

МИНИ-ОРИЕНТИРОВАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

А.Ю. Журавский, А.Н. Яковлев

Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь, azhur@list.ru

Введение. Спортивное ориентирование у нас в стране не является престижным видом спорта. Даже если дети и их родители слышали об ориентировании, то в чем смысл этого вида спорта представления обычно не имеют. Поэтому педагогам и тренерам по спортивному ориентированию следует делать основной упор на то, чтобы детям было на первых порах просто интересно, а родителям - выгодно (занятость и укрепление здоровья ребенка, положительные личные качества тренера и т.д.). Необходимо, чтобы первый опыт в ориентировании был радостным и успешным. А если ожидания детей оправдаются и ориентирование покажется им интересным видом деятельности, развивающим их способности, то они останутся в спорте. Важно, чтобы все специалисты, связанные с организацией занятий по ориентированию, рассматривали свою работу с точки зрения удовлетворения потребностей и ожиданий в спорте самих детей, а не сужали детское ориентирование до строгих рамок правил взрослых соревнований.

Положительными факторами спортивного ориентирования являются:

- хорошая дисциплина на тренировках;
- личные успехи детей на соревнованиях или тренировках;
- разнообразие методов и типов тренировки;
- общение с детьми других учебных заведений;
- разнообразие мест занятий.

Обучение спортивному ориентированию должно согласовываться с физическим развитием ребенка и степенью его зрелости [1].

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, опрос школьников, учителей физической культуры и родителей.

Результаты исследования и их обсуждение. Для подготовки и проведения первых занятий по мини-ориентированию в школьных условиях нужно сначала создать карту-план спортивного зала в масштабе М 1:200 (в 1 см – 2 метра). В назначенный день тренер за час или полчаса до начала занятия расставляет оборудование. Каждая скамейка, мат, барьер, отмеченные на карте, должны в зале занимать строго отведенное им место. Контрольные пункты (КП) устанавливаются и крепятся при помощи прозрачного скотча. Старт дается с интервалом от 20–30 секунд до 1–2 минут. В течение одной минуты допускается стартовать 4–м участникам, но с разными вариантами карт. Рекомендуется заранее вписать стартовое время в карточки участников, а на старте контролировать по секундомеру момент старта.

Дистанция заданного направления зависит от размеров спортивного зала, составляет в каждом варианте от 100 до 600 метров. На первых занятиях от школьников требуется спокойно пройти дистанцию, четко и точно вписать в карточку номера взятых КП в порядке их прохождения. Передвижение по трассе осуществляется без компаса с помощью только одной карты. Главный акцент делается на то, чтобы новичок научился в любой момент правильно ориентировать карту по предметам в зале, стенам, окнам, а также выбирать ориентир-привязку, который помогает точно выйти на необходимый КП.

На дистанции школьник должен научиться:

- уверенно передвигаться в нужном направлении;
- постоянно держать карту ориентированной к местным предметам или сторонам спортивного зала;
- освоить технику быстрого взятия КП и ухода с него;
- выработать в себе уверенность, что этот КП – тот, который надо взять;
- научиться аккуратно и четко заполнять карточку.

Положительный эффект на занятиях достигается, если в спортивный зал пригласить опытного спортсмена и попросить его пройти всю дистанцию с контролем времени. Присутствующим в зале надо заранее раздать карты со всеми вариантами и попросить внимательно наблюдать за действиями опытного спортсмена. Техника прохождения дистанции сильнейшим спортсменом и все его действия на трассе в зале – самый лучший наглядный пример, который может с успехом заменить долгие теоретические занятия.

Проводя тренировку в спортивном зале, необходимо давать учащимся задания, требующие наряду с ориентированием выполнения различных физических упражнений (бег, кувырки, лазание и т. п.). Важно спланировать урок так, чтобы физические упражнения выполнялись в промежутке между сменой карт различных вариантов дистанций. После каждой смены карт выполнение беговых упражнений на скорости проходит с повышенным напряжением, а после взятия последнего КП наступает долгожданный финиш.

Сразу после финиша судьями производится сверка карточек участников с контрольной картой. Если в карточках у участников неправильно вписан номер КП, его перечеркивают большим крестом. За один неправильно взятый КП начисляется штраф – 1 минута. Сколько неправильных КП – столько и штрафных минут. Штрафные минуты добавляются к чистому беговому времени. На тренировке, если в карточку неправильно вписан номер КП, школьнику указывают на ошибку и предлагают ее исправить – отыскать тот самый КП и проверить номер.

Организация и проведение в условиях спортивного зала соревнований по спортивному ориентированию для школьников района, города – ответственный и сложный момент для педагогов. Существуют 2 варианта проведения подобных соревнований (по количеству спортивных залов).

