можете быть уверены, что никто не убежит слишком далеко.

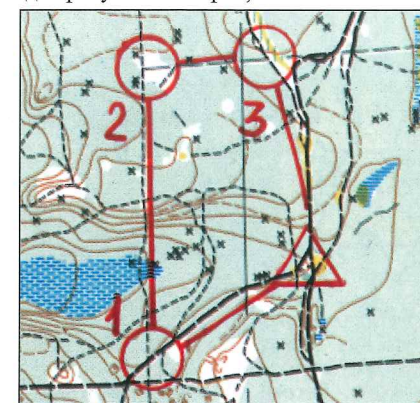
2 варианта мини - дистанций:

1. Прямоугольник.

Порядок прохождения:

С-1-2-3-Ф

Дистанция идет вдоль очевидных линейных ориентиров. В каждой точке, где требуется поворот, ставится КП.

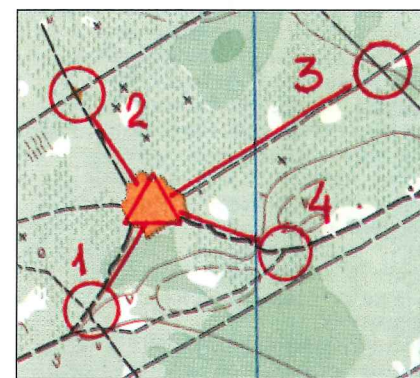


2. Звездное ориентирование.

Порядок прохождения:

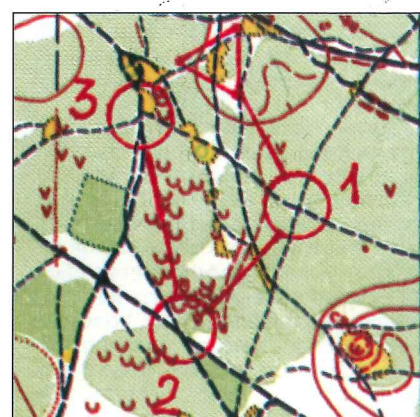
С-1-С-2-С-3-С-4

Старт на одном месте. Берут один КП и возвращаются, бегут на следующий и т.д. Рисуйте только точку старта и 1 КП на каждой карте.



После освоения дистанций по дорогам добавляйте иные линейные ориентиры (контур поля, забор, овраг, ручей). Будьте внимательны, помните о безопасности.

Теперь можно подумать о соревновании. Засекайте детям время, стимулируйте их к повышению скорости пробега. После освоения "перегонов с одним решением" добавляйте перегоны, где занимающийся должен принять два решения, чтобы попасть на КП.



СОРЕВНОВАНИЯ

19-24 марта, Майкоп
Открытый турнир "Адыгея-97"
(МЖ 10-60)
352770 Республика Адыгея,
Майкопский р-он, пос.Тульский,
ул.Первомайская, 232, школа №1
Хачмарова Р.Ф.
Тел.: (877) 77 5 16 68
(877) 77 5 13 79
Заявки принимаются до 1 марта

25-30 марта, Железноводск
Соревнования на приз русского
топографа Пастухова
(МЖ 10-60)
357415 Ставропольский край,
г.Железноводск,
ул.Октябрьская, 100-41
Косенко Виктор Михайлович
Тел.: (865) 32 4 95 69
Заявки принимаются до 1 марта

24-28 апреля, Псков
"Венок славы Александра
Невского"
(МЖ 10-60)
180004 Псков,
ул.Бастионная, 19-58
Никитин Валентин Алексеевич
Тел.: (811) 22 350 63
(811) 22 254 41
Заявки принимаются до 10
апреля

26-27 апреля, Лыткарино
Соревнования на приз
"Московский компас"
(МЖ 10-60)
140061 Московская область,
Лыткарино, квартал 3"А"-25-1
Стулов Сергей Викторович
Тел.: (095) 552 63 90
(095) 552 45 00
Заявки принимаются до 15
апреля

30 апреля-5 мая, Рязань
"Жемчужина России"
(МЖ 10-60)
390000 Рязань,
ул.Астраханская, 35,
Комитет по физической культуре,
спорту и туризму
Шустиков Виктор Михайлович
(0912) 77 42 17
Заявки принимаются до 20
апреля