



Ведет — Ольга Глаголева, мастер спорта СССР, старший тренер спортшколы «ОРИЕНТА»

УРОК ТРЕТИЙ

Как заинтересовать детей?

Первое, с чего лучше начать, это выбор школы или нескольких школ района или города. Предпочтение отдается тем школам, которые находятся ближе к предполагаемому месту дальнейших занятий и имеют пришкольную территорию, огороженную забором. Если вы хотите проводить дальнейшие занятия с детьми на базе школы, то выбирать школу лучше рядом с лесом, парком. В выбранной школе нужно наладить контакт с администрацией и преподавателями физической культуры, которых вы должны рассматривать как своих союзников в этом нелегком деле. Выбрали школу! Теперь определите возраст детей (параллель классов), с которыми вы хотели бы работать. Начинать набор лучше в 3–4-классах. Не пытайтесь набирать детей из первых классов. Обучение в школе первый год — очень большая нагрузка для ребенка, а увеличивать ее еще и занятиями спортом не стоит даже вопреки желанию родителей. Исключением в таких случаях могут быть дети родителей, которые сами занимаются ориентированием и все равно "таскают" своих

детей с собой по соревнованиям. Если, конечно, очень хочется или есть необходимость заниматься с первоклашками, то нужно формировать из них отдельную группу и заниматься с ними по отдельному расписанию и специальной программе. Объединять первоклассников с детьми более старшего возраста очень трудно хотя бы потому, что многие из них не умеют читать, писать и слушать. Проводить первоначальное знакомство со знаками и мини-соревнования легче

всего на уроках физической культуры. Попросите разрешения у преподавателя заменить по два урока физической культуры в каждом классе выбранной вами

есть возможность, придумайте призы, пусть символические. Не забудьте написать протоколы результатов и повесить их в классе или на доске в школе.

Где набрать воспитанников? С чего начать? На эти вопросы трудно ответить, но мы попытаемся.

Вы решили заниматься с детьми! Существует масса способов привлечения детей к занятиям спортивным ориентированием, выбор которого зависит от конкретных условий, имеющихся для этого в вашем городе, районе, селе и т.д.

Начать лучше с рекламы вида спорта. Но для этого не достаточно объявлений и красочных плакатов, расклеенных по городу. Спортивное ориентирование, к сожалению, все еще относится к малоизвестным видам спорта, и если многие взрослые и дети сталкивались с таким названием, то в чем заключается сам вид спорта, представления обычно не имеют.

Если вы решили привлекать к занятиям детей, то лучше всего начать с конкретной общеобразовательной школы. В этой статье мы постараемся описать примерную схему ознакомления детей с нашим видом спорта. Работа эта довольно объемная, но если не сдаваться и довести дело до конца, то дети нужного вам возраста со всего района смогут не только узнать о существовании такого вида спорта, как спортивное ориентирование, но и поучаствовать в мини-соревнованиях. Детям любого возраста для того, чтобы сложить свое мнение о чем-либо, лучше один раз попробовать, чем сто раз услышать.

параллели занятиями спортивным ориентированием. Ваша задача: за эти два урока познакомить детей со знаками и провести соревнования между учениками каждого класса отдельно. Когда пройдут соревнования во всех выбранных классах, можно провести соревнования между классами одной школы, а потом и между школами.

Продумайте систему зачета. Например, по 5 лучших результатов у мальчиков и 5 лучших у девочек каждого класса. Если

всего класса.

4. Подготовка. Возьмите красную и белую краски. Нарисуйте контрольные пункты 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.

Для проведения двух уроков ориентирования необходима предварительная подготовка:

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

2. Необходимо ее размножить. Идеально, если карта будет напечатана в типографии. Но если это невозможно, вычертите ее в цвете на листе бумаги и размножьте на цветном ксероксе. Масштаб выберите такой, чтобы карта была размером не более тетрадного листа. Территория карты 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

Все готово? Можно приступать к занятиям.

Урок 1.

1. Краткие сведения о спортивном ориентировании, демонстрация спортивных карт.
2. Разъяснение условных знаков, используемых на учебной карте.
3. Знаковые эстафеты.

Урок 2. Соревнования.

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, напомните условные знаки. Покажите, как рисуется на карте контрольный пункт и продемонстрируйте его на местности. Для демонстрации выберите контрольный пункт, который они должны отметить последним перед пересечением финишной черты.