1-й вариант - в школе один спортивный зал

Для организации соревнований необходимо использовать дополнительно еще несколько комнат или примыкающий к спортзалу школьный коридор. Необходимо учесть, что на соревнования придет большое количество участников, поэтому количество карт каждого варианта необходимо довести до 30-50 штук. Рекомендуется стартовый интервал между участниками на первых минутах делать через 20 секунд, после 5-й минуты – не менее 30-40 секунд. «Оценочный коридор» для выполнения штрафных кругов по всему периметру спортивного зала должен быть свободен от спортивных снарядов и иметь достаточную ширину для осуществления бега на большой скорости.

2-й вариант - в школе два спортивных зала

В этом случае появляется возможность провести соревнования с количеством участников до 500 человек и более. Количество карт каждого варианта доводится до 50-60 штук. Стартовый интервал может быть на первых минутах доведен до 10 секунд, а после 5-й минуты - от 20 секунд. При таком варианте общее количество КП может быть доведено до 100. Большое количество контрольных пунктов в залах усложняет соревнования, а для участников – повышает вероятность совершить ошибку при вписывании номера КП.

Приведенные выше два варианта соревнований можно упростить, отказавшись от практики использования жетонов во время осуществления обязательных пробежек в спортивном зале. Можно предложить всем участникам просто пробежать два или хотя бы один обязательный круг.

Проводя тренировку в спортивном зале, необходимо давать учащимся задания, требующие наряду с ориентированием выполнения различных физических упражнений (бег, кувырки, лазание и т. п.). Главное - спланировать занятие так, чтобы физические упражнения выполнялись в промежутке между сменой карт различных вариантов дистанций. После старта школьник подбегает к столу судей, берет карту с первым вариантом задания и самостоятельно уходит на дистанцию по заданному маршруту. После взятия последнего КП он возвращается к судейскому столу, кладет карту с первым вариантом на то место, откуда брал, и, взяв 5 жетонов, бежит по всему периметру спортивного зала 5 кругов. После каждого пройденного круга один жетон бросает в корзину. Так судьям легче контролировать количество кругов, пройденных каждым участником. Пробежав пять кругов и опустив в корзину все пять жетонов, ученик берет со стола карту второго варианта и уходит на дистанцию заданного направления. Время при этом не останавливается и не фиксируется. После завершения дистанции второго варианта школьник возвращается к столу судей, кладет карту на прежнее место, берет жетоны и вновь бежит 5 кругов по периметру зала. Ту же операцию он продельвает после выполнения третьего варианта.

После прохождения четвертого варианта дистанции и взятия последнего КП школьник подбегает к столу и докладывает, что он завершил всю дистанцию. Судья вписывает в его карточку или в судейский протокол время финиша. Беговые упражнения при этом больше не выполняются. Пока все варианты дистанции не пройдены, нельзя сдавать карточку участника судьям.

После каждой смены карт выполнение беговых упражнений на скорости проходит с повышенным напряжением, а после взятия последнего КП четвертого варианта наступает долгожданный финиш и отдых. На все 4 варианта дистанции с беговыми упражнениями сильнейшие спортсмены затрачивают 15-25 минут чистого времени. Во время смены карт можно выполнять прыжки, отжимания, бег по кругу или на месте и прочее. Что именно выполнять детям - решает сам тренер. Ему нужно помнить, что выполнение физических упражнений входит в общее время прохождения дистанции из 4-х вариантов.

Сразу после финиша судьями производится сверка карточек участников с контрольной картой. Если в карточках у участников неправильно вписан номер КП, его перечеркивают большим крестом. За один неправильно взятый КП начисляется штраф - 1 минута. Сколько неправильных КП - столько и штрафных минут. Штрафные минуты добавляются к чистому беговому времени, как это делается на маркированной трассе в зимнем ориентировании на лыжах. На тренировке, если в карточку неправильно вписан номер КП, школьнику указывают на ошибку и предлагают ее исправить – отыскать тот самый КП и проверить номер.

Если нет возможности организовать занятия в зале, то можно проводить их прямо в коридоре. Если школа имеет несколько этажей, можно использовать несколько коридоров. Хорошо, если тренер в содружестве со своими учениками подготовит несколько карт с различным расположением предметов в зале, добавив к спортивному залу и школьные коридоры. Во время учебного процесса можно планировать тренировки по решению разнообразных технико-тактических задач, проводить школьные или матчевые соревнования по ориентированию в условиях школы, а также организовывать занятия на уроках физкультуры для нескольких классов, где за 45 учебных минут дети смогут получить высокий эмоциональный заряд.

Вывод. Ориентирование в спортивном зале – это хорошее средство подготовки детей к соревнованиям по спортивному ориентированию на местности.

Литература:

1. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование.- М.: Academia, 2001. – 208 с.