

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования  
«Забайкальский государственный университет»

**Проблемы, опыт и перспективы развития туризма,  
сервиса и социокультурной деятельности  
в России и за рубежом**

**II Международная  
научно-практическая интернет-конференция**

**26–31 октября 2015 г.  
г. Чита**

Чита  
Забайкальский государственный университет  
2015

УДК 379.85  
ББК Ч 75.8  
П 781

Печатается по решению  
Совета по научной и инновационной деятельности  
Забайкальского государственного университета

**Редакционная коллегия:**

*С. В. Болякова*, канд. пед. наук, доцент;  
*С. А. Батоева*, канд. ист. наук, доцент;  
*О. А. Лях*, ст. преподаватель

**Проблемы, опыт и перспективы развития туризма,  
сервиса и социокультурной деятельности в России  
и за рубежом** : II Междунар. науч.-практ. интернет-конф.  
П 781 Забайкал. гос. ун-т ; отв. О. А. Лях – Чита: ЗабГУ, 2015. –  
104 с.  
ISBN 978-5-9293-1510-7

В сборнике публикуются доклады II Международной научно-практической интернет-конференции «Проблемы, опыт и перспективы развития туризма, сервиса и социокультурной деятельности в России и за рубежом».

УДК 379.85  
ББК Ч 75.8  
П 781

ISBN 978-5-9293-1510-7

© Забайкальский государственный  
университет, 2015

### **Подготовка и проведение соревнований по спортивному ориентированию в условиях школьного стадиона**

Постановка проблемы. Спортивное ориентирование в Республике Беларусь, к сожалению, не является престижным видом спорта. О нем мало пишут и говорят, редко показывают по телевидению. Поэтому с целью популяризации этого вида спорта педагогам следует делать основной акцент на то, чтобы детям было просто интересно.

Анализ последних исследований и публикаций. Обучение ориентированию должно сочетаться с развитием ребенка и степенью его зрелости. Нередко теряют уверенность в себе те ребята, которых начинают опережать младшие по возрасту или стажу занятий спортом дети. Такие воспитанники требуют к себе большего внимания.

Нельзя сразу загружать детей средствами спортивного ориентирования. Следует начинать с общефизической подготовки. При этом, используя игровой и соревновательный методы, необходимо больше внимания уделять развитию ловкости, быстроты и гибкости. Обязательно в каждой тренировке должны быть подвижные игры [1].

С самого начала необходимо приучать детей к регулярным тренировкам и дисциплине, к определенному порядку. Для этого каждое занятие, независимо от этапа, должно строиться следующим образом: приветствие; постановка задачи занятия; объяснение методов, которыми эти задачи будут решаться; разминка; основная часть занятия; заминка; подведение итогов занятия, информация о

следующей тренировке. Посещение занятий должно стать потребностью и принести удовлетворение. Для этого можно использовать конкурс или «экран посещаемости» [3].

Обучение должно носить ступенчатый характер. Очень важно не игнорировать ступени и не переходить к следующей, не овладев предыдущей. Обучение каждому элементу должно строиться по известной схеме: «от простого к сложному» [2].

Целью работы явилось создание условий для приобщения максимального количества учащихся средней общеобразовательной школы к занятиям спортивным ориентированием на местности.

Изложение основного материала. Для проведения таких соревнований необходима предварительная подготовка:

1. Нарисуйте учебную карту прилегающей к зданию школы территории в условных знаках спортивных карт.

2. Размножьте карту. Идеально, если карта будет напечатана в типографии. Но если это невозможно, вычертите ее в цвете и размножьте на цветном ксероксе. Масштаб выберите такой, чтобы карта была размером не более листа обычной ученической тетради. Территория, изображенная на карте, должна ограничиваться крупными линейными ориентирами, а лучше всего забором. На лицевой стороне учебной карты обязательно расшифруйте все условные знаки, использованные при составлении карты. Нанесите 15–20 контрольных пунктов, старт и финиш.

3. Вычертите большую карту школьного участка в виде плаката. По ней вы будете вести объяснение сразу для всего класса.

4. Возьмите красную и белую краски и нарисуйте призмы на ориентирах. Для этого подходят деревья, углы зданий, столбы и т. д. На каждый контрольный пункт нанесите «пароль» в виде буквы или цифры.

5. Приготовьте оборудование для старта и финиша: колья для «волчатника», «волчатник», полотнища «старт», «финиш». Нарежьте из плотной бумаги карточки и приготовьте 20–30 заточенных карандашей.

6. Натяните полотнища «старт» и «финиш», приготовьте финишный городок. Раздайте карточки и карандаши, попросите написать на карточках имя и фамилию. Постройте детей перед плакатом с учебной картой, объясните используемые на ней условные знаки. Покажите, как рисуется на карте контрольный пункт, и продемонстрируйте его на местности.

Объясните правила: дети должны найти заданное (разное для мальчиков и девочек) количество контрольных пунктов и списать указанный там пароль, после этого они финишируют, запоминая и записывая в карточку свое время. Постройте участников на старте в шеренгу, объясните, как повернуть карту, покажите 2–3 ориентира, проверьте у каждого ребенка, как сориентирована карта. После краткого инструктажа и ознакомления с правилами соревнований даётся старт.

Продумайте систему зачета. Например, по 5 мальчиков и 5 девочек из каждого класса, показавших лучшие результаты. Если есть возможность, придумайте призы, пусть символические. Не забудьте после соревнований написать протоколы результатов и повесить их в классе или на школьном стенде.

Для тех, кто заинтересовался спортивным ориентированием, можно провести беседу с просмотром слайдов, фотографий, видеofilmов. Целесообразно вместе с учащимися пройти одну дистанцию для ознакомления. Ведь детям любого возраста лучше один раз попробовать, чем сто раз услышать.

Учащиеся сами должны попрактиковаться в создании «карты», это облегчит понимание. Предложите ученикам составить карту класса (комнаты, зала), где проходят занятия; придумать и зарисовать условные знаки для всех предметов, находящихся в классе. Учащиеся должны оценить форму помещения (квадрат, прямоугольник и т. д.) и нарисовать на листе бумаги контур «карты» в соответствии с формой класса. Предложите детям представить, что потолок помещения стеклянный. Что можно увидеть сверху?

Ошибки при рисовке неизбежны, поэтому рисовать карту следует простым карандашом, тогда при наличии ластика все ошибки можно исправить. Когда все ребята справятся 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».

Задания:

- найти на карте местонахождение преподавателя;
- отследить пальцем путь движения преподавателя и КП (преподаватель переносит маленькую учебную призму с одного ориентира на другой).

Проведите эстафету по закреплению знания условных знаков (знаковую эстафету). Вариантов проведения этих эстафет множество, но все они преследуют одну цель – закрепление знания в игровой форме. Для проведения эстафеты 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» добегают 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 бежит свою команду и получает новую карточку.

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

**Вывод.** Предложенная методика позволит ребенку в общих чертах познакомиться с основами ориентирования, сделать для себя вывод – стоит ли заниматься этим видом спорта.

#### *Список используемых источников*

1. Близневская В. С., Близневский А. Ю. Теоретический курс дисциплины «Физическая культура» (на примере спортивного ориентирования): учеб. пособие. Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2004. 144 с.
2. Огородников Б. И., Моисеенков А. Л., Приймак Е. С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.: Физкультура и спорт, 1980. 72 с.
3. Хропов С. М. Мини-ориентирование на уроках физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2007. 32 с.