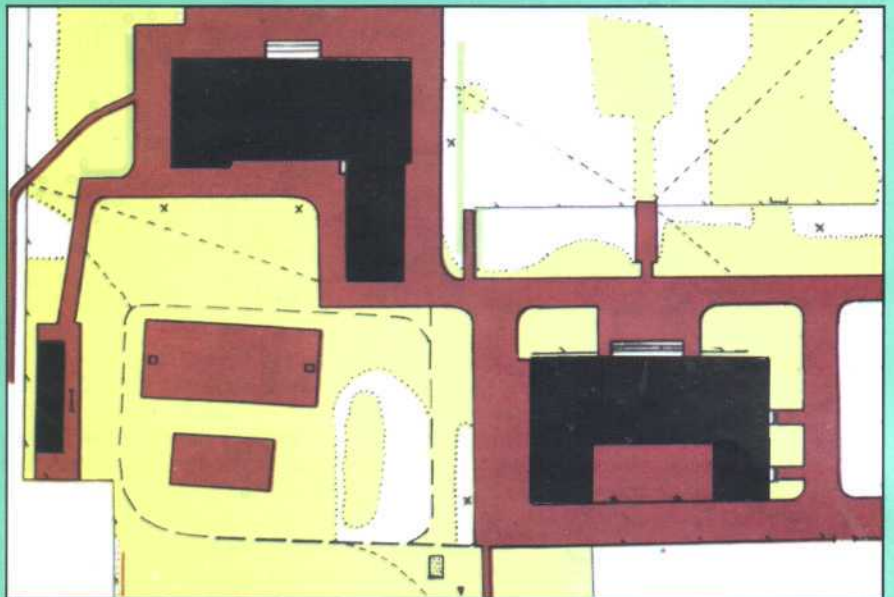
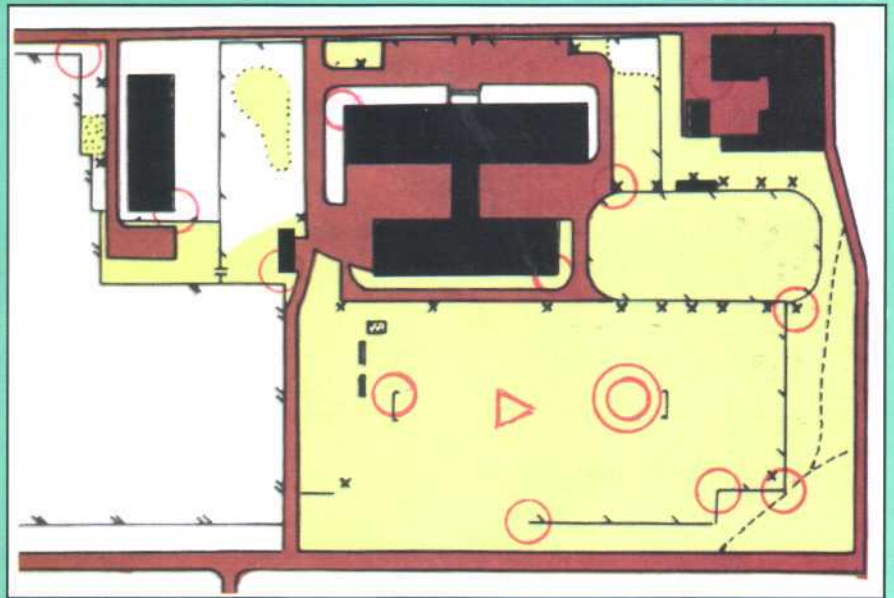
Пришло время объяснить правила: дети должны найти заданное (разное для мальчиков и девочек) количество контрольных пунктов и списать написанный там пароль, после этого они финишируют, запоминая и записывая в карточку свое время. Постройте участников на старте в шеренгу, объясните, как повернуть карту, покажите 2-3 ориентира, проверьте, как карта сориентирована у каждого ребенка. Можно стартовать! Побежали.

После финиша всех ребят расскажите, где они могут заниматься этим видом спорта, условия и расписание занятий, назначьте первую встречу.

Успехов в этом нелегком деле!



Карты школьных дворов.



Карта жилого квартала. Дороги с интенсивным движением транспорта стоит выделить красным цветом.

