

Ведет Ольга Глаголева



В редакцию пришло письмо от руководителя кружка спортивного ориентирования из города Красноармейска Дмитриева Игоря Сергеевича. Вот строки из этого письма: "Сам я из туризма. Судьба занесла меня на многодневные соревнования по спортивному ориентированию. Очень понравилось! Решил организовать кружок при школе и учить ребятшек этому увлекательному делу. Искал литературу, поскольку сам в этом деле "дилетант". Все, что нашел, либо очень "заумно" и устарело, либо не для детей. Очень рад, что в руки попал ваш журнал. Начал обучать ребят так, как написано. Получается, детям интересно. Очень волнуюсь, так как продолжить сам, без подсказки, не смогу из-за недостатка знаний и опыта. Надеюсь увидеть продолжение в следующем журнале. Не бросайте меня и моих ребятшек! С уважением и надеждой И.С."

От редакции: Уважаемые читатели, судя по Вашим откликам, Вам понравились начатые нами публикации по обучению детей спортивному ориентированию, поэтому в этом номере мы продолжаем начатое дело.

УРОК ВТОРОЙ

У Ступень

Чтение ориентиров по сторонам от линейного ориентира (в пределах видимости) и взятие контрольных пунктов вблизи от них.

1. Звездное ориентирование (рис. 1).
Порядок прохождения С-1-С-2-С-3-С-4-Ф
в том месте, где ученик должен свернуть с дороги, вешайте маркировку.

2. Взятие контрольных пунктов на ориентирах у перекрестков, развилок (рис. 2).
На первой дистанции вешайте маркировку от перекрестка (развилки) к КП. После освоения дистанций с маркировкой ставьте КП без маркировки.

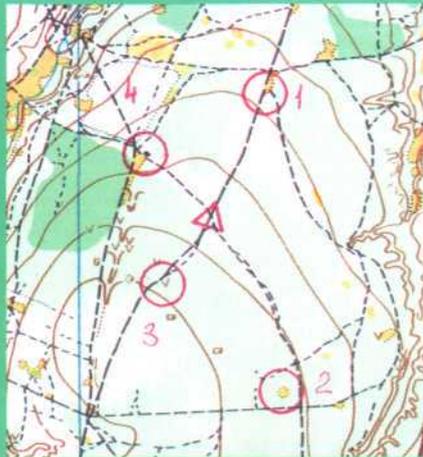


Рис. 1



Рис. 2

3. Мини-дистанции: требующие от учащихся умения решения задач четвертой и пятой ступеней (рис. 3, 4).

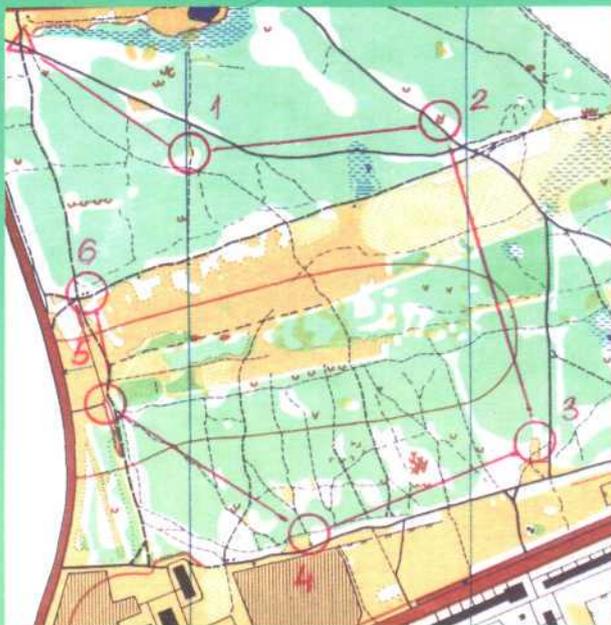


Рис. 3

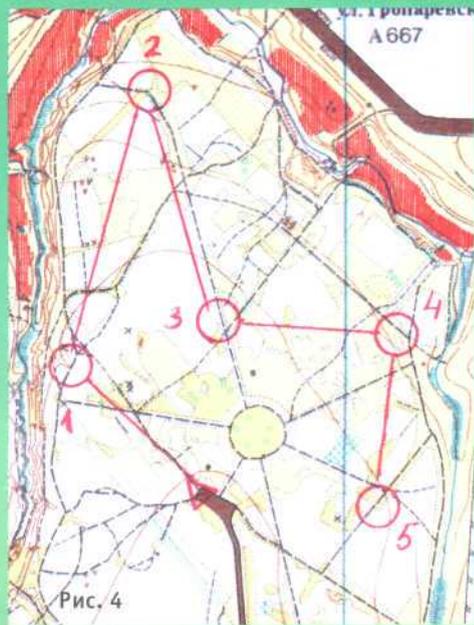


Рис. 4

Некоторые предостережения:

Не ставьте очень сложных контрольных пунктов. Ориентиры, на которых стоят контрольные пункты, должны быть видны с перекрестков или линейных ориентиров.

Спортсмен должен решить при помощи компаса, с какой стороны от него находится ориентир и, повернув голову туда, должен увидеть его.

Не увлекайтесь сложностью, а более "продвинутым" ученикам давайте дополнительные задания.

На этих мини-дистанциях можно проводить соревнования в виде многодневок. Переходить к следующей ступени можно, только убедившись в том, что все ученики освоили этот этап.

Продолжительность обучения по ступеням с первой по пятую индивидуальна для каждой группы.

Теперь необходимо ввести понятие **"Легенда контрольного пункта"**.

Этому следует посвятить несколько занятий.

1. Объясните ученикам, что легенда — описание точки, на которой установлен знак контрольного пункта. Точка, которую на карте можно наколоть иголкой. Начиная со словесного описания. КП № 45, бугор, вершина.

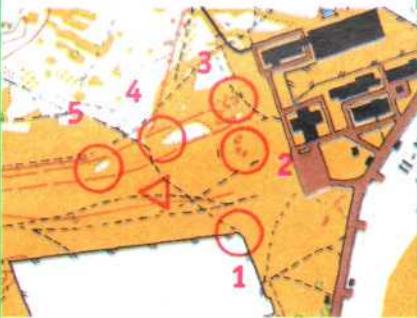


Рис. 5

Возьмите знак КП, передвигаясь вместе с учениками по лесу, переставляйте его. Попросите учеников называть легенду каждого КП по мере перестановки знака КП.

2. Выберите большую поляну или место с хорошей видимостью, поставьте в пределах видимости 5, 6 КП.

1	31	↗		↗
2	39	↓	⊙	
3	45		○	
4	37	↙		↙
5	42	⚠		↙

Рис. 6 (Карта рис. 5)

Ученики должны обойти все КП с компасом и чистой картой в руках и написать словами на листе бумаги легенды всех КП. Для контроля и разбора ошибок пройдите вместе по всем КП, обсуждая написанное ребятами.

Переходите к изучению символов для описания легенд КП. Это очень важный момент. Многие ребята с трудом их воспринимают.

а) Сделайте расшифровку символов по колонкам.

б) Изучайте условные знаки символов для описания легенд.

в) Месторасположение объекта КП, используемого для его постановки среди подобных, которые ограничены кругом КП на карте.

1	32	↑			⊙
2	33	↓			⊙
3	34	←			⊙
4	35	→			⊙
5	36	↖			⊙
6	38	↗			⊙
7	40	↘			⊙
8	41	↙			⊙

Рис. 7

г) Объект постановки КП — он, как правило, похож начертанием на тот, что нарисован на карте. Изучайте постепенно. Расскажите, что может представлять на местности каждый объект. Используйте рисунки и фотографии.

д) Особенности ориентира, не читаемые на карте

е) Обслуживание КП

Контроль усвоения материала:

1. Карточка

Задание:

написать все, что известно о КП, словами и нарисовать, как будет выглядеть на карте. Пример (рис. 5, рис. 6).

2. Карточка

Задание:

нарисовать строку таблицы с символами КП.

После полного изучения символов на все тренировочные дистанции должна быть дана информация с легендами контрольных пунктов в виде таблиц с символами.

Мы не упомянули об отметке. Оработка навыка быстрой и четкой отметки очень важная вещь. Обучать заполнять правильно карточку и четко отмечаться не-

обходимо в тот момент, когда вы в первый раз объявили ребятам о том, что они будут соревноваться на время.

После освоения пятой ступени целесообразно провести несколько тренировок для закрепления навыка отметки с предварительной проверкой номера КП. Этот навык нужно поддерживать на всех ступенях, используя различные упражнения.

Для этой цели подходит кросс с отметкой только на своих КП.

Учащийся отмечается только на тех КП, номера которых вписаны в карточку. Самой распространенной ошибкой бывает отработка отметки на карточке во время кросса при отсутствии в руках карты и компаса. Каждый ученик должен закреплять навык отметки в условиях, близких к соревновательным, т.е. имея в руках компас, карту и карточку. Наличие временного контроля обязательно.

VI Ступень

Выбор пути

На этом этапе ученики осуществляют простейший выбор пути.

Используйте дистанции, где перегоны с выбором пути чередуются с перегонами, где нет необходимости в выборе.

Для этой цели можно применять и звездное ориентирование.

После преодоления пятой и шестой ступеней ученики могут соревноваться на более сложных дистанциях. Однако нельзя подменять технические упражнения только пробеганием дистанций.

Планируя дистанции, не ставьте перед детьми задачи, которые они еще не умеют решать.

Не забывайте об играх!!!

Не забывайте о развитии физических качеств.